

Consejería de Escuela Primaria

Boletín Informativo

Distrito Escolar Unificado de Lodi

Enero 2021

Recordatorios de la consejera

No olvide comunicarse conmigo:

Correo Electrónico: jdearmit@lodiUSD.net

Eventos Importantes:

18 de enero: Día de Martin Luther King Jr.

Cómo apoyar a su hijo durante el aprendizaje a distancia

Muéstrales que estás interesado.

Pregúnteles cómo les va en la escuela, si tienen dificultades o si necesitan ayuda. Hágalos saber que usted está ahí para apoyarlos.

Busque ayuda y manténgase conectado.

Manténgase en contacto con el maestro de su hijo y con el personal de apoyo. Recuerda, estamos aquí para ayudar.

Prepárelos para el éxito. Asegúrese de que estén durmiendo y comiendo lo suficiente antes de que comience la clase. Ayúdelos a reunir sus materiales para que estén listos para comenzar. Proporcione un lugar tranquilo para que trabajen y supervise a su hijo durante las horas de clase.

Motivación y creando metas

El año 2020 fue muy difícil y confuso para todos. El aprendizaje a distancia puede haber causado algo de estrés, dolores de cabeza y falta de motivación. Comencemos el año 2021 en la dirección correcta, creando metas y estableciendo expectativas realistas para nuestros hijos. Es importante establecer metas porque desencadena nuevos comportamientos, ayuda a guiar su enfoque y le ayuda a mantener ese impulso en la vida.

Establecer una rutina

Crear una rutina es un ejemplo de cómo puede comenzar fresco y motivado para el nuevo año. Las rutinas nos dan una sensación de seguridad y estabilidad en nuestro entorno. Es importante enseñar a nuestros estudiantes que las rutinas nos ayudan a comprender los eventos cotidianos y nos ayudan a aprender lo que se espera de nosotros. Algunas formas en las que una rutina puede ayudar incluyen: Mejores niveles de estrés conducen a una mejor salud mental, más tiempo para relajarse y menos ansiedad. ... Incluso un desayuno rápido (y saludable) te dará energía.

Ejemplo:

- Despierta
- Desayunar
- Vístete para la clase
- Unirse a la clase
- Almorzar

Consejos para establecer metas:

- Asegúrese de que sus objetivos sean manejables
- Es posible que primero deba dividir sus grandes objetivos en otros más pequeños.
- Compárate contigo mismo. Puede ser fácil comparar dónde estamos con los demás, ¡pero recuerde comparar solo quién es usted hoy y quién era ayer!
- Está bien si te desvías del camino. Nos pasa a todos y es muy común. No se castigue.
- Escribe tu objetivo o haz un collage. Colóquelo en un lugar visible donde pueda verlo todos los días para recordar por qué quiere lograrlo.



Al comenzar el nuevo año, lo invitamos a tener compasión por usted mismo y recordar que este ha sido un momento desafiante. Nunca es demasiado tarde para crearse nuevos objetivos o para "empezar de nuevo". Lo alentamos a establecer metas durante todo el año, ¡pero a veces el año nuevo puede representar un nuevo comienzo para algunos!
Tener metas y esperar alcanzarlas puede ayudarlo a mantenerse motivado durante todo el año.