

Central Massachusetts Collaborative

Queridas familias de CMC,

Debido al alto número de casos de el coronavirus (COVID-19) en Massachusetts, y por la abundante precaución por los niños, familias y el personal de la escuela, el Central Massachusetts Collaborative estará cerrado hasta abril 6 de 2020.

Esta difícil decisión no fue tomada a la ligera. Yo entiendo el impacto que tiene cerrar las escuelas para nuestros estudiantes, sus familias y la comunidad. Queremos apoyar a usted y a su hijo durante esta crisis.

Estudiantes y padres pueden comunicarse con sus maestros y el personal clínico vía correo electrónico.

Correo electrónico del personal –
primera inicial, apellido @cmasscollaborative.org
Por ejemplo, para comunicarse con la Directora Ejecutiva Susan Farrell,
correo electrónico – sfarrell@cmasscollaborative.org

La comunicación del distrito será proveída a través de nuestro auto sistema de alerta y en nuestro página de web.

Página de web del distrito - www.cmasscollaborative.org

Nuestra página de web también provee enlaces a información sobre el coronavirus y el estado ha preparado una línea directa para padres.

Línea directa del estado - 211

La distribución de comida para desayuno y almuerzo es disponible cada día para los estudiantes. Una lista de horarios y localización está adjunta a esta carta.

También hemos incluido otras informaciones esenciales y recursos para su familia.

Quiero darles las gracias por su paciencia, entendimiento y apoyo mientras navegamos por este territorio desconocido llamado coronavirus. Yo continuaré monitoreando la situación y mantendré las líneas de comunicación abiertas. Aunque nuestros edificios están cerrados, el personal de CMC está disponible para apoyarlos. No dude en comunicarse si tiene cualquier pregunta o preocupación durante este periodo en que nuestras escuelas estarán cerradas.

Respetuosamente,

Dr. Susan Farrell

[Recursos para la familia:](#)

Central Massachusetts Collaborative

Acceso de internet gratis

Charter ofrece Spectrum broadband y acceso de WI-FI gratis por 60 días a hogares con estudiantes de k-12 y/o estudiantes de universidad que no tienen suscripción de Spectrum broadband y cualquier servicio de nivel hasta 100 Mbps. Para inscribirse llame a el 1-844-488-8395. Tarifas de instalación serán canceladas . También verifique con su proveedor de teléfono celular ya que muchos ofrecen puntos calientes gratis a estudiantes para que tengan acceso de internet.

Programación educacional de televisión

WGBH/PBS - está ofreciendo actividades educacionales por su canal

Lecciones de internet

Google - use el internet, muchos ofrecen visitas virtuales de museos, sitios históricos, zoológicos etc.

Sitio web social y emocional

Everfi - El desarrollo social y emocional es esencial para el éxito de los estudiantes – ahora y en su futuro. Nuestros recursos de SEL está diseñado para equipar a los educadores con herramientas para cultivar habilidades como; compasión, liderazgo, resolución de conflictos, conciencia de sí mismo y resiliencia.

<https://everfi.com/partners/k-12-educators/social-emotional-learning/>

Kit de herramientas del educador - aprendizaje social y emocional

Estas habilidades incluyen “como entender y manejar emociones, establecer y lograr metas positivas, sentir y mostrar empatía hacia otros, establecer y mantener relaciones positivas y hacer decisiones responsables.”

<https://www.commonsense.org/education/toolkit/social-emotional-learning>

Segundo paso en el hogar

Familias pueden ir en línea para encontrar recursos y actividades para apoyar el segundo paso en el hogar. Aquí están las direcciones para obtener acceso:

1. Vayan a www.secondstep.org
2. Debajo de “nuevos usuarios”, click “crear cuenta”
3. Complete lo requerido
4. Añada la tecla de activación de programa: SSPE FAMILY68

En caso de una emergencia de salud mental por favor llame: 1-866-549-2142

Hablando con niños del coronavirus: un recurso para padres

Es importante recordar que los niños buscan en los adultos orientación en cómo reaccionar en eventos estresores. Si los padres se ven preocupados, los niños se pueden sentir ansiosos. Los padres deben asegurarle a los niños que los oficiales de salud y de los colegios están trabajando arduamente para asegurarse que las personas a través del país estén saludables.

