



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)

CONSEJOS PARA PADRES SOBRE EL APRENDIZAJE A DISTANCIA

Distrito Escolar Unificado del Valle de San Pasqual
2020-2021

Establecer Rutinas y Expectativas

- Haga que su estudiante despierte y se vista como para ir a la escuela.
- El desayuno y el lonche puede ser recogido los martes de las 7:30 am a las 9:00 am. (Cafetería, New Sub Park, Old Sub Park, Subestación del Sheriff)
- La escuela comienza a las 9 am y termina a la 1 o 1:50 pm dependiendo del campus.
- Espere que su estudiante permanezca en el área de aprendizaje durante la duración de la escuela.
- Mantenga una rutina normal para ir a dormir.
- Espere que su estudiante participe en el aprendizaje (tenga su cámara encendida y esté listo para aprender)



HORARIO DE ESCUELA

Los estudiantes estarán en clases y deberán estar trabajando por lo menos:

- *9 am a 1 pm en Primaria (TK-2)*
- *9 am a 1:30 pm en Primaria(3-5)*
- *9 am a 1:50 pm en Secundaria*
- *9:10 am a 1:00 pm en Preparatoria*
- *9 am a 1 pm en Bill M. Manes*
- *9 am a 1 pm en CDS*
- *12 pm a 3 pm en Preescolar*



ELIJA UN BUEN LUGAR PARA APRENDER

Asegurece de que el “Espacio de Aprendizaje” sea:

- Tranquilo
- Libre de distracciones
- Con Buena señal de internet
- Monitoreado por adultos

