

Los padres y los tutores son una parte esencial para el proceso educativo. Esto se demostró claramente en marzo del 2020 cuando miles de escuelas de los Estados Unidos y Idaho cerraron sus puertas. Este documento fue creado para apoyar a los padres y tutores en todo Idaho mientras continúan colaborando con las escuelas públicas y privadas para educar a sus hijos. Las competencias establecidas se han derivado de varias fuentes, las cuales están referenciadas al final del documento. Las competencias (o lo que los padres y/o tutores necesitan saber y poder hacer), fueron incorporadas en este documento, adicionando algunos recursos para facilitar la navegación del documento.

Cada competencia incluye algunos ejemplos para ayudar a definir y explicar la misma. Los recursos seleccionados por los educadores de Idaho están disponibles a través de un enlace después de la definición y explicación de cada competencia.

Este documento es el resultado del trabajo elaborado por el subcomité de trabajo de la división digital, el cual fue convocado por el gobernador Brad Little.

**Competencias claves:**

1. Los padres y tutores desarrollan y mantienen un ambiente académico de apoyo en el hogar
2. Los padres y tutores incentivarán la actividad física de sus hijos
3. Los padres y/o tutores apoyan la salud mental y fomentan las conexiones sociales con amigos y compañeros de clase
4. Los padres y tutores apoyan el aprendizaje de los estudiantes monitoreando el desempeño y el progreso académico continuamente
5. Los padres/tutores trabajarán para alentar y motivar a su estudiante
6. Los padres y/o tutores hacen lo posible por mantener una actitud positiva para apoyar el progreso académico de sus estudiantes
7. Los padres y/o tutores van a tener acceso a recursos académicos para apoyar en el aprendizaje cuando sea necesario

**Competencia #1**

Los padres y tutores desarrollan y mantienen un ambiente académico de apoyo en el hogar

**Explicación adicional:**

**Ejemplos:**

- Los padres y/o tutores trabajan con su escuela para asegurar los dispositivos apropiados que apoyen el aprendizaje de los estudiantes en casa
- Los padres y/o tutores trabajan con su escuela para asegurar la conectividad a la red (internet) que apoyen para apoyar el aprendizaje de los estudiantes en casa
- Los padres y/o tutores proporcionan un espacio de aprendizaje constante para los estudiantes
- Los padres y/o tutores limitan las distracciones durante el “tiempo escolar”
- Los padres y/o tutores crean y siguen un horario para apoyar el aprendizaje de los estudiantes
- Los padres y/o tutores organizan espacios de enseñanza para maximizar el aprendizaje del estudiante
- Los padres y/o tutores trabajan con su escuela para acceder a los recursos disponibles para ellos

### Recursos en inglés

- [https://www.air.org/sites/default/files/READINESS\\_StratResrchFam-508.pdf](https://www.air.org/sites/default/files/READINESS_StratResrchFam-508.pdf) Instituto Americano de Investigación (AIR, por sus siglas en inglés) enumera algunos componentes claves para apoyar los espacios de aprendizaje en casa, enfocados en las necesidades de los padres.
- [https://www.air.org/sites/default/files/Prt2-LEARNING-SUPPORT\\_Rev06052020.pdf](https://www.air.org/sites/default/files/Prt2-LEARNING-SUPPORT_Rev06052020.pdf) AIR ha explorado lo que significa crear un entorno de apoyo para el aprendizaje. De igual forma ha identificado como usar esta información para la creación de estos entornos de aprendizaje en el hogar. Así mismo, comparte algunos consejos para tener en cuenta de acuerdo con el lenguaje verbal y no verbal de los estudiantes. También lista algunos recursos para explorar.
- Recomendaciones de Idaho para los **estándares mínimos de conectividad** para el aprendizaje en casa (Proporcionadas por el comité de conectividad)
- Recomendaciones de Idaho para los **estándares mínimos en la configuración de dispositivos** (Proporcionadas por el comité de dispositivos)
- Recursos y planes de la **compañía de internet y banda ancha de Idaho** para familias con estudiantes en casa

