



Helping My Child Be Successful at School

Ayudando a mi hijo a tener éxito en la escuela

In Person and Distance Learning
En persona y aprendizaje a distancia

What Do We Mean By Distance Learning?



Distance learning, also called **distance education**, **e-learning**, and **online learning**, form of education in which the main elements include physical separation of teachers and students during instruction and the use of various technologies to facilitate student-teacher and student-student communication.
(from Encyclopedia Britannica)



¿Qué queremos decir con aprendizaje a distancia?

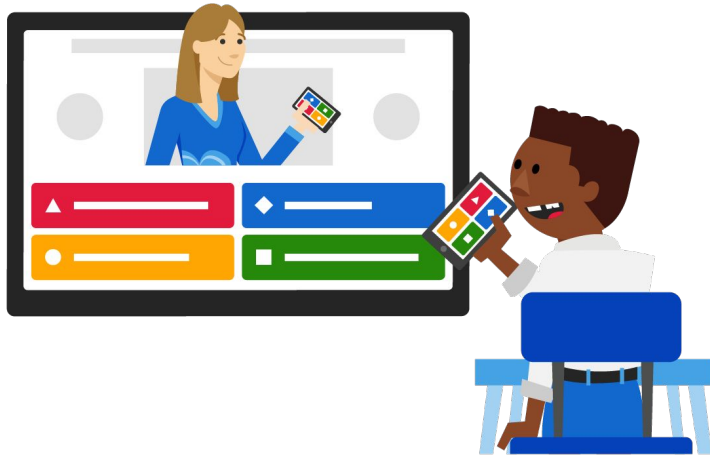


La educación a distancia, también llamada **educación a distancia**, e-learning y **aprendizaje en línea**, es una forma de educación en la cual los elementos principales incluyen la separación física de maestros y estudiantes durante la instrucción y el uso de diversas tecnologías para facilitar la comunicación estudiante-maestro y estudiante-estudiante. *(de la Encyclopedia Britannica)*



Types of Distance Learning

Tipos de aprendizaje a distancia



Synchronous Distance Learning: The students and the teacher are “live” while learning is occurring and can interact through video conferencing, live activities, etc.

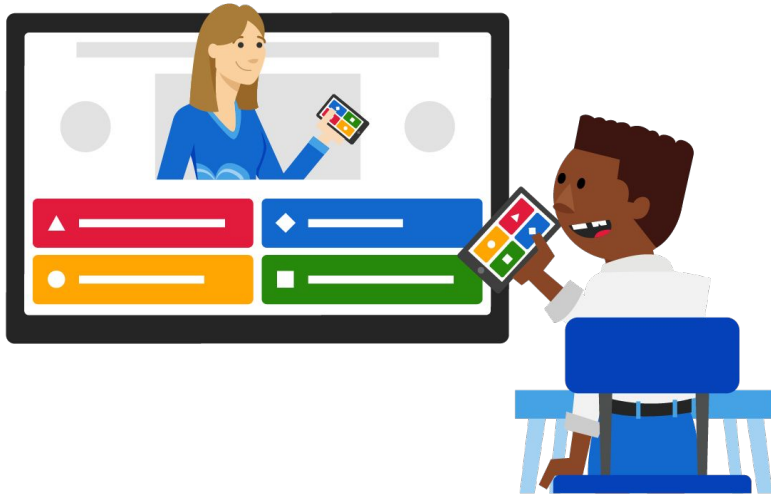
Aprendizaje a distancia sincrónico: los estudiantes y el maestro están "en vivo" mientras se produce el aprendizaje y pueden interactuar a través de videoconferencias, actividades en vivo, etc.

Asynchronous Distance Learning: The teacher creates work that the student completes, but they are not online together. Can include independent viewing of videos, completion of assignments, projects etc.

Aprendizaje a distancia asíncrono: el maestro crea un trabajo que el estudiante completa, pero no están en línea juntos. Puede incluir visualización independiente de videos, finalización de tareas, proyectos, etc.



Types of Distance Learning *Tipos de aprendizaje a distancia*



Benefits of Synchronous Distance Learning: Social interaction (very important for the developmental stage of middle and high school), real time opportunity to ask questions, learn from others in class, not just teacher, may be more engaging for some students, teacher have real time information on how students are doing.

Beneficios del aprendizaje a distancia sincrónico: *la interacción social (muy importante para la etapa de desarrollo de la escuela intermedia y secundaria), la oportunidad en tiempo real de hacer preguntas, aprender de otros en clase, no solo del maestro, puede ser más atractivo para algunos estudiantes, el maestro tiene información sobre cómo les va a los estudiantes.*

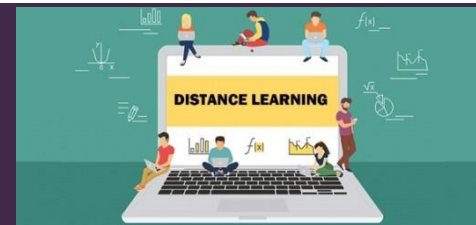


Types of Distance Learning *Tipos de aprendizaje a distancia*

Benefits of Asynchronous Distance Learning:

Students can work at their own pace, teacher is still accessible for questions via email = students may have less anxiety about asking questions, project-based learning, builds organizational/project management skills.

***Beneficios del aprendizaje a distancia asíncrono:** los estudiantes pueden trabajar a su propio ritmo, el maestro aún puede acceder a las preguntas por correo electrónico = los estudiantes pueden tener menos ansiedad por hacer preguntas, el aprendizaje basado en proyectos, desarrolla habilidades de organización / gestión de proyectos.*



**How Can We Support Our Child(ren)?
¿Cómo podemos apoyar a nuestros hijos?**



The Good News: There are lots of resources already built!
One Example is: [Brain Pop Video](#) Intro to Distance Learning
([En Espanol](#))

La buena noticia: ¡Ya hay muchos recursos contruidos!
Un ejemplo es: Introducción al video Brain Pop para el aprendizaje a distancia. Vamos a ver un video en espanol, el enlace para el video en inglés se puso en el chat. Regresamos en 6 minutos.

