



Boletín de Orientación Escolar de RHES Verano 2020

Estimadas familias de Red Hill,

Las vacaciones de verano de este año representan otro gran cambio para los estudiantes, ya que se adaptan a las nuevas rutinas sin el mismo nivel de Check and Connect y aprendizaje virtual. Puede tomar tiempo acostumbrarse a las vacaciones de verano y su hijo puede necesitar apoyo adicional durante la transición. Consulte el folleto adjunto, *Consejos para los cuidadores en tiempos de incertidumbre* para obtener algunas ideas sobre cómo ayudar a su hijo a seguir adaptándose a la pandemia y navegar la transición al verano. Además, hemos proporcionado una lista de proveedores locales de salud mental que actualmente aceptan citas de telesalud.

¡El verano también ofrece muchas oportunidades divertidas para desarrollar habilidades sociales y emocionales! Hemos incluido varias ideas para incorporar actividades, libros, televisión y películas este verano de maneras que promuevan el aprendizaje social y emocional (SEL).

Nos ha encantado formar parte de la vida de sus hijos este año, y esperamos continuar apoyándolos el próximo año escolar.

Sinceramente,

Ari Zlotnick
Consejera Escolar

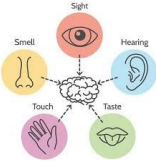


"Sra. Z" Karen Ferrer
Psicólogo escolar

Karen Cox
Trabajador de apoyo familiar

Tenemos muchos proveedores de salud mental en nuestra área que actualmente ofrecen servicios de telesalud. Estos servicios van desde asesoramiento individual para niños, adolescentes y familias hasta servicios de manejo de casos y crisis. Cualquier persona en la comunidad es elegible para estos servicios. A continuación se incluye una lista de servicios de fácil acceso para apoyar las necesidades de salud mental de los estudiantes y las familias. Tenga en cuenta que estos proveedores no cuentan con el respaldo específico del personal de asesoramiento de RHES.

- **Ready Kids:** 24 hour teen crisis hotline number 434-972-7233
- **UVA Psychiatry:**
<https://uvahealth.com/locations/profile/child-and-family-psychiatry>
434-243-6950
- **South Central Counseling:** www.southcentralcounselinggroup.com
- **Region X:** www.regionten.org 434-972-1800
- **National Counseling Group:** <https://www.ncgcommunity.com/> 833-698-4357

Puesta atablero de elección de actividad social y emocional

<p style="text-align: center;">tierra del</p> <p>Use sus 5 sentidos para encontrar 5 cosas que ve, 4 cosas que oye, 3 cosas que siente, 2 cosas que huele y 1 cosa que prueba.</p> 	<p style="text-align: center;">Ejercicio</p> <p>Prueba algunas posturas de yoga Sal a caminar con tu familia Monta una bicicleta Juega un deporte Haz tu propia carrera de obstáculos Salta la cuerda ¡ Encuentra algo divertido que hacer!</p>	<p style="text-align: center;">Practica la gratitud</p> <p>Tómate un tiempo para hacer una pausa y pensar en lo que estás agradecido. Puede ser algo grande o algo pequeño. Escriba y dibuje 5 cosas por las que está agradecido. Cuando se despierte por la mañana o antes de acostarse, mencione al menos una cosa por la que esté agradecido.</p>
<p style="text-align: center;">Respiración profunda Respiración</p> <p>lenta 8 - Dibuje un 8 en una hoja de papel y tracéelo con el dedo. A medida que rastrea los 8 respire y exhale Respiración consciente: respire profundamente mientras cuenta hasta 3. Exhale lentamente mientras cuenta hasta 5</p>	<p style="text-align: center;">Journaling</p> <p>Journaling es una excelente manera de compartir sus sentimientos y pensamientos. Cada día toma de 10 a 15 minutos para escribir en un diario. Puedes escribir sobre tu día, tus sentimientos, sobre tus 5 sentidos, amigos, familia, sueños, etc. Es tu momento de crear y escribir sobre lo que quieres, ¡Disfruta!</p>	<p style="text-align: center;">Colorante</p> <p>Toma un libro para colorear y comienza a colorear. ¡O dibuja tu propia imagen y coloréala!</p> 
<p style="text-align: center;">Haga un rompecabezas</p> <p>Si tiene un rompecabezas en casa, sáquelo y trabaje solo o con su familia. Si no tienes un rompecabezas en casa, ¡haz un dibujo, córtalo y haz el tuyo!</p>	<p style="text-align: center;">Crea un área relajante en tu casa</p> <p>Encuentra un lugar en tu casa que te haga feliz. Agregue una almohada cómoda, animales de peluche, actividades divertidas, hojas para colorear, música, etc. Esta puede ser un área en la que puede relajarse cuando sienta que necesita algo de tiempo para usted. Tal vez usted y su familia puedan trabajar juntos para agregar elementos que ayudarán.</p>	<p style="text-align: center;">Escuchar música</p> <p>Encuentra una canción que te relaje, cierra los ojos y escucha. ¡O toca tu canción favorita, canta y baila!</p> 



