

# **Recursos para padres - Cierres escolares COVID-19**

Con los recientes cierres de escuelas, el Distrito Escolar Unificado de Hamilton quiere asegurarse de que tengamos todos los recursos disponibles para usted. A continuación encontrará información que puede usar durante el tiempo de "aprendizaje a distancia" de su estudiante. Aunque la mayoría de nuestro personal trabaja de forma remota desde su hogar, contáctenos si tiene alguna pregunta. Dianna Camarena, nuestra administradora trabajadora social, está disponible por correo electrónico [dcamarena@husdschools.org](mailto:dcamarena@husdschools.org) o por teléfono de 10 a.m. a 2 p.m. para ayudar a responder cualquier pregunta de los siguientes recursos. ¡Deje un mensaje de voz y ella te responderá! 530-826-3474 ext 5053. También puede programar una hora por teléfono para guiarlo por cualquier pregunta que pueda tener.

Para cualquier otra pregunta, comuníquese con la escuela de su hijo/a.

### **\*Nutrición para el distrito\***

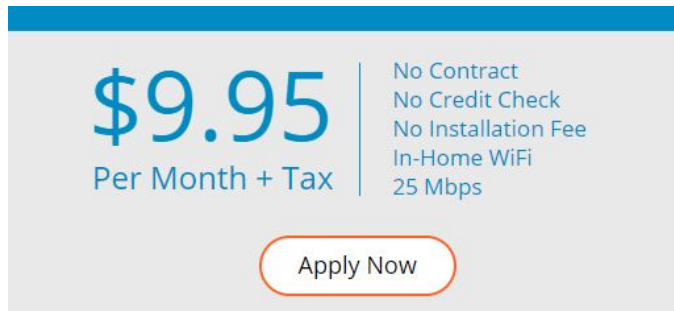
La entrega de nutrición está disponible de lunes a viernes de 8 a.m. a 10 a.m. Si en ciertas circunstancias no puede llevar a su hijo/a a recoger comida, llame a la escuela de su hijo/a y podemos organizar la entrega a casa.

### **\*Recursos de Tecnología\***

#### **XFINITY INTERNET**

Los nuevos clientes de Internet Essentials recibirán dos meses gratis de servicio de Internet, que está disponible para todos los hogares calificados de bajos ingresos por \$9.95 / mes más impuestos. Solicite antes del 30 de abril de 2020. Puede hacer clic en “solicitar ahora” o contactar: 1-855-846-8376

Para calificar para Internet, es posible que necesite una carta gratis / reducida: comuníquese con Dianna si necesita esta carta. Podemos organizar una forma para que lo recoja.

A promotional graphic for Xfinity Internet Essentials. It features a blue header bar. Below it, on a light gray background, the price "\$9.95" is displayed in large blue font, with "Per Month + Tax" in smaller blue text below it. To the right of the price, a list of benefits is shown in blue text: "No Contract", "No Credit Check", "No Installation Fee", "In-Home WiFi", and "25 Mbps". At the bottom center, there is a red-outlined button with the text "Apply Now" in black.

Ingles:

[https://internetessentials.com/?utm\\_source=highspeedinternet.com&utm\\_medium=affiliate](https://internetessentials.com/?utm_source=highspeedinternet.com&utm_medium=affiliate)

Espanol:

[https://es.internetessentials.com/?utm\\_source=highspeedinternet.com&utm\\_medium=affiliate](https://es.internetessentials.com/?utm_source=highspeedinternet.com&utm_medium=affiliate)

#### **XFINITY Puntos de acceso GRATIS!**

Xfinity también permite que la comunidad use sus puntos de acceso gratuitos. Hay varios puntos de acceso wifi en nuestro pueblo de Hamilton City. Todo lo que tienes que hacer es descargar la aplicación y conectar cualquier dispositivo. Siga el enlace para obtener instrucciones. <https://wifi.xfinity.com/>

## **SPECTRUM**

Spectrum también ofrece internet gratis para aquellos que no tienen acceso durante el cierre de la escuela. Llame gratis: 1-844-488-8398



El EDD ofrece una variedad de servicios de apoyo a las personas afectadas por COVID-19 en California. Para que las aplicaciones sean más rápidas y convenientes, se recomienda que utilicen las opciones en línea. Si la escuela de su hijo/a está cerrada y tiene que faltar al trabajo para estar allí con él/ella, puede ser elegible para los beneficios del Seguro de desempleo. ¡Siga los enlaces para obtener más información!

Ingles. [https://www.edd.ca.gov/about\\_edd/coronavirus-2019.htm](https://www.edd.ca.gov/about_edd/coronavirus-2019.htm)

Espanol [https://www.edd.ca.gov/about\\_edd/coronavirus-2019-espanol.htm](https://www.edd.ca.gov/about_edd/coronavirus-2019-espanol.htm)

## **\*Recursos Locales\***

### **Ayuda central 2-1-1**

Línea telefónica completa y base de datos de recursos comunitarios en línea para ofrecer varios servicios de salud y para la comunidad en el condado de Butte y Glenn. Por ejemplo si quiere información de como aplicar para asistencia de WIC, puede marcar y la operadora lo asiste.

