

FELICES, SALUDABLES Y SEGUROS

CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS SOBRE EL APRENDIZAJE EN CASA
DURANTE COVID-19

No pare de moverse

Asegúrese de que su estudiante se mantenga activo en casa, tal como lo haría en la escuela. Ya sea si se trata de caminar, andar en bicicleta, hacer ejercicios juntos de respiración profunda o bailar en la sala, ¡todos tenemos que seguirnos moviendo! Haga ejercicio con su estudiante, haga un Go Noodle o incluso grabe un video como los que puede ver en Tik Tok... ¡garantizado causarle risa y tal vez avergonzar a su estudiante!

Haga un horario

La rutina ayuda a crear un hogar tranquilo, disminuye la ansiedad y aumenta la confianza. Haga un horario con su estudiante para que sepa qué esperar. Si felicita a su estudiante cuando hace un esfuerzo, es amable y sigue el horario, entonces querrá repetir esos mismos hábitos. En este enlace hay ejemplos de horarios para estudiantes de cualquier edad.



Pida ayuda

Esta situación nos afecta a todos. Si necesita apoyo con el aprendizaje en casa, el comportamiento, comida, útiles escolares o cualquier otra cosa, el BVSD está aquí para ayudar. Comuníquese con su escuela. Si necesita ayuda inmediatamente para la salud mental, llame a los Servicios de Crisis de Colorado al 1-844-493-TALK o textee la palabra «TALK» al 38255.

Sea flexible

El horario es importante, las cosas no siempre suceden según lo planeado. Confíe en que se está esforzando al máximo, y que su máximo esfuerzo es suficiente. Cuando las cosas vayan bien, muéstrele a su estudiante cómo mantener la calma y solucionar problemas en situaciones inesperadas.

El aprendizaje se encuentra por todas partes

El aprendizaje en casa ha creado oportunidades especiales e inesperadas para que los estudiantes aprendan destrezas para la vida en sus casas, que se pueden aplicar fuera del salón. Cambiar el aceite de una troca, coser un botón, ayudar a organizar facturas para declarar los impuestos o ayudar a cocinar la cena... ¡todos cuentan! Los padres son los primeros y mejores maestros de sus hijos.



¡SEGUIREMOS TRABAJANDO TODOS JUNTOS PARA TODOS LOS ESTUDIANTES! PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN VISITE: [HTTPS://WWW.BVSD.ORG/CURRENT-TOPICS/CORONAVIRUS/HEALTH-AND-WELLNESS](https://www.bvsd.org/current-topics/coronavirus/health-and-wellness)