

WESTERN PLACER UNIFIED SCHOOL DISTRICT

600 Sixth St, Suite 400, Lincoln CA 95648
Ph: (916) 645-4078 Fax: (916) 645-9267

Board of Trustees: Paul Long
Brian Haley
Paul Carras
Kris Wyatt
Damian Armitage

Superintendent: Scott Leaman
Director of Special Education: Susan Watkins

Estimados estudiantes y familias de las escuelas primarias:

Los psicólogos escolares de LCE, FSS, TBE, CCC, FRE & COES desean aprovechar la oportunidad de comunicarse con usted durante estos momentos difícil para asegurarle que todavía estamos aquí para ayudarlo. Aunque extrañamos ver a nuestros estudiantes todos los días e interactuar con ellos de maneras que nos son familiares, como muchos de ustedes, estamos encontrando nuevas formas de conectarnos, apoyarlos y ayudarlos. Con este fin, algunos de nosotros estamos utilizando Google Voice para conectarnos con usted, Zoom para reunirnos con colegas y muchas otras plataformas en línea que nos ayudan a ayudarlo.

CALIFICACIONES

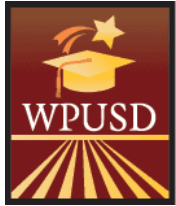
Como muchos de ustedes ya saben, las calificaciones no se verán afectadas negativamente como resultado de este receso de la escuela. Las calificaciones de los estudiantes solo pueden mejorar de las calificaciones del Trimestre 2 que están actualmente en PowerSchool. Todos los estudiantes de primaria serán promovidos al próximo grado. ***Las calificaciones PUEDEN mejorar según el trabajo realizado durante el cierre, pero no pueden bajar.*** Por lo tanto, esta es una gran oportunidad para que los estudiantes mejoren sus calificaciones. Al final del día, queremos que los estudiantes hagan todo lo posible para progresar en su aprendizaje en preparación para el próximo año. Los maestros están aquí para apoyar lo mejor que pueden.

SER EXITOSO CON LAS OPORTUNIDADES DE APRENDIZAJE EN CASA

Si bien trabajar y estudiar desde casa puede parecer emocionante y genial al principio, puede ser un desafío ser productivo en casa. Aquí hay varios consejos de productividad para aprovechar al máximo sus horas de trabajo.

- **Establezca una rutina:** mientras hace el trabajo escolar y siente que parece genial, la falta de rutina puede ser el enemigo de la productividad. Establezca horas para que su hijo se concentre en tareas importantes. Recuerde mantener un equilibrio en la vida escolar. La escuela y el trabajo no deberían dominar tu vida familiar. Programe un momento en el cual su hijo apague la computadora y se concentre en las cosas que le gustan.
- **Tómese un descanso:** antes del cierre de la escuela, su hijo estaba acostumbrado a estar en la escuela todo el día, cambiar a diferentes salones de clase y conversar con amigos durante todo el día. Es importante darse cuenta de lo agotador que es sentarse frente a una computadora y estar en casa todo el día. Asegúrese de darse un respiro usted y a su hijo. Levántese, salga a caminar alrededor de la casa, tome un vaso de agua o acaricia a su perro. Estar conscientes de tomar un descanso hará que sus horas de trabajo sean más productivas.
- **Designa un lugar para trabajar:** Usar su cama como escritorio no es productivo. Si es posible, prepare un escritorio y convierta un lugar donde su hijo realice su trabajo. Si no tiene un escritorio, una mesa de cocina servirá. Mientras su hijo trabaja, intente minimizar las distracciones en la casa