We will put the English link in the chat so that you can view this videos now. We will show the Spanish version in the Zoom.
We'll start the presentation again in 6 minutes :)

What Systems Are Being Used by DCP? *¿Qué sistemas está utilizando DCP?*

Google Classroom



Classroom

zoom



Google Meet



Account



Gmail



Drive



Classroom



Docs



Sheets



Slides



Calendar



Chat



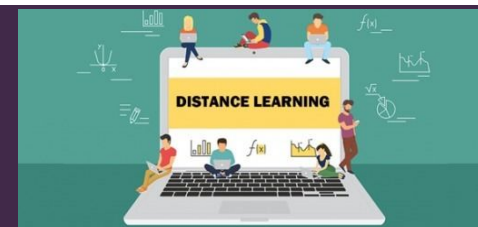
Meet



Currents



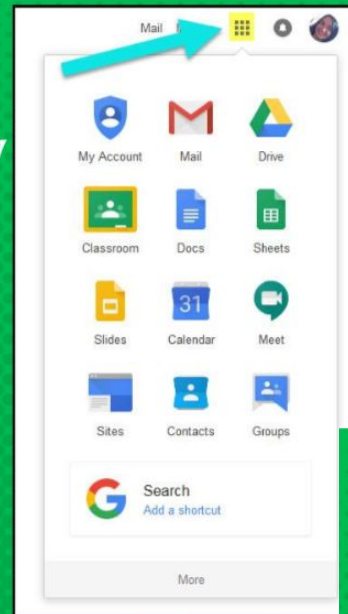
Sites



What Systems Are Being Used by DCP? ¿Qué sistemas está utilizando DCP?

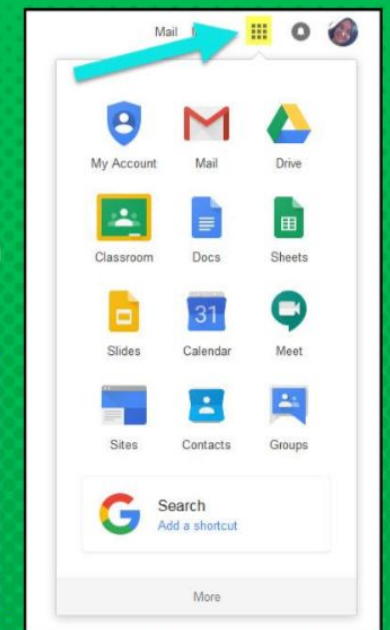
GOOGLE SUITE

Click on the 9 squares
(Waffle/Rubik's Cube) icon in the
top right hand corner to see
the Google Suite of Products!

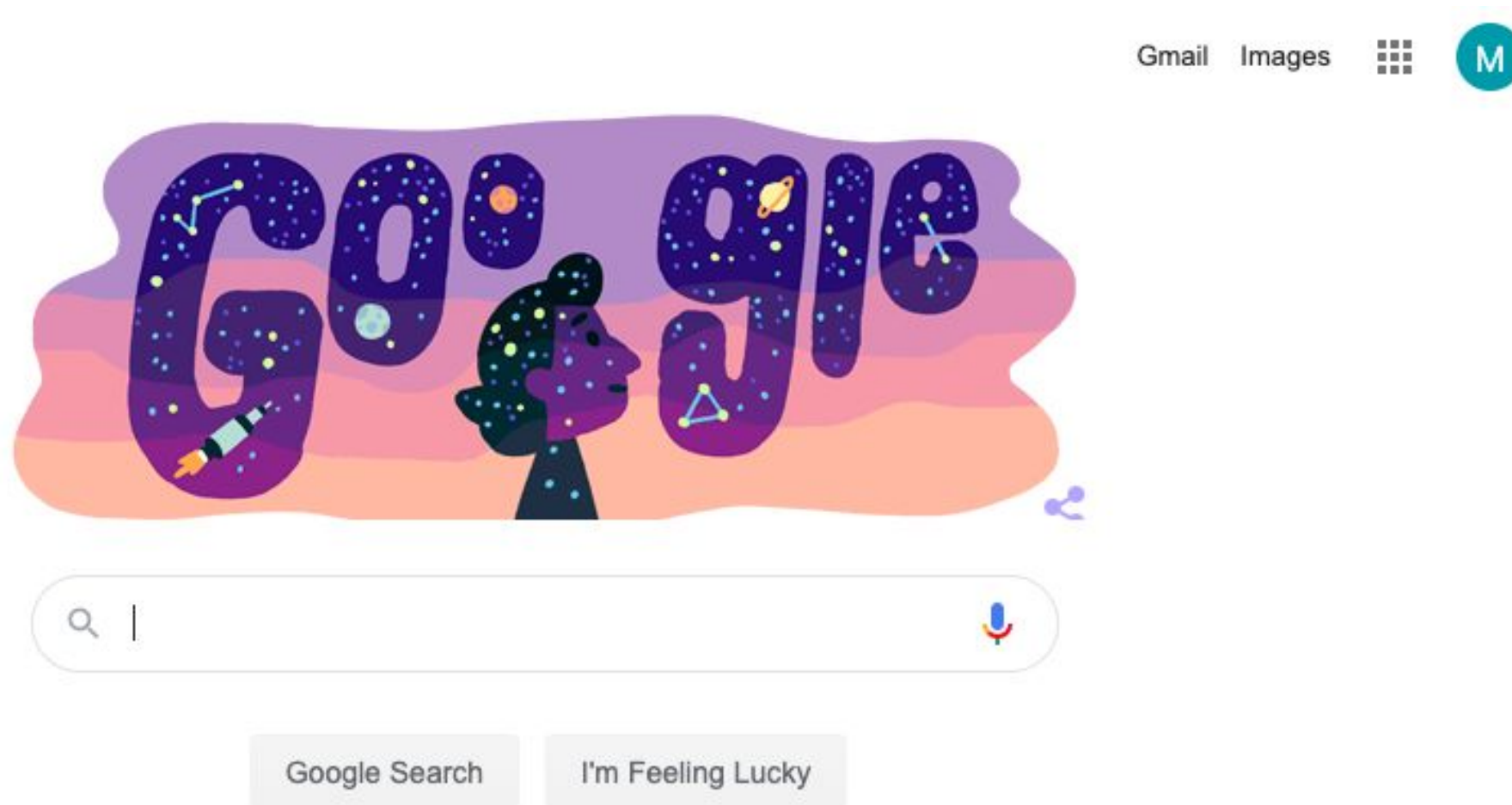


Google suite

Oprima al icono con los 9 cuadritos que
está ubicado en la esquina superior
derecha para poder ver al conjunto de
productos de Google.