Tambien,

- Mantenga las puertas abiertas
- Practique una buena seguridad digital

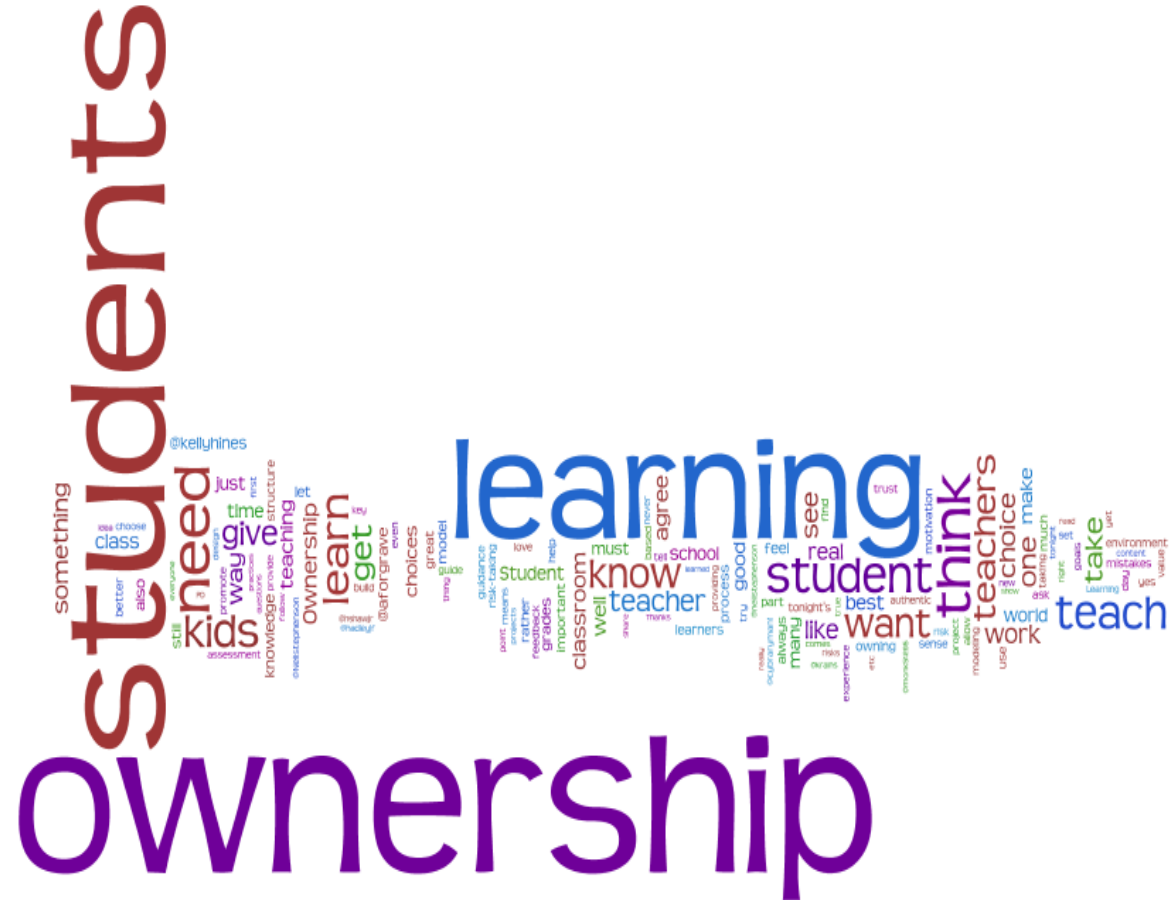


MANTENGA CONTACTO CON LOS MAESTROS DE SU HIJO(A)

- Los profesores se comunicarán principalmente de manera regular a través de nuestras plataformas en línea y entornos de aprendizaje virtual.
- Asegúrese de que todos sepan cómo encontrar la ayuda que necesitan para tener éxito.
- Manténgase en contacto y apoye a los maestros, líderes escolares y consejeros en el salón de clases.
- Si tiene inquietudes, hágale saber a alguien.
- **SB 98 Requiere que el profesor llame a casa si el estudiante no inicia sesión en ZOOM. Además, estamos obligados por lo menos a ponernos en contacto con los padres semanalmente para discutir el progreso de los estudiantes.**
- Tenemos varias maneras en las que puede mantenerse en contacto: Remind, Class Dojo, Llamadas telefónicas, y Google Classroom. Por favor, espere escuchar al maestro de su hijo todos los días.



STAY
IN
TOUCH



AYUDAR A LOS ESTUDIANTES A DOMINAR SU APRENDIZAJE

- Nadie espera que los padres sean maestros de tiempo completo o que sean expertos en educación y material.
- Brinde apoyo y aliento, y espere que sus hijos hagan su parte.
- ¡Se permite y se alienta la lucha! No le ayudes demasiado.
- Ser independiente requiere mucha práctica.



COMIENZE Y TERMINE EL DÍA HACIENDO UNA REVISIÓN

En la mañana podría preguntar:

- ¿Que clases tienes hoy?
- ¿Tiene alguna evaluación?
- ¿Cómo pasarás tu tiempo?
- ¿Tienes todos tus útiles escolares?
- ¿Terminaste tu tarea de ayer?
- ¿Qué puedo hacer para ayudar?

Al final del día podría preguntar:

- ¿Hasta dónde llegaste en tus tareas de aprendizaje hoy?
- ¿Qué descubriste? ¿Qué fue difícil?
- ¿Qué podríamos hacer para que mañana sea mejor?
- ¿Tienes tarea?



EJERCICIOS PARA NIÑOS



1 Caminar en el lugar



2 Voltearse



3 Tocarse los pies



4 Estirarse



5 Toque sus piernas



6 Toque sus puños



7 Pulgar a la izquierda



8 Pulgar a la derecha



9 Rodar sus brazos

FOMENTE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL EJERCICIO

- A los estudiantes se les dará PE a través de la escuela
- Anime a los alumnos a tomar descansos estiramiento entre clases o lecciones.
 - Los estudiantes pueden hacer saltos
 - Los estudiantes pueden caminar en el cuarto.
 - Los estudiantes pueden hacer estiramientos
- Anime a los alumnos a salir y jugar cuando estén seguros y el clima lo permita.



