

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 LHS:

El equipo de consejeros escolares de LHS quiere aprovechar la oportunidad de comunicarse con usted durante este momento difícil para asegurarle que todavía estamos aquí para ayudarlo. Aunque extrañamos ver a nuestros estudiantes todos los días e interactuar con ellos de manera familiar, 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 están ayudando.

MEJORA DE TERCEROS GRADOS: UNA GRAN OPORTUNIDAD

Como muchos de ustedes ya saben, las boletas de calificaciones enviadas a fines de marzo, esos grados no son suficientes hasta el fin del año escolar. Sin embargo, los grados PUEDEN subir, según el trabajo completado. Por lo tanto, esta es una gran oportunidad para que los estudiantes mejoren sus calificaciones. Especialmente para estudiantes que tuvieron calificaciones menos que deseables. Para hacer esto, tenemos oportunidades de aprendizaje en línea o, para aquellos con acceso limitado a Internet, se han puesto a disposición paquetes (consulte las actualizaciones del Sr. Leaman o del Sr. Maul para la próxima información de distribución de paquetes).

En el nivel de la preparatoria, los consejeros se comunicarán con los padres de los estudiantes que corren el riesgo de reprobar. ¡Queremos ser proactivos para garantizar que los estudiantes conozcan esta gran oportunidad! Comenzaremos con nuestros estudiantes de último año, para quienes la graduación es una prioridad, y avanzaremos a través de los otros niveles de grado.

SER EXITOSO CON LAS OPORTUNIDADES DE APRENDIZAJE EN CASA

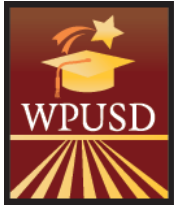
Si bien trabajar y estudiar desde casa puede parecer emocionante y genial al principio, puede ser un desafío ser productivo en casa. Aquí hay varios consejos para aprovechar al máximo sus horas de trabajo.

- **Establezca una rutina:** mientras hace el trabajo escolar cuando siente que parece genial, la falta de rutina puede ser el enemigo de la productividad. Establezca horas para que se concentre en tareas importantes. Recuerde mantener un equilibrio entre la vida personal y la vida escolar. La escuela y el trabajo no deberían dominar tu vida. Pasa un momento en que apagues tu computadora y te concentres en las cosas que disfrutas.
- **Tómese un descanso:** si está acostumbrado a estar en la escuela todo el día, pasar de una clase a otra y conversar con amigos entre clases, es posible que no se dé cuenta de lo agotador que es estar sentado frente a una computadora todo el día. Asegúrese de darse descansos. Levántate, da un paseo por la casa, toma un vaso de agua o acaricia a tu perro. Los descansos conscientes harán que sus horas de trabajo sean más productivas.
- **Designa un lugar para trabajar:** Usar su cama como escritorio no es productivo. Si es posible, busque un escritorio y conviértalo en el lugar donde realiza el trabajo. Si no tiene un escritorio, una mesa de cocina servirá. Mientras trabaja, intente minimizar las distracciones en su casa.
- **Prepárese para su día:** similar a acostarse, usar pijamas puede disminuir su productividad. No hay necesidad de vestirse, pero levantarse y cambiarse con ropa de vestir pone una guía para el día. Del mismo modo, levantarse a tiempo para desayunar, cepillarse los dientes y despertarse lo ayudará a tener la mentalidad correcta.
- **Sobre Comunicarse:** La comunicación es crítica cuando se trabaja en línea y en la escuela. Cuando estás en una clase de matemáticas en persona y no tienes problemas, el maestro puede notar tu ceño fruncido. Eso no sucederá en línea. Debes abogar (ayudarte) por ti mismo y comunicar que estás luchando y que necesitas ayuda. Es importante comunicar lo que hace durante el día, el progreso que realiza y cualquier pregunta que pueda tener. Por favor envíe un correo electrónico o mensaje a los maestros. Ellos están allí para ayudarlo y lo contactaremos tan pronto como puedan.

