



# Noticias de la escuela

Helen Haller Elementary

## Carta de Directora

Estimadas familias Helen Haller,

[El amor y la lógica](#) es un recurso que he compartido contigo antes. Este mes he tomado un fragmento de su boletín que comparte algunos consejos sobre cómo ayudar a los chicos con sentimientos ansiosos. Charles Fay da grandes estrategias y recordatorios. Como padre y educador que trabaja con niños, siempre estoy buscando maneras de ayudar a los niños a tener éxito con su aprendizaje socioemocional, así como su aprendizaje académico. Espero que encuentres algunos de los consejos útiles. ¡Gracias por enviarnos a sus estudiantes todos los días!

### Boletín de amor y lógica:

Los niños de todas las edades enfrentan muchas situaciones durante estos tiempos que pueden crear y alimentar la ansiedad. Al igual que casi todos los desafíos a los que se enfrentan los padres, la ansiedad en los niños tiene muchas causas y soluciones posibles. Afortunadamente, Love and Logic ofrece una variedad de "experimentos" para determinar qué podría funcionar mejor con cada niño. Estos son algunos consejos que pueden ayudar a aliviar la ansiedad con sus hijos:

#### **Establecer o fortalecer las rutinas familiares.**

Con niños ansiosos y temerosos, experimente con tener horarios establecidos para las comidas, los horarios de baño, la lectura, las tareas, la hora de acostarse, etc.

#### **Proporcionar límites más firmes.**

Hay pocas cosas más tranquilizadoras para un niño que saber que tienen padres que son lo suficientemente fuertes como para golpear al "Boogie Man" si irrumpió en la casa por la noche. Todos los niños se preguntan si tienen padres lo suficientemente fuertes como para mantenerlos a salvo. Una de las maneras que se enteran los niños es probando los límites y ver si sus padres parecen débiles o muy fuertes.

#### **Presta menos atención al comportamiento ansioso.**

Experimente con el uso de menos palabras cuando su hijo esté molesto. Simplemente abrázalos y di: "Sé que puedes manejar esto".

#### **Modelo de calma y optimismo.**

Nuestros hijos rara vez estarán más tranquilos y confiados que nosotros.

#### **Evite reforzar el comportamiento de evitación.**

Con demasiada frecuencia traumatizamos más a los niños al permitirles repetidamente evitar actividades saludables que puedan desarrollar su sensación de seguridad y autoestima.

### A LOOK AHEAD:

#### Vacaciones De Primavera

DEL 5 AL 9 DE ABRIL

La Oficina distrital cerrará la semana de vacaciones de primavera

12

[Pedidos de venta de plantas de primavera de PTO](#) vencen



### Permita que su hijo sea un niño.

Cada año, los niños son empujados más duro para convertirse en estrellas en académicos, atletismo, música, etc. La presión excesiva para sobresalir no es buena para los niños.

### Considere la ayuda profesional.

Debido a que la ansiedad puede tener tantas causas diferentes, siempre es prudente obtener una opinión médica profesional.

Además de las fuentes típicas de ansiedad, los niños más pequeños también pueden experimentar dificultades con la ansiedad por separación. A menudo me preguntan: "¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a sentirse menos ansioso por ir a la guardería, preescolar o niñera?" Cierta ansiedad por separación es normal y saludable. Si tienes hijos pequeños, las probabilidades son altas de que hayas reflexionado sobre esta pregunta y te hayas preguntado qué hacer. A continuación se enumeran algunos consejos rápidos para lidiar con la ansiedad por separación:

- **Recuerde que los niños toman sus indicaciones emocionales de los adultos a su alrededor.** Cuanto más tranquilos y más empresariales actuemos, más fácil será para nuestros hijos.
- **Evite hacer demasiada tranquilizadora.** Extrañamente, cuanto más hablamos con nuestros pequeños sobre lo divertidos que van a tener, más ansiedad parecen tener. Es como si razonan, "Si mis padres tienen que decirme que esto va a estar bien, tal vez no lo hará".
- **Haga que la transición sea corta y dulce.** Cuanto más rápido te muevas, más rápido se calmará tu hijo una vez que te vayas.
- **No mires atrás.** Aunque es difícil resistir el impulso de volver y consolar a su hijo, se calmará mucho más rápido si sigue adelante y no mira hacia atrás.

Generalmente, los niños que se sienten más seguros cuando están con sus padres son los que se sienten más seguros cuando están lejos de sus padres. Una gran parte de proporcionar esta seguridad implica combinar grandes dosis de amor con buenos y sólidos límites.

En mi seminario web, **Love and Logic Solutions for Early Childhood**, propondo una variedad de estrategias que envían a los niños el mensaje de que son amados y seguros. Cuando los niños se sienten así, son más capaces de enfrentarse a la vida sin miedo.

¡Gracias por leer! Si esto es un beneficio, reenvíe a un amigo. Nuestro objetivo es ayudar al mayor número posible de familias.

Dr. Charles Fay

### ¡NO OLVIDES HACER TUS ÓRDENES!

¡La primavera está aquí y es hora de la venta anual de plantas de primavera de la PTO! Todos los pedidos se pueden realizar en línea haciendo clic. **Los pedidos vencen antes del lunes 12 de abril** estarán disponibles para recogerlos el **miércoles 28 de abril** en Sun Valley Realty.

### Restricciones de viaje actualizadas

Para aquellas familias que decidan viajar fuera del estado, consulte las pautas de cuarentena para viajes de la CDC y el Departamento de Salud del Estado de Washington. Puede encontrar esta información en el sitio web del distrito escolar, en Departamentos > Servicios de salud <http://www.sequimschools.org/departments/Health>

Existe preocupación por un aumento de la enfermedad Covid-19 en los grupos de edad de nuestros estudiantes. "Dr. Berry informa que la tendencia en los casos parece ser gente más joven e incluso niños últimamente". (Informe de situación de manejo de emergencias del condado de Clallam 3-26-2021)  
¡Ayúdenos a mantener saludables a nuestros estudiantes! Le pedimos a los padres a que mantengan a todos los estudiantes enfermos en casa.

Se requiere que las familias completen un "Wellness Screening" del estudiante en Skyward todos los días antes de que el estudiante se suba al autobús o llegue a la escuela todos los días. Esta evaluación incluye preguntar cómo se siente su estudiante, tomarle la temperatura y confirmar que su familia no ha estado expuesta al COVID-19.