

Queridos Padres

Queremos que sepan que estamos pensando en ustedes durante estos momentos. Estamos en tiempos de incertidumbre y preocupacion para todas nuestras familias. Queremos que se mantengan seguros y saludables, si les Podemos ayudar en algo por favor no deje de comunicarse con nosotras.

A continuacion le damos algunas ideas de recursos en linea que pueden usar en casa.

Nuestro trabajo como padres es muy dificil y parte de loo que tenemos que hace es ser un buen modelo para ellos aunque por dentro estemos muy estresados, vamos a afrontar esta situacion con informacion y positivismo y asi cuand todo esto pase nuestros hijos veran estan situacion como una de aprendizaje.

En relacion a la parte educativa no se preocupe, traten te hacer su mayor esfuerzo cada dia.

**Idea #1** Sientense en familia y hablen sobre lo que sera las nuevas rutinas durante esta situacion. Trate de hacer un itinerario de lo que haran cada dia, esto beneficiara a todos en la familia. Recuerde que pueden salir y jugar afuera o salir a dar una caminate, es bueno respirar aire fresco.

**Idea 2#** Designe un area de la casa donde tendra su “escuela” haga que esta area sea agradable.

**Idea # 3** Recursos gratis de Scholastic

<https://classroommagazines.scholastic.com/support/learnathome.html>

**Idea #4** Si no puede salir de casa, hay 12 museos famosos que ofrecn visitas virtuales, visite

[https://people.com/travel/stuck-at-home-these-12-famous-museums-offer-virtual-tours-you-can-take-onyour-couch/?utm\\_source=facebook.com&utm\\_medium=social&utm\\_campaign=social-sharearticle&utm\\_content=20200313&utm\\_term=7728056&fbclid=IwAR1x2qBYa5pSlxLtF6exL7JBvEtVDMqG0G4AwF9hXRJIDxIBtVHGVswOLPs](https://people.com/travel/stuck-at-home-these-12-famous-museums-offer-virtual-tours-you-can-take-onyour-couch/?utm_source=facebook.com&utm_medium=social&utm_campaign=social-sharearticle&utm_content=20200313&utm_term=7728056&fbclid=IwAR1x2qBYa5pSlxLtF6exL7JBvEtVDMqG0G4AwF9hXRJIDxIBtVHGVswOLPs)

**Idea #5** Comcast ofrece servicio de internet para familias de bajos recursos por tan solo \$60. Visite

<https://www.wxyz.com/news/national/coronavirus/comcast-offering-internet-essentials-package-freefor-60-months-during-coronavirus-outbreak?fbclid=IwAR3xcThxrftGpGIA-8p27Y8DZ98qE2CgmWYdA5PAHIpmCpiJmNKWKIN5ko>

**Idea #6** Aqui tiene un listado de sitios en la internet y recursos adicionales

resources! <http://www.amazingeducationalresources.com/>

**Idea #7** Páginas de internet para niños:

[www.pbs.org](http://www.pbs.org)

[www.highlightskids.com](http://www.highlightskids.com)

[www.starfall.com](http://www.starfall.com)

[www.pbskids.org](http://www.pbskids.org)

[www.funbrain.com](http://www.funbrain.com)

[www.switcherzoo.com](http://www.switcherzoo.com)

[www.kids.nationalgeographic.com](http://www.kids.nationalgeographic.com)

[www.reading.ecb.org](http://www.reading.ecb.org)

[www.seussville.com](http://www.seussville.com)

[www.abcya.com](http://www.abcya.com)

<https://www.raz-kids.com/> (membresia gratis hasta junio)

<https://www.headsprout.com/> (free membership till June)

*Learning A-Z* esta ofreciendo suscripciones gratis hasta el final del año escolar. Estas son buenas lecturas en español para distintos niveles de lectura <https://bit.ly/2xv2Nvt>

**Idea #8** Ejercitense hacienda yoga y actividades en casa. Esta empresa ofrece suscripciones gratis

<https://fluencyandfitness.com/register/school-closures/>

Harry Potter Yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=RBS87NTV5I&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3gbP8XpfieNZWCerql3hA2Qea9dzYuIDOhqlf536KokTg7R5nFbNuM>

owM

Three Little Pigs

<https://www.youtube.com/watch?v=Nac95KdNaZ0>

MineCraft Yoga

<https://www.youtube.com/watch?v=02E1468SdHg>

Star Wars Yoga <https://www.youtube.com/watch?v=BEPxPkQY6V8>

Pokemon Yoga <https://www.youtube.com/watch?v=tbCjkPlsaes>

Frozen Yoga <https://www.youtube.com/watch?v=xlg052EKMTk>

Spiderman Yoga <https://www.youtube.com/watch?v=fnO-IGEMOXk>

Very Hungry Caterpillar Yoga <https://www.youtube.com/watch?v=YnuOeG2EpVk>

**Idea #9** pasadías virtuales a Marte, el zoo de San Diego Zoo, Yellowstone National Park etc.

[https://docs.google.com/document/d/1SvldgTx9djKO6SjyvPDsoGlkgE3iExmi3qh2KRRku\\_w/preview?fbclid=IwAR16nr8fY9ehV8inKA95pC\\_G0yn98SwRaToEUTpjaPdGcUGJbaO\\_Cv6da8Q](https://docs.google.com/document/d/1SvldgTx9djKO6SjyvPDsoGlkgE3iExmi3qh2KRRku_w/preview?fbclid=IwAR16nr8fY9ehV8inKA95pC_G0yn98SwRaToEUTpjaPdGcUGJbaO_Cv6da8Q)