What Systems Are Being Used by DCP? ¿Qué sistemas está utilizando DCP?



How Can We Support Our Child(ren)? ¿Cómo podemos apoyar a nuestros hijos?

Review technology needs and reach out for support from DCP!

1. While distance learning can be done on a phone, we are finding that it is easier on a tablet or computer (screen size, keyboard)
2. In families with multiple children, one tablet or computer may not be enough or may require consistent scheduling
3. DCP will be lending out chromebooks again this school year if needed.
4. Questions about a specific tool your child is using? Reach out to their teachers!
5. Many of the platforms we are using also have their own videos and support resources, so check out their websites!

¡Revise las necesidades de tecnología y busque el apoyo de DCP!

1. Aunque el aprendizaje a distancia se puede hacer en un teléfono, descubrimos que es más fácil en una tableta o computadora (tamaño de pantalla, teclado)
2. En familias con varios hijos, una tableta o computadora puede no ser suficiente o puede requerir un horario consistente.
3. DCP prestará chromebooks nuevamente este año escolar si es necesario.
4. ¿Tiene preguntas sobre una herramienta específica que está utilizando su hijo? ¡Ponte en contacto con sus maestros!
5. Muchas de las plataformas que estamos utilizando también tienen sus propios videos y recursos de soporte, ¡así que visite sus sitios web!



How Else Can We Support Our Child(ren)?



How Can We Support Our Child(ren)? ¿Cómo podemos apoyar a nuestros hijos?

How Can Families Support Their Students' Remote Learning?

Distance Learning Model	Guiding Questions	Relevant Resources	Ways to Use These Resources
Home Habits: Healthy routines can help students with the transition to remote learning, and families can support their students to set up and maintain these routines.	How can I help my child to be ready for distance learning?	Make a schedule.	Most kids are used to having a schedule for the school day, so recreating something similar at home can ease the transition to a different learning environment.
		Build-in breaks and provide physical activities.	Traditional school programs incorporate some sort of recess or outdoor time, and a work from home schedule should be no different. Outside time and fresh air have huge physical and mental health benefits.
		Get crafty.	Art is an important part of education and working with your children at home also provides parents with an opportunity to get creative with the arts.
		Stick to a sleep schedule.	While it might be tempting for your older children to stay up late every night and sleep late every morning, changing healthy sleep habits is not beneficial to their physical and mental health.



How Can We Support Our Child(ren)? ¿Cómo podemos apoyar a nuestros hijos?

¿Cómo pueden las familias apoyar el aprendizaje remoto de sus hijos?

Modelo de aprendizaje a distancia	Preguntas de orientación	Recursos relevantes	Formas de usar estos recursos
Hábitos para el hogar: Las rutinas saludables pueden ayudar a los estudiantes con la transición al aprendizaje remoto, y las familias pueden ayudar a sus hijos a establecer y mantener estas rutinas.	¿Cómo puedo ayudar a mi hijo/a a prepararse para el aprendizaje a distancia?	Haga un cronograma.	La mayoría de los niños están acostumbrados a seguir un cronograma para el día escolar, por lo que recrear algo similar en casa puede facilitar la transición a un entorno de aprendizaje diferente.
		Incorpore descansos y actividades físicas.	Los programas escolares tradicionales incorporan algún tipo de recreo o tiempo al aire libre, y un cronograma para trabajar desde casa no debería ser diferente. Pasar un rato afuera y tomar aire fresco generan enormes beneficios para la salud física y mental.
		Sea creativo.	El arte es una parte importante de la educación y trabajar con sus hijos desde casa también es una oportunidad para los padres de usar la creatividad en el arte.
		Siga un cronograma de sueño.	Aunque quedarse despiertos hasta tarde cada noche y dormir hasta tarde por la mañana puede ser tentador para sus hijos más grandes, cambiar sus hábitos de sueño saludables no es beneficioso para su salud física y mental.



How Can We Support Our Child(ren)? ¿Cómo podemos apoyar a nuestros hijos?

Gia Đình Có Thể Hỗ Trợ cho Việc Học Tập Từ Xa của Con Em Họ Như Thế Nào?

Mô Hình Học Tập Từ Xa	Các Câu Hỏi Hướng Dẫn	Các Nguồn Lực Liên Quan	Các Cách Sử Dụng Những Nguồn Lực Đây
Các Sở Thích Tại Nhà: Các thói quen lành mạnh có thể giúp học sinh chuyển sang học tập từ xa và gia đình có thể hỗ trợ các em thiết lập cũng như duy trì những thói quen đó.	Làm thế nào để tôi có thể giúp con em mình sẵn sàng cho việc học tập từ xa?	Hãy lên thời khóa biểu.	Phần lớn trẻ em quen với việc có thời khóa biểu cho ngày học ở trường, do vậy việc tạo một thứ tương tự ở nhà có thể giúp cho việc chuyển sang môi trường học tập từ xa dễ dàng hơn.
		Lồng ghép các giờ nghỉ và hoạt động thể chất.	Các chương trình truyền thống của trường học lồng ghép vào chương trình một số thời gian nghỉ giữa giờ hay giờ hoạt động ngoài trời, và thời khóa biểu học tập ở nhà cũng nên như vậy. Giờ hoạt động ngoài trời và không khí trong lành mang lại các lợi ích to lớn cho sức khỏe thể chất và tinh thần.
		Làm thủ công.	Nghệ thuật là một phần quan trọng trong giáo dục và làm việc với con em quý vị tại nhà cũng cho phụ huynh cơ hội sáng tạo với nghệ thuật.
		Giữ nguyên thời gian biểu đi ngủ.	Mặc dù trẻ lớn tuổi hơn có thể thích ngủ muộn vào buổi tối và dậy muộn vào buổi sáng, việc thay đổi các thói quen ngủ lành mạnh sẽ không có lợi cho sức khỏe thể chất và tinh thần của các em.



How Can We Support Our Child(ren)? ¿Cómo podemos apoyar a nuestros hijos?

