



Welcome – Bienvenidos

Thank you for joining us today!

Gracias por acompañarnos hoy!

Please write your child's name and grade in the chat/
Favor de escribir el nombre de su hijo/a y grado en el chat.

Virtual Meeting Norms

–

Normas para Reuniones Virtuales



Please mute your microphone /
Favor de silenciar su microfono



Use the chat feature for
questions/ *Usar el chat para
preguntas*



Type your name, your child's
name and grade in the chat/
*Escriba su nombre, el nombre de
su hijo/a y grado en el chat*

Wellness / Bienestar



What are signs your child is feeling anxious about school?
Children may show their anxiety in different ways.

¿Cuáles son las señales de que su hijo se siente ansioso por la escuela? Los niños pueden mostrar su ansiedad de diferentes formas.

- Increased defiance or irritability
 - Disturbances in sleep
 - Loss of appetite
 - Lack of concentration
 - Less energy
 - Physical symptoms like nausea, muscle tension or dizziness
 - Refusal to go to school
 - Sadness or crying
- Mayor desafío o irritabilidad
 - Alteraciones del sueño
 - Pérdida de apetito
 - Falta de concentración
 - Menos energía
 - Síntomas físicos como náuseas, tensión muscular o mareos.
 - Negarse a ir a la escuela
 - Tristeza o llanto



Check in with your child frequently and listen to their concerns. Make sure to validate their emotions, letting them know that their concerns and frustrations are understandable.

- Consulte con su hijo con frecuencia y escuche sus preocupaciones. Asegúrese de validar sus emociones, haciéndoles saber que sus preocupaciones y frustraciones son comprensibles.

Help your child focus on what they can control in the fight against the pandemic, such as [hand washing](#), [wearing a face mask](#) and [practicing social distancing](#).

- Ayude a su hijo a concentrarse en lo que puede controlar en la lucha contra la pandemia, como lavarse las manos, usar una mascarilla y practicar el distanciamiento social.

Ensure your child is getting enough sleep, being physically active and eating healthy food to support a healthy body and mind.

- Asegúrese de que su hijo duerma lo suficiente, sea físicamente activo y coma alimentos saludables para mantener un cuerpo y una mente saludables.



Encourage your child to do more of what they enjoy most, whether reading, playing outside or other activities.

- *Anime a su hijo a hacer más de lo que más le gusta, ya sea leer, jugar al aire libre u otras actividades*

While plans may continue to change, explain to your child what you do know about what the school year or classroom will look like to help them mentally prepare.

- *Si bien los planes pueden seguir cambiando, explíquele a su hijo lo que sabe sobre cómo será el año escolar o el salón de clases para ayudarlo a prepararse mentalmente.*

If your child is going to participate in virtual or remote learning, take steps to set them up for success academically, physically and emotionally.

- *Si su hijo va a participar en el aprendizaje virtual o remoto, tome las medidas necesarias para prepararlo para el éxito académico, físico y emocional.*



Whether your child will be returning to school in person or virtually, it is important to ease them back into a structured daily routine and sleep schedule.

- Ya sea que su hijo regrese a la escuela en persona o virtualmente, es importante que regrese a una rutina diaria estructurada y un horario de sueño.

Help your child adjust to COVID-19 precautions such as wearing a face mask by practicing at home. It is okay to empathize with your child if they find wearing a mask uncomfortable. Let them know that although it can be unpleasant at times, wearing a mask is an important way we can help protect others.

- Ayude a su hijo a adaptarse a las precauciones de COVID-19, como usar una mascarilla, practicando en casa. Está bien sentir empatía por su hijo si le resulta incómodo llevar una máscara. Hágales saber que, aunque a veces puede ser desagradable, usar una máscara es una forma importante de ayudar a proteger a los demás.



For older children, remind them that they are helping protect others and doing good for their community by following health precautions.

- *Para los niños mayores, recuérdelos que están ayudando a proteger a otros y haciendo el bien a su comunidad al seguir las precauciones de salud.*

Set up ways for your child to continue to socialize safely with their friends over the phone or video chat, especially if they participate in distance learning.

- *Establezca formas para que su hijo continúe socializando de manera segura con sus amigos por teléfono o chat de video, especialmente si participan en el aprendizaje a distancia.*

Teach your child [breathing exercises](#) they can do when they feel anxious.

- *Enséñele a su hijo ejercicios de respiración que pueda hacer cuando se sienta ansioso.*

Send positive or encouraging notes in your child's lunch or backpack.

- *Envíe notas positivas o alentadoras en el almuerzo o la mochila de su hijo.*



Resources/ Recursos

- TEAL-SEL on Friday's/ los viernes
- CCCS Website/ Pagina Web de CCCS
- CSS Workshop/ Taller de CSS