

21 de mayo de 2020

Información actualizada del Director de Servicios de Alumnos.

Estimados padres y miembros de la comunidad,

A medida que continuamos avanzando a través del aprendizaje en línea y la instrucción remota, este mensaje continúa con la comunicación de la semana pasada relacionada con el apoyo a las habilidades de estudio. Específicamente, esta semana, mi mensaje se enfocará en comportamientos sociales y emocionales que pueden beneficiar a los niños y a la familia completa. La siguiente información es tomada del sitio web de *IRIS Center Peabody College* (<https://iris.peabody.vanderbilt.edu/module/c19/cresource/q1/p06/#content>). Este es un centro nacional dedicado a mejorar los resultados de la educación mediante el uso de prácticas e intervenciones eficaces basadas en evidencia.

En medio de nuestras propias rutinas y expectativas diarias, también debemos recordar que la vida de nuestros hijos ha cambiado de manera significativa. Como sabemos, esto le puede provocar un estrés adicional a los niños y a toda la familia. En este momento, los niños han pasado de un día escolar estructurado que incluye lecciones, actividades, ejercicio e interacciones personales con amigos hasta el aprendizaje digital y los medios virtuales de interacción. Como factor adicional, los niños pueden preocuparse de pensar en que los miembros de la familia puedan enfermarse. Como padres y adultos, debemos recordar que es importante modelar buen comportamiento y emociones positivas cuando estamos cerca de los niños. A veces, puede parecer difícil modelar hábitos positivos, mantener conexiones con amigos y familiares, y practicar una rutina emocionalmente equilibrada. Pero debemos proyectar emociones positivas para que nuestros hijos no se sientan ansiosos también.

Teniendo en cuenta esto, hay cosas que podemos hacer para ayudar a los niños (y a nosotros mismos) durante este tiempo. Es importante reconocer los signos de estrés en los niños. Tales signos de estrés pueden incluir irritabilidad, mostrar signos de mayor apego o ser "pegajoso", interrupción de los hábitos alimenticios o de sueño, discutir o pelearse más a menudo con los padres y hermanos, y no ser capaz de concentrarse en las tareas escolares. Sin embargo, hay maneras de ayudar a su hijo (y a usted mismo) durante este tiempo y reducir el estrés. Esto se puede hacer manteniéndose conectado con amigos y familiares, y haciendo actividades. La forma en que los niños reaccionan al estrés puede depender de factores como la edad, la personalidad y los cambios en la rutina. Podemos reducir el estrés de nuestros hijos hablando con ellos, limitando la exposición a mensajes de noticias negativos, creando hábitos saludables, manteniéndose conectados con amigos y familiares, y manteniendo la actividad física o la recreación.

Cuando hable con su hijo, lo mejor es estar tranquilo y proporcionarle información correcta. Si su hijo está preocupado por el COVID-19, la información se puede encontrar en los Centros para el Control y la Enfermedad o en el Departamento de Salud del Estado de Nueva York (<https://www.health.ny.gov/>). Es importante hablar sobre las prácticas para mantenerse a salvo

(es decir, lavarse las manos y usar máscaras), corregir información incorrecta, hablar de sentimientos y explicar que está bien tenerlos.

Durante su estadía en casa, manteniendo sus rutinas y evitando el contacto con otras personas, las conexiones con amigos y familiares son útiles. Ya sea que decidan hacer esto a través de mensajes, conversaciones telefónicas o videoconferencias, es importante tener en cuenta que dicha comunicación debe ser supervisada. Además, establecer límites colocando reglas y horas para las actividades puede ayudar a equilibrar las actividades con las rutinas diarias para que las tareas escolares se puedan hacer. Aprovecha las sesiones de *Google Meet* de su hijo con el profesor y otros compañeros de clase. Los horarios de estas sesiones se publican en las páginas de los maestros del sitio web del distrito. Además, es importante recordar que se debe pasar tiempo juntos como una familia. Esto se puede hacer teniendo conversaciones durante el desayuno, el almuerzo o la cena; entre obligaciones o reuniones relacionadas con el trabajo; o simplemente ponerse al día al final de la jornada laboral.

Al planificar actividades físicas, recreacionales o tiempo de silencio, es importante hacerlo en las horas designadas. Esto puede tener lugar de varias maneras y puede reducir la emoción excesiva y la impulsividad en los niños. Algunas ideas y sugerencias para actividades y recreación en su casa incluyen tener una búsqueda de carroñeros, rayuela en el pasillo, juegos con globos (es decir, voleibol de globos); usando tazas blandas o botellas de plástico para jugar a los bolos, jugando juegos como Twister; o tener un "baile congelado". Los niños también pueden disfrutar jugando juegos de mesa, leyendo un libro, saliendo a montar en bicicleta o a caminar. También es posible que desee que su hijo participe en el "Desafío de Pasar la Pelota" según lo descrito por los maestros de educación física en el sitio web del distrito (<http://www.ips.k12.ny.us/>). Le queremos recordar que si usted está saliendo, es importante modelar y seguir las pautas de salud y seguridad.

Espero sinceramente que encuentre útil la información anterior. Además, es posible que desee investigar valiosos recursos en línea titulados "Wide Open School" que es una colección gratuita de oportunidades de aprendizaje digital. Incluye ejemplos de horarios, actividades de lectura y escritura, actividades de arte y música. Esto se puede encontrar en <https://wideopenschool.org/>. Como siempre, mantenga la comunicación con el maestro de su hijo. Si tiene preguntas sobre las tareas escolares, envíe un correo electrónico al maestro de su hijo con "Digital Hand Raise" en el asunto.

Como distrito y comunidad, estamos aquí para apoyarlo a usted y a su hijo. Recuerde revisar su correo de voz y correo electrónico para ver las citas con maestros, trabajadores sociales, psicólogos y proveedores de servicios de educación especial. Recuerde que los horarios de enseñanza de asistencia y las sesiones de *Google Meet* se publican en las páginas de los profesores del sitio web del distrito. Asegúrese de revisar el sitio web para mantenerse actualizado sobre los anuncios importantes y las tareas diarias de su hijo. Si tiene alguna pregunta o inquietud, puede llamarme al 516-434-2620.

Cordialmente,

Jacob Russum
Director de Servicios de Alumnos