Sitio web: <http://helpcentral.org/glenn-county/>

Nada mas marque 2-1-1

### **Línea de acceso de salud mental las 24 horas del condado Glenn**

Llamada gratuita, las 24 horas del día, los siete (7) días de la semana, línea de acceso: 1-800-507-3530

Esta línea de acceso 24/7 responde a llamadas de rutina y de crisis. Proporciona información a las personas sobre cómo acceder a los servicios y programas , así como sobre cómo utilizar la resolución de problemas del beneficiario y los procesos de audiencia imparcial.

## **Ideas para "descansos" para estudiantes encerrados en casa:**

Los niño/as se pueden desesperar o estar ansiosos siempre estando en casa o haciendo tarea. Estas actividades en youtube puede ayudar a que se relajen y que respiren. La respiración ayuda con la regulación de las emociones.

- 1) **GoNoodle:** Tienen muchos ejercicios y actividades de movimiento para niños que están disponibles gratis en YouTube. Aquí hay tres en particular que se centran en apoyar una mente y un cuerpo tranquilos:
  - a) "Victorious" Flow – GoNoodle (movimientos guiados por 4 minutos y actividades de respirar) [https://youtu.be/rC0m\\_-HQcRU](https://youtu.be/rC0m_-HQcRU)
  - b) "On&Off" Flow – GoNoodle (cómo relajar los músculos y relajar) <https://youtu.be/1ZP-TMr984s>
- 2) Movimiento por el uso de Yoga (para todas las edades)
  - a) [https://www.youtube.com/watch?v=bQ\\_uOLiyqj8](https://www.youtube.com/watch?v=bQ_uOLiyqj8)

## **Aplicaciones GRATIS para uso en el celular;**

Las aplicaciones totalmente gratuitas de mindfulness y ejercicios de respiración son:

### **1. OAK- meditación y respiración**

Esta aplicación no tiene ejercicios específicos para niños, pero sus ejercicios de respiración guiada son cortos y no complejos. Los ejercicios de "Respirar" se guían en la pantalla y la actividad de "caja" es similar a un ejercicio de respiración que algunos estudiantes pueden reconocer esto por que varias maestras lo hacen en clase.

<https://www.oakmeditation.com/>

## **\*Establecer Rutinas\***

Todas las familias necesitan algún tipo de rutina para establecer la normalidad, una forma de hacer las cosas. Esto ofrece una sensación de seguridad a niño/as.

Los niño/as a menudo temen lo desconocido, un gran cambio en la vida, como mudarse a una casa diferente u obtener un nuevo hermano. No estar con su maestra/o que ven frecuentemente por 180 días, es muy difícil para comprender.

El cambio es una oportunidad de aprendizaje, también puede ser estresante para los niño/as. Una rutina normal brinda comodidad y consistencia a la vida de un niño/a. Abajo hay ejemplos de rutinas.

Daily Home Schedule		
7:00	BREAKFAST	
7:30	FREE PLAY	
8:30	LEARNING ACTIVITIES	
10:00	SNACK	
10:30	CRAFTS	
11:00	MOVEMENT ACTIVITIES	
11:30	STORY TIME	
12:00	LUNCH	
12:30	OUTDOOR PLAY	
1:30	LEARNING ACTIVITIES	
3:00	COOKING & SNACK	
4:00	GAMES & PUZZLES	
4:30	FREE PLAY	
5:30	DINNER	
6:00	FREE PLAY & TECH TIME	
7:30	BEDTIME ROUTINE	

HORARIO DE LA CASA	
Despierta antes de las 9:00 a.m.	Despierta, usa el baño, lávate los dientes y tiende tu cama.
9:30 a.m.	Desayuna, guarda tu plato en el lavadero, y ayuda a limpiar la mesa.
10:00-12:00 p.m.	Actividades escolares de tu maestr@.
12:00 p.m.-12:30 p.m.	Almuerza y guarda tu plato en el lavadero y ayuda a limpiar la mesa.
12:30 p.m.-1:00 p.m.	Sal afuera a caminar, andar en tu bicicleta o en tus patines si el clima lo permite. Mantén la distancia a las personas. Saluda a las personas de una distancia.
1:00-3:00 p.m.	Actividades escolares de tu maestr@.
3:00-4:00 p.m.	Tiempo de arte o música.
4:00-5:00 p.m.	Tiempo libre, pueden jugar o ver la tele.
5:00 p.m.-6:00 p.m.	Comer la cena, ayuda a lavar los trastes y guardarlos y limpiar la mesa. Haz quehaceres de la casa.
7:00 p.m.-8:00 p.m.	Jueguen pasatiempos entre familia, un rompecabezas, juegos de la mesa, barajas, pueden jugar karaoke, o charadas.
8:00-8:30 p.m.	Bañarse, cepillarse el pelo, lavarse los dientes.
8:30-9:00 p.m.	Leer un libro antes de dormir y rezar.