



**Academia El Camino Real**  
 Carta de adelantos  
 para las familias  
**1 de Mayo, 2020**



## FAMILIAS DE ECRA

Es difícil creer que ya haya pasado otra semana. Esperamos que todos estén bien y se mantengan seguros. Aquí hay algunas actualizaciones e información que pueden resultarles útiles.

### REUNIÓN DE PRESUPUESTO PARA PADRES Y FAMILIAS

5 de mayo de 2020  
 5:15 PM

Únase en Google Meet:

[meet.google.com/jpu-adtc-wrf](https://meet.google.com/jpu-adtc-wrf)



### Estudiante Del Mes

A medida que continuamos aprendiendo en línea, creemos que es importante reconocer a los estudiantes que continúan dando lo mejor de sí mismos. Si su hijo/a ha sido elegido como estudiante del mes, recibirá una llamada del equipo de PBIS y será invitado a nuestra primera asamblea virtual.



### Actualización para SENIORS

Habrà una celebración virtual el 30 de Mayo de 2020. Celebraremos una ceremonia en persona cuando las órdenes de salud pública lo consideren apropiado.





# LA CRIANZA DE LOS HIJOS DURANTE LA PANDEMIA:

## CONSEJOS PARA MANTENER LA CALMA EN CASA

Aquí hay algunos consejos de la Academia Americana (AAP) para ayudar a su familia a superar el brote. El artículo completo se puede encontrar en [Healthychildren.org](https://www.healthychildren.org).

### Abordar los temores de los niños

Los niños confían en la seguridad de sus padres, tanto físicos como emocionales. Asegúre a sus hijos que usted está allí para ellos y que su familia lo superará juntos.

- Responda preguntas sobre la pandemia de manera simple y honesta. Hable con los niños sobre cualquier noticia aterradora que escuchen. Está bien decir que las personas se enferman, pero decir que tenemos que seguir las reglas como lavarse las manos y quedarse en casa ayudará a su familia a mantenerse saludable.
- Reconozca los sentimientos de su hijo. Diga con calma, por ejemplo, "Puedo ver que estás molesto porque no puedes ver a tus amigos". Las preguntas orientadoras pueden ayudar a los niños mayores y adolescentes a resolver los problemas. ("Sé que es decepcionante no poder salir con tus amigos en este momento. ¿Cómo crees que puedes mantenerte en contacto con ellos?")
- Mantenerse en contacto con tus seres queridos. Los niños también pueden preocuparse por un abuelo que vive solo o un pariente o amigo con un mayor riesgo de contraer COVID-19. Los chats de video pueden ayudar a aliviar la ansiedad.
- Modele cómo manejar los sentimientos. Hable sobre cómo maneja sus propios sentimientos. ("Estoy preocupada/o por abuela ya que no puedo ir a visitarla. Lo mejor que puedo hacer es consultar con ella más por teléfono. Pondré un recordatorio en mi teléfono para llamarla por la mañana y por la tarde hasta que este brote termine".)
- Dígale a su hijo antes de salir de la casa para ir a trabajar o hacer mandados esenciales. Con una voz tranquila, dígales a dónde va, cuánto tiempo estará ausente, cuándo volverá y que está tomando medidas para mantenerse a salvo.
- Mirar adelante. Dígales que los científicos están trabajando arduamente para descubrir cómo ayudar a las personas que se enferman y que las cosas mejorarán.
- Ofrezca abrazos adicionales y diga "Te amo" con más frecuencia.

## Mantenga rutinas saludables

Durante la pandemia, más que nunca es importante mantener la hora de acostarse y otras rutinas. Crean una sensación de orden para el día que ofrece tranquilidad en un momento muy incierto. Todos los niños, incluidos los adolescentes, se benefician de rutinas que son predecibles pero lo suficientemente flexibles como para satisfacer las necesidades individuales.

Estructura el día. Con las rutinas habituales desechadas, establezca nuevos horarios diarios. Tomar descanso entre el trabajo escolar cuando sea posible. Los niños mayores y los adolescentes pueden ayudar con los horarios, pero deben seguir un orden general, como:

- rutinas de despertarse, vestirse, desayunar y jugar activamente por la mañana, seguido con un juego tranquilo y un bocadillo para hacer la transición al trabajo escolar.
- almuerzo, quehaceres, ejercicio, algo de tiempo social en línea con amigos y luego la tarea por la tarde.
- tiempo con la familia y lectura antes de acostarse.

## Use disciplina positiva

Todos están más ansiosos y preocupados durante la pandemia. Los niños más pequeños tal vez no pueden tener las palabras para describir sus sentimientos. Es más probable que representen su estrés, ansiedad o miedo a través de su comportamiento (que al vez puede molestar a los padres, especialmente si ya están estresados). Los niños mayores y los adolescentes pueden estar más irritables ya que pierden el tiempo con amigos y cancelan eventos especiales.

