

Hogar de eruditos y campeones

## DISTRITO ESCOLAR LOWELL JOINT

"Construido sobre la roca: tradición de excelencia"

"Las tormentas vendrán, pero Lowell Joint se mantendrá firme"

Boletín de Escuelas Saludables: Actualización comunitaria # 8

17 de abril de 2020

Gracias por todo su increíble trabajo duro, paciencia y compromiso con los estudiantes y la familia conjunta Lowell. Estamos entusiasmados de ver los resultados de nuestra fe en acción mientras somos testigos de que nuestro Estado está progresando para cerrar esta crisis. 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; lo 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, pero tengo que decir que está surgiendo la "fiebre de la cabina" y que podría haber un niño Coombs menos en el futuro cercano. Esta será la mejor hora de Lowell Joint mientras servimos juntos para brindar el mejor apoyo a nuestros estudiantes, familias, personal y comunidad.

FAMILIAS  
SALUDABLES  
BOLETÍN DE

**Esta será nuestra mejor hora**

Inspirado por Winston Churchill

**Información general:**

Ø Nuestros campus escolares continúan cerrados **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; que parece estar funcionando

Ø En la rara posibilidad de que el Gobernador y el Superintendente del Estado determinen que, por algún milagro, podemos regresar antes del final del año escolar, Lowell Joint está más que preparado para relanzar la escuela de inmediato.

Ø Continúe conectándose con la oficina de la escuela a través de llamadas telefónicas y / o correo electrónico.

Sra. Takacs envió un boletín en video la semana pasada sobre el plan de Rancho-Starbucks 8th grado de la graduación.

Ø También saber que Fullerton Joint USHD ya tiene la información de contacto para nuestras familias 8th grado, lo que les permite mantenerse conectado con su entrada 9º grado para el año escolar 2020-2021.

Ø La **oficina de el Distrito continúa abierta de 8 am a 12 del mediodía con cita previa**, sin embargo, los teléfonos permanecerán abiertos durante todas las horas hábiles normales.

Ø 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.

Ø **Los horarios de comidas Grab-n-Go se han ajustado de 11 a.m. a 1 p.m.** para ayudar a satisfacer mejor las necesidades de nuestras familias. Recuerde que esto es para **cualquier persona (1-18 años)** y está disponible en cada campus.

Ø Nos honraría si pudiera **continuar** compartiendo fotos / videos cortos enviándolos por correo electrónico a nuestro servicio de asistencia ([helpdesk@ljsd.org](mailto:helpdesk@ljsd.org)).

Ø Pase esta información a todos a través de sus conexiones y redes sociales en caso de que no estén conectados.

**Todos necesitamos una pequeña risa; Ayuda a traer alegría.**

**Recursos y enlaces familiares:**

Ø El “Centro de ayuda” conjunto de Lowell está disponible ([helpdesk@ljsd.org](mailto:helpdesk@ljsd.org)) o 562-902-4286 o a través de nuestra página web.

**Enlaces útiles:**

- Ø [Consejos sobre cómo desestresarse con sus familias](#)
- Ø <https://www.healthline.com/health/stress-and-family#takeaway>
- Ø <https://psychcentral.com/lib/7-tips-for-helping-your-child-manage-stress/>
- Ø [Cómo hablar con los niños sobre COVID-19: un recurso para padres](#)
- Ø [COVID-19 explicado: NPR Comic para niños](#)
- Ø [Cómo hablar con los niños sobre el coronavirus](#) [Cómo](#)

**sobrellevar el estrés**

- [Herramientas para el autocuidado](#) : [Herramientas para el autocuidado en Gritx.org](#)
- [Consejos para ansiedad y el estrés](#)
- [estrés durante los brotes de enfermedades infecciosas](#)
- [Estrategias de afrontamiento](#)
- [30 actividades para apoyar la salud emocional](#)

**Recursos de emergencia:**

- Enlaces OC: 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
- Línea de crisis juvenil de California: 1-800-843 -5200 envíe un mensaje de
- Línea de texto de crisis:texto INICIO al 741714
- Didi Hirsch Salud mental Línea de crisis de 24 horas: 1-877-727-4747

**Formas saludables de lidiar con el estrés:** Aquí hay algunas ideas que lo ayudarán a cuidar mucho su corazón en medio de eventos estresantes:

Ø **Expresa tus 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.

Ø **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!

Ø **Dormir lo suficiente.** Como adultos, necesitamos de ocho a nueve horas de sueño cada noche.

Ø **Descansa y relájate.** Trate de mantener al menos un día a la semana libre de obligaciones; haga un día de descanso para recargar sus baterías.

Ø **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.

Ø **Mantén tu sentido del humor.** La risa ayuda a tu cuerpo a combatir el estrés. "Un corazón alegre es buena medicina".

Ø **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.

Ø **Ora (la recomendación de Jim).**

<p><b>Recursos educativos y enlaces:</b></p>	<p>Ø Lowell Joint Technology Newsletter (anfitrión de enlaces instructivos y curriculares)  <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>  Ø Uso de la computadora LJSD en casa Enlace de preguntas y respuestas.  <a href="https://www.ljsd.org/apps/pages/index.jsp?uREC_ID=921109&amp;type=d&amp;pREC_ID=1859400">https://www.ljsd.org/apps/pages/index.jsp?uREC_ID=921109&amp;type=d&amp;pREC_ID=1859400</a>  Ø 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></p>
<p><b>Recursos informativos:</b></p>	<p>sitio web del Departamento de Salud Pública:  Ø <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>  Ø <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>  Ø <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>  y  Enlace de la Sala de prensa de OCDE:  Ø <a href="https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwHMGLRZNBqNHHtbHzRFCCztGSK">https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwHMGLRZNBqNHHtbHzRFCCztGSK</a>  Ø <a href="https://newsroom.ocde.us/coronavirus-update/">https://newsroom.ocde.us/coronavirus-update/</a></p>
<p><b>Recordatorios generales y nuestra visión hacia adelante</b>  A veces solo tienes que rendirte y reír ...</p>	<p>ü 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.  ü Esta será nuestra mejor hora mientras servimos juntos para apoyar mejor a nuestros estudiantes, familias y conciudadanos.  ü Sabemos que nos adaptaremos cada día a nuestras circunstancias siempre cambiantes; Este es nuestro primer rodeo.  ü 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; que estará bien.</p> <p style="text-align: center;"><b>Sigue respirando, sonriendo y encontrando alegría.</b></p>