



## ALVORD

### Página de recursos de consejería por internet de Escuelas Primarias en ALVORD

<u>Categoría</u>	<u>Resource link</u>	<u>Información</u>	<u>Padres</u>	<u>Estudiantes</u>
Como conversar con sus hijos acerca del Corona Virus (COVID-19)	<a href="#">Consejos de Boys town</a> <a href="#">Tips de la consejera</a>	Cuando nosotros nos preocupamos, los niños también se preocupan. Usen estos sitios de internet para identificar consejos sobre cómo hablar con sus hijos y guardar la calma.	X	
Como llevar una rutina diaria	<a href="#">Ejemplo de rutina diaria</a>	Esta información les ayudará a ustedes y a sus hijos a crear una rutina diaria de aprendizaje en el hogar.	X	X
Reflexiones matutinas	<a href="#">Preguntas para iniciar el día</a>	El adaptarse al cambio de aprendizaje en el hogar puede resultar difícil, este enlace les ayudará a iniciar el día.	X	X
Actividades para descanso mental	<a href="#">Actividades para descanso mental desde el hogar</a> <a href="#">Descanso mental por internet</a>	<p>Estas breves pausas también proporcionarán actividad física para sus hijos</p> <p>Actividades físicas por internet</p>	X	
Técnicas de auto-relajación	<a href="#">3 técnicas de relajación</a> <a href="#">Aminorar las preocupaciones</a>	<p>Este enlace les indica a ustedes y a sus hijos los pasos específicos a seguir para relajarse.</p> <p>Usen este enlace para encontrar otras ideas para ayudar a aminorar las preocupaciones.</p>	X	X
Como sobrellevar los altos niveles de ansiedad	<a href="#">Sobrellevar la ansiedad</a>	Este enlace proporcionara a los padres de familia un tema de conversación y videos para ayudarles a disminuir los altos niveles de ansiedad.	X	X

Programas educativos en NETFLIX	<a href="#">30 geniales programas educativos en de NETFLIX shows</a>	Una grandiosa lista de programas educativos de acuerdo al nivel de grado.	X	X
Reflexiones para terminar el día	<a href="#">Preguntas para reflexionar flection Questions</a>	Preguntas para concluir el día. Esto ayudará a que sus hijos sientan que el día fue valioso.	X	
Consejos para educar a los hijos	<a href="#">Recursos para padres</a>	Los padres de familia enfrentarán diversos retos al pasar más tiempo con sus hijos. Estos consejos pueden ser de ayuda.	X	

Padres de familia, por favor usen nuestra página de internet del Distrito para conectarse con otros servicios de apoyo de consejería durante este período de cierre de escuelas. Usen este enlace para la página de internet del Distrito. [ALVORD SCHOOL COUNSELING WEBSITE](#)