

20 de marzo, 2020

Actualización de 2:00 p.m.

Estimadas familias de Escuelas Bend-La Pine:

Como ya lo compartí con ustedes el miércoles, el distrito de Escuelas Bend-La Pine tiene un plan para ofrecer una variedad de estrategias que ayudarán a nuestros estudiantes a mantenerse involucrados para seguir aprendiendo, conectarse con sus maestros y entre ellos mismos, y mantenerse positivos a medida que volvemos a las “clases” el miércoles 1° de abril.

Desde entonces, he pensado mucho sobre las preguntas que ustedes podrían tener con respecto a este esfuerzo y he elaborado una serie de preguntas más comunes para proveer respuestas. Asimismo, he estado pensando sobre los apoyos de salud mental y también voy a compartir estos apoyos aquí.

PLAN DE CONTINUACIÓN DEL APRENDIZAJE

P: ¿Cómo se compartirá la información sobre la continuación del aprendizaje?

Los maestros de los salones de clases se comunicarán directamente con las familias y estudiantes sobre los siguientes pasos, materiales y expectativas. Cada salón de clases estará adaptando la información para sus estudiantes.

P: ¿Cuándo sabremos las familias sobre el currículo suplementario que se usará hasta el 28 de abril?

Las familias pueden esperar una comunicación de los maestros el martes 31 de marzo. Los maestros tendrán instrucciones para recoger los materiales en persona o recibir los materiales electrónicamente.

P: ¿Por qué tenemos que esperar?

Para el distrito de Escuelas Bend-La Pine, los días perdidos del 16-20 de marzo se consideran de una manera similar a un cierre por emergencia meteorológica. Algunos miembros del personal proveyeron a los estudiantes con materiales suplementarios o brindaron oportunidades para que los estudiantes recuperen los trabajos perdidos asignados anteriormente, pero no había ninguna expectativa de que se distribuyeran trabajos escolares durante este momento. El periodo del 23-27 de marzo ya estaba programado para las vacaciones de la primavera. Este 30 y 31 de marzo, los maestros y otro personal van a entrenarse, planear y comenzar a implementar el Plan de Continuación del Aprendizaje de todo el distrito, el cual será iniciado el 1° de abril.

P: ¿Puedo obtener todos los materiales suplementarios de mi estudiante ahora mismo?

Los maestros estarán preparando los materiales de sus salones de clases a partir del 30 y 31 de marzo. Ellos están abordando nuestra planeación en periodos de dos semanas. Los maestros harán disponibles estos materiales para sus estudiantes en lecciones y actividades más cortas y manejables, pero no todas a la vez.

P: ¿Qué pasa si mi estudiante necesita sus pertenencias, su iPad u otros materiales de la escuela?

Actualmente estamos trabajando en un plan para permitir que los estudiantes y las familias reúnan las cosas y materiales necesarios, sin que se viole ninguna de las recomendaciones del estado recientes sobre el distanciamiento social.

P: ¿Es esto una escuela por internet?

Esta es una oportunidad para que nuestro personal brinde a nuestros estudiantes y familias el apoyo para seguir aprendiendo hasta que los estudiantes puedan regresar a sus salones de clases, pero no es una escuela o programa por internet. Los estudiantes seguirán inscritos en las escuelas donde estaban asistiendo.

P: ¿Son estos trabajos escolares obligatorios?

Para los estudiantes que completen las asignaciones, los maestros proveerán los comentarios apropiados. Los estudiantes que no puedan tener acceso o que no puedan completar los trabajos tendrán un tiempo para hacerlo en persona cuando las clases se reanuden, si los trabajos serán considerados para determinar las calificaciones finales de cursos de los estudiantes.

P: ¿Qué pasa con los estudiantes de escuela preparatorias, especialmente los estudiantes del grado 12? ¿Cómo van a obtener los créditos que necesitan para graduarse?

Aunque no tenemos la respuesta para estas preguntas en este momento, los estudiantes, las familias y el personal deben saber que esto es una prioridad máxima para el Departamento de Educación de Oregón. Vamos a compartir información tan pronto como la tengamos.

P: ¿Qué pasa con las ceremonias de graduación?

R: Hasta este momento, no hemos hecho ningún cambio a las ceremonias de graduación planeadas.

P: ¿Cómo serán los materiales suplementarios para los estudiantes pequeños o para aquellos estudiantes que no recibieron iPads?

Los materiales para estudiantes de los grados K-2 serán principalmente paquetes de papel suplementados con videos de maestros, etc. Los materiales para estudiantes de los grados 3-12 serán principalmente digitales.

P: ¿Se necesita una conexión inalámbrica para completar los trabajos?

Para la mayoría de los estudiantes, una conexión de internet en el hogar será importante para que puedan tener acceso y completar sus asignaciones, así como también para mantenerse conectados con sus maestros.