### Recursos en español

- [https://www.air.org/sites/default/files/READINESS\\_StratResrchFam-Sp-508.pdf](https://www.air.org/sites/default/files/READINESS_StratResrchFam-Sp-508.pdf) Instituto Americano de Investigación (AIR, por sus siglas en inglés) enumera algunos componentes claves para apoyar los espacios de aprendizaje en casa, enfocados en las necesidades de los padres.
- [https://www.air.org/sites/default/files/Prt2-LEARNING-SUPPORT-Spa-508\\_Rev06052020.pdf](https://www.air.org/sites/default/files/Prt2-LEARNING-SUPPORT-Spa-508_Rev06052020.pdf) (Español) AIR ha explorado lo que significa crear un entorno de apoyo para el aprendizaje, de igual forma ha identificado como usar esta información para la creación de estos entornos de aprendizaje en el hogar. Así mismo, comparte algunos consejos para tener en cuenta de acuerdo con el lenguaje verbal y no verbal de los estudiantes, también lista algunos recursos para explorar.
- Recomendaciones de Idaho para los **estándares mínimos de conectividad** para el aprendizaje en casa (Proporcionadas por el comité de conectividad)
- Recomendaciones de Idaho para los **estándares mínimos para la configuración de dispositivos** (Proporcionadas por el comité de dispositivos)
- **Idaho broadband and internet company** resources and

- **Acceso de subsidio Federal** para padres (trabajando para asegurar este subsidio)

**Información de banda ancha, incluyendo los proveedores en su área:**

- [Requerimientos de ancho de banda para el aprendizaje remoto](#)
- [Opciones regionales de internet](#)
- [Proveedores de internet identificados en Idaho \(del grupo Rod Gramer's, será alojado en el sitio web ISDOE\)](#)
- [Como probar tu velocidad de internet](#)
- Sitio web del estado:  
<https://commerce.idaho.gov/broadband/>

**Puntos de acceso de internet en la comunidad regional:**

- How to use a hotspot: [Instructions for Hotspots](#)
- [Buscador de "puntos calientes" \(hotspot\) en la ciudad](#)
- ["Puntos calientes" \(hotspots\) en tu ciudad \(Este mapa estará en el sitio web de ISDOE\)](#)
- [Recursos comunitarios de Wifi o centros de aprendizaje. \(Este recurso está incompleto; referencia del trabajo de Toni Broyles y Kelly Packer\)](#)  
Este recurso (enlace) incluye lugares identificados con instalaciones físicas preparadas para COVID, incluyendo bibliotecas, ubicaciones de servicio de extensión y otras ubicaciones de centros comunitarios identificados.
- "Puntos caliente" (hotspots) en las escuelas regionales (Los enlaces específicos los proveerán las escuelas del distrito, Ejemplo: [Ejemplo, Wifi en el estacionamiento del distrito](#))
- Sugerencias de otros lugares en la comunidad (Los enlaces los proveerán las escuelas del distrito)

plans for families with students at home

- **Acceso de subsidio Federal** para padres (trabajando para asegurar este subsidio)

### Gestión de dispositivos – uso responsable:

- [Consejos para las contraseñas](#)
- [¿Qué tan segura es tu contraseña?](#)
- [Ejemplo de cuidado del dispositivo emitido por el distrito](#)
- [Ejemplo del acuerdo de uso responsable para estudiantes](#)
- [Plantilla de acuerdo de dispositivo móvil \(firmada por padre y alumno\)](#)
- [Plantilla del formulario del consentimiento de uso tecnológico](#)
- [Como limpiar y desinfectar los dispositivos](#)
- **Ejemplo:** [Expectativas del uso responsable de las tecnologías](#)

### Seguridad de Internet

- [Huella digital → Plan de Estudios](#)
- [¿Qué es una Huella digital?](#) **Video**
- [Seguimiento del rastro digital](#) **Video**
- [Cinco consejos para la seguridad de los niños cuando usan el internet](#) **Video**
- [Reglas de Privacidad → Plan de Estudios](#)
- [Ayudando a los estudiantes a desarrollar un comportamiento adecuado en el uso del internet](#) **Articulo**
- [Cinco cosas que los estudiantes deben hacer para mantenerse seguros en línea](#) **Articulo**
- [Consejos para la seguridad en el internet](#) **Articulo**
- Ciudadanía digital: “*Google Interland*”  
[https://beinternetawesome.withgoogle.com/en\\_us/interland](https://beinternetawesome.withgoogle.com/en_us/interland)