**Idea #10** Videos *brain Pop* explicando el virus a los niños:

[https://www.brainpop.com/health/diseasesinjuriesandconditions/coronavirus/?fbclid=IwAR19obRJ0qxl05Kzv\\_6gjN7tiydGbeOtMeXrQ5t1pZHk5R2QiG69aIBUWpY](https://www.brainpop.com/health/diseasesinjuriesandconditions/coronavirus/?fbclid=IwAR19obRJ0qxl05Kzv_6gjN7tiydGbeOtMeXrQ5t1pZHk5R2QiG69aIBUWpY)

**Idea #11** Veas operas en vivo a través de [https://www.vulture.com/2020/03/coronavirus-the-metropolitan-opera-to-stream-free-operas.html?utm\\_campaign=nym&utm\\_source=tw&utm\\_medium=s1&fbclid=IwAR0v3cXlr\\_RXIzOctmbCHyBQRKtV0hJmql6wSJ3QLIDuXmm4GRPkzi3oTbo](https://www.vulture.com/2020/03/coronavirus-the-metropolitan-opera-to-stream-free-operas.html?utm_campaign=nym&utm_source=tw&utm_medium=s1&fbclid=IwAR0v3cXlr_RXIzOctmbCHyBQRKtV0hJmql6wSJ3QLIDuXmm4GRPkzi3oTbo)

**Idea #12** Museo italiano en línea: [https://anamericaninrome.com/wp/2020/03/italy-museums-visit-for-free-online/?fbclid=IwAR14H7G22ohySOB8qT5b5eR\\_Y8fdMjmOdpXFL8LZm3iNiPKHNaf8Y9J4eFE](https://anamericaninrome.com/wp/2020/03/italy-museums-visit-for-free-online/?fbclid=IwAR14H7G22ohySOB8qT5b5eR_Y8fdMjmOdpXFL8LZm3iNiPKHNaf8Y9J4eFE)

Aquí hay algunas ideas de cómo hablar con sus hijos acerca del virus y cómo está afectando a todo el mundo. <https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

Cómo trabajar con el estrés: <https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4885.pdf>

Asociación Nacional de Psicólogos Escolares:

[https://higherlogicdownload.s3.amazonaws.com/NASN/3870c72d-fff9-4ed7-833f215de278d256/UploadedImages/PDFs/02292020\\_NASP\\_NASN\\_COVID-19\\_parent\\_handout.pdf](https://higherlogicdownload.s3.amazonaws.com/NASN/3870c72d-fff9-4ed7-833f215de278d256/UploadedImages/PDFs/02292020_NASP_NASN_COVID-19_parent_handout.pdf)

Si sus hijos tienen ansiedad, lo cual es normal, pueden hacer este paquete de trabajo, es gratis!!

[https://www.teacherspayteachers.com/Product/SEL-HomeLearning-Packet-supports-Social-Emotional-Learning-5326481?fbclid=IwAR2VZImVtHLwKvMtgYYNv\\_h83sZr4Rbzc2gM2AYJZOxjWhH\\_eLqQBesoxQ](https://www.teacherspayteachers.com/Product/SEL-HomeLearning-Packet-supports-Social-Emotional-Learning-5326481?fbclid=IwAR2VZImVtHLwKvMtgYYNv_h83sZr4Rbzc2gM2AYJZOxjWhH_eLqQBesoxQ)

**Idea #13** Practiquemos ser conscientes

<https://www.teacherspayteachers.com/Product/Mindfulness-for-Distance-Learning-5330594>

**Idea #14** más de 150 programas educativos en Netflix! <https://homeschoolhideout.com/educational-shows-on-netflix/?fbclid=IwAR2oLSOmnhZ6hPrGIStpGOTySQuiKhqZJTQtEgZholx3YoVXbonU1L2lf6w>

**Idea #15** la compañía U-Haul guarda las cosas de sus hijos que están en la Universidad por 30 días mientras están fuera de la escuela. [https://www.cnn.com/2020/03/13/us/uhaul-college-students-coronavirustrnd/index.html?fbclid=IwAR2WUWSx7tLsNPRDIWa4kaulwQyIPQe4HMkOtNFit\\_M1MLUaUyR3\\_1uSa0](https://www.cnn.com/2020/03/13/us/uhaul-college-students-coronavirustrnd/index.html?fbclid=IwAR2WUWSx7tLsNPRDIWa4kaulwQyIPQe4HMkOtNFit_M1MLUaUyR3_1uSa0)