Dicho esto, reconocemos que aun con numerosos apoyos tecnológicos, existen barreras para que algunos estudiantes de todos los niveles sigan aprendiendo a distancia, incluyendo niveles diferentes de acceso a la tecnología en los hogares. Vamos a trabajar para remover estas barreras a medida que surjan.

P: ¿Qué pasa si no tengo internet?

Un acceso al aprendizaje para todos los estudiantes es una de nuestras prioridades. Vamos a distribuir un número limitado de puntos de acceso Wifi (*hotspots*) para aquellas familias que actualmente no tienen acceso a la internet. También recomendamos a las familias que contacten a los proveedores locales de cable y teléfono para preguntar por posibles opciones de conexión de internet sin costo alguno, ya que algunos proveedores actualmente proveen estos servicios gratuitos para los estudiantes.

Los paquetes de papel también serán utilizados a nivel de escuelas primarias y para aquellos estudiantes de los grados 6-12 que los necesiten; además de esto, el aprendizaje digital a nivel de escuelas secundarias y preparatorias puede descargarse a Google Drive para poder tener acceso sin una conexión de internet, si es necesario. Todos los maestros pueden contactarse por teléfono en vez de correo electrónico para las familias que no cuentan con internet.

P: ¿Qué mensaje tiene usted para los padres preguntándose cómo podrán manejar trabajando desde sus hogares, educar a sus hijos y supervisar a sus niños pequeños durante el cierre de escuelas?

No cabe duda de que estos son tiempos sin precedentes. Todos nosotros haremos lo mejor que podemos, reconociendo que ninguno de nosotros será perfecto. Es importante que todos nos demos y demos a los demás algo de conmiseración.

P: ¿Voy a poder seguir comunicándome con otro personal de la escuela?

Aunque los maestros de las clases serán los diseñadores principales de los materiales y actividades de enseñanza, todo nuestro personal (consejeros, patólogos del habla, asistentes de maestros, etc.) también estarán trabajando para proveer el apoyo y conexiones para los estudiantes y las familias.

Los maestros de las clases, especialistas, consejeros y otros tendrán el compromiso de establecer un contacto y comunicación personal regular con los estudiantes. Google Classroom, WebEx, correos electrónicos y llamadas telefónicas, todas son herramientas que podemos usar para promover la comunicación.

P: ¿Qué pasa si tengo preguntas?

¡Ustedes no están solos en esto y estamos aquí para apoyarlos! Apreciamos que ustedes aprendan junto con nosotros mientras nos embarcamos en esta oportunidad única. Por favor, contacten a su director o maestro en cualquier momento con sus preguntas.

RECURSOS SOBRE SALUD MENTAL

Compartí con ustedes algunos enlaces para recursos nacionales sobre salud mental en mi comunicación del miércoles, pero quisiera agregar algunos recursos e información locales. Voy a continuar con mi formato de preguntas más comunes.

P: ¿Puede proveer algunas sugerencias para mantener la salud mental y emocional durante esta crisis?

R: Las autoridades de salud reconocen que los sentimientos de estrés y ansiedad son normales durante tiempos como estos.

El distanciamiento social es fundamental para la salud física, tanto para los individuos como para proteger la salud de nuestra comunidad y los proveedores de servicios trabajando directamente con personas afectadas. Sin embargo, los profesionales de salud mental sugieren que es importante seguir teniendo conexiones sociales seguras en este momento. Las conexiones seguras pueden incluir llamadas telefónicas regulares, mensajes de texto en grupo, videollamadas, correos electrónicos, salir a caminar con los miembros de su familia, pasar tiempo con una mascota familiar y más.

P: ¿A quién puedo llamar para pedir ayuda?

R: Las personas buscando ayuda o una conexión con los recursos puede llamar a nuestra línea directa local de COVID-19 al 541-699-5109, de lunes a viernes de 8 am a 5 pm. Como siempre, llamen al 9-1-1 si es necesario.

También pueden llamar a la Línea de Crisis del Condado Deschutes al 541-322-7500 ext. 9 y/o visiten al centro para servicios sin previa cita del Condado Deschutes en 2577 NE Courtney, Bend, de lunes a viernes de 8 am a 4 pm.

P: ¿Qué servicios se tienen disponibles para los estudiantes?

R: Los estudiantes pueden referirse a la [aplicación FirstStep](#) en sus iPads, o ustedes pueden descargarla en sus dispositivos personales desde sus hogares. Dentro de la aplicación FirstStep, los estudiantes encontrarán los enlaces para [Oregon Youthline](#) (una línea de crisis y ayuda gratuita y confidencial para adolescentes atendida por adolescentes, quienes están disponibles de 4 a 10 pm todos los días; hay adultos disponibles en todo momento), pueden llamar al 1-877-968-8491 o enviar el texto teen2teen al 839863.

P: ¿Tiene sugerencias sobre cómo manejar el estrés y la ansiedad?

