



4 junio, 2024

Estimados Padres,

¡Ya completamos nuestro año escolar 2023-2024! Sólo quería hacerles saber cuánto disfruté de conocer a sus estudiantes. Cuando visito las clases o visito a los estudiantes durante grupos de habilidades sociales o individualmente, comparto con ellos lo que la ciencia nos dice sobre cómo podemos aumentar nuestros sentimientos de felicidad y bienestar. Quiero compartir algo de esa ciencia e investigación con ustedes, para que puedan continuar reforzando estos importantes principios en casa. Hay habilidades y hábitos que pueden aumentar la capacidad de nuestros hijos para manejar situaciones difíciles, resolver problemas y regular sus emociones, y hay hábitos y prácticas que pueden hacerlo más difícil para ellos.

Este año en cada clase impartimos un curso sobre Prevención del Bullying. Sus estudiantes pudieron aprender cómo reconocer cuándo ven acoso, si eso sucede, y aprender ideas sobre qué pueden hacer. También llegaron a comprender las diferencias entre los estilos de comunicación asertivo, agresivo y pasivo.

Cada día, sus estudiantes pudieron ver un segmento del video de nuestra “Plataforma de Aprendizaje Social Mover Este Mundo” en sus clases. Aprendieron formas de calmarse cuando se enojan o experimentan emociones fuertes. Pueden revisar lo que sus hijos han estado aprendiendo en el siguiente enlace que estará disponible hasta el 30 de junio.
<https://sel.movethisworld.com/d2l/home/6764>

Este año, a nuestros estudiantes de sexto grado se les enseñaron habilidades sociales y principios socioemocionales en sus clases utilizando el “Currículo Montando las Olas” para ayudarlos a prepararse para su transición a la escuela intermedia. Aprendieron cómo acercarse a los demás cuando tienen conflictos con ellos y qué hacer cuando tienen emociones negativas fuertes y/o ansiedad significativa.

Si les preocupa la salud mental de sus hijos y creen que pueden necesitar ayuda para controlar sus emociones y/o lidiar con la ansiedad o la depresión, el Distrito Escolar Jordán tiene muchas maneras de ayudarlos. Tienen un sitio web de salud y bienestar que tiene una lista de proveedores de agencias locales que pueden considerar utilizar junto con información sobre los aseguranzas que aceptan y cuáles son sus especialidades. Aprenderán mucho sobre sus numerosos recursos visitando este sitio web. A menudo pueden ayudar cuando ustedes experimentan una barrera para obtener el apoyo de salud mental necesario. <https://wellness.jordandistrict.org/>

Otra cosa en la que hemos trabajado este año es nuestra asistencia a la escuela. Las investigaciones actuales nos muestran que cuando los estudiantes no asisten regularmente, esto afecta negativamente su aprendizaje académico de manera importante y aumenta su ansiedad.

Me impresionaron las siguientes iniciativas y apoyos que brinda el gobierno federal para ayudar a las escuelas a aumentar las tasas de asistencia.

<https://www.whitehouse.gov/briefing-room/statements-releases/2024/05/15/fact-sheet-biden-harris-administration-announces-new-actions-and-resources-for-increasing-student-attendance-and-engagement-as-part-of-the-white-house-every-day-counts-summit/>

El Cirujano General ha lanzado una campaña para informar a los padres sobre los peligros de pasar demasiado tiempo en las redes sociales. Así como nos advirtieron sobre los peligros de fumar, ahora nos advierten sobre el impacto negativo de las redes sociales en nuestros estudiantes y nuestra propia salud mental. Aquí hay un enlace al sitio web del gobierno que tiene información sobre lo que pueden hacer como padres para proteger a sus hijos de estos efectos nocivos y las investigaciones que los respaldan.

<https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>

Una de las cosas que hacía con mis hijos cada verano era conseguirles un cuaderno que incluyera actividades divertidas que reforzaran todo lo que aprendieron durante el año escolar. Les pedí que trabajaran en su cuaderno sólo unos minutos cada día durante el verano. Estos libros tienen instrucciones y pueden ayudar a sus alumnos a aprender habilidades que quizás se hayan perdido para que puedan estar mejor preparados para el siguiente grado en la escuela. Además, el verano es un momento maravilloso para que sus alumnos memoricen las tablas de multiplicar si están en nuestros grados superiores. Si tienen dificultades con la multiplicación y/o división, esto puede hacer una diferencia significativa. También asegúrense de que puedan sumar y restar con facilidad. Las tarjetas didácticas también pueden ayudarles con esto. ¡Y no olviden que sus hijos lean con ustedes! <https://www.prodigygame.com/main-en/blog/how-to-teach-multiplication/>

Nuestro Centro de Educación Familiar Jordán está abierto durante el verano para ofrecer servicios de asesoramiento y los padres ahora tienen acceso gratuito a estrategias y apoyo para padres en línea. <https://guidance.jordandistrict.org/jfec/>

Nunca ha habido un momento más desafiante para ser niño y nunca ha habido un momento más desafiante para ser padre, pero nunca hemos tenido tanta ciencia y tantos recursos para ayudar. Ustedes no están solo. <https://wellness.jordandistrict.org/wp-content/uploads/sites/19/Jordan-UT-Youre-not-Alone-Spanish-1.png>

No olviden mantener un estilo de vida saludable y equilibrado durante el verano. Dormir bien es fundamental para la buena salud y la regulación de nuestras emociones. Aquí hay un enlace a un artículo que explica por qué, con enlaces adicionales a información útil.

<https://newsinhealth.nih.gov/2022/10/kids-sleep-linked-brain-health>

¡Una excelente manera de hacer mucho ejercicio es comunicarse con Salt Lake County Recreation para obtener un pase de recreación gratuito para sus hijos!

<https://slco.org/contentassets/c9a22eb207e645c0af752a306d326c31/my-county-rec-pass-application.pdf>

Que tengan un verano maravilloso, productivo y seguro y nos vemos el año que viene.

Atentamente,

Vicki Robinson LCSW, trabajadora social escolar vicki.robinson@jordandistrict.org

vicki.robinson@jordandistrict.org