



"Construido sobre la roca: tradición de excelencia"
"Llegarán las tormentas, pero Lowell Joint se mantendrá firme"
 Boletín de Escuelas Saludables: Actualización comunitaria # 9
1 de mayo de 2020

Home of Scholars and Champions

Wow, cómo nuestro mundo cambia constantemente. Cada dos días hay una nueva guía, recomendación, etc. y cada uno de nosotros debe seguir haciendo una pausa para respirar y darse cuenta de que "cambiar" y la flexibilidad es simplemente cómo vamos a operar. **Seguimos** de pie en la fe, sabiendo que vamos a salir fortalecidos en el otro extremo; sabemos que no se nos da nada más de lo que podemos manejar. También sabemos que hay poder en las palabras; lo que hablamos decimos y a nosotros mismos. Hay pruebas contundentes de que la situación está cambiando y que las cosas están mejorando. Hace aproximadamente una semana hubo comentarios públicos de que no podríamos reabrir las escuelas hasta enero de 2021 este martes pasado (04/28/20), los comentarios públicos se ajustaron a dicho julio de 2020; En menos de 7 días las cosas cambiaron dramáticamente. Por lo tanto, nos **detenemos para respirar**; Vamos a superar y triunfar. Esta será la mejor hora de Lowell Joint mientras servimos juntos para brindar el mejor apoyo a nuestros estudiantes, familias, personal y comunidad. 😊

FAMILIAS SALUDABLES BOLETÍN DE	<p align="center">Esta será nuestra mejor hora Inspirado por Winston Churchill</p>
Información general:	<ul style="list-style-type: none"> • De cierre del año escolar 2019-2020 - hemos sido la planificación para la devolución de las pertenencias de los estudiantes desde su escritorio, mientras que la organización de las familias para volver Chromebooks, cargadores, libros de la biblioteca, etc; El gran intercambio de materiales. Cada escuela funcionará de manera ligeramente diferente debido al tamaño, la inscripción y el diseño de las instalaciones, sin embargo, estos son los procedimientos básicos generales: <ul style="list-style-type: none"> • comenzaremos a programar una unidad a través de "Great Exchange" del 21 al 29 de mayo de 2020. Las familias podrán conducir y dejar los materiales que pertenecen a la escuelas en forma automática y los alumnos reciben sus pertenencias de la clase, que habían sido colectadas por su maestro. • Cada director enviará un horario único para su escuela, que ayuda a dispersar a las familias, para evitar el hacinamiento de los automóviles y mantener la distancia social y la seguridad esperada. • Durante el verano, nuestro personal desinfectará, reparará y volverá a montar los carritos de tecnología educativa para que estén listos para el año escolar 2020-21 cuando nuestros estudiantes y sus familias regresen. • Esto significa que la instrucción formal a distancia en línea llegará a su fin el 20 de mayo de 2020. • Tenemos una política de calificación revisada para esta situación única: <ul style="list-style-type: none"> • nuestro objetivo principal es apoyar a los estudiantes y promoverlos. • Nuestros maestros de primaria continuarán emitiendo calificaciones basadas en normas, pero con áreas ligeramente diferentes: <u>cumplir con las normas</u>, <u>revisión necesitada de normas</u>, o <u>no se puede evaluar</u>. Probablemente habrá más comentarios resumidos para ayudar y alentar.

- Nuestros maestros intermedios emitirán calificaciones, pero áreas ligeramente diferentes: A, B, C o Incapaz de evaluar.

Puede leer la política de calificación real:

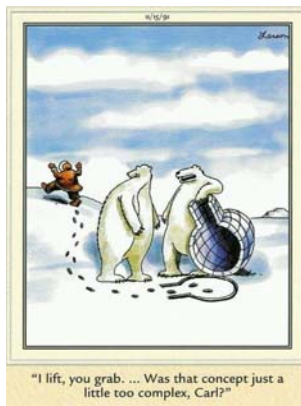
https://www.lisd.org/apps/pages/index.jsp?uREC_ID=1519277&type=d&pREC_ID=1660527

- **Apertura del año escolar 2020/21** - Todos están más que ansiosos y emocionado de volver a la escuela; ok la mayoría de los estudiantes son; Ciertamente los padres están listos. Tenga en cuenta que nada está ni siquiera cerca de finalizar, porque realmente cada dos días algo cambia.

Aquí hay algunas cosas muy preliminares para considerar y pensar:



- Tomaremos nuestra iniciativa del departamento de salud pública con respecto a cualquier decisión final relacionada con la apertura de la escuela para el año escolar 2020-21; **La seguridad del estudiante / personal / familia es la prioridad n° 1.** En este punto, en base a lo que nos dicen, anticipamos completamente la apertura de la escuela para la escuela 2020-21. PERO nuevamente, el Departamento de Salud Pública todavía está desarrollando sus pautas recomendadas.
- Realmente tenemos que esperar un poco más para saber honestamente qué pautas, recomendaciones e instrucciones realmente guiarán cómo abriremos.
- Sabemos que implementaremos protocolos de salud mejorados para los estudiantes, el personal y las escuelas de acuerdo con las pautas de salud pública.
- También lanzaremos protocolos de limpieza mejorados para nuestros campus de acuerdo con las pautas de salud pública.
- Creemos y sabemos que la mejor instrucción es la instrucción en persona y que nuestros estudiantes necesitan la conexión académica, social y emocional y la estabilidad de la escuela.
- Continuaremos actualizando a todos semanalmente durante las próximas 4 a 6 semanas a medida que cada uno de estos aspectos tenga una visión más clara.
- En este punto, continuamos haciendo una **pausa, respirando y caminando pacíficamente** cada paso adelante con la seguridad de los estudiantes / personal / familias como nuestra prioridad # 1.
- La **oficina del distrito continúa abierta de 8 am a 12 del mediodía con cita previa**; los teléfonos permanecerán abiertos durante todas las horas hábiles normales.
- Seguimos estando orgullosos de todo nuestro personal que está haciendo un increíble servicio a nuestros estudiantes y la comunidad.
- Los horarios de comidas Grab-n-Go se han ajustado a 11 am -1pm. Recuerde que esto es para **cualquier persona (1-18 años)** y está disponible en cada campus.
- Pase esta información a todos a través de sus conexiones y redes sociales en caso de que no estén conectados.



**Todos necesitamos una pequeña risa;
Ayuda a traer alegría.**

Recursos y enlaces familiares:

- El “Centro de ayuda” de Lowell Joint está disponible (helpdesk@ljsd.org) o 562-902-4286 o a través de nuestra página web.

Enlaces útiles:

- [Consejos sobre cómo desestresarse con sus familias](#)
- <https://www.healthline.com/health/stress-and-family#takeaway>
- <https://psychcentral.com/lib/7-tips-for-helping-your-child-manage-stress/>
- [Cómo hablar con los niños sobre COVID-19: un recurso para padres](#)
- [COVID-19 explicado: NPR Comic for Kids](#)
- [Cómo hablar con los niños sobre el coronavirus](#) [Cómo](#)

sobrellevar el estrés


- [Herramientas para el autocuidado:autocuidado Toolkit at Gritx.org](#) [manejar la](#)
- [Consejos para ansiedad y el estrés](#)
- [Hacer frente al estrés durante los brotes de enfermedades infecciosas](#)
- [Estrategias de afrontamiento](#)
- [30 Actividades para apoyar la salud emocional](#)

Recursos de emergencia:

- OC Enlaces: 855-625-4657 Línea de vida
- nacional para la prevención del suicidio: 1-800-273-TALK (8255)
- Equipo de evaluación de crisis (equipo móvil del condado): 866-830-6011
- California Youth Línea de crisis: 1-800-843-5200: envíe un mensaje de
- Línea de texto de crisis: texto CASA al 741714
- Didi Hirsch Salud mental Línea de crisis las 24 horas: 1-877-727-4747

Formas saludables de lidiar con el estrés: Aquí hay algunas ideas que lo ayudarán a cuidar mucho su corazón en medio de eventos estresantes:

- **Expresa tus sentimientos.** No rellenes ni ignores tus emociones. Los sentimientos le dan voz a tu corazón. Si no articulas tus sentimientos, el resentimiento aumentará y la situación probablemente seguirá siendo la misma.
- **Disminuya el ritmo de la vida.** Cambie intencionalmente su ritmo y cree un margen, tiempo que no está comprometido con algo específico. ¡Debes eliminar implacablemente el apuro de tu vida!

	<ul style="list-style-type: none"> • Dormir lo suficiente. Como adultos, necesitamos de ocho a nueve horas de sueño cada noche. • Descansa y relájate. Trate de mantener al menos un día a la semana libre de obligaciones; haga un día de descanso para recargar sus baterías. • Haz ejercicio regularmente. La actividad física es una excelente manera de liberar energía acumulada, estrés y tensión. Intente realizar al menos 30 minutos de ejercicio, tres veces por semana. • Mantén tu sentido del humor. La risa ayuda a tu cuerpo a combatir el estrés. "Un corazón alegre es buena medicina". • Aprende a establecer límites y decir no. Ya sea en el trabajo o en casa, conozca sus límites. Cuando esté cerca de alcanzarlos, rechace aceptar responsabilidades adicionales. • Ora (la recomendación de Jim).
<p>Recursos y enlaces educativos:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lowell Joint Technology Newsletter (anfitrión de enlaces instructivos y curriculares) s.google.com/presentation/d/1UdqZ2zDuuWlqbuIzjY8VKk2InlXmyX52nNSA32-k/present?usp=sharing • uso del equipo LJSD en casa. https://www.ljsd.org/apps/pages/index.jsp?uREC_ID=921109&type=d&pREC_ID=1859400 • Recursos educativos del Departamento de Educación del Condado de Orange (OCDE): https://ocde.instructure.com/courses/224
<p>Recursos informativos:</p>	<p>sitio web del Departamento de Salud Pública:</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Paginas/Inmunización/ncov2019.aspx • https://www.cdph.ca.gov/Programs/OPA/Pages/NR20-014.aspx • https://www.youtube.com/watch?v=eZw4Ga3jg3E&feature=youtu.be <p>y OCDE Newsroom Link:</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwHMGLRZNBqNHHtbHzRFC/CztGSK • https://newsroom.ocde.us/coronavirus-update/
<p>Recordatorios generales y nuestra visión hacia adelante</p>  <p>"Oh, Mrs. Oswald ... you've forgotten something again."</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenemos la fe mientras servimos juntos; superaremos este momento desafiante y saldremos más fuertes en el otro extremo; sabemos que no se nos da nada más de lo que podemos manejar. • Esta será nuestra mejor hora mientras servimos juntos para apoyar mejor a nuestros estudiantes, familias y conciudadanos. • Sabemos que nos adaptaremos cada día a nuestras circunstancias siempre cambiantes; Este es nuestro primer rodeo. • Continúa respirando profundamente. Caminamos por fe y no por vista. Lowell Joint caminará cuidadosamente y con amor a través de este desafío junto con paciencia, misericordia y gracia; estará bien. <p>Sigue respirando, sonriendo y encontrando alegría.</p>