1. Create a schedule with your child (remember to let them have input)
 - a. Make sure to prioritize *synchronous* learning time so your child can participate live with their teacher
 - b. Review the schedule weekly to problem solve what worked and what didn't
 - c. Make a visual schedule for both you and your child(ren) to follow
 - d. Teens do better with a later start time. The American Academy of Pediatrics recommends a later school start time (8:30 or later).

1. Cree un horario con su hijo (recuerde dejarlos que ellos aporten)
 - a. Asegúrese de priorizar el tiempo de aprendizaje sincrónico para que su hijo pueda participar en vivo con su maestro
 - b. Revise el cronograma semanalmente para resolver el problema de lo que funcionó y lo que no funcionó
 - c. Haga un horario visual para que usted y su (s) hijo (s) sigan
 - d. A los adolescentes les va mejor con una hora de inicio posterior. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda un horario de inicio de clases más tarde (8:30 o más tarde).



How Can We Support Our Child(ren)? ¿Cómo podemos apoyar a nuestros hijos?

2. Schedule in brain breaks, movement breaks and other mental well-being activities.
 - a. Too much screen time can be detrimental and regular, scheduled breaks can help with that
 - b. [GoNoodle](#), [Mindfulness Exercises from KidsHealth \(Spanish\)](#), We Are Teachers list of [50 Brain Breaks](#), [FitFlow Yoga Game](#) from Stanford Health, [Greater Good Science Center](#), [Onward](#)

2. Programa descansos para tu cerebro, descanso con movimiento y otras actividades de bienestar mental.
 - a. Demasiado tiempo frente a la pantalla puede ser perjudicial pero los descansos regulares y programados pueden ayudar con eso.
 - b. Recursos: [GoNoodle](#), [Mindfulness Exercises from KidsHealth \(Spanish\)](#), We Are Teachers list of [50 Brain Breaks](#), [FitFlow Yoga Game](#) from Stanford Health, [Greater Good Science Center](#), [Onward](#)



