

**DISTRITO ESCOLAR CONJUNTO  
LOWELL**

**"Construido sobre la roca: tradición de excelencia"  
"Las tormentas llegarán, pero Lowell Joint se mantendrá firme"**



Boletín de Escuelas Saludables: Actualización comunitaria # 6

**2 de abril de 2020**

Realmente no sé cómo agradecer realmente a cada familia lo suficiente por su increíble paciencia, comprensión, misericordia y gracia mientras caminamos juntos por este desafío sin precedentes. Este es también un momento increíble para presenciar el inmenso valor, cuidado, creatividad y amor que nuestros maestros, el personal y las familias brindan a los estudiantes, las familias y entre ellos. Continuamos parados en Fe sabiendo que saldremos más fuertes 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; los que nos hablamos y a nosotros mismos. Sigue **haciendo una pausa 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.

<b>FAMILIAS SALUDABLES BOLETÍN DE</b>	<p style="text-align: center;"><b>Esta será nuestra mejor hora</b> <b>Inspirado por Winston Churchill</b></p>
<p><b>Información general:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Es con un <b>corazón muy triste</b> que de un exceso de precaución, y de acuerdo con el gobernador Newsom, Estado Superintendente Thurmond, tanto en LA y Superintendentes del Condado de Orange, que el Distrito Escolar Lowell Joint <b>cerraremos todas las escuelas de LJSD y ampliaremos el cierre de nuestras escuelas hasta el 29 de mayo de 2020</b>. Esto es para frenar la posible transmisión del coronavirus (COVID-19) y para garantizar la seguridad de nuestros estudiantes, familias y personal. Aunque esto no era lo que esperábamos, estamos seguros de que nuestro personal, estudiantes y familias continuarán demostrando lo que significa ser verdaderamente miembro de la Familia Conjunta Lowell.</li> <li><i>“Debido a las preocupaciones de seguridad actuales y las necesidades de distanciamiento social continuo, actualmente parece que nuestros estudiantes no podrán regresar a los planteles escolares antes del final del año escolar. Esto de ninguna manera sugiere que la escuela haya terminado para el año, sino que debemos hacer todos los esfuerzos para fortalecer nuestra entrega de educación a través del aprendizaje a distancia “. Tony Thurmand, Superintendente del Estado</i></li> <li>➤ La oficina principal de cada escuela <b>estará cerrada</b>. Conéctese con la oficina de la escuela a través de llamadas telefónicas y / o correo electrónico, que se pueden encontrar en la página web de la escuela. El personal de la escuela</li> </ul>

