

CONEXIÓN DE CONSEJERÍA

BOLETÍN A LA COMUNIDAD



Regreso al Aprendizaje Presencial

A medida que las tasas de infección por COVID-19 han seguido disminuyendo en el condado de Los Ángeles, el Distrito Escolar de Lancaster comenzará el regreso a las oportunidades de instrucción en persona para nuestros estudiantes. Nuestras escuelas utilizarán un modelo híbrido en el que algunos estudiantes podrán regresar a clases en persona durante algunas horas durante el día.

Entendemos que regresar al aprendizaje en persona puede causar ansiedad a nuestros estudiantes y familias. Como consejeros escolares, queremos proporcionar recursos para apoyar el éxito de nuestros estudiantes que regresan a clases en persona, así como los estudiantes que permanecerán en clases virtuales.

Aquí Encontrará:

Preparar a su estudiante y manejar la ansiedad en torno a su regreso en persona | pág. 2-3

Practique el uso de una máscara (enlaces de video) | pág. 3

Permanecer en el aprendizaje a distancia | pág. 4

Mantener a su estudiante involucrado durante el aprendizaje a distancia | pág. 4



Preparar a su hijo y manejar la ansiedad en torno a su regreso en persona

Desarrolle una rutina nocturna (cepillarse los dientes, ponerse la pijama, leer un libro y dejar los aparatos electrónicos) y ayudar a su estudiante a dormir al menos 9 horas. Los niños necesitan un descanso de calidad para estar preparados para aprender y adaptarse a un nuevo ambiente.

Hable con su estudiante sobre cómo será la escuela. La escuela se verá un poco diferente por un tiempo y es posible que desee hablar de lo siguiente:

- Usar una máscara todo el tiempo
- Distanciamiento social
- Permaneciendo en los marcadores de área y siguiendo los caminos guiados del piso
- Permanecer en su escritorio y seguir las instrucciones del maestro.
- Horas escolares y cuánto tiempo estarán en la escuela.
- Rutinas para dejar y recoger de la escuela

Algunos niños son visuales, por lo que puede ser útil encontrar una imagen de un aula en línea para mostrarla. Practique usar una máscara correctamente durante el fin de semana (por ejemplo, usar una máscara por encima de la nariz)

Vea este video para obtener consejos sobre cómo hablar con su estudiante antes de regresar al aprendizaje en persona: [Cómo ayudar a los niños a regresar a la escuela durante COVID-19](#)

Hable con su estudiante y pregúntele como se siente, y muéstrelle apoyo.

Dígalos que quiere escuchar lo que están pensando y que está listo para escuchar y brindar su apoyo.

- ¿Qué te parece volver a la escuela?
- ¿Cuáles son tus preocupaciones?
- ¿Qué necesitas de mí para ayudarte a superar esto?

Tome nota si su estudiante muestra ansiedad y cambios en el comportamiento, y pida apoyo a su escuela / maestro / consejero escolar o médico.

- Dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido.
- Cambios en los hábitos alimenticios.
- Miedo a estar solo

Cambios de comportamiento (agresivo, hiperactivo, disminución de la energía o motivación, mal humor, irritabilidad, dificultad para llevarse bien con los demás)

Preparando para el aprendizaje presencial (continuado)

Sea consciente de sus propios sentimientos y preocupaciones sobre la escuela. Si usted está preocupado o ansioso, hable con su estudiante de que esos sentimientos son normales, pero también demuéstrole cómo afrontarlos.

Ejemplos de estrategias de afrontamiento:

- Respira hondo: inhala lentamente por la nariz y exhala por la boca
- Dando un paseo
- Cantando una canción

Los niños son muy observadores y modelan después de un adulto confiado.

Prepare a su estudiante antes de que comience la escuela. Asegúrese de que su estudiante haya comido antes de la escuela. Ayude a su estudiante a tener ropa limpia y adecuada para el clima para la escuela (por ejemplo: chaqueta o suéter cuando hace frío afuera). ¡Recuérdelos que la escuela es divertida y que está emocionado de saber cómo les fue cuando regresen a casa!



Si tiene preguntas o necesita apoyo para ayudar a preparar a su estudiante para la escuela, comuníquese con su escuela para hablar con el director, el subdirector, el consejero escolar o el psicólogo escolar



Practicar el uso de una máscara

Si su estudiante tiene necesidades especiales o no está acostumbrado a usar una máscara, prepáralo hablando sobre la razón por la que se usan las máscaras y practicando el uso de una máscara.

También pueden ver algunos videos juntos que promuevan el uso de máscaras. Aquí hay algunos enlaces de algunos videos:

- [Para Niños: Porque Necesito Usar una Mascara? \(ingles\)](#)
- [Fluffster se pone Mascarilla- para estudiantes con Autismo \(Sesame Street\) \(ingles\)](#)
- [Niños y Mascarillas: Cómo Usar Adecuadamente Una Cubierta Facial \(ingles\)](#)
- [Úselo bien: un tutorial de máscara para niños \(ingles\)](#)
- [Cuento Educativo: El Uso de Mascarillas \(español\)](#)



Permanecer en el aprendizaje a distancia

A medida que comenzamos a reabrir lentamente nuestras escuelas, no todos nuestros estudiantes podrán regresar en persona y algunas familias optarán para que sus estudiantes continúen en el formato de aprendizaje virtual.

El peso de esta decisión pesa en todas nuestras mentes y corazones como padres y educadores. Los sentimientos que tienen son válidos mientras intenta navegar una pandemia y al mismo tiempo se asegura de que sus estudiantes reciban la mejor educación posible.

Asegúrese de que su estudiante se sienta cómodo con su elección y proporcione un razonamiento para su decisión

Las razones para permanecer en el aprendizaje a distancia son una decisión personal y las razones pueden variar de una familia a otra.

Es posible que los estudiantes no entiendan por qué algunos de sus compañeros de clase ya no están en su clase virtual o por qué algunos estudiantes están de regreso en el aula física. Es importante que los estudiantes comprendan los cambios y las decisiones que se toman por ellos.

Sea claro y honesto acerca de las razones por las que permanecen en el aprendizaje a distancia. Recuerde afirmar sus sentimientos y aclarar cualquier malentendido sobre cómo será el regreso a clases en persona.



Mantener a su estudiante involucrado durante el aprendizaje a distancia

- **Busque oportunidades virtuales de la escuela y el distrito:** grupo de almuerzo, grupos de consejería, actividades de incentivo de asistencia, grupos sociales de los sábados y clubes virtuales.
- **Crear un espacio de aprendizaje divertido en casa**
- **Crear incentivos** para el comportamiento positivo y los logros académicos.
- **Establezca rutinas y expectativas.** Es importante desarrollar buenos hábitos.