Algunas formas en que puede ayudar a sus hijos a controlar sus emociones y comportamiento:

- Redirigir el mal comportamiento. A veces los niños se portan mal porque están aburridos o no saben cómo navegar sus emociones. Encuentren algo más para que hagan.
- Juegos creativos. Sugerir a sus hijos que dibujen cómo su familia se mantiene segura durante este tiempo. Hagan un collage y cuélgalo para recordarles a todos. O construyen un fuerte o castillo bajo techo para mantener a raya a los gérmenes, trayendo animales de peluche o juguetes favoritos.
- Dirige su atención. La atención, para reforzar los buenos comportamientos y desalentar a los demás, es una herramienta poderosa. Observe el buen comportamiento y apreciar, el éxito y los buenos intentos. Explicar expectativas claras, particularmente con niños mayores, puede ayudar con esto.
- Use recompensas y privilegios para reforzar los buenos comportamientos (completar tareas escolares, quehaceres, llevarse bien con los hermanos, etc.) que normalmente no se darían en momentos menos estresantes.
- Sepa cuándo no responder. Mientras su hijo no esté haciendo algo peligroso y llame la atención por su buen comportamiento, ignorar el mal comportamiento puede ser una forma efectiva de detenerlo.





The influence of a  
*good teacher*  
can never be erased.



## SEMANA DE APRECIACIÓN DEL MAESTRO

**4-8 DE MAYO 2020**

Si bien a menudo agradecemos a nuestros maestros todos los días, es durante la Semana de Apreciación de los Maestros cuando nos gusta hacer una pausa y mostrar realmente nuestro amor por los maestros en nuestras vidas. Alentamos a los estudiantes a decirles a sus maestros cuánto los aprecian al enviarles virtualmente una nota, texto, imagen o correo electrónico.

Los maestros cambian la vida de millones de niños todos los días, su incommensurable trabajo e impacto nos mueve más allá de las palabras. Con el final abrupto del año escolar físico, nuestros maestros han hecho aún más para continuar la educación con aulas virtuales y aprender lecciones en el hogar para garantizar que cada estudiante tenga las herramientas que necesitan para alcanzar su máximo potencial.

Es en estos tiempos difíciles que realmente reconocemos y apreciamos cómo nuestros maestros juegan un papel tan esencial en la vida de nuestros hijos. Inspiran un amor de por vida por el aprendizaje y el descubrimiento en los estudiantes para garantizar su éxito.

#ThankATeacher es una campaña nacional para reconocer a todos los maestros.



# 4 DE MAYO - 8 DE MAYO

Aquí hay algunas ideas sobre cómo puede mostrar su aprecio por los maestros y el personal de la escuela.

## LUNES MUSICAL

Escribe a tu maestro una rima, cambia la letra a tu canción favorita, o incluso crea un baile para ellos! Compártelo por correo electrónico o Class Dojo.

## MARTES DE ENSEÑANZA

Comparte con tu profesor algo que han enseñado. Puede ser una lección, o una experiencia memorable. Compártelo a través de correo electrónico o en Class Dojo!

## TE EXTRAÑAMOS - MIÉRCOLES

Dale a tu maestro un HOLA y dejales saber cuánto los extrañas! Compartalo por correo electrónico o por Class Dojo.

## JUEVES DE GRACIAS

Escribe una carta o nota de agradecimiento a su maestro y / o personal de la escuela. Compártelo por correo electrónico o Class Dojo.

## VIERNES DIVERTIDO

Comparte un momento que tuviste con tu maestro y / o personal de la escuela que te hizo reír, y compártelo con ellos! Compárelo por correo electrónico o Class Dojo.

# SEGURO DE SALUD

El Departamento de Servicios Humanos nos ha proporcionado información sobre la disponibilidad de seguro de salud. Esto es crítico que los nuevos mexicanos, especialmente aquellos que pierden empleo o tienen una reducción en las horas de trabajo que los descalifica para cobertura del empleador, hay opciones de cobertura disponibles para proteger la salud de su familia durante estos tiempos difíciles.

Recuerde, durante la pandemia, todos califican para cobertura de salud. Vea el sitio web de ECRA para Folletos de opciones e información.

[NM Health Coverage Options \(English\)](#)

[NM Health Coverage Options \(Español\)](#)

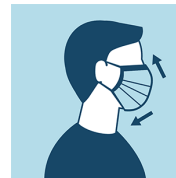


## RECORDATORIO

La refistracion está abierta para todos y no queremos ver a su estudiante pierda su lugar.

El enlace de registro es: <https://enroll.aps.edu>

Comuníquese con la escuela al 505-314-2212 si Necesitas ayuda.



La CDC recomienda usar un cubreboca de tela en entornos públicos donde las medidas de distanciamiento son difíciles de mantener (por ejemplo, supermercados y farmacias), especialmente en áreas de transmisión significativa basada en la comunidad. El primer enlace a continuación es a su sitio web explicando la importancia de las mascarillas faciales. El segundo es un video demostrando cómo puede hacer uno usted mismo.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=tPx1yqvJgf4>



# Have A Great Weekend!