Distance Assistance

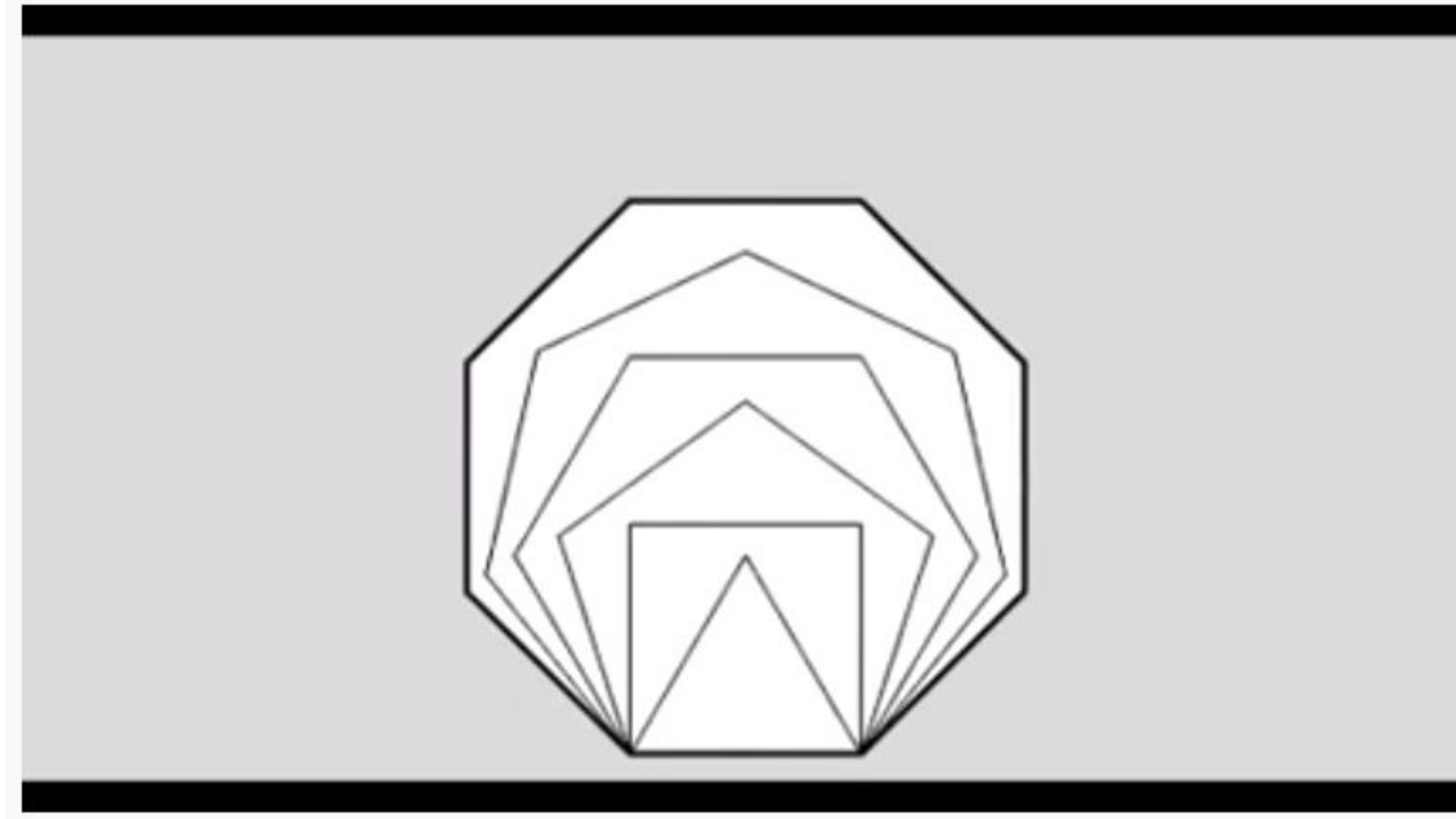
Take a **1-3** minute brain break EVERY

10-15
minutes
for little ones



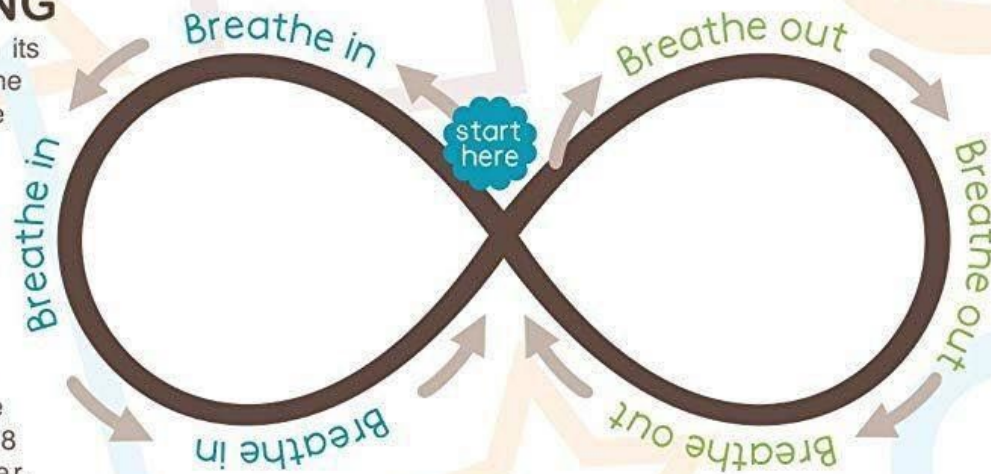
or **25-30**
minutes for teens





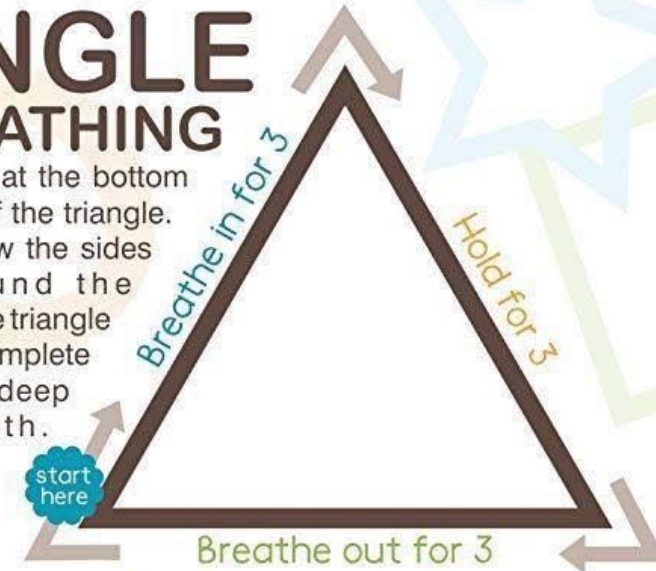
LAZY 8 BREATHING

Start with an 8 on its side. Starting in the middle, go up to the left and trace the left part of the 8 with your finger while you breathe in. When you get to the middle of the 8 again, breathe out while you trace the right part of the 8 with your finger.



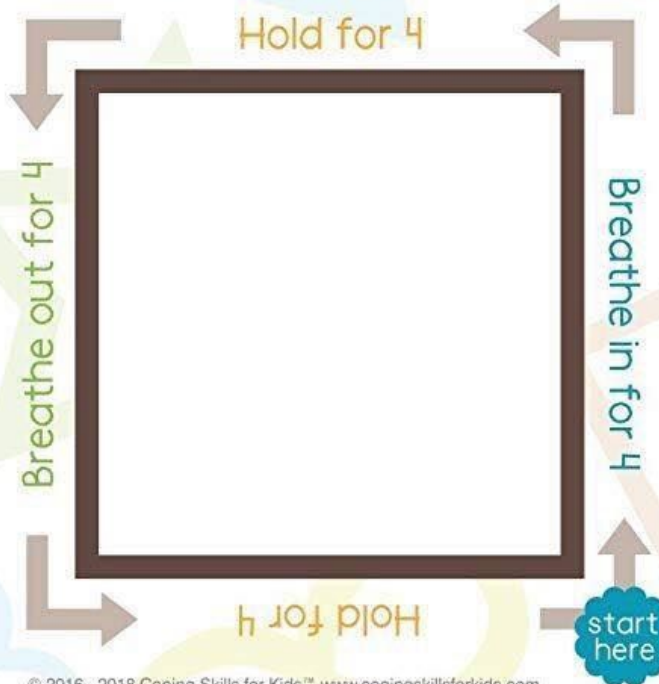
TRIANGLE BREATHING

Start at the bottom left of the triangle. Follow the sides around the whole triangle to complete one deep breath.



SQUARE BREATHING

Start at the bottom right of the square, and follow the arrows around the whole square to complete one deep breath.



STAR BREATHING

Start at any "Breathe in" side, hold your breath at the point, then breathe out. Keep going until you've gone around the whole star.



© 2016 - 2018 Coping Skills for Kids™ www.copingkillsforkids.com



BALLOON BREATHING



Sitting in a comfortable position, place your hands around your mouth as if you were about to blow up a balloon. Take a deep breath in through the nose and, as you slowly exhale through your mouth, start to spread your hands out as if you are blowing up a great big balloon. Hold your hand position as you inhale again and then spread your hands further as you exhale. Once your balloon is as big as it can be, gently sway from side to side as you release your balloon up into the sky.

SHOULDER ROLL BREATHING



Choose a comfortable sitting position. As you take a slow deep breath in through your nose raise your shoulders up towards your ears. Breathe slowly out through your mouth, lowering your shoulders as you exhale. Repeat slowly, rolling your shoulders up and down in time with your breath.

BACK TO BACK BREATHING



Find a partner and sit on the floor back to back. Sit tall and close your eyes if you want to. Decide who will start - that person begins by inhaling deeply and then exhaling slowly, and then continues to breathe slowly and deeply. Their partner should feel the expansion in their partner's back each time they breathe in and then try to sync their own breathing so that both partners are breathing in time together.

TUMMY BREATHING



Lie on the floor and place a small stuffed animal on your stomach. Breathe in deeply through your nose and feel the stuffed animal rise, and then feel it lower as you slowly exhale through your mouth. Rock the stuffed animal to sleep using the rise and fall of your stomach.

