

Boletín de Conexión del Consejero Escolar

Escuela Primaria Loma Verde

Saludos Familia de Loma Verde,

Habla su consejero escolar, el Sr. Arias. Espero que esta comunicación los encuentre a todos en buena salud. Para este segundo boletín semanal, quería comunicar la importancia de satisfacer sus necesidades básicas. Todos tienen sus propias circunstancias y espero que aprovechen los recursos disponibles durante estos tiempos difíciles. Estaré actualizando la página de recursos para padres en nuestro blog de la escuela con una lista de recursos en la comunidad por si necesitan apoyo.

Con el aprendizaje a distancia en línea a la vanguardia de la educación de su hijo, tome las precauciones necesarias con la seguridad en línea. Consulte los **9 consejos prácticos de seguridad en los medios sociales** a continuación. Además, incluí el enlace a las lecciones de **Second Step (Segundo Paso)** sobre el aprendizaje socioemocional de los grados K-5. Sus alumnos deben estar familiarizados con algunos, ya que estos son ejemplos de lecciones que doy en el aula.

Nuevamente, las conexiones positivas son clave. Avíseme si desea una llamada telefónica con su estudiante o si prefiere un referido a otro especialista. No dude en ponerse en contacto conmigo o con el/la maestro/a de su estudiante para obtener ayuda.

Atentamente,

Diego Arias, M.S., PPS

diego.arias@cvesd.org

Frase de la semana: “Nadie es perfecto, por eso los lápices tienen gomas de borrar.” – Wolfgang Riebe

9 Tips for Social Media Safety

- Set Rules:** Create social media ground rules your child must follow. Enforce consequences for breaking rules.
- Have Limits:** Set age limits for social media sites and time limits for usage on them.
- Know Passwords:** Get passwords for your child's phone and all email and social media accounts.
- Monitor Use:** "Friend" or "follow" your child on social media and check in often. Also, look into software that tracks and limits your child's usage.
- Talk Dangers:** Remind your child that everyone is a stranger online, and no one can be trusted.
- Reputation Matters:** Explain that once something is posted or shared online or via text, your child cannot get it back. Future college administrators and employers may see or find it.
- Social Media Central:** Keep smart devices in central locations and not in the privacy of a bedroom.
- Protect Private Info:** Teach your child never to give out personal information, even for free samples or contests. Review photos your child wants to post to ensure they're harmless with no identifiable locations.
- Lead by Example:** Limit your time on social media and keep your tone respectful, and your child will follow your example.

9 Consejos Prácticos de Seguridad en los Medios Sociales

- Establezca normas:** Establezca normas fundamentales para medios de redes sociales que su hijo tiene que cumplir. Implemente consecuencias por infringir las normas.
- Establezca límites:** Establezca límites de edad para los sitios de medios sociales y tiempos límite de uso en los mismos.
- Conozca las contraseñas:** Obtenga las contraseñas de los teléfonos de su hijo y de todas sus cuentas de correo electrónico y medios sociales.
- Monitoree el uso:** Hágase "amigo" o "siga" a su hijo en los medios sociales y visítelos frecuentemente. Además, esté atento a software que da seguimiento y limita el uso de medios por su hijo.
- Hablen sobre los peligros:** Recuerde a su hijo que todas las personas en línea son extraños, y no se puede confiar en ninguno.
- La reputación es importante:** Explique que una vez algo se publica o comparte en línea o por medio de texto, su hijo no lo puede volver atrás. Los futuros administradores de universidades y empleadores pueden verlo o encontrarlo.
- Centro para medios de redes sociales:** Mantenga los dispositivos inteligentes en lugares centralizados que no sean en la privacidad de un dormitorio.
- Proteja la información privada:** Enseñe a su hijo a nunca dar información personal, incluso para muestras gratis o concursos. Revise las fotografías que su hijo desea publicar para asegurarse que son inofensivas sin lugares identificables en el fondo.
- Guíe mediante el ejemplo:** Limite su tiempo en medios sociales y mantenga su tono respetuoso, y su hijo aprenderá a seguir su ejemplo.

Social Media Safety - Seguridad en redes sociales

second step

Lecciones de video de aprendizaje socioemocional (SEL):

<https://www.secondstep.org/covid19support>

- Identificar sentimientos
- Manejo de la preocupación
- Manejo de las emociones
- Manejo de la ira
- + ¡Más!



Recursos Comunitarios

- Centros de recursos familiares: Horario de 9:00 a.m. a 3:00 p.m. (llame por teléfono)

Open Door en Palomar High School – (619) 407-4840

Beacon en Vista Square Elementary (619) 422-9208

- Distribución de alimentos: Jewish Family Services

<https://www.jfssd.org/our-services/food-meals/>