

Hoja de consejos para padres

Queridos Padres

Queremos que sepan que estamos pensando en ustedes durante estos momentos. Estamos en tiempos de incertidumbre y preocupación para todas nuestras familias. Queremos que se mantengan seguros y saludables, si les podemos ayudar en algo por favor no deje de comunicarse con nosotras.

A continuación le damos algunas ideas de recursos en línea que pueden usar en casa.

Nuestro trabajo como padres es muy difícil y parte de lo que tenemos que hacer es ser un buen modelo para ellos aunque por dentro estemos muy estresados, vamos a afrontar esta situación con información y positivismo y así cuando todo esto pase nuestros hijos verán esta situación como una de aprendizaje.

En relación a la parte educativa no se preocupe, traten de hacer su mayor esfuerzo cada día.

Idea #1 Sientense en familia y hablen sobre lo que será las nuevas rutinas durante esta situación. Trate de hacer un itinerario de lo que harán cada día, esto beneficiará a todos en la familia. Recuerde que pueden salir y jugar afuera o salir a dar una caminata, es bueno respirar aire fresco.

Idea #2 Diseñe un área de la casa donde tendrá su “escuela” haga que esta área sea agradable.

Idea #3 Recursos gratis de Scholastic

<https://classroommagazines.scholastic.com/support/learnathome.html>

Idea #4 Si no puede salir de casa, hay 12 museos famosos que ofrecen visitas virtuales, visite

https://people.com/travel/stuck-at-home-these-12-famous-museums-offer-virtual-tours-you-can-take-on-your-couch/?utm_source=facebook.com&utm_medium=social&utm_campaign=social-sharearticle&utm_content=20200313&utm_term=7728056&fbclid=IwAR1x2qBYa5pSlxLtF6exL7JBvEtVDMqG0G4AwF9hXRJIDxIBtVHGVswOLPs

Idea #5 Comcast ofrece servicio de internet para familias de bajos recursos por tan solo \$60. Visite

<https://www.wxyz.com/news/national/coronavirus/comcast-offering-internet-essentials-package-free-for-60-months-during-coronavirus-outbreak?fbclid=IwAR3xcThxrtGpGIA-8p27Y8DZ98qE2CgmWYdA5PAHIpmCpiJmNKWKIN5ko>

Idea #6 Aquí tiene un listado de sitios en la internet y recursos adicionales

resources! <http://www.amazingeducationalresources.com/>

Idea #7 Páginas de internet para niños:

www.pbs.org

www.highlightskids.com

www.starfall.com

www.pbskids.org

www.funbrain.com

www.switcherzoo.com

www.kids.nationalgeographic.com

www.reading.ecb.org

www.seussville.com

www.abcya.com

<https://www.raz-kids.com/> (membresia gratis hasta junio)

<https://www.headsprout.com/> (free membership till June)

Learning A-Z esta ofreciendo suscripciones gratis hasta el final del año escolar. Estas son buenas lecturas en español para distintos niveles de lectura <https://bit.ly/2xv2Nvt>

Idea #8 Ejercitense hacienda yoga y actividades en casa. Esta empresa ofrece suscripciones gratis

<https://fluencyandfitness.com/register/school-closures/>

Harry Potter Yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=RBS87NTV5I&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3gbP8XpfieNZWCerql3hA2Qea9dzYuIDOhqlf536KokTg7R5nFbNuM>

owM

Three Little Pigs

<https://www.youtube.com/watch?v=Nac95KdNaZ0>

MineCraft Yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=02E1468SdHg>

Star Wars Yoga <https://www.youtube.com/watch?v=BEPxPkQY6V8>

Pokemon Yoga <https://www.youtube.com/watch?v=tbCjkPlsaes>

Frozen Yoga <https://www.youtube.com/watch?v=xlg052EKMTk>

Spiderman Yoga <https://www.youtube.com/watch?v=fnO-IGEMOXk>

Very Hungry Caterpillar Yoga <https://www.youtube.com/watch?v=YnuOeG2EpVk>

Idea #9 pasadías virtuales a Marte, el zoo de San Diego Zoo, Yellowstone National Park etc.

https://docs.google.com/document/d/1SvldgTx9djKO6SjyvPDsoGlkgE3iExmi3qh2KRRku_w/preview?fbclid=IwAR16nr8fY9ehV8inKA95pC_G0yn98SwRaToEUTpjaPdGcUGJbaO_Cv6da8Q

Idea #10 Videos *brain Pop* explicando el virus a los niños:

https://www.brainpop.com/health/diseasesinjuriesandconditions/coronavirus/?fbclid=IwAR19obRJ0qxl05Kzv_6gjN7tiydGbeOtMeXrQ5t1pZHk5R2QiG69aIBUWpY

Idea #11 Veas operas en vivo a través de https://www.vulture.com/2020/03/coronavirus-themetropolitan-opera-to-stream-reeoperas.html?utm_campaign=nym&utm_source=tw&utm_medium=s1&fbclid=IwAR0v3cXlr_RXIzOctmbCHyBQRKtV0hJmql6wSJ3QLIDuXmm4GRPkzi3oTbo

Idea #12 Museo italiano en línea: https://anamericaninrome.com/wp/2020/03/italy-museums-visit-forfree-online/?fbclid=IwAR14H7G22ohySOB8qT5b5eR_Y8fdMjmOdpXFL8LZm3iNiPKHNaf8Y9J4eFE

Aquí hay algunas ideas de cómo hablar con sus hijos acerca del virus y cómo está afectando a todo el mundo. <https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

Cómo trabajar con el estrés: <https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4885.pdf>

Asociación nacional de psicólogos escolares:

https://higherlogicdownload.s3.amazonaws.com/NASN/3870c72d-fff9-4ed7-833f215de278d256/UploadedImages/PDFs/02292020_NASP_NASN_COVID-19_parent_handout.pdf

Si sus hijos tienen ansiedad, lo cual es normal, pueden hacer este paquete de trabajo, es gratis!!

https://www.teacherspayteachers.com/Product/SEL-HomeLearning-Packet-supports-Social-Emotional-Learning-5326481?fbclid=IwAR2VZImVtHLwKvMtgYYNv_h83sZr4Rbzc2gM2AYJZOxjWhH_eLqQBesoxQ

Idea #13 Practiquemos ser conscientes

<https://www.teacherspayteachers.com/Product/Mindfulness-for-Distance-Learning-5330594>

Idea #14 más de 150 programas educativos en Netflix! <https://homeschoolhideout.com/educational-shows-onnetflix/?fbclid=IwAR2oLSOmnhZ6hPrGIStpGOTySQuiKhqZJTQtEgZholx3YoVXbonU1L2lf6w>

Idea # 15 la compañía U-Haul guardar las cosas de sus hijos que están en la Universidad por 30 días mientras están fuera de la escuela. https://www.cnn.com/2020/03/13/us/uhaul-college-students-coronavirustrnd/index.html?fbclid=IwAR2WUWSx7tLsNPRDIWa4kaulwQyIPQe4HMkOtNFit_M1MLUaU UyR3_1uSa0