TAKE 5 BREATHING



Sit comfortably, resting one hand in front of you with fingers outstretched like a star and the pointer finger of your other hand ready to trace your hand. Starting at the base of your thumb on the outside of your hand, breathe in slowly through your nose as you slide your pointer finger up to the top of your thumb. Breathe out slowly and slide your pointer finger down the inside of your thumb. Breathe in as you slide your finger up the next finger and out as you slide down. Continue breathing in and out as you trace your whole hand.

BUMBLEBEE BREATHING



Sitting comfortably, gently place the tips of your pointer fingers in your ears and close your eyes. Breathe in through your nose and then hum quietly as you slowly breathe out.

ELEPHANT BREATHING



Stand with your feet wide apart and your arms dangling in front of your body like an elephant's trunk. As you breathe in deeply through your nose, raise your arms up high above your head. Then slowly swing your arms down again as you breathe out through your mouth.

BUBBLE BREATHING



Sit comfortably with your eyes closed. Begin by imagining you are holding a bubble wand. Breathe in deeply and then, as you breathe out slowly and gently, imagine you are blowing bubbles into the room. Imagine the bubbles are filled with peace or love or happiness and that you are filling the whole room with a peaceful, happy feeling. As you keep breathing slowly and blowing your imaginary bubbles, feel your body become calm and relaxed.



Time to share in Breakout Groups!

What are some things that resonate with you?

¡Es hora de compartir en grupos!

¿Cuáles son algunas cosas que resuenan contigo?

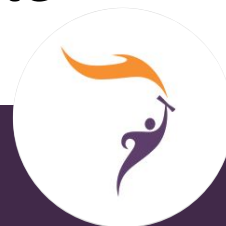
How Can We Support Our Child(ren)? ¿Cómo podemos apoyar a nuestros hijos?

3. Find and make opportunities for your child to be artistic

- a. Listen to music and/or sing together
- b. Let them draw, paint, chalk the sidewalk, etc.
- c. Lots of artists are doing free online classes
 - i. [Mo Willems](#) (from the Kennedy Center)
 - ii. [Parent Magazine List of 8 Free Virtual Drawing Classes](#)
 - iii. [Fatherly List of Art Classes](#)

3. Encuentra y crea oportunidades para que tu hijo sea artístico

- a. Escuchar música y / o cantar juntos
- b. Déjelos dibujar, pintar, marcar con tiza la acera, etc.
- c. Muchos artistas están haciendo clases gratis en línea
 - i. Mo Willems (del Centro Kennedy)
 - ii. Revista para padres Lista de 8 clases de dibujo virtuales gratuitas
 - iii. Lista paternal de clases de arte



How Can We Support Our Child(ren)?

4. Create and stick to a sleep schedule

- a. Developmentally, teens actually need more sleep than elementary school children (about 9-9.5 hours per night) because they are going through a lot of brain and physical growth.
- b. Consider one of the “breaks” to be an afternoon nap
- c. Maintain a consistent bedtime and wake up time, even during the summer, during breaks and during distance learning. This will help them be ready for the regular school schedule when we get back in-person.
- d. Consuming caffeine close to bedtime can hurt sleep, so avoid coffee, tea, soda/pop and chocolate late in the day.
- e. Don’t eat, drink, or exercise within a few hours of bedtime. Don’t leave homework for the last minute.
- f. Avoid the TV, computer and telephone in the hour before going to bed. Stick to quiet, calm activities to fall asleep more easily

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/teenagers-and-sleep-how-much-sleep-is-enough>

<https://www.sleepfoundation.org/articles/teens-and-sleep>



How Can We Support Our Child(ren)? ¿Cómo podemos apoyar a nuestros hijos?

4. Crea y sigue un horario de dormir

- a. Desde el punto de vista del desarrollo, los adolescentes realmente necesitan dormir más que los niños de la escuela primaria (aproximadamente 9-9.5 horas por noche) porque están experimentando mucho crecimiento cerebral y físico.
- b. Considere uno de los "descansos" para ser una siesta
- c. Mantenga una hora de acostarse y despertarse constante, incluso durante el verano, durante los descansos y durante el aprendizaje a distancia. Esto los ayudará a estar listos para el horario escolar regular cuando regresemos en persona.
- d. El consumo de cafeína cerca de la hora de acostarse puede dañar el sueño, así que evite el café, el té, los refrescos y el chocolate al final del día.
- e. No coma, beba ni haga ejercicio pocas horas antes de acostarse. No dejes la tarea para el último minuto.
- f. Evite la televisión, la computadora y el teléfono una hora antes de acostarse. Haga actividades tranquilas para conciliar el sueño

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/teenagers-and-sleep-how-much-sleep-is-enough>

<https://www.sleepfoundation.org/articles/teens-and-sleep>



How Can We Support Our Child(ren)?

How Can Multilingual Families Support Their Students' Remote Learning?

Distance Learning Model	Guiding Questions	Relevant Resources	Ways to Use These Resources
Multilingual Family Supports: Families can use their linguistic and cultural assets to support students' remote learning.	How do I know what my child will do, learn, and practice during distance learning if I don't speak English?	Stay connected with your school to understand what their plan is for instruction during your child's time at home, in addition to the technology needs you may need to consider.	Call your child's teacher or school to receive information about the procedures, dates, and times for conferencing. Make sure to save the teacher's email or another communication channel available.
	How can I support my children to express their feelings and emotions during distance learning?	Provide a journal or notebook to your child. Writing, sketching, or drawing in a journal helps students to process their feelings in this uncertain time.	You can set aside a time to talk as a family about how everyone is feeling and coping with the outbreak.
	What do I do to check my child's work if I don't speak English?	Most online classes aren't a virtual meeting. There are lists of assignments, discussion boards, forums, and projects that are accomplished at the student's own pace. Your child is not in the same room as the teacher. Don't think you must be in the same room as your child or speak English to help.	You can set a time to talk about what content and/or learning tasks were assigned. Ask your child what was his/her favorite activity, what activity or content was the most difficult to accomplish, and why.
	Do I need to speak the language of instruction to help my child during distance learning?	You don't need to speak the language of instruction to help your child during distance learning. You can always use the language in which you feel more comfortable explaining your ideas or giving directions.	You don't have to be an expert! One of the most supportive things you can do is to be a partner in your child's investigations and thinking. Think out loud or describe what you are doing as you do it, whether it is cooking, fixing something, taking care of pets, or other housework. Ask questions, even when you do not know the answer!



