Estudian Apoyo Servicios

Escuelas del condado de Dawson

27 de abril de 2020

Apoyo mientras se refugia en casa

COVID-19 Preguntas frecuentes

Los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) han desarrollado una lista de preguntas frecuentes sobre COVID-19 y los niños.

- ¿Cuál es el riesgo de que mi hijo se enferme con COVID-19?
- ¿Cómo puedo proteger a mi hijo de la infección por COVID-19?
- ¿Son diferentes los síntomas de COVID-19 en niños que en adultos?
- ¿Deben los niños usar máscaras?
- ¿Cómo preparo a mis hijos en caso de brote de COVID-19 en nuestra comunidad?
- ¿Qué pasos deben tomar los padres para proteger a los niños durante un brote comunitario?

Consulte las respuestas y la guía de los CDC para estas preguntas, y más, en el enlace que se encuentra AQUÍ.

CDC Centers for Disease Control and Prevention

Visitando Parques y Recreativo Instalaciones

Protéjase y proteja a otros de COVID-19

De acuerdo con los Centros para el Control de Enfermedades (CDC), mantenerse físicamente activo es una de las mejores maneras de mantener su mente y cuerpo saludables. En muchas áreas, las personas pueden visitar parques, senderos y espacios abiertos como una forma de aliviar el estrés, tomar aire fresco y vitamina D, mantenerse activos y conectarse de manera segura con otros.

Saber antes de ir: Si bien estas instalaciones y áreas pueden ofrecer beneficios para la salud, es importante que siga los pasos a continuación para protegerse y proteger a otros del COVID-19.

SI

- ✓ Visite los parques que están cerca de su hogar.
- ✓ Prepárate antes de visitar
- ✓ Manténgase al menos a 6 pies de distancia de los demás ("distanciamiento social") y tome otras medidas para prevenir COVID-19
- ✓ Juega seguro alrededor y en piscinas. Mantenga espacio entre usted y los demás.

NO

- ✗ Visite los parques si está enfermo o estuvo expuesto recientemente a COVID-19
- ✗ Visita parques llenos de gente
- ✗ Use parques infantiles
- ✗ Use bañeras de hidromasaje, spas, parques acuáticos o parques acuáticos.
- ✗ Participa en actividades organizadas o deportes.

Image: https://www.uchealth.org/today/what-is-social-distancing-you-can-go-outside/

Recordatorios de fin de año

8 de mayo de 2020

- Último día para nuevo contenido.
  - Cuando los estudiantes hayan completado con éxito todo el contenido nuevo y hayan obtenido una calificación aprobatoria, pueden considerarse que terminaron con el trabajo escolar. (Consulte con el maestro del aula para determinar si se han cumplido estos criterios).
- Último día para la clase senior

11 al 22 de mayo de 2020

- Los estudiantes que no hayan completado los cursos, no tengan un desempeño satisfactorio o deseen mejorar el desempeño general pueden continuar recibiendo instrucción y remediación suplementaria.

20 de abril - 22 de mayo de 2020

- Los padres y los estudiantes deben permanecer prácticamente conectados con los maestros y la escuela, ya que las escuelas están trabajando en actividades de fin de año y celebraciones / reconocimientos virtuales para los estudiantes.
- Cada escuela comunicará un plan a los padres para lascolecciones de iPad.
  - Los padres tendrán varias opciones para devolver iPads.

Image: https://www.stlucie.k12.fl.us/coronavirus-updates/

Uso y cuidado de máscaras de tela

Cómo usar una tela que cubre la cara

Cualidades de una buena tela que cubre la cara...

- Se ajusta cómodamente al costado de la cara
- Asegúrate con corbatas o bucles alrededor de las orejas.
- Incluye múltiples capas de tela
- Permitir respirar sin restricciones
- Se puede lavar y secar a máquina sin dañar o cambiar de forma

Para más información, haga clic AQUÍ

Lidiando con la fatiga, el miedo y el pánico durante una crisis

Recientemente, Harvard Business Review publicó un artículo que explica cómo nuestra sociedad realmente está lidiando con dos contagios ... 1) el virus COVID-19 y 2) las emociones que genera. "Las emociones negativas son tan contagiosas como el virus, y también son tóxicas". Aparte de la pandemia, cuando tenemos miedo, fatigado o en modo de pánico, nuestra capacidad de pensar con claridad y tomar buenas decisiones se ve afectada. Para obtener más información sobre cómo cuidarnos mejor y desarrollar la resiliencia, consulte el artículo AQUÍ.