### Ideas para los horarios

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Horario Académico K-2 sugerido para padres</b></li> <li>• <b>COVID 19 Horario diario</b> – Recurso de Amy en Instagram (allthings_lovelyxo)</li> </ul>	
--	--

<p><b>Competencia #2</b></p> <p>Los padres y tutores incentivarán la actividad física de sus hijos</p>
--

**Explicación adicional:**  
**Ejemplos:**

- Los padres y/o tutores trabajan incentivando a sus estudiantes a ejercitarse y mantenerse activos diariamente
- Los padres y/o tutores incorporan descansos, incluyendo recesos, horas de merienda y tiempos para actividades de movimiento (Pausas activas)
- Los padres y/o tutores trabajan incentivando a sus estudiantes a encontrar formas de incluir actividades que requieran movimiento a lo largo del día

<b>Recursos en inglés</b>	<b>Recursos en español</b>
---------------------------	----------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.parenttoolkit.com/health-and-wellness/advice/physical-health/physical-health-and-young-adults-a-parent-s-guide">http://www.parenttoolkit.com/health-and-wellness/advice/physical-health/physical-health-and-young-adults-a-parent-s-guide</a> Este artículo, producción de NBS noticias, comparte algunas ideas sobre la salud física para adultos jóvenes.</li> <li>• <a href="#">GoNoodle</a> – Actividad Física a nivel primaria (Elem) patrocinada localmente por St. Al's</li> <li>• Recursos de sentido común → <a href="#">Aplicaciones y juegos de movimiento</a></li> <li>• <a href="#">Yoga para niños</a> (Elem)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="http://www.parenttoolkit.com/health-and-wellness/advice/physical-health/physical-health-and-young-adults-a-parent-s-guide?lang=es">http://www.parenttoolkit.com/health-and-wellness/advice/physical-health/physical-health-and-young-adults-a-parent-s-guide?lang=es</a> Este artículo, producción de NBS noticias, comparte algunas ideas sobre la salud física para adultos jóvenes.</li> <li>• <a href="#">GoNoodle</a> – Actividad Física a nivel primaria (Elem) patrocinada localmente por St. Al's – Solo los videos se encuentran en español. A continuación, se listan dos de estos videos: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <a href="#">Español 1</a></li> <li>✓ <a href="#">Español 2</a></li> </ul> </li> <li>• <a href="https://family.gonoodle.com/channels/en-espanol">https://family.gonoodle.com/channels/en-espanol</a></li> </ul>
---	--

- <https://www.hopkinsallchildrens.org/ACH-News/General-News/Ways-to-Keep-Kids-Active-During-Coronavirus-Diseas> Este artículo menciona algunas formas de mantener a los niños activos durante la era del coronavirus.
- <https://www.heart.org/en/healthy-living>
- [https://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HeathyKids/Healthy-Kids\\_UCM\\_304156\\_SubHomePage.jsp](https://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HeathyKids/Healthy-Kids_UCM_304156_SubHomePage.jsp)

**KQED MindShift**: Este enlace lista algunos sitios web y algunas ideas para mantenerse físicamente activo a través del ejercicio (No se encuentra en español)

**Play Equity Coalition Family Resources**: Este documento fue creado por “King County”, residentes de WA. El documento incluye aplicaciones, videos, sitios web, documentos de Google, publicaciones de Instagram, y Twitter actualizados principalmente a través de escuelas y educadores sobre cómo mantenerse físicamente activo durante el coronavirus (No se encuentra en español)

**The following resources are from the Washington Post’s Parents Guide to education resources.**

**GoNoodle** ofrece videos para que los niños se muevan, como bailar, estirarse, correr, saltar y más. El canal tiene una aplicación recomendada para niños de 5 años en adelante.