¿Cómo podemos apoyar a nuestros hijos?

¿Cómo pueden las familias multilingües apoyar el aprendizaje remoto de sus hijos?

Modelo de aprendizaje a distancia	Preguntas de orientación	Recursos relevantes	Formas de usar estos recursos
Apoyos multilingües para la familia: Las familias pueden usar sus herramientas lingüísticas y culturales para brindar apoyo al aprendizaje remoto de los estudiantes.	¿Cómo sabré lo que hará, aprenderá y practicará mi hijo/a durante el aprendizaje a distancia si no hablo inglés?	Manténgase en contacto con su escuela para comprender cuál es el plan de enseñanza para el tiempo que su hijo/a esté en casa, además de las necesidades tecnológicas que debe tener en cuenta.	Llame al maestro o la escuela de su hijo/a para recibir información sobre los procedimientos, las fechas y los horarios de las reuniones virtuales. Asegúrese de guardar el correo electrónico del maestro u otro tipo de contacto disponible.
	¿Cómo puedo ayudar a mis hijos a expresar sus sentimientos y emociones durante el aprendizaje a distancia?	Proporcione un diario o cuaderno a su hijo/a. Escribir, hacer bocetos o dibujar en un diario ayuda a los estudiantes a procesar sus sentimientos en este momento de incertidumbre.	Puede tomarse un momento para hablar en familia y comentar cómo se sienten todos y cómo enfrentar el brote.
	¿Qué debo hacer para verificar el trabajo de mi hijo/a si no hablo inglés?	La mayoría de las clases en línea no son una reunión virtual. Hay listas de tareas, grupos de debate, foros y proyectos que se realizan al ritmo del alumno. Su hijo/a no está en la misma habitación que el maestro. No piense que debe estar en la misma habitación que su hijo/a o hablar inglés para ayudar.	Puede definir un momento para hablar sobre qué contenido y/o tareas de aprendizaje se asignaron. Pregúntele a su hijo/a cuál era su actividad favorita, qué actividad o contenido fue el más difícil y por qué.
	¿Necesito hablar el idioma en el que le enseñan para ayudar a mi hijo/a durante el aprendizaje a distancia?	No necesita hablar el idioma en el que le enseñan para ayudar a su hijo/a durante el aprendizaje a distancia. Siempre puede usar el idioma que le sea más cómodo para expresar sus ideas o dar instrucciones.	¡No tiene que ser un experto! Una de las mejores formas de brindar apoyo es formar un equipo con su hijo/a para las investigaciones y los razonamientos. Piense en voz alta o describa lo que está haciendo mientras lo hace, ya sea cocinar, arreglar algo, cuidar mascotas u otras tareas domésticas. Haga preguntas, ¡incluso cuando no sepa la respuesta!



How Can We Support Our Child(ren)?

Gia Đình Đa Ngôn Ngữ Có Thể Hỗ Trợ cho Việc Học Tập Từ Xa của Con Em Họ Như Thế Nào?

Mô Hình Học Tập Từ Xa	Các Câu Hỏi Hướng Dẫn	Các Nguồn Lực Liên Quan	Các Cách Sử Dụng Những Nguồn Lực Đây
Các Hỗ Trợ của Gia Đình Đa Ngôn Ngữ: Gia đình có thể sử dụng các tài sản văn hóa và ngôn ngữ của mình để hỗ trợ việc học tập từ xa của học sinh.	Làm thế nào tôi biết được con em mình sẽ làm, học hỏi và thực hành những gì trong suốt thời gian học tập từ xa nếu tôi không nói tiếng Anh?	Hãy giữ liên lạc với trường học của con em quý vị để hiểu kế hoạch giảng dạy của họ trong suốt thời gian con em quý vị ở nhà, ngoài các nhu cầu về công nghệ mà quý vị có thể cần cần nhắc.	Gọi điện cho giáo viên hay trường học của con em quý vị để nhận thông tin về các thủ tục, ngày và thời gian học. Đảm bảo lưu email hay kênh giao tiếp sẵn có khác của giáo viên.
	Làm thế nào để tôi có thể hỗ trợ con em mình diễn đạt cảm giác và cảm xúc của con trong suốt quá trình học tập từ xa?	Hãy đưa cho con em quý vị một quyển nhật ký hay quyển vở ghi chép. Viết, vẽ nét hay vẽ trong quyển nhật ký có thể giúp trẻ xử lý cảm giác của mình trong khoảng thời gian bất ổn này.	Quý vị có thể dành ra một khoảng thời gian để nói chuyện với cả gia đình về những gì mọi người trong nhà đang cảm nhận và cách đối phó với sự bùng phát của dịch bệnh.
	Làm thế nào để tôi có thể kiểm tra bài vở của con em mình nếu tôi không nói tiếng Anh?	Hầu hết các lớp học trực tuyến không phải là một cuộc gặp gỡ ảo. Có các danh sách bài tập, ban thảo luận, diễn đàn và dự án cần được hoàn thành theo nhịp độ của riêng học sinh. Con em quý vị không ở cùng phòng với giáo viên. Đừng nghĩ là quý vị phải ở cùng phòng với con em mình hay cần nói tiếng Anh để hỗ trợ.	Quý vị có thể thiết lập một khoảng thời gian để trao đổi về những nội dung và/hoặc nhiệm vụ học tập đã được giao. Hỏi con em quý vị về hoạt động ưa thích của con, hoạt động hay nội dung nào khó thực hiện nhất và lý do tại sao.
	Tôi có cần nói ngôn ngữ được giảng dạy để có thể trợ giúp con em mình trong suốt quá trình học tập từ xa không?	Quý vị không cần nói ngôn ngữ được giảng dạy để có thể trợ giúp con em quý vị trong suốt quá trình học tập từ xa. Quý vị có thể sử dụng ngôn ngữ mà quý vị cảm thấy thoải mái hơn để giải thích ý tưởng hay đưa ra hướng dẫn của mình.	Quý vị không phải là chuyên gia! Một trong những việc có tác dụng hỗ trợ nhất mà quý vị có thể làm là trở thành đối tác trong các cuộc tìm kiếm thông tin và suy nghĩ của con em quý vị. Nói to các suy nghĩ hay mô tả những gì quý vị đang làm, cho dù đó là nấu nướng, sửa chữa đồ vật, chăm sóc thú nuôi hay làm các công việc nhà khác. Đặt các câu hỏi, ngay cả khi quý vị không biết câu trả lời!



