

# *Self-Care Tips*

## for the Virtual Learner

- **Set a routine. Write it down.** Wake up, shower, have breakfast, and get ready as if you were still coming to school. Keeping a routine will help you have a sense of purpose and keep your mind active.
- **Dedicate a workspace.** Have a space in your house that you use daily to complete schoolwork. A desk, a dining table, an outside space, wherever you work make sure your supplies are in reach and you are able to focus. Giving yourself a study area will help you give your studies the attention they deserve.
- **Take breaks.** Get outside, stretch, or take deep breaths keeps your mind clear and focused.
- **Eat healthy.** Eat the best whole foods that you have. Include fresh fruits and vegetables. Eating healthy will help your body, mind, and mental health.  
**\*\*OMSD will be providing to-go breakfast and lunch from 10am-1pm at all school sites.\*\***
- **Get outside.** If you can sit outside while you are working, do it. If you can play in your yard, do it. If you can go for a walk, do it. Fresh air and sunshine is a daily need for your body.
- **Stay connected.** Check in with friends, family, teachers, and classmates via phone, text, and email. Social distancing does not mean we have to isolate ourselves. Check on people often!
- **Get enough sleep.** Make sure you are getting 8-10 hours of sleep every night. Sleep is necessary for your physical and mental health.
- **Stay active.** If you can go for a walk, do your PE work out as a family, use YouTube to find an exercise video, or just dance to your favorite song. Keeping your body moving helps your mind and mental health too. The app “Down Dog” is offering a free 60 days subscription for yoga, barre, and hit classes.
- **Practice Mindfulness.** Mindfulness is just about taking a few minutes each day to reflect, be grateful, and quiet ourselves. Some free apps and websites such as “stop, breath, think” or “Mind Yeti” will provide you some great guided meditations.

*Stay Well, Stay Connected!*

Websites for staying healthy:

<https://mindyeti.com/v2/s/pricing>

<https://www.downdogapp.com/>

<https://www.stopbreathethink.com/>

<https://www.ninjafocus.com/>

# Consejos de Autocuidado

para el alumno virtual

- **Establecer una rutina. Escríbelo.** Despiértate, báñate, desayuna y prepárate como si todavía vinieras a la escuela. Mantener una rutina lo ayudará a tener un sentido de propósito y mantener su mente activa.
  - **Dedicar un espacio de trabajo.** Tenga un espacio en su casa que use diariamente para completar el trabajo escolar. Un escritorio, una mesa de comedor, un espacio exterior, donde sea que trabaje, asegúrese de que los suministros estén al alcance y pueda concentrarse. Darse un área de estudio lo ayudará a brindar a sus estudios la atención que se merecen.
  - **Tomar descansos.** Salir, estirarse o respirar profundamente mantiene su mente clara y concentrada.
  - **Come sano.** Come los mejores alimentos integrales que tengas. Incluya frutas y verduras frescas. Comer sano ayudará a su cuerpo, mente y salud mental.
- \*\* OMSD proporcionará desayuno y almuerzo para llevar de 10 am a 1 pm en todas las escuelas. \*\* \*\*
- **Sal afuera.** Si puede sentarse afuera mientras trabaja, hágalo. Si puedes jugar en tu patio, hazlo. Si puedes salir a caminar, hazlo. El aire fresco y el sol son una necesidad diaria para su cuerpo.
  - **Mantente conectado.** Consulte con amigos, familiares, maestros y compañeros de clase por teléfono, mensaje de texto y correo electrónico. El distanciamiento social no significa que tengamos que aislarnos. ¡Conectate con la gente a menudo!
  - **Dormir lo suficiente.** Asegúrese de dormir entre 8 y 10 horas todas las noches. Dormir es necesario para su salud física y mental.
  - **Mantenerse activo.** Si puede salir a caminar, haga ejercicio de educación física en familia, use YouTube para buscar un video de ejercicios o simplemente baile su canción favorita. Mantener su cuerpo en movimiento también ayuda a su salud mental. La aplicación "Down Dog" ofrece una suscripción gratuita de 60 días para clases de yoga, barre e hit.
  - **Practica la atención plena.** La atención plena consiste en tomar unos minutos cada día para reflexionar, estar agradecidos y callarnos. Algunas aplicaciones y sitios web gratuitos como "detente, respira, piensa" o "Mind Yeti" te proporcionarán excelentes meditaciones guiadas.

*¡Mantente sano, mantente conectado!*

Sitios web para mantenerse saludable:

<https://mindyeti.com/v2/s/pricing>

<https://www.downdogapp.com/>

<https://www.stopbreathethink.com/>

<https://www.ninjabfocus.com/>