EL IMPACTO DEL CIERRE ESCOLAR PARA LOS JUNIOR Y SENIOR QUE APLICAN A LA UNIVERSIDAD

¡Qué momento tan difícil para estar en tu último año de la preparatoria! Los estudiantes senior (grado 12) han trabajado muy duro para celebrar sus últimos meses de preparatoria y es probable que sientan una gran sensación de dolor y





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

pérdida. Ciertamente no es así como se imaginaban sus últimos días de preparatoria. Para obtener más información sobre cómo hacer frente, consulte el artículo en la sección de salud mental a continuación.

Mirando hacia adelante para ellos, así como para los juniors, se han producido muchos cambios y ajustes en la última semana que vale la pena mencionar. El College Board ha pospuesto las pruebas SAT, las pruebas AP serán virtuales, las universidades de CA aceptarán calificaciones de "Aprobación" y los paquetes de ayuda financiera serán reevaluados en función de las necesidades. Estos son ajustes sin precedentes y excelentes noticias para ayudar a acomodar a los estudiantes. A continuación hay algunos enlaces para darle más detalles sobre estos cambios:

[Suspension of SAT/ACT Requirement for 2021](#)
[UC Admissions Update](#)
[UC Virtual Admissions Programs and Financial Aid Changes](#)
[AP Exam Information](#)
[CSU Admission Guidance Due to School Closures](#)

SALUD MENTAL

Este es un momento emocionalmente desafiante para todos nosotros y experimentamos estos desafíos con diferentes emociones, reacciones y perspectivas. Como sus consejeros, lo alentamos a que se tome el tiempo de procesar sus sentimientos de una manera única. A continuación hay algunos enlaces muy útiles a recursos que pueden ayudarlo.

Y recuerda:

Tenga en cuenta lo que llena su mente (menos noticias, más aliento).

Tómese el tiempo para verificar realmente con usted mismo y expresar lo que siente y necesita (apropiadamente, por supuesto).

Solo puedes controlarte, hacer que eso cuente.

Tenga paciencia con los demás, todos estamos resolviendo esto juntos.

Recursos de salud mental: una variedad de enlaces para cualquier cosa que pueda necesitar sobre salud mental:

[Mental Health Resources](#)
[Feelings of Grief](#) - Un artículo sobre algunas de las cosas que puede estar sintiendo / experimentando y por qué.
[Headspace- Mindfulness for your everyday life](#)
[InsightTimer- An app for reducing stress and anxiety and improving sleep](#)
[StopBreatheThink- An app for learning how to identify and recenter emotions](#)
[Youper- An emotional health assistant](#)

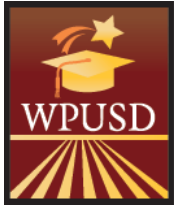
MANTENTE CONECTADO

Es importante sentirse socialmente conectado, apoyado y capaz de expresarse. A medida que se establece el distanciamiento social, alentamos a todos los estudiantes a mantenerse conectados con amigos, familiares, maestros y consejeros. 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](#)
[Helping Teens With Social Distancing](#)
[Making Social Distancing Easier for Parents & Teens](#)

Por último, a medida que avanzamos en las semanas adicionales de nuestro cierre, nuestros cuatro pilares Zebra de **carácter, cuidado, conexión y coraje** se pondrán a prueba, pero puede estar seguro de que estamos aquí para ayudarlo. Estamos a solo un correo electrónico o una llamada telefónica. Por favor no lo dudes. Que estén muy bien bien.





WESTERN PLACER UNIFIED SCHOOL DISTRICT

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

Sinceramente,

El equipo de consejeras de Lincoln High School
Julia Kent, apellidos A-D jkent@wpusd.com
Sherri Sandoval, apellidos E-La ssandoval@wpusd.com
Misty Alarcon, apellidos Le-Re malarcon@wpusd.com
Robyn Court, apellidos Rh-Z rcourt@wpusd.com

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

Superintendent: Scott Leaman
Director of Special Education: Susan Watkins