Los niños también necesitan información apropiada para su edad sobre la seriedad de riesgo de la enfermedad e instrucciones de cómo evitar infecciones y de pegarle la enfermedad a otros. Enseñarle a los niños medidas preventivas positivas, hablarles de sus miedos y darles un sentido de control sobre los riesgos de infección, los ayudará en disminuir sus ansiedades.

Tome tiempo para hablar

Usted es el mejor que conoce a sus niños. Deje que sus preguntas sean su guía de cuanta información le provea. Pero este seguro de decirles la información crítica para asegurarnos de mantenernos saludables. Sea paciente; los niños no siempre hablan rápidamente de lo que les preocupa. Este pendiente a cualquier pista de que quieran hablar por ejemplo si están a su alrededor mientras lava los platos o arreglando el patio. Es muy común que niños pequeños pregunten algunas preguntas, regresen a jugar, y luego vuelvan a preguntar. Cuando compartan información, es importante compartir información esencial evitando ocasionar ansiedad, recuerdeles que los adultos están trabajando para para resolver esta preocupación. Información cambia rápidamente en relación a este virus—para tener la información más correcta mantengase informado : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.

Pautas específicas

Mantengase calmado.

- Niños reaccionan a las reacciones de los adultos.
- Lo que usted haga o diga del coronavirus, tendrá efecto en la ansiedad de los niños.
- Asegure a sus niños que ellos y la familia están bien.
- Recuerdeles que los adultos están aquí para mantenerlos seguros y saludables.
- Deje que sus niños hablen de sus sentimientos.

Ponte a su disposición .

- Los niños tal vez necesitan atención extra de usted y hablar de sus preocupaciones, miedos y preguntas.
- Es importante que sepan que tienen a alguien que los escuchen.
- Dígale que los quiere y deles mucha afectación.

Central Massachusetts Collaborative

Evite culpar

- A veces tratamos de culpar a alguien cuando hay mucha tensión.
- Es importante evitar estereotipos de grupos de personas responsables por el virus.
- Intimidación o comentarios negativos hacia otros deben de parar y reportados a el colegio.
- Esté al tanto de cualquier comentario que otros adultos están teniendo alrededor de su familia.

Monitoree la televisión y medios de comunicación social.

- Limite el tiempo de televisión y en medios de comunicación social. Trate de evitar escuchar información que pueda molestar a su niño.
- Háblele a su niño de que muchas historias sobre el coronavirus en el internet puede estar basado en rumores e información incorrecta.
- Comunique información correcta sobre la enfermedad.
- Estar escuchando información continuamente sobre el virus puede ocasionar ansiedad.
- Juegue juegos y hagan actividades interesantes con su niño.

Mantenga una rutina normal.

- Mantenga un calendario, esto provee tranquilidad y salud física.
- Animelo a seguir con el trabajo del colegio y actividades extracurriculares, pero no los obligue.

Sea honesto y preciso.

- Cuando la información no es correcta, los niños imaginan una peor situación.
- No ignore sus preocupaciones, simplemente explíquelo que hay poca gente con la enfermedad.
- Se les puede decir que esta enfermedad se cree que es transmitida entre personas que están muy cerca —cuando la persona infectada tose o estornuda.
- También se cree que es transmitida cuando uno toca la superficie o un objeto infectado, por lo cual es tan importante protegerse.
- Para mas información comuníquese con la enfermera de su colegio, pregúntele a su médico o chequee <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Sepa los síntomas del coronavirus (COVID-19).