**Yoga cósmico para niños** Ofrece Yoga gratis en YouTube para niños pequeños de 3 años en adelante. Hay una lista innumerable de clases, desde tres minutos a tres horas, con colores brillantes, narraciones de cuentos (temas: “Frozen,”

“Moana” y “Peter Cottontail”), cantando yoga con Yogini Jaime Amor. (No está en español)

[Adriene Mishler](#), un profesor de yoga con sede en Austin con más de 7 millones de suscriptores de YouTube ofrece clases de yoga en línea gratuitas que van desde 10 minutos hasta una hora. Las clases se enfocan en flujo de energía, yoga básico, meditación y más. Abierto a todos los niveles y edades, pero más apropiado para adolescentes que para niños más pequeños. (no español)

“[Los 25 mejores ejercicios en el hogar](#)” Escrito por “American Council on Exercise”, ofrece a los niños de todas las edades, a los más pequeños con la ayuda de un hermano mayor o un padre, la oportunidad de mezclar y combinar ejercicios de peso corporal como flexiones y abdominales para crear su propio entrenamiento, lo que podría significar 10 minutos desafiantes o 40 moderados. Cada ejercicio se explica y se muestra, pero una vez que los conoce, esta es potencialmente una opción sin pantalla. (no español)

[SHAPE America](#) tiene instrucciones para un proyecto de arte y manualidades (tienes que crear tu propio mazo de cartas de fitness) que puede brindar a los niños la opción de varios juegos sin pantalla para uno a cinco jugadores. Algunos juegos son adecuados para niños pequeños y otros para estudiantes de secundaria y mayores. Para los niños más pequeños, este proyecto requiere la participación de los padres o de los hermanos mayores. (No español)

El centro deportivo [YMCA](#) ofrece docenas de videos gratuitos en línea, tanto para niños como para el público en general, realizados por entrenadores e instructores de la YMCA. Las clases orientadas a niños y adolescentes están claramente marcadas, como “Rendimiento deportivo juvenil”, que presenta ejercicios dentro y fuera de casa para desarrollar el atletismo general y prevenir lesiones. Algunos videos requieren equipo (como una pelota de fútbol, conos o una banda de ejercicios). Los videos tienen una duración de cinco a 25 minutos. (No español)

Emily Coates, fisioterapeuta de [MedStar Health](#), ofrece algunas sugerencias sin la utilización de pantalla, sobre como las familias pueden promover la condición física básica (60 minutos al día de entrenamiento aeróbico y de fuerza para niños de 6 a 17 años) y como establecer buenos hábitos en el aprendizaje a distancia, tal como la construcción de la aptitud física durante los descansos del día, incluido un receso programado. Las actividades al aire libre incluyen frisbee, atrapar, tenis, andar en bicicleta, caminar, correr, todo mientras se practica el distanciamiento social y una buena higiene de las manos, y las actividades en el interior incluyen fiestas de baile, Simon Says y Nerf wars. (No español)

[El entrenador de acondicionamiento físico Joe Wicks](#) Ofrece clases gratuitas, estilo boot camp para los niños en Youtube. Las clases, que se enfocan en ejercicios de peso corporal, duran de cinco a 15 minutos y están dirigidas a niños en edad escolar primaria y menores. También tiene muchos entrenamientos que no son para niños que serían adecuados para adolescentes. (No español)

