

Estimado Socio,

Aquí hay más recursos para usted y las familias de su red. Además de los recursos de aprendizaje electrónico que tenemos disponibles en [nuestra página web de COVID-19](#), a continuación se encuentran los recursos socioemocionales para familias. Durante estos tiempos estresantes y desconocidos, es importante que todos nos cuidemos unos a otros.

Esperamos que estos recursos complementen el aprendizaje y la participación que las escuelas y los maestros están desplegando. Los maestros tienen en este momento la difícil tarea de satisfacer las necesidades de los estudiantes, ipero estamos juntos en esto!

Más recursos educativos (gratuitos) en línea

Common Sense Media acaba de lanzar [WideOpenSchool.org](#) (se acredita a la organización por calificar el contenido educativo y de entretenimiento en función de su idoneidad para los niños). El sitio presenta contenido de fuentes amplias para ayudar a los estudiantes, maestros y familias a encontrar recursos gratuitos y confiables mientras los edificios escolares están cerrados.

Aplicaciones de Fitness/Bienestar

El YMCA tiene muchos videos de acondicionamiento físico y bienestar en [YMCA 360](#). Puede encontrar yoga para niños, ejercicios de fútbol, deportes juveniles, como así también excelentes clases para adultos Y [GoNoodle](#) es un sitio web que ayuda a los niños a moverse mientras aprenden. Sus videos educativos son excelentes para estudiantes de primaria que necesitan quemar algo de energía.

Aplicaciones de Meditación

Varias aplicaciones de meditación guiada ofrecen acceso gratuito a sus programas mientras las ordenes de quedarse en casa siguen vigentes. Aquí hay algunas que encontramos:

[Waking up with Sam Harris \(Despertando con Sam Harris\)](#)

[Calm \(Calma\)](#)

[Headspace \(Espacio de Cabeza\)](#)

También queríamos asegurarnos de que todos hayan visto los nuevos sitios de aprendizaje a distancia de [MPS](#) (Escuelas Públicas de Minneapolis) y [SPPS](#) (Escuelas Públicas de Saint Paul) y los lugares de entrega de alimentos extendidos ([MPS](#), [SPPS](#)).

Como siempre, háganos saber de qué quiere más, [aquí](#).

Deseándoles a usted y a sus familias salud y tranquilidad,

Cuídate,



Osman Ahmed
Director de Asociaciones Comunitarias