

Hola Familias de Franklin Township,

Este es un mensaje de la enfermera escolar de su hijo/hija. Si tiene alguna pregunta o inquietud relacionada con la salud, estamos disponible para ayudarle durante esta experiencia de aprendizaje remoto. Su enfermera hará todo lo posible para dirigirlo a los recursos que le pueden resultar útiles.

La enfermera de la escuela de su hijo revisa su correo electrónico regularmente. Cuando le envíe un correo electrónico, asegúrese de incluir "Pregunta para la enfermera" en la línea de asunto.

Aquí hay algunos consejos que puede encontrar útiles mientras se queda en casa, se mantiene seguro y mantiene la distancia social:

- Tómese un descanso al mirar televisión, ya sea leer o escuchar las noticias sobre la pandemia.
- Comience o continúe con el ejercicio; tomar descansos, dar un paseo, tomar un poco de aire fresco.
- Practique la meditación, la respiración profunda y los estiramientos para promover la relajación.
- Mantenga una rutina. ¡Aproveche este tiempo para hacer algo que ha estado "en su lista" de cosas para hacer!
- Mantenga una dieta saludable y bien balanceada.
- RISA: ¡es medicina gratis!
- Jugar juegos familiares.
- Comience un rompecabezas.
- Ayude a su vecino.
- Manténgase conectado con amigos a través del teléfono / Facetime Messenger.
- Comparta sus sentimientos con otras personas en las que confía para mantenerse emocionalmente respaldado.

Las enfermeras del distrito han cumplido una lista de recursos para nuestra comunidad escolar que se puede encontrar en el sitio web del distrito.

Estamos aquí para ayudarle,

TeSN      tgiorgianni@franklinboe.org      rri Giorgianni, C