	<p>continuará recuperando mensajes telefónicos y respondiendo correos electrónicos a lo largo de cada día.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La oficina del Distrito estará <b>abierta al público de 8 am a 12 del mediodía</b>, pero los teléfonos permanecerán abiertos durante todo el horario comercial normal.</li> <li>➤ Nuestro <b>personal de instrucción continúa haciendo un trabajo increíble</b>. Teniendo en cuenta que todo el sistema de instrucción se ha convertido completamente al aprendizaje en línea / a distancia en tan poco tiempo. Hay distritos regionales que están <u>ni</u> siquiera ejerciendo <u>ninguna</u> instrucción y / o instrucción muy limitada para los estudiantes. Estamos muy orgullosos de todo nuestro personal: maestros, personal de apoyo, servicios de nutrición, personal de oficina, directores, personal de mantenimiento del distrito, directores, líderes del distrito y la Junta Escolar. Hemos recibido muchos correos electrónicos y notas rápidas, que me aseguro de transmitir, así que por favor sigan enviándome correos electrónicos y continuaré haciéndolo.</li> <li>➤ Las comidas “Grab-n-Go” continuarán estando disponibles para <b>cualquier persona (1-18 años)</b> en cada campus entre las 10 am y las 12 del mediodía (de lunes a viernes).</li> <li>➤ Nos honraría si <b>continuará</b> compartiendo fotos / videos cortos de usted y nuestros estudiantes completando su aprendizaje en línea enviándoles por correo electrónico a nuestro servicio de asistencia (<a href="mailto:helpdesk@ljsd.org">helpdesk@ljsd.org</a>). Nos encantaría compartir esto con nuestras familias conjuntas de Lowell para alentarnos mutuamente. ☺</li> <li>➤ Pase esta información a todos a través de sus conexiones y redes sociales en caso de que no estén conectados.</li> </ul> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p><b>Estamos invirtiendo en esta granja de papel higiénico ...</b></p> <p><b>Todos necesitamos un poco de risa; Ayuda a traer alegría.</b></p> </div> </div>
<p><b>Recursos y enlaces familiares:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El “Centro de ayuda” conjunto de Lowell está disponible para las familias para preguntas relacionadas con el soporte técnico. (<a href="mailto:helpdesk@ljsd.org">helpdesk@ljsd.org</a>) o 562-902-4286 o a través de nuestra página web.</li> </ul> <p><b>Enlaces útiles:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Consejos sobre cómo desestresarse con sus familias</a></li> <li>➤ <a href="https://www.healthline.com/health/stress-and-family#takeaway">https://www.healthline.com/health/stress-and-family#takeaway</a></li> <li>➤ <a href="https://psychcentral.com/lib/7-tips-for-helping-your-child-manage-stress/">https://psychcentral.com/lib/7-tips-for-helping-your-child-manage-stress/</a></li> <li>➤ <a href="#">Cómo hablar con los niños sobre COVID-19: un recurso para padres</a></li> <li>➤ <a href="#">COVID-19 explicado: NPR Comic for Kids</a></li> <li>➤ <a href="#">Cómo hablar con los niños sobre el coronavirus</a></li> </ul> <p><b>sobrellevar el estrés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Herramientas para el autocuidado: autocuidado Toolkit at Gritx.org manejar la</a></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <a href="#">Consejos para ansiedad y el estrés</a></li> <li>● <a href="#">Hacer frente al estrés durante los brotes de enfermedades infecciosas</a></li> <li>● <a href="#">Estrategias de afrontamiento</a></li> <li>● <a href="#">30 Actividades para apoyar la salud emocional</a></li> </ul> <p><b>Recursos de emergencia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● OC Enlaces: 855-625-4657 Línea de vida</li> <li>● nacional para la prevención del suicidio: 1-800-273-TALK (8255)</li> <li>● Equipo de evaluación de crisis (equipo móvil del condado): 866-830-6011</li> <li>● California Youth Línea de crisis: 1-800-843-5200: envíe un mensaje de</li> <li>● Línea de texto de crisis: INICIO al 741714</li> <li>● Didi Hirsch Mental Health Línea de crisis las 24 horas: 1-877-727-4747</li> </ul> <p><b>Formas saludables de lidiar con el estrés:</b> Aquí hay algunas ideas que lo ayudarán a cuidar mucho su corazón en medio de eventos estresantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b>Expresa sus sentimientos.</b> 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.</li> <li>➤ <b>Disminuya el ritmo de la vida.</b> Cambie intencionalmente su ritmo y cree márgenes, tiempo que no está comprometido con algo específico. ¡Debes eliminar implacablemente el apuro de tu vida!</li> <li>➤ <b>Dormir lo suficiente.</b> Como adultos, necesitamos de ocho a nueve horas de sueño cada noche.</li> <li>➤ <b>Descansa y relájate.</b> Trate de mantener al menos un día a la semana libre de obligaciones; haga un día de descanso para recargar sus baterías.</li> <li>➤ <b>Haz ejercicio regularmente.</b> 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.</li> <li>➤ <b>Mantén tu sentido del humor.</b> La risa ayuda a tu cuerpo a combatir el estrés. "Un corazón alegre es buena medicina".</li> <li>➤ <b>Aprende a establecer límites y decir no.</b> Ya sea en el trabajo o en casa, conozca sus límites. Cuando esté cerca de alcanzarlos, rechace aceptar responsabilidades adicionales.</li> <li>➤ <b>Ora</b> (la recomendación de Jim).</li> </ul>
<p><b>Recursos y enlaces educativos:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Boletín de tecnología conjunta de Lowell (anfitrión de enlaces instructivos y curriculares) <a href="https://docs.google.com/presentation/d/1UdqZ2zDuuWlqbuIzjY8VKk2InlXmYX52ktlmNSA32-k/present?usp=sharing">https://docs.google.com/presentation/d/1UdqZ2zDuuWlqbuIzjY8VKk2InlXmYX52ktlmNSA32-k/present?usp=sharing</a></li> <li>➤ uso del equipo LJSD en casa. <a href="https://www.ljso.org/apps/pages/index.jsp?uREC_ID=921109&amp;type=d&amp;pREC_ID=1859400">https://www.ljso.org/apps/pages/index.jsp?uREC_ID=921109&amp;type=d&amp;pREC_ID=1859400</a></li> <li>➤ Carta / enlace de internet gratuito de Spectrum. (Enlace directo a Charter - <b>TENGA EN CUENTA que este es un uso gratuito de 60 días y si no cancela antes de que finalicen los 60 días, comenzarán a cobrarle</b>)</li> </ul>