WESTERN PLACER UNIFIED SCHOOL DISTRICT

600 Sixth St, Suite 400, Lincoln CA 95648
Ph: (916) 645-4078 Fax: (916) 645-9267

Board of Trustees: Paul Long
Brian Haley
Paul Carras
Kris Wyatt
Damian Armitage

Superintendent: Scott Leaman
Director of Special Education: Susan Watkins

- **Prepárese para su día:** al igual que estar en cama, usar pijamas puede disminuir su productividad. Levantarse y ponerse ropa cambia el tono del día. Del mismo modo, hacer que su hijo se levante a tiempo para desayunar, cepillarse los dientes y despertarse ayudará a que tenga la mentalidad correcta.
- **Sobre comunicarse:**
La comunicación es crítica cuando se trabaja en línea o en la escuela en línea. Cuando los niños están en una clase en persona y no entienden algo, el maestro puede notar comportamientos que indican que su hijo está confundido o no está claro acerca de lo que se le está enseñando. Ese tipo de aviso no ocurre en línea. Ayude a su hijo a medida que aprende a abogar por sí mismo y a comunicarle que no está entendiendo y que necesita ayuda. Como padres, es importante comunicarse con el maestro de su hijo sobre el progreso que está haciendo su hijo y cualquier pregunta que usted o su hijo puedan tener. Por favor envíe un correo electrónico o mensaje a los maestros. Ellos están allí para ayudarlo y lo contactaremos tan pronto como puedan.
- **Trabajando mientras apoya a su hijo a estudiar en casa:** aquí hay un enlace de un artículo con algunas sugerencias sobre cómo trabajar desde casa mientras también intenta apoyar a su hijo con su trabajo escolar.
<https://www.happilyfamily.com/working-while-homeschooling-7-tips-that-actually-help/>

MANTÉNGASE CONECTADO:

Sentirse socialmente conectado, apoyado y capaz de expresarse es importante. A medida que se establece el distanciamiento social, alentamos a todos los estudiantes a mantenerse conectados con amigos, familiares y maestros. Practique el distanciamiento social NO el aislamiento social. Sigamos siendo creativos e interactuemos con los demás para mantenernos conectados y, lo más importante, cuidar nuestro propio bienestar.

[Rooted in Love, A Call to Action Video for students](#) --- (Rooted in Love, un video de llamado a la acción para estudiantes) video para padres de estudiantes a nivel primario

[Making Social Distancing Easier for Parents & Teens](#)--- (Hacer más fácil el distanciamiento social para padres y adolescentes) Este artículo está escrito para padres de adolescentes, pero muchas sugerencias son apropiadas para estudiantes de todas las edades.

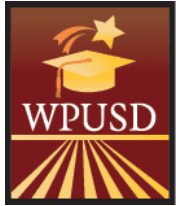
SALUD MENTAL / RECURSOS SOCIALES / EMOCIONALES

Este ha sido el año más disparatado. Para ayudarle mejor a usted y a sus hijos con cualquier inquietud social / emocional, los siguientes son excelentes recursos para acceder.

[Mental Health Resources](#) --- (Recursos de salud mental) Este es un enlace fenomenal a los recursos! Ábralo y échele un vistazo.

[Feelings of Grief](#) (Sentimientos de duelo)





WESTERN PLACER UNIFIED SCHOOL DISTRICT

600 Sixth St, Suite 400, Lincoln CA 95648
Ph: (916) 645-4078 Fax: (916) 645-9267

Board of Trustees: Paul Long
Brian Haley
Paul Carras
Kris Wyatt
Damian Armitage

Superintendent: Scott Leaman
Director of Special Education: Susan Watkins

PADRES

<https://www.loveandlogic.com/collections/classes-and-conferences/products/love-and-logic-parenting-online>

[e](#) ** Amor con lógica está ofreciendo clases gratuitas para padres durante el mes de abril **

<https://makesociallearningstick.com/>

* Resalte el enlace y haga clic en "abrir hipervínculo" para abrir enlaces. O copie y pegue en su navegador **

Por último, a medida que avanzamos en semanas adicionales de nuestro cierre, puede estar seguro de que estamos aquí para ayudarlo. Estamos a solo un correo electrónico de distancia. Por favor no lo dude. Manténgase saludable.

Sinceramente,

Equipo de Psicología de las escuelas primaria

Alyssa Onaka - Escuela Primaria Creekside Oaks (COES) - lonaka@wpusd.org

Georgia Jarvis - Escuela Primaria Foskett Ranch (FRE) - gjarvis@wpusd.org

Kimber Tzikas - Escuela Primaria Carlin C. Coppin (CCC) - ktzikas@wpusd.org

Desiree St John - Escuela Primaria Lincoln Crossing (LCE) - dstjohn@wpusd.org

Ellie Martinez - Escuela Primaria Twelve Bridges y Escuela Primaria First Street. (TBE & FSS) - emartinez@wpusd.org

Chris Mireles - Especialista en salud mental - cmireles@wpusd.org



2006