MANEJE EL ESTRÉS Y LA SALUD SOCIO-EMOCIONAL

Estamos pasando por un momento de gran agitación en nuestras rutinas y formas de vida normales por eso hay una gran cantidad de ansiedad en el mundo en este momento. Las emociones pueden estar en alto y los niños pueden estar preocupados o temerosos. Comuníquese si necesita ayuda.

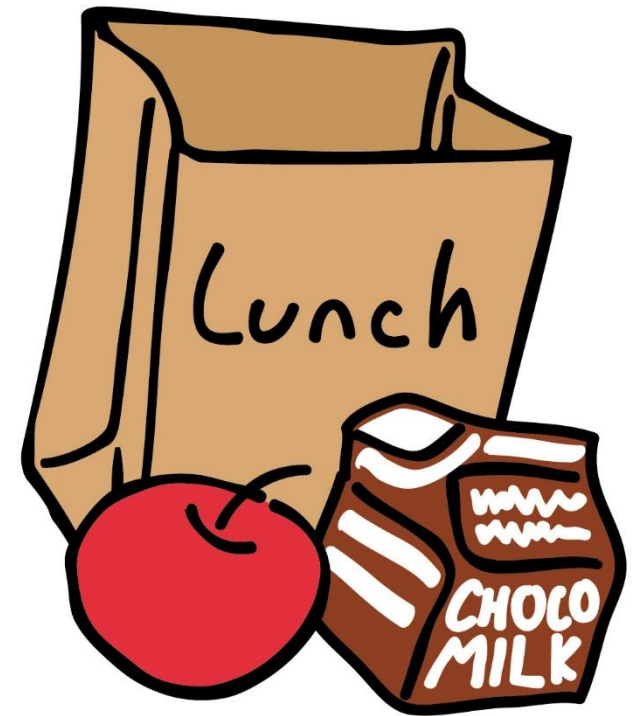
Personal de apoyo de SPVUSD:

- Jeanette Montgomery, Consejera de Pre K a 3 – jmontgomery@spvusd.org
- Rosa Meraz, Consejera de 4-8 y CDS – rcampos@spvusd.org
- Julieta Amezquita, Consejera de 9-12 y Bill Manes – jamezquita@spvusd.org
- Sarah Chavez, Especialista en Disciplina Alternativa de Comportamiento Estudiantil – schavez@spvusd.org
- Rigel Garibay, Terapeuta de CHAT – rgaribay@spvusd.org



NUTRICIÓN

- Los padres deberán recoger el desayuno y el lonche cada martes:
 - Recibirán 5 comidas a la vez.
 - Los estudiantes mayores pueden recoger sus propias comidas
- Tenemos 4 sitios de distribución:
 - Cafetería
 - Old Subs Park
 - New Subs Park
 - Subestación del Sheriff en Winterhaven
- Las comidas se entregan entre las 7:30 am y las 9:00 am



SUPERVISE EL TIEMPO EN PANTALLA Y EN LÍNEA

Guía para el uso de **TECNOLOGIA** En niños

Edad Apropiable

Celulares, Tablet, dispositivos.

De 0 a 2 años	De 0 a 1 hora al día
De 3 a 5 años	1 hora al día
De 6 a 12 años	2 hora al día
De 13 a 18 años	2 hora al día

HECHOS

75% de niños entre 12 y 17 años tienen celulares.

Las niñas textean 2.5 más veces que los niños.

En promedio los adolescentes mandan 167 mensajes de texto diarios.

- El aprendizaje a distancia no significa mirar las pantallas de las computadoras siete horas y media todos los días.
- Los profesores tendrán como objetivo construir en variedad, pero requerirá un poco de prueba y error antes de que todos encuentren el equilibrio entre las experiencias de aprendizaje en línea y en el espacio cercano fuera de línea.
- Trabajen juntos para encontrar maneras de evitar que el "tiempo de inactividad" se convierta en más "tiempo de pantalla".
- Supervise el tiempo de pantalla no relacionado con la escuela por edad.