How Can We Support Our Child(ren)? ¿Cómo podemos apoyar a nuestros hijos?

5. Additional Ways to Support Your Child's Social Emotional Well-being

- a. Talk about emotions and learn emotional vocabulary together
 - i. Mood Meter and Feelings Wheel
- b. Model using "I" statements when talking about concerns
 - i. I feel _____ when _____ happens. Can we please talk about how this can be different in the future?

5. Formas adicionales de apoyar el bienestar social y emocional de su hijo

- a. Hablen sobre las emociones y aprendan vocabulario emocional juntos
 - i. Medidor de humor y rueda de sentimientos
- b. Modele usando declaraciones de "yo" cuando hable de inquietudes
 - i. Me siento _____ cuando _____ sucede. ¿Podemos hablar sobre cómo esto puede ser diferente en el futuro?



FIXED MINDSET

- SOMETHING YOU'RE BORN WITH
- FIXED

- SOMETHING TO AVOID
- COULD REVEAL LACK OF SKILL
- TEND TO GIVE UP EASILY

- UNNECESSARY
- SOMETHING YOU DO WHEN YOU ARE NOT GOOD ENOUGH

- GET DEFENSIVE
- TAKE IT PERSONAL

- BLAME OTHERS
- GET DISCOURAGED

SKILLS

CHALLENGES

EFFORT

FEEDBACK

SETBACKS

GROWTH MINDSET

- COME FROM HARD WORK.
- CAN ALWAYS IMPROVE

- SHOULD BE EMBRACED
- AN OPPORTUNITY TO GROW.
- MORE PERSISTANT

- ESSENTIAL
- A PATH TO MASTERY

- USEFUL
- SOMETHING TO LEARN FROM
- IDENTIFY AREAS TO IMPROVE

- USE AS A WAKE-UP CALL TO WORK HARDER NEXT TIME.

MENTALIDAD FIJADO

La creencia de que las habilidades, el intelecto y los talentos están establecidos y que son permanentes.



MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

La creencia de que las habilidades, el intelecto y los talentos se pueden desarrollar a través de practica y perseverancia y la perseverancia.



Me quedaré con lo que sé.
O soy bueno en ello o no.

DESEOS

Quiero aprender cosas nuevas. Me siento emocionado cuando tomo riesgos.

Está bien tal como es.
No hay nada que cambiar.

HABILIDADES

¿Este es realmente el mejor trabajo que puedo hacer?
¿Que mas puedo mejorar?

Estoy desaprovechando mi tiempo. Hay mucho que averiguar.

ESFUERZO

Sé que esto me ayudará a pesar de que es difícil.

Es más fácil darse por vencido. Realmente no soy tan listo.

REAJUSTES

Voy a usar otra estrategia. Mis errores me ayudan a aprender.

Este trabajo es aburrido. A nadie le gusta hacerlo.

RETRO-ALIMENTACIÓN

Reconozco mi debilidad, y se como corregirlo.

Es fácil para él o ella. Nacieron así de inteligencia.

COMPAÑEROS TALENTOSOS

Me pregunto cómo lo hicieron. Intentaré averiguarlo.

Copyright 2017. All rights reserved. | Printed in the U.S.A. | General All Rights Collection, LLC | info@generalrights.com

More Resources

Mas Recursos

KidsHealth [Information for Parents](#) **KidsHealth [Información para padres](#)**

KidsHealth parent pages are filled with short, informative articles written by experts on a variety of physical and mental health related topics, including helping with learning.

Las páginas para padres de KidsHealth están llenas de artículos breves e informativos escritos por expertos sobre una variedad de temas relacionados con la salud física y mental, incluida la ayuda con el aprendizaje.

[Ted Talks About Emotions](#)

A variety of Ted Talks discussing emotions in many different contexts. Short, but impactful in many ways.

Las pláticas de Ted tienen variedad que discuten las emociones en muchos contextos diferentes. Corto, pero impactante en muchos sentidos.

Ted Talks can be watched with Spanish or Vietnamese subtitles (+almost 30-50 other languages)

[Gottman Institute Parenting Blog](#)

Research based approaches to relationships.

Enfoques de investigación basados en las relaciones.

[US Department of Ed \[Resources for Spanish Speakers \\(en español\\)\]\(#\)](#)

The list is in English, but lists Parent Resources sites that have Spanish translation links!

La lista está en inglés, ¡pero enumera los sitios de Recursos para padres que tienen enlaces de traducción al español!

[US Department of Ed: \[Helping Your Child Series \\(also in Spanish\\)\]\(#\)](#)

Download booklets/brochures about helping your child learn different subjects (science, math, succeeding in school, early adolescence, etc). Download them in English and Spanish. *Descargue folletos / folletos sobre cómo ayudar a su hijo a aprender diferentes materias (ciencias, matemáticas, éxito en la escuela, adolescencia temprana, etc.). Descárguese en inglés y español.*



Time to share in Breakout Groups!

What are some things that resonate with you?

¡Es hora de compartir en grupos!

¿Cuáles son algunas cosas que resuenan contigo?

Reminder: Don't Forget Your Needs

- Parenting is hard work
- Everyone has strengths and weaknesses as a parent and that's okay
- Focus on small, manageable goals if you're trying to change something
- If you're feeling burned out, find a way to take a break
- Modeling self-care is important for your child(ren)

Recordatorio: no olvides tus necesidades

- La crianza de los hijos es un trabajo duro
- Todos tenemos fortalezas y debilidades como padres y eso está bien
- Concéntrese en objetivos pequeños y manejables si está tratando de cambiar algo
- Si te sientes agotado, encuentra la manera de tomar un descanso
- Modelar el autocuidado es importante para su (s) hijo (s)



Questions? Preguntas?



Mercedes Carbajal
Family Engagement Manager
mcarbajal@dcp.org

Michelle Icenogle
Director of Student Services
micenogle@dcp.org