

**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 de la comunidad # 7
10 de abril de 2020

Seguimos asombrados de nuestra increíble familia Lowell Joint. Este es también un momento increíble para presenciar el inmenso coraje, cuidado, creatividad y amor que nuestros maestros, el personal y las familias brindan a los estudiantes, las familias y entre ellos. **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; los que nos hablamos y a nosotros mismos. Sigue **haciendo una pausa para respirar**; Vamos a superar y triunfar. Este ha sido un momento increíble para que nuestra familia realmente disminuya la velocidad, cene juntos, vuelva a contar / reviva historias familiares, salgan a caminar juntos, hagan platos juntos; hacer familia Esta será la mejor hora de Lowell Joint mientras servimos juntos para brindar el mejor apoyo a nuestros estudiantes, familias, personal y comunidad. Estaremos enviando un boletín actualizado cada semana para ayudar a mantenerse conectado.

**FAMILIAS
SALUDABLES
BOLETÍN DE**

Esta será nuestra mejor hora
Inspirado por Winston Churchill

Información general:

- El distrito escolar de Lowell Joint **El cierre de todas las escuelas LJSD se extiende hasta el 29 de mayo de 2020.** Esto es para frenar la posible transmisión del coronavirus (COVID-19) y para garantizar la seguridad de nuestros estudiantes, familias y personal.
- Queremos asegurarles a todas las familias de Lowell Joint que, en la rara posibilidad de que el Gobernador y el Superintendente del Estado determinen que por algún milagro podamos regresar antes del final del año escolar, Lowell Joint está más que preparado para relanzar la escuela de inmediato .
- Tampoco podemos agradecer a nuestro personal por su arduo trabajo y la increíble pasión que continúan poniendo en su planificación y aprendizaje en línea / a distancia. Hemos aprendido que muchos distritos cercanos no están haciendo nada por sus estudiantes, lo cual es simplemente increíble. **GRACIAS LOWELL JOINT Maestros y personal.**
- Continúe conectándose con la oficina de la escuela mediante llamadas telefónicas y / o correo electrónico, que se pueden encontrar en la página web de la escuela.
- Queremos compartir con los padres de 8th grado que ya hemos compartido nuestra base de datos de estudiantes de 8th grado, que hacemos todos los años, con el USHD de Fullerton Joint para que tengan la información de contacto de sus familias (incluido el correo electrónico) para que puedan mantenerse en contacto con sus entrantes 9th grado para el año escolar 2020-2021. Sus 8th alumnos de grado ya completaron la inscripción para sus clases 20/21 en febrero. También puede comunicarse con Miss Whitney

Takacs por correo electrónico si tiene alguna pregunta o necesita ayuda.(Wtakacs@ljsd.org)

- Rancho-Starbuck está preparando que no vamos a ser capaces de volver a la escuela para nuestra tradicional increíble/ 8th graduación grado. Están desarrollando planes para asegurarnos de que aún podamos honrar a nuestros estudiantes, sus calificaciones y logros, etc. Rancho-Starbuck se comunicará directamente con las familias de 8th grado durante las próximas 2-3 semanas.
- Distrito **Oficina delestará abierta de 8 am a 12 del mediodía con cita previa**, sin embargo, 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. Son sin duda los estándares de oro para los educadores.
- Las comidas Grab-n-Go continuarán estando disponibles para **cualquier persona (1-18años)** en cada campus entre las 10 am y las 12 del mediodía (lunes a viernes).
- Nos honraría si pudiera **continuar** compartiendo fotos / videos cortos enviándolos por correo electrónico a nuestro(servicio de asistenciahelpdesk@ljsd.org).
- Pase esta información a todos a través de sus conexiones y redes sociales en caso de que no estén conectados.



What it's like trying to manage our house these days....

Todos necesitamos una pequeña risa; Ayuda a traer alegría.

Recursos y enlaces familiares:

- El “Centro de ayuda” de Lowell Joint está disponible para las familias para preguntas relacionadas con el soporte técnico. (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](#)

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](#)

	<p>Recursos de emergencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 crisistexto INICIO al 741714 ● Didi Hirsch Salud mental Línea de crisis las 24 horas: 1-877-727-4747 <p>Formas saludables de lidiar con el estrés: Aquí hay algunas ideas que lo ayudarán a cuidar mucho su corazón en medio de eventos estresantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Expresa sus 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! ➤ Dormir lo suficiente. Como adultos, necesitamos de ocho a nueve horas de sueño cada noche. ➤ Descansa y relajate. 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) https://docs.google.com/presentation/d/1UdqZ2zDuuWlqbuIzjY8VKk2InlXmYX52ktlmNSA32-k/present?usp=sharing ➤ uso del equipo LJSD en casa. https://www.ljso.org/apps/pages/index.jsp?uREC_ID=921109&type=d&pREC_ID=1859400 ➤ Carta / enlace de internet gratuito de Spectrum. (Enlace directo a Charter - 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) 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 ➤ 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/P%C3%A1ginas/Inmunizaci%C3%B3n/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</p> <p>OCDE Newsroom Link:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwHMGLRZNBqNHHtbHzRFCCztGSK ➤ https://newsroom.ocde.us/coronavirus-update/
<p>Recordatorios generales y nuestra visión hacia adelante</p> <p>A veces solo necesitas correr ...</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 ☺. ✓ 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>Con cuatro niños en casa, estamos ansiosos por los días en que podamos salir y correr ... ☺</p> <p>Sigue respirando, sonriendo y encuentra alegría.</p>