



FOR YOUTH DEVELOPMENT
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

Palabras del Y: Un Mensaje de YMCA en PS 96

Harlem YMCA se complace en lanzar nuestros servicios de Aprendizaje remoto el Jueves 16 de Abril de 2020. Nuestro primer Aprendizaje remoto se centrará en la Ayuda con la tarea. Les pedimos a los niños que vengan con su tarea y una lista de preguntas para que nuestros consejeros puedan ayudar. Se enviará una invitación por correo electrónico a cada familia de acuerdo con la calificación del participante.

Durante esta pandemia entendemos lo estresante que puede ser tratar de mantenerse a salvo y mantener a su familia segura y preparada. No es una tarea fácil y puede afectarle física y mentalmente. Es por eso que en el YMCA estamos tratando de comunicarnos con los padres y brindarles información útil y actividades generales que pueden ayudarlo a relajarse y tratar de ayudarlo a olvidarse de lo que está sucediendo en el exterior en este momento. Continúe cuidando su salud y bienestar.

A continuación se muestra una lista de recursos por categoría, haga clic en el enlace para acceder:

Salud y Bienestar para Niños <ul style="list-style-type: none"> • Alo Yoga • Children Pilates (4-7 años) • Kid's Workout • Wellness for Kids 	Salud y Bienestar para Padres <ul style="list-style-type: none"> • Sip and Paint • Practica la Gratitud • Participe y Como Puede Ayudar • Línea de ayuda confidencial de apoyo emocional de OMH:1-844-863-9314 *
Actividades Generales <ul style="list-style-type: none"> • Crear una rutina para trabajar y jugar • Excursiones Virtuales • Caza de Aventura en Casa • Bricolaje en Casa 	Actividades Fisicas <ul style="list-style-type: none"> • Clases de Balet • Entrenamiento de Brazos y Hombros • Cardio en Familia • Ejercicio en Familia
Comida y Diversión <ul style="list-style-type: none"> • City Meals for Elders • Chefs for America • Guardarlo o Tirarlo? Cuanto tiempo puede guardar su comida? • Laboratorio de Limonada Twist 	Académico <ul style="list-style-type: none"> • Recursos de Aprendizaje Gratuitos • Aprende un Nuevo Idioma • Juega, Aprende, y Conectate • Actividades de Aprendizaje
Asistencia del Gobierno <ul style="list-style-type: none"> • Desempleo • Snap • NYCHA Rent Hardship • Ayuda Financiera 	Asistencia del Gobierno <ul style="list-style-type: none"> • Corona Tax Relief • Small Business Administration • Emergency Financial Relief Program • Financial Recovery Relief Program

Harlem YMCA 180 W. 135th Street New York, NY 10030

P 212-912-2100 F 212-491-3178 E harlem@ymcanyc.org