Consejos para cuidadores en tiempos inciertos

1. **Asegure a sus hijos que su familia es su máxima prioridad.** Di algo como "Soy tu padre, es mi trabajo mantenerte a salvo y estamos haciendo todo lo que podemos".
2. **Mantener rutinas familiares cotidianas.** Mantenga los horarios habituales de levantamiento, las comidas y la hora de acostarse. Cada familia es diferente. Haga que los niños participen en cualquier rutina nueva.
3. **Involucre a los niños en la planificación de actividades.** Los niños ocupados tienen menos probabilidades de aburrirse y portarse mal. Con su hijo, ayude a crear una lista de 20 actividades que los mantendrán ocupados (aparte del tiempo frente a la pantalla).
4. **Toma nota del comportamiento que te gusta.** Piense en los valores, habilidades y comportamientos que desea fomentar en sus hijos en este momento tan difícil. Hay muchas oportunidades para enseñar a sus hijos habilidades importantes para la vida (por ejemplo, ser cariñoso, servicial, cooperativo, llevarse bien con los hermanos, turnarse). Usa muchos elogios y atención positiva para alentar el comportamiento que te gusta. Hágales saber que está satisfecho diciéndoles lo que acaban de hacer ("Es una tarjeta preciosa que le ha escrito a su abuela. Es muy amable. Ella realmente lo apreciará").
5. **Asegúrese de que su hijo sepa que usted está listo para hablar.** Los niños deben poder hablar con los padres sobre sus inquietudes y responder sus preguntas. Cuando un niño quiera hablar sobre sus sentimientos, pare lo que está haciendo y escuche con atención. Evite decirle a su hijo cómo debe sentirse ("Eso es una tontería. No debe tener miedo de eso"). Hágales saber a los niños que está bien preocuparse. Hablar o dibujar puede ayudar a los niños a ponerse en contacto con sus sentimientos y descubrir por qué están ansiosos.
6. **Sea sincero al responder las preguntas de los niños.** Averigüe lo que saben sobre el problema antes de responder. Mantenga las respuestas simples. Obtenga información de fuentes confiables (por ejemplo, sitios web oficiales del gobierno) en lugar de las redes sociales.
7. **Tener un plan de acción familiar.** Involucre a los niños en la preparación del plan. Como las situaciones pueden cambiar rápidamente (por ejemplo, nuevas restricciones de viaje, cierre de escuelas), actualice el plan según sea necesario.
8. **Ayude a los niños a aprender a tolerar más incertidumbre.** La crisis COVID-19 crea incertidumbre para todos. Los padres deben encontrar una manera de aceptar la incertidumbre y, a través de sus acciones y palabras, mostrar esta aceptación a sus hijos. Está bien decir: "No sé; descubramos lo que podemos ". Los grandes cambios en la vida de los niños pueden ser difíciles y a menudo dan miedo. También pueden crear oportunidades para aprender nuevas habilidades.
9. **Cuídate lo mejor que puedas.** Enfrentate a tu propia angustia tomando acciones que te den una mejor sensación de control personal. Las habilidades de manejo del estrés, como la atención plena y / o la respiración profunda, pueden ayudar a reducir el estrés. . Evite comportamientos que puedan aumentar su estrés. Por ejemplo, si bien es útil mantenerse informado sobre COVID-19, el control constante en sus pantallas puede aumentar el estrés.
10. **Alcance y conéctese con sus seres queridos.** Aproveche al máximo los teléfonos, las herramientas de comunicación en línea y las redes sociales para mantenerse en contacto con familiares, amigos y vecinos. Ayude a otros necesitados que están pasando por un momento difícil y son más vulnerables (por ejemplo, padres / cuidadores con discapacidades, personas mayores).

