



---

## MENSAJE DE LA CONSEJERA ESCOLAR

del 30 de marzo al 3 de abril

---

Estimadas Familias,

El Coronavirus (COVID-19) trae consigo sentimientos de ansiedad, estrés, decepción e incertidumbre. Estos sentimientos pueden ser especialmente fuertes en niños de todas las edades. Aunque todos los niños lidian con emociones fuertes de diferentes maneras, si su hijo se ha enfrentado a cierres de escuelas, eventos cancelados o separación de amigos, van a necesitar sentirse amados y apoyados ahora más que nunca.

Muchas de nuestras escuelas primarias han estado usando el plan de estudios de Aprendizaje Emocional Social para enseñar a los estudiantes habilidades específicas para calmar esos sentimientos fuertes. Durante las próximas semanas, compartiremos algunas formas en que los padres pueden ayudar a crear una sensación de calma y normalidad en casa. También compartiremos cosas que los padres pueden hacer para ayudar a sus hijos a navegar "lo nueva (temporal) normalidad". Todo comienza con el autocuidado. Cuando eres padre, el autocuidado a menudo se desliza hasta la parte inferior de la lista. Pero cuidarte no es un lujo, es esencial. Durante este momento difícil en el que los niños están en casa y el estrés se está agotando, el autocuidado es ahora más importante que nunca. Recuerde pasar tiempo con su familia. Considere dar un paseo al aire libre para notar el nuevo crecimiento de primavera en plantas y árboles, escuchar a los pájaros cantando y notar que los cielos son tranquilos y menos llenos de aviones. Hemos visto que la estructura y las rutinas proporcionan una sensación de estabilidad para los estudiantes en la escuela. Si es posible, agregue algún tipo de rutina de autocuidado y aire fresco en la estructura de su día en casa con los estudiantes.


Aunque no estamos en la escuela, todavía estamos pensando en ti. Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse conmigo por correo electrónico o teléfono, ambos que se encuentran a continuación.

Atentamente,

Lucero Alegre, Consejera Escolar  
[Lucero.alegre@rentonschools.us](mailto:Lucero.alegre@rentonschools.us)  
425-204-4165

## CONSEJO, ACTIVIDADES SOCIALES / EMOCIONALES

Semana del 30 de marzo al 3 de abril

<u>Asunto</u>	<u>Actividad</u>
<b>ACTIVIDAD FAMILIAR</b>	<p><b>Cuídate</b></p> <p>Puede ser difícil encontrar el tiempo o la energía para el autocuidado durante una crisis, pero es importante que te cuides primero para que puedas apoyar a tus estudiantes. Encontrar maneras de cuidarse y manejar sus propias emociones primero es similar a los adultos que se ponen sus máscaras de oxígeno antes de ayudar a los niños con las suyas. Estas son algunas estrategias de cuidado personal:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tómame un tiempo cada día para notar lo que sientes y usa una estrategia de gestión de emociones para encontrar la calma.</li><li>• Evalúa como te hablas a ti mismo y vuelve a enmarcar la situación de manera positiva lo mejor que puedas.</li><li>• Identifique y póngase en contacto con personas que puedan brindarle apoyo. Conéctese con ellos de forma regular.</li></ul> <p><b>Manténgase conectado</b></p> <p>Con las escuelas cerradas, y nuestras órdenes actuales de quedarse en casa, trate de encontrar maneras de conectarse con sus amigos, familiares y colegas. Estas conexiones le ayudarán a mantener su propia salud.</p> 
<b>Asesoramiento</b>	Su estudiante tal vez en tecnología mucho más de lo habitual en las próximas semanas. Pueden estar jugando con amigos en línea, enviar mensajes de texto

**SOCIAL /  
Emocional  
Actividad**

con un amigo o grabar un video de YouTube. La tecnología ha beneficiado enormemente nuestras vidas y también puede ser un desafío, especialmente cuando se trata de decidir qué compartir y cuánto. Ayude a su estudiante a desarrollar una huella digital saludable discutiendo las consecuencias a largo plazo de publicar fotos y videos en línea. Vea estos videos juntos para iniciar la conversación: <https://youtu.be/ottnH427Fr8> o <https://youtu.be/yrln8nyVBLU>

Video de Cyberbullying: [Cómo vencer a Cyberbullies](#)

Video de seguridad en Internet: [Safe Web Surfing: Top Tips for Kids and Teens Online](#)