<p><a href="https://www.learningliftoff.com/10-fun-indoor-activities/">https://www.learningliftoff.com/10-fun-indoor-activities/</a> Este artículo comparte 10 actividades divertidas que pueden realizarse dentro de casa para incorporar algunos descansos durante el aprendizaje.</p>	
<p><b>Competencia #3</b> Los Padres y/o tutores apoyan la salud mental y fomentan las conexiones sociales con amigos y compañeros de clase</p>	
<p><b>Explicación adicional:</b> <b>Ejemplos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los padres/tutores trabajan con su escuela para crear conexiones virtuales entre compañeros de clase</li> <li>• Los padres/tutores trabajan para fomentar los medios de conexión adecuados entre amigos y compañeros de clase (video conferencias, etc.)</li> <li>• Los padres/tutores reconocen posibles áreas de preocupación relacionadas con los problemas de salud mental</li> <li>• Los padres/tutores tienen acceso a los recursos de salud mental adecuados para sus estudiantes</li> <li>• Los padres/tutores tienen acceso a recursos para ayudarlos a hablar con sus estudiantes sobre Covid-19</li> </ul>	
<p><b>Recursos en inglés</b></p>	<p><b>Recursos en español</b></p>
<p><a href="https://www.commonsemmedia.org/">https://www.commonsemmedia.org/</a></p> <p><a href="https://www.air.org/sites/default/files/SAFETY_StratResrchFam-508_Rev06052020.pdf">https://www.air.org/sites/default/files/SAFETY_StratResrchFam-508_Rev06052020.pdf</a> Este artículo de AIR describe algunas ideas para crear condiciones de aprendizaje positivas en el hogar.</p> <p><a href="https://www.air.org/sites/default/files/Prt1-EMOTIONAL-SUPPORT_Rev06052020.pdf">https://www.air.org/sites/default/files/Prt1-EMOTIONAL-SUPPORT_Rev06052020.pdf</a> Este artículo de AIR describe cómo crear entornos de aprendizaje positivos en el hogar para apoyar la salud emocional de su estudiante.</p> <p><a href="https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-">https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-</a></p>	<p><a href="https://www.commonsemmedia.org/latino">https://www.commonsemmedia.org/latino</a></p> <p><a href="https://www.air.org/sites/default/files/SAFETY_StratResrchFam-Sp-508_Rev06052020.pdf">https://www.air.org/sites/default/files/SAFETY_StratResrchFam-Sp-508_Rev06052020.pdf</a> (español) Este artículo de AIR describe algunas ideas para crear condiciones de aprendizaje positivas en el hogar.</p> <p><a href="https://www.air.org/sites/default/files/Prt1-EMOTIONAL-SUPPORT-Spa-508_Rev06052020.pdf">https://www.air.org/sites/default/files/Prt1-EMOTIONAL-SUPPORT-Spa-508_Rev06052020.pdf</a> (español) En este artículo de AIR se describe cómo crear entornos de aprendizaje positivos en el hogar que pueden apoyar la salud emocional de su alumno.</p> <p><a href="https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html">https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html</a> Este recurso es proporcionado</p>

[resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19](#) Este artículo de la Asociación Nacional de Psicólogos orienta a los padres a cómo hablar con sus hijos sobre COVID 19.

[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC\\_AA\\_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fschools-childcare%2Ftalking-with-children.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/talking-with-children.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fschools-childcare%2Ftalking-with-children.html) Este recurso es proporcionado por el CDC para orientar a los padres como hablar sobre COVID 19.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/for-parents.html> Este recurso del CDC orienta a los padres a cómo ayudar a sus estudiantes a lidiar con el estrés.

<http://www.parenttoolkit.com/health-and-wellness/advice/mental-health/young-adults-and-mental-health-a-guide-for-parents> Este artículo producido por NBC News comparte algunas ideas relacionadas con la salud mental de los estudiantes.

[Habilidades de afrontamiento guiadas](#) para padres y estudiantes

[Centervision](#) ofrece actividades gratuitas de aprendizaje emocional social

#### Artículos sobre Salud Mental:

- [5 maneras de ayudar a los adolescentes a controlar la ansiedad](#) (secundaria)
- [Cuidar de su salud mental ante la incertidumbre](#)
- [Cómo hablar con sus hijos sobre Coronavirus](#)
- [La escuela de mi hijo está cerrada, ¿y ahora qué?](#)

por el CDC para orientar a los padres para hablar sobre COVID 19.

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/for-parents.html>. Este recurso del CDC orienta a los padres a cómo ayudar a su hijo a lidiar con el estrés.

<http://www.parenttoolkit.com/health-and-wellness/advice/mental-health/young-adults-and-mental-health-a-guide-for-parents?lang=es> Este artículo producido por NBC News comparte algunas ideas relacionadas con la salud mental de los estudiantes.

#### Artículos

1. [Como hablar con tus hijos sobre el Coronavirus](#)

Video del [Dr. Jamie Howard](#) sobre como hablar con sus hijos sobre Coronavirus (Primaria, grados 1º a 6º ) sólo 4 minutos

[Cenas sin dispositivos electrónicos](#)

[Vídeo de relajación muscular](#) para niños pequeños – 7 minutos (Primaria, grados 1º a 6º)

[Técnicas de afrontamiento](#) – Habilidades para ayudar a evitar que su hijo se sienta abrumado. (Primaria, grados 1º a 6º)

[Junior Brain Pop](#) sobre Salud Emocional (Primaria, grados 1º a 6º)

[Howard B Wigglebottom](#) – diversión y lecciones que promueven la salud emocional (Primaria, grados 1º a 6º) La mayoría de los recursos son gratuitos

[Una historia](#) para contar a los estudiantes sobre Coronavirus

**Cómo explicar el Covid-19 a los niños:** Explicar el Coronavirus-19 a los niños puede ser un desafío. Utilice estos recursos para ayudarlo a explicar este complicado concepto a los niños.

- **Videos**

- [Julia Cook lee The Yucky Bug \(grados K-2\)](#)
- [Vimeo \(2-6 grados\)](#)
- [Brain Pop Video](#)
- [Solo para niños: cómic explorando el nuevo coronavirus de NPR](#)
- [Cómo hablar con su hijo sobre el coronavirus](#)

- **Documentos**

- [Coronavirus-19 Historia social](#)
- [Yucky Bug PowerPoint](#)

- [Una historia para ayudar a los niños a entender el coronavirus del consejero de Music City](#)
- [Hoja de diálogos del Coronavirus de Counselor Keri](#)
- [PBS Cómo hablar con su hijo sobre el coronavirus](#)
- [Hable con su hijo acerca de COVID-19: Un recurso para padres](#)

### **Actividades tranquilizadoras**

- [Calma mi temor](#)
- [Páginas para colorear](#)
- [Carteles para colorear de Acción para la Felicidad](#)
- [Instrucciones sobre técnicas para enfrentar adversidad](#)
- [Claves de la resiliencia](#)
- [Actividades para afrontar estrés por coronavirus - de la consejería de futuros brillantes](#)
- [Mindfulness Choice Board - Descarga gratuita de 'maestros pagan a maestros' de Mindful Counselor Molly](#)
- [Yoga, Mindfulness y Relajación Diseñados para Niños mayores de 3 años](#)
- [Videos para el sueño, la meditación y la relajación](#)
- [Relajación muscular progresiva para niños](#)
- [Recursos de Habilidades para enfrentar adversidad](#)
- [Mini Meditación](#)
- [Down Dog App \(Yoga\) - Gratis hasta el 1 de abril](#)
- [¿Te sientes ansioso o preocupado? Escuche estos 8 podcasts](#)
- [Aplicaciones, Juegos, Sitios Web](#)
- [Cena sin dispositivos electrónicos](#)

### **Recursos Sociales y Emocionales (SEL)**

- [Habilidades guiadas de afrontamiento](#)

- 50 maneras de tomar un descanso
- 99 Habilidades para el afrontamiento
- CDC: No todos los niños y adolescentes responden al estrés de la misma manera
- SEL Búsqueda de tesoros
- 25 Actividades socioemocionales en el hogar
- Sitio web de Centervention
- 30 cosas que los niños pueden hacer
- Actividades de bienestar durante el cierre de escuelas
- SEL para K-2 (PowerPoint) - Asesoramiento con la Sra. Ramírez
- SEL para 3-5 (PowerPoint) - Asesoramiento con la Sra. Ramírez
- Howard B. Wigglebottom Libros, Libros Animados, Canciones, Carteles y Lecciones
- Lista gigante de ideas para estar en casa con sus hijos
- Apoyar la salud social, emocional y mental de sus hijos durante la pandemia COVID-19
- BrainPop Videos y Actividades
- 10 días de lecciones en vivo de "elige el amor" para padres e hijos
- Videos de bondad

### **Primeros Auxilios de Salud Mental**

- Cuidado/Salud Mental (Covid-19)
- Amor en los tiempos de Corona: Una guía de cuidado en casa para padres y estudiantes - de la consejera escolar Stephanie
- Recursos → ASCA Coronavirus
- Guía sobre el cuidado de la salud mental y recursos para la educación de niños y adolescentes
- Cuidar su salud mental ante la incertidumbre

- 5 maneras de ayudar a los adolescentes a manejar la ansiedad por el Coronavirus
- Estrés / Preocupación

**Recursos de Salud (Enlaces):**

- <https://www.healthwise.org/specialpages/covid-19-resources.aspx>

**Competencia #4**

Los padres y tutores apoyan el aprendizaje de los estudiantes monitoreando el desempeño y el progreso académico continuamente

**Explicación adicional:**

**Ejemplos:**

- Los padres y/o tutores trabajan con los profesores y escuelas de sus estudiantes para mantenerse en contacto
- Los padres y/o tutores revisan con frecuencia las plataformas de calificaciones de los estudiantes, para estar enterado del progreso y las áreas de apoyo que se pudieran necesitar.
- Los padres y/o tutores trabajan para mantenerse en contacto con las escuelas y profesores de sus hijos.

**Recursos en inglés**

**Recursos en español**

- [5 maneras de ayudar a mantener a los niños aprendiendo durante la pandemia de COVID-19](#) Enlace de UNICEF
- [Mantente académicamente comprometido con tu adolescente](#)

**Competencia # 5**

Los padres/tutores trabajarán para alentar y motivar a su estudiante.

**Explicación adicional:**

**Ejemplos:**

- Padres y/o tutores ayudan a sus estudiantes tomar cargo de su propio aprendizaje
- Padres y/o tutores ayudan a sus estudiantes mantener un registro de su propio aprendizaje
- Padres y/o tutores animan a sus estudiantes a encontrar su propia motivación para aprender
- Padres y/o tutores reconocen y celebran los logros de sus estudiantes
- Padres y/o tutores trabajan para enseñarle a sus estudiantes modelos de autorreflexión

**Recursos en inglés**

[https://www.air.org/sites/default/files/ENGAGE\\_BuildCFLatHome-508.pdf](https://www.air.org/sites/default/files/ENGAGE_BuildCFLatHome-508.pdf) American Institutes for Research (AIR) un resumen de componentes importantes para que los estudiantes se queden enfocados en su aprendizaje en casa

[Como ayudar a tu hijo para mantenerse motivado en la escuela](#)  
Estrategias que pueden usar para ayudar a su estudiante llegar a su potencia máxima

[https://www.air.org/sites/default/files/ENGAGE\\_BuildCFLatHome-508.pdf](https://www.air.org/sites/default/files/ENGAGE_BuildCFLatHome-508.pdf) AIR comparte con padres y/o tutores como asistir a sus estudiantes a estar activamente interactuando en sus estudios

**Actividades para hacer en casa**

- [GoNoodle](#)
- [BrainPOP](#)
- [Time for Kids](#) (K-6)

**Recursos en español**

[https://www.air.org/sites/default/files/ENGAGE\\_BuildCFLatHome-Spa-508\\_Rev06052020.pdf](https://www.air.org/sites/default/files/ENGAGE_BuildCFLatHome-Spa-508_Rev06052020.pdf) American Institutes for Research (AIR) un resumen de componentes importantes para que los estudiantes se queden enfocados en su aprendizaje en casa

- [PBS Kids](#)
- [Ideas de actividades cuando las escuelas cierran](#)
- [¿Están en casa? Estos 12 Museos Famosos Ofrecen Tours Virtuales que pueden tomar desde el sillón](#) (Video)
- [ByrdseedTV](#) (Videos Educativos)
- [Reading Eggs](#)
- [¡Libros digitales epicos!](#) (para niños de 12 y menos) (cobran - \$7.99/mes)
- [Storyline](#) – Enseñan videos con celebridades que leen libros de niños al lado de ilustraciones creativas
- [Las mejores Apps de música y juegos para niños](#)
- [Shows de tele nuevos para niños](#)
- [50 libros que niños deben de leer antes de los 12 años](#)
- [Las mejores películas para familias](#)
- [Selección del sentido común de las mejores películas y TV shows](#)
- [TV que los niños vean juntos](#)
- [Los mejores documentales para los niños y familias](#)
- [Sentido común \(una revisión de lo que los niños quieren ver antes de que lo vean\)](#)
- Escriban notas, cartas, dibujos para mandar o llevar a los asilos de ancianos – ahorita no pueden recibir visitas y les alegraría el día
- [Scratch Jr.](#) - Coding es la nueva literatura! Con ScratchJr, niños (edades 5-7) pueden programar sus propias historias y juegos interactivos. Durante el proceso, ellos aprenden a resolver problemas, diseñar proyectos, y se expresan creativamente en la computadora
- [Code.org](#) – aprenden ciencia de computación
- [Kodable](#) – Programación para niños
- [Hello Ruby](#) - Hello Ruby es la mejor manera de aprender sobre computadoras, tecnología, y programación. La historia empezