



Compañeros por Correspondencia a pie y sobre ruedas

Marzo de 2021



Safe Routes
to Schools

Alameda County
Transportation Commission

El programa Rutas Seguras a las Escuelas de Alameda County
Obtenga más información en alamedacountysr2s.org

Tema:

El tema para el mes de marzo es **autocuidado**. Mientras seguimos sintiendo el impacto de COVID-19 en nuestras vidas, es más importante que nunca centrar el autocuidado. Autocuidado involucra deberes y actividades diarios que puede hacer para establecer y mantener la salud física, emocional y mental. [Mire este video](#) para obtener más información sobre el autocuidado y cómo incorporarlo en la rutina diaria.

Sugerencias para escribir cartas:

- **Construya hábitos sanos** dándose cuenta de sus necesidades y comunicándolas en papel. Puede escribir o dibujar cómo se siente y que necesita. Cuando o si le gustaría, muéstrelo a su padre o tutor.
- **Cree una lista de autocuidados.** Piense en una hora que le gustaría dejar libre para cuidar de sí mismo, planee una rutina y pida a un adulto para que lo ayude.
- **Escriba a un(a) amigo(a)** sobre lo que aprendió sobre cuidarse a sí mismo. En su carta, comparta algunos de los artículos en su lista y pregúntele a él/ella cómo planea cuidar de sí mismo.

Instrucciones:

Aquí le mostramos un [video](#) útil de cómo escribir una carta.

Enviando por correo:

Usted puede entregar las cartas en la oficina de correo, o también depositarlas a pie o sobre ruedas en un buzón de correo. Puede usar [este enlace](#) para localizar las oficinas y buzones de correo cerca de usted o puede entregar la carta a la mano. También puede enviar cartas a sus compañeros de clase—¡simplemente pídale ayuda a su maestro/a para intercambiarlas!



METROPOLITAN
TRANSPORTATION
COMMISSION

El programa Rutas Seguras a las Escuelas de Alameda County es un programa de La Comisión de Transporte de Alameda County (alamedactc.org) y es financiado con el impuesto a la venta "Measure B" del condado y con fondos regionales, estatales y federales.