



# *Lawrence Family Development Charter School*

*Susan Dion Earabino*

## Kids Are Feeling Isolated. P.E. May Help Them Bounce Back

By Sarah D. Sparks, 2021

I read a short interesting article about how the pandemic has affected children's social skills and their connection to other children. Many children missed playing with their friends and family members such as cousins and spent more time alone and inactive. Sarah Sparks wrote that studies suggest increasing students' physical activity as an important part of rebounding from the social isolation many have experienced.

At LFDCS, Art, Music and Physical Education (Gym) are important to helping students interact with friends while participating in activities that take them away from desks and screens. These classes teach critical thinking, decision making and use a separate set of skills to interact with others. Gym in particular has an important role to play in helping children reduce anxiety and stress.

"Those who exercised on a treadmill at least four days a week during and after being isolated showed lower activity in areas of the brain associated with stress, and showed less anxious behavior.

Also, the increased exercise helped alleviate anxiety, even if it did not involve exercising with others."

Since these classes cannot happen every day at school, parents can help by providing and encouraging physical activity after school and on the weekend. Running around, playing actively with siblings, helping you clean or carry groceries are a good start. What about a family dance party? Play some music you like and dance around. You can also play music and exercise doing things like jumping jacks, or jump rope.

Here is the link if you want to read the article:

<https://www.edweek.org/leadership/kids-are-feeling-isolated-phys-ed-may-help-them-bounce-back/2021/11>

Did you like reading articles such as this? I am happy to provide more of them as we go through the school year!

*Sue*

Susan Dion Earabino, Ed.D, Principal



## *Lawrence Family Development Charter School*

*Susan Dion Earabino*

Los niños se sienten aislados. La Educación física puede ayudarlos a recuperarse

Por Sarah D. Sparks, 2021

Leí un artículo breve e interesante sobre cómo la pandemia ha afectado las habilidades sociales de los niños y su conexión con otros niños. Muchos niños extrañaban jugar con sus amigos y familiares, como primos, y pasaban más tiempo solos e inactivos. Sarah Sparks escribió que los estudios sugieren que aumentar la actividad física de los estudiantes es una parte importante para recuperarse del aislamiento social que muchos han experimentado.

En LFDCS, el arte, la música y la educación física (gimnasio) son importantes para ayudar a los estudiantes a interactuar con amigos mientras participan en actividades que los alejan de escritorios y pantallas. Estas clases enseñan pensamiento crítico, toma de decisiones y utilizan un conjunto separado de habilidades para interactuar con los demás. El gimnasio, en particular, tiene un papel importante que ayuda a los niños a reducir la ansiedad y el estrés.

“Aquellos que hicieron ejercicio al menos cuatro días a la semana durante y después de estar aislados mostraron una menor actividad en áreas del cerebro asociadas con el estrés y mostraron un comportamiento menos ansioso.

Además, el aumento de ejercicio ayudó a aliviar la ansiedad, incluso si no implicaba hacer ejercicio con otras personas ”.

Dado que estas clases no pueden ocurrir todos los días en la escuela, los padres pueden ayudar proporcionando y fomentando la actividad física después de la escuela y durante el fin de semana. Correr, jugar activamente con hermanos, ayudarlo a limpiar o llevar la compra es un buen comienzo. ¿Qué tal una fiesta de baile familiar? Pon música que te guste y baila. También puede tocar música y hacer ejercicio haciendo cosas como saltos de tijera o saltar la cuerda.

Aquí está el enlace si desea leer el artículo:

<https://www.edweek.org/leadership/kids-are-feeling-isolated-phys-ed-may-help-them-bounce-back/2021/11>

¿Te gustó leer artículos como este? ¡Me complace ofrecer más de ellos a medida que avanzamos el año escolar!

*Sue*

Susan Dion Earabino, Ed.D, Principal