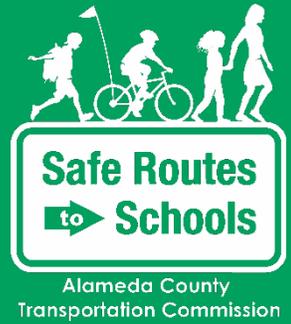




Compañeros por Correspondencia a pie y sobre ruedas Mayo de 2021

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



Tema:

El tema de este mes es **salud mental**, algo de lo que no se habla a menudo, pero algo muy importante para ambos, adultos y niños. En todo el país, las comunidades celebran el Mes de Concientización sobre Salud Mental, y nosotros lo haremos también. Nuestra salud mental afecta como nos sentimos, pensamos y actuamos. Caminar, andar en bicicleta y estar afuera en la naturaleza nos puede ayudar a sentirnos mejor y ayudar a nuestra salud mental haciéndonos sentir menos ansiosos(as) o estresados(as). Otra manera de prestar atención a la salud mental es pasar tiempo con nuestros amigos y familias, en persona o virtualmente. Para obtener más información, usted puede mirar este video sobre salud mental y cómo la podemos apoyar. (Para grados: [K-2](#), [3-5](#))

Actividades:

- Respiraciones mágicas – Cuando está nervioso(a), respirar profundamente puede ayudarle a sentirse menos ansioso(a). Para acordarse a respirar, cree un [varita mágica](#) usando materiales reciclados. Escriba en su diario sobre cómo y cuándo usará su varita mágica para respirar.
- Lista de la felicidad – Cree una lista de las personas con las que se sienta cómodo(a) hablar y cosas que le hacen sentirse feliz. Guarde esta lista para ayudarle a recordar con quién puede hablar y qué puede hacer cuando está molesto(a).
- Exprésese – Practique escribir o practique decir cómo momentos difíciles le hacen sentirse. Escriba una carta a alguien de confianza sobre un momento difícil que tuvo esta semana.

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.