Estudian Apoyo Servicios
Escuelas del condado de Dawson
May 4, 2020

Apoyo mientras se refugia en casa

10 maneras en que los padres pueden

El aprendizaje social y emocional (SEL) nos fortalece como individuos y como comunidades, especialmente en tiempos de incertidumbre. Cuando practicamos y desarrollamos nuestras habilidades en autoconciencia, autogestión, conciencia social, construcción de relaciones y toma de decisiones, estamos mejor equipados para superar los factores estresantes, ansiedades y desafíos. Sara Potler LaHayne describe las siguientes 10 formas en que los padres pueden llevar a SEL a casa:

1. Cuídate, incluso cuando parezca lo último que puedes hacer ahora.
2. Establecer rutinas e intencionalidad.
3. Presencia no es lo mismo que estar presente.
4. Cometer actos de servicio o amabilidad hacia los demás.
5. Participar en la creatividad juntos.
6. Celebra lo que puedas.
7. Practica la escucha activa.
8. Ayude a su hijo a expresar y nombrar emociones.
9. Practica el aprendizaje social y emocional diariamente.
10. Transición consciente.

Encuentra más detalles en el artículo complete AQUÍ.

Hablando con niños Acerca del Alcohol y Otras Drogas: 5 Objetivos de Conversación

SAMHSA, la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias, tiene muchos recursos en su sitio web para ayudar a los padres a tener conversaciones difíciles con sus hijos. Uno de esos recursos es cómo hablar con los niños sobre el alcohol y otras drogas. Puedes encontrar el recurso completo AQUÍ.

1. **Hágales saber que no aprueba el consumo de alcohol por menores de edad u otro uso indebido de drogas.**
   Más del 80% de los jóvenes de entre 10 y 18 años dicen que sus padres son la principal influencia en su decisión de beber. Envíe un mensaje claro y contundente de que desaprueba el consumo de alcohol y el uso indebido de otras drogas por parte de menores de edad.
2. **Demuestre que le importa la salud, el bienestar y el éxito de su hijo .**
   Es más probable que los jóvenes escuchen cuando saben que estás de su lado. Recalque por qué no quiere que su hijo tome o use otras drogas, porque desea que su hijo sea feliz y esté seguro. La conversación será mucho mejor si está abierto y muestra preocupación.
3. **Hágales saber que usted es una buena fuente de información sobre el alcohol y otras drogas.**
   Desea que su hijo tome decisiones informadas sobre el alcohol y otras drogas con información confiable sobre sus peligros. No desea que su hijo aprenda sobre el alcohol y otras drogas de fuentes poco confiables. Asegúrese de que sepan que usted es una fuente confiable de información.
4. **Demuestra que estás prestando atención y desalentarás comportamientos riesgosos .**
   Demuestre que sabe lo que está haciendo su hijo, ya que es más probable que los jóvenes beban o usen otras drogas si creen que nadie se dará cuenta. Haga esto de una manera sutil, sin entrometerse.
5. **Desarrolle las habilidades y estrategias de su hijo para evitar el consumo de alcohol y drogas.**
   Incluso si no cree que su hijo quiera beber o probar otras drogas, la presión de grupo es algo poderoso. Tener un plan para evitar el consumo de alcohol y drogas puede ayudar a los niños a tomar mejores decisiones. Hable con su hijo sobre lo que harían si se enfrentaran con una decisión sobre el alcohol y las drogas, como enviar un mensaje de texto con un código a un miembro de la familia o practicar cómo le dirán "no, gracias".

Mantenlo discreto. No se preocupe, no tiene que discutir todo en una sola charla. Crea un plan para tener muchas conversaciones cortas .

Image: https://www.parenttoolkit.com

Cuando la vida te da limones

La publicación a continuación (autor desconocido) fue referenciada en un blog por el Departamento de Educación de Arkansas. En medio de los inconvenientes, los temores y los ajustes de la vida que hemos tenido que hacer debido a la pandemia, hay muchos posibles resultados positivos para nuestros estudiantes.

¿Qué pasa si nuestros estudiantes salen de este momento con las siguientes habilidades:

- ¿Qué pasa si tienen más empatía, disfrutan de la conexión familiar, pueden ser más creativos y divertirse, les encanta leer, les encanta expresarse por escrito?
- ¿Qué pasa si disfrutan de las cosas simples, como su propio patio trasero y sentarse cerca de una ventana en la tranquilidad?
- ¿Qué pasa si notan los pájaros y las fechas en que emergen las diferentes flores, y la renovación calmante de una suave lluvia?
- ¿Qué pasa si esta generación es la que aprende a cocinar, organizar su espacio, lavar la ropa y mantener un hogar bien administrado?
- ¿Qué pasa si aprenden a estirar un dólar y vivir con menos?
- ¿Qué pasa si aprenden a planificar viajes de compras y comidas en casa?
- ¿Qué pasa si aprenden el valor de comer juntos en familia y encontrar lo bueno para compartir las pequeñas delicias de lo cotidiano?
- ¿Qué pasa si ellos son los que le dan un gran valor a nuestros maestros y profesionales de la educación, bibliotecarios, servidores públicos y los trabajadores de apoyo esenciales previamente invisibles como camioneros, tiendas de comestibles, cajeros, custodios, trabajadores de logística y atención médica y su personal de apoyo, solo nombrar algunos de los millones que nos cuidan en este momento mientras estamos protegidos en el lugar?
- ¿Qué pasa si entre estos niños, surge un gran líder que tuvo el beneficio de un ritmo más lento y una vida más simple para aprender realmente lo que realmente importa en esta vida?

Queremos apoyar a nuestros estudiantes en todo lo que podamos con respecto a lo académico y el bienestar social y emocional. Si emergen de este momento sintiéndose apoyados en estas áreas y más fuertes en algunas de las habilidades enumeradas en el pasaje anterior, entonces nuestro distrito habrá tenido éxito en la gestión de lo que ninguno de nosotros podría haber visto venir.

Tiempo de pantalla durante COVID-19

Durante las últimas semanas, todos hemos tenido que hacer ajustes en nuestras vidas para la seguridad de nosotros mismos, nuestra familia y nuestra comunidad. Los padres y cuidadores han agregado el rol de maestro, consejero, cocinero y especialista en tecnología a su lista de deberes. La tecnología se ha vuelto más importante que nunca, ya que se ha convertido en nuestro enlace a más que solo entretenimiento e información. It has become our link to education and employment. Con el uso cada vez mayor de la tecnología, hay muchos que están preocupados por la cantidad de exposición al "tiempo frente a la pantalla" para sus hijos y para ellos mismos.

Common Sense Media ha creado recomendaciones de tiempo de pantalla para tener en cuenta a medida que continuamos confiando tanto en la tecnología a través de la pandemia. Haga clic aquí.

Image: https://www.popoptiq.com/types-of-lemons/