- El CDC cree que los síntomas aparecen después de varios días de ser expuesto a alguien con la enfermedad o hasta 14 días de ser expuesto:
- Fiebre
- Tos
- Falta de aire
- Para algunas personas los síntomas son como los de un resfriado o catarro; para otras personas puede ser muy severo y hasta peligrosa para la vida. En ambos casos es importante verificar con el médico de su niño o el suyo y siga las instrucciones de quedarse en casa o mantenerse lejos de espacios públicos para prevenir el contagio del virus.

Central Massachusetts Collaborative

Revise y copie higiene básica y practique un estilo de vida saludable para protección.

- Anime a su niño a practicar todos los días buena higiene—pasos simples para prevenir el contagio de la enfermedad:
 - Lávese las manos varias veces al día, por lo menos 20 segundos.
 - Cubra sus bocas con un pañuelo de papel al estornudar o al toser y bote el pañuelo de papel inmediatamente sino, estornude o tosa en su codo. No comparta comida ni bebida.
 - No le de la mano a nadie, solo golpes de puños. Menos gérmenes se contagian de esta manera.
- Guiar a los niños en lo que deben de hacer para prevenir infección les da un sentido de control sobre la enfermedad y ayudará a reducir ansiedad. Animarlos a seguir una dieta balanceada, dormir suficiente y hacer ejercicio regularmente, and exercise regularly; esto los ayudará en desarrollar un sistema inmunológico más fuerte para combatir enfermedades.

Mantenga explicaciones apropiadas para la edad

- Niños de escuela primaria necesitan información simple. Asegúresle que los adultos están aquí para mantenerlos saludables y encargarse de ellos si se enferman. Comparta ejemplos simples de los pasos que las personas están tomando para parar los gérmenes. Use lenguaje como “los adultos están trabajando muy fuerte para mantenerte a salvo.”
- Niños de escuela elemental e intermedia preguntaran mas preguntas sobre si en realidad están a salvo y que pasara si el coronavirus llega a sus escuelas o comunidades. Tal vez necesiten asistencia en saber separar la realidad de los rumores y fantasía. Discuta los esfuerzos de las escuelas y los líderes de la comunidad para prevenir el contagio de gérmenes.
- Niños de escuela secundaria son capaces de discutir el caso más profundo y les pueden dirigir directamente a los recursos apropiados de los hechos del coronavirus. Proporcione información honesta y precisa del estado actual del coronavirus. Tener este conocimiento puede ayudar en sentir un sentido de control.

Puntos sugerido de enfatizar al hablar con los niños

- Todos los adultos van a mantenerlos saludables y a salvo. Si tienes alguna preocupación, por favor habla con un adulto de confianza.
- No todos se contagiaron con el coronaviru. Oficiales de salud y de las escuelas están teniendo mucha precaución para asegurarse de que la memoria de personas se enfermen.
- Es importante que los estudiantes traten a todas las personas con respeto y no saltar a la conclusión de quien pueda tener o no tener la enfermedad.

Central Massachusetts Collaborative

Existen pasos para mantenerse saludable y no contagiar a otros:

- Evite contacto con personas enfermas
- Manténgase en casa cuando esté enfermo
- Cubra su boca al toser o estornudar
- Evite tocar sus ojos, nariz y boca
- Lave sus manos a menudo (20 segundos)
- Si no tiene jabón, use desinfectante de manos (60-95% alcohol)
- Limpie y desinfecte frecuentemente objetos y superficie que se toquen a menudo

Recursos adicionales

Talking With Children: Tips for Caregivers, Parents, and Teachers During Infectious Disease Outbreaks, <https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/SMA14-4886>

Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks, <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

Centers for Disease Control and Prevention, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/transmission.html>

Handwashing and Hand Sanitizer Use at Home, at Play, and Out and About, <https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf>

[COVID-19\(코로나바이러스\)에 관해 자녀와 이야기하기부모 리소스 \(PDF, Korean\)](#)

[Parler aux enfants du COVID-19 \(Coronavirus\) Une ressource pour les parents \(PDF, French\)](#)

[Nói Chuyện với Trẻ Em về COVID-19 \(Coronavirus\) Tài Nguyên cho Phụ Huynh \(PDF, Vietnamese\)](#)

[https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)