

*Mensaje a nuestros estudiantes:*

En estos tiempos inciertos y sin precedentes, es natural experimentar estrés y ansiedad. Sabemos que se sienten ansiosos y desorientados por los cambios repentinos en el estilo de vida que nos ha traído la pandemia de coronavirus.

A continuación, le nombramos varias sugerencias que pueden ayudarle durante esta crisis:

- Manténgase en contacto con familiares y amigos y conéctese por teléfono, WhatsApp, Face Time o Skype. Intente no estar aislado.
- Póngase en contacto con su maestro y otros compañeros de clase.
- Mire las noticias con moderación. Si bien es importante mantenerse informado, pero demasiada información aumenta el estrés.
- Asegúrese de dormir bien y cuide de su salud.

Continúe su trabajo escolar manteniéndose en contacto con su maestro. Mantener sus objetivos personales, como hacer ejercicio, comer bien, educarse, etc., puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.

Estar ansioso en este momento es una respuesta completamente normal. ¡Lo superaremos! y cuando salgamos de esta crisis, tendremos una mejor apreciación y respeto por nosotros mismos y por los demás.

¡Por favor mantente a salvo!

Atentamente,

El Centro de Educación para  
Adultos y de la Comunidad de  
Hempstead