R: Nuestros colaboradores en el Departamento de Salud Mental del Condado Deschutes ofrecen las siguientes sugerencias:

- Cuide de sí mismo(a): Duerma lo suficiente, coma saludable, haga ejercicio.
- Hable con otros: Los sentimientos de ansiedad son normales en una situación como esta. Comuníquese y hable con las personas en su comunidad que pueden proveerle un apoyo.
- Evite los rumores y la información inexacta. Apóyese en las fuentes de información oficial, incluyendo el Condado Deschutes para actualizaciones a nivel del condado: www.deschutes.org/covid19; Autoridad de Salud de Oregón para actualizaciones del estado: www.healthoregon.org/coronavirus; Centros para el Control de Enfermedades para actualizaciones a nivel nacional: www.cdc.gov/covid19.
- Haga lo que pueda: Aunque las cosas estén fuera de nuestro control, siempre hay cosas que podemos controlar como individuos y comunidades.
 - Lávese las manos con frecuencia.
 - Evite un contacto cercano con las personas que se encuentran enfermas.
 - Evite tocarse los ojos, nariz y boca.
 - Quédese en casa si llega a enfermarse.
 - Cubra su tos o estornudo con un pañuelo desechable y después tírelo a la basura.
 - Limpie y desinfecte los objetos y superficies tocados con frecuencia.
- Pida ayuda: Los residentes locales pueden contactar las 24 horas del día a las líneas de crisis del área:
 - Condado Deschutes 800-875-7364, Condado Crook 541-323-5530 y Condado Jefferson 541-475-4822.
- Busque ayuda si tiene dificultades con una incapacidad para dormir persistente, incremento en el uso de drogas y alcohol, un sentido abrumador de depresión y pánico, urgencia de lastimarse o lastimar a otros, o una incapacidad para cuidar de sí mismo(a) o de aquellos que dependen de usted. Por favor no llame al 911, a menos que tenga una emergencia médica. En vez de esto, llame a una línea de crisis o a la línea informativa para no emergencias COVID-19 al 541-699-5109.
- Recordatorio: Tomar precauciones es altruista. Cuando nos recordamos que otros están beneficiándose de nuestras acciones, hace que los sacrificios sean más fáciles de sobrellevar. Al quedarse en casa y tomar precauciones, nosotros estamos ayudando a mantener seguras a las poblaciones vulnerables y a apoyar a los proveedores de servicios atendiendo a las personas afectadas.

P: ¿Tiene algunas sugerencias para los padres?

R: Nuestros colaboradores en el Departamento de Salud Mental del Condado Deschutes ofrecen las siguientes sugerencias:

- Manténgase calmado y tranquilo: Si es verdadero, insista con sus niños que ellos y su familia están bien.
- Esté disponible para hablar: Deje que sus niños hablen y deles mucho tiempo y atención.
- Hable con sus niños con un lenguaje que ellos puedan entender. Los CDC sugieren decirles a sus hijos que, en base a lo visto por los doctores hasta ahora, la mayoría de los niños no están enfermándose. De hecho, la mayoría de las personas infectadas con el COVID-19 no se han enfermado mucho. Solamente un grupo pequeño ha tenido problemas de gravedad. Mantenga una conversación constante. Tómese el tiempo para preguntarles regularmente cómo van las cosas a medida que cambia la situación. Preste

atención a las señales de sus hijos. Si se sienten temerosos o abrumados, reconfórtelos. Si usted necesita ayuda, busque la asistencia de un profesional.

- Evite usar un lenguaje que estigmatiza o culpa a otras personas: Recuerde a sus niños que los virus pueden llegar a enfermar a cualquier persona, sin importar su raza o etnicidad.
- Supervise lo que sus niños miran por televisión y redes sociales: Trate de limitar la exposición de los niños a los medios de comunicación y hable sobre lo que están viendo. Use solamente las fuentes confiables de información.
- Mantenga comportamientos saludables y rutinas domésticas: Sirva comidas nutritivas, promueva dormir y ejercitarse adecuadamente, y mantenga las rutinas domésticas en la medida de lo posible.
- Enseñe las estrategias para prevenir un contagio. Recuérdeles a sus niños lavarse las manos con agua y jabón por 20 segundos (o la duración de dos canciones de “Feliz cumpleaños”) cuando vengan de afuera, antes de comer y después de sonarse la nariz, toser, estornudar o usar el baño.
- Encuentre más información en: <http://bit.ly/COVID19-TipsForParents>

Gracias por tomarse el tiempo para leer este mensaje repleto de información. Espero que sea de utilidad para ustedes mientras hacen su transición hacia lo que estaba programado originalmente como nuestras vacaciones de la primavera del 2020. Por favor, tómese un tiempo para divertirse e implementar algunos de las excelentes sugerencias anteriores.

Muchas gracias por su constante paciencia y resiliencia y su apoyo para nuestros estudiantes y el personal. Los apreciamos mucho a todos ustedes.

Atentamente,

Shay Mikalson,
Superintendente