Desarrollando habilidades SEL a través de los medios y la literatura

Adaptado de The Responsive Counselor y ASCA

TV Shows y películas que alientan a SEL

Sesame Street, Daniel Tiger, Arthur, Llama Llama, Inside Out, Zootopia, Ralph Breaks the Internet, Frozen 2

preguntas preguntar durante y después de ver:

- ¿Cuáles fueron algunas de las elecciones que hicieron los personajes?
- ¿Cómo se sienten los personajes? ¿Cómo puedes saber cuáles son sus sentimientos?
- ¿Qué personajes eran amigos? ¿Cómo mostraron amistad entre ellos?
- ¿Alguno de los personajes se molestó realmente? ¿Qué hicieron para cuidar o hacer frente a sus sentimientos?
- ¿Qué harías diferente si fueras uno de los personajes?
- ¿Cambiaron los personajes? ¿Cómo? ¿Por qué crees que ocurrió el cambio?

Libros sobre sentimientos (disponibles en JMRL y / o Youtube)

The Color Monster por Anna Llenas, In My Heart por Jo Witek, Glad Monster, Sad Monster por Ed Emberley, My Many Colored Days por el Dr. Seuss

Preguntas para hacer durante y después de leer:

- ¿Sabía que no hay malos sentimientos? ¡Es verdad! Mientras tengamos formas seguras y respetuosas de manejar todos nuestros sentimientos, ¡ningún sentimiento es malo!
- Cuando te sientes triste / enojado / enojado / frustrado, ¿qué puedes hacer para ayudar a tu cuerpo a sentirse mejor?
- ¿Cómo te sientes ahora?
- ¿Qué te hace sentir triste / enojado / feliz / frustrado / emocionado / orgulloso / enojado / preocupado / valiente / alegre / etc.?

Libros sobre la bondad (disponible en JMRL y / o Youtube)

Sé amable por Pat Zietlow Miller, We All Wonders de RJ Palacio, Kindness is Cooler, Mrs. Ruler de Margery Cuyler, ¿has llenado un balde hoy? Por Carol McCloud

Preguntas para hacer durante y después de la lectura:

- ¿Qué es un cubo de llenado? ¿Qué es un cucharón?
- ¿Qué puedes hacer para llenar el cubo de alguien en la escuela? ¿En casa? ¿En el supermercado? ¿En el parque? ¿Ahora mismo?
- ¿Cómo te sientes cuando llenas el cubo de alguien? ¿Cómo te sientes cuando alguien llena tu balde?
- ¿Cómo se ve la amabilidad? ¿Suena como? ¿Tener ganas de?
- ¿Por qué es importante la amabilidad?
- ¿Puedes pensar en alguien que sea realmente amable? ¿Qué destaca de su amabilidad?




Resources Provided by the SJC

The UVA Sheila C. Johnson Center for Clinical Services (SJC) is offering a wide variety of educational and mental health assessments and interventions via tele-services for safety.

- **Enhanced parent training to address difficult homeschooling behaviors:** Time-tested and scientifically valid parenting techniques to help children focus, listen, and stay on task. For more information click above or contact Dr. Matthew Yoder directly: msy7m@virginia.edu
- **Targeted speech and language package to continue or bridge IEP-based treatment plans:** Licensed experts work with existing IEP goals to craft custom interventions and home practice. For more information contact Jaimee Traub, M.S., CCC-SLP: jrt2t@virginia.edu
- **Literacy Intervention for Elementary and Middle Grade Students:** One-to-one literacy lessons, including phonemic awareness, phonics/spelling, reading fluency, and comprehension instruction. For more information contact Dr. Latisha Hayes: hayes@virginia.edu
- **ASD Services: Parenting skills, social skills groups, and sibling groups:** Evidence-based and effective interventions delivered by ASD specialists. For more information contact Dr. Erica Rouch: eif3u@virginia.edu
- **Cognitive behavioral therapies (CBT) for children dealing with anxiety disorders:** OCD, School-, Test-, or Social Anxiety, and Stress, Adjustment, and Traumatic Stress Disorders. For more information contact Dr. Matthew Yoder: msy7m@virginia.edu
- **Child and Infant Hearing Assessments:** Comprehensive hearing tests including Auditory Brainstem Response (ABR) and Otoacoustic Emission (OAE) tests. For more information contact Dr. Kristin Roush directly: kcr9z@virginia.edu

For more information regarding all services or to request appointments, please visit the UVA SJC webpage: <https://curry.virginia.edu/services-outreach/sheila-c-johnson-center> or call (434) 924-7034.



For **Fun Summer Activities**, go to the following website:
<http://www.covkids-20.com> This website was developed by an 8th grade student in Charlottesville in order to provide fun and educational activities when the world around us is chaotic. It has fun things to do, ideas for activities to bring joy to others, and lots of resources to keep you entertained throughout the summer!