	<p><a href="https://corporate.charter.com/newsroom/charter-to-oferta-acceso-gratuito-a-espectro-banda-ancha-y-wifi-por-60-dias-para-nuevos-K12-y-hogares-estudiantes-universitarios-y-mas">https://corporate.charter.com/newsroom/charter-to-oferta-acceso-gratuito-a-espectro-banda-ancha-y-wifi-por-60-dias-para-nuevos-K12-y-hogares-estudiantes-universitarios-y-mas</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lowell Joint Technology Newsletter (anfitrión de instructivos y circulares enlaces)</li> </ul> <p><a href="https://docs.google.com/presentation/d/1UdqZ2zDuuWlqbulzjY8VKk2InlXmyX52ktlmNSA32-k/present?usp=sharing">https://docs.google.com/presentation/d/1UdqZ2zDuuWlqbulzjY8VKk2InlXmyX52ktlmNSA32-k/present?usp=sharing</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Recursos educativos del Departamento de Educación del Condado de Orange (OCDE): <a href="https://ocde.instructure.com/courses/224">https://ocde.instructure.com/courses/224</a></li> </ul>
<p><b>Recursos informativos:</b></p>	<p>sitio web del Departamento de Salud Pública:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/ncov2019.aspx">https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/ncov2019.aspx</a></li> <li>➤ <a href="https://www.cdph.ca.gov/Programs/OPA/Pages/NR20-014.aspx">https://www.cdph.ca.gov/Programs/OPA/Pages/NR20-014.aspx</a></li> <li>➤ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eZw4Ga3jg3E&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=eZw4Ga3jg3E&amp;feature=youtu.be</a></li> </ul> <p>∨</p> <p>OCDE Newsroom Link:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwHMGLRZNBqNHHtbHzRFCCztGSK">https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwHMGLRZNBqNHHtbHzRFCCztGSK</a></li> <li>➤ <a href="https://newsroom.ocde.us/coronavirus-update/">https://newsroom.ocde.us/coronavirus-update/</a></li> </ul>
<p><b>Recordatorios generales y nuestra visión hacia adelante</b></p> <p>Trae la sonrisa ...</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Nos mantenemos en 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☺.</li> <li>✓ Esta será nuestra mejor hora mientras servimos juntos para apoyar mejor a nuestros estudiantes, familias y conciudadanos.</li> <li>✓ Sabemos que nos adaptaremos cada día a nuestras circunstancias siempre cambiantes; Este es nuestro primer rodeo.</li> <li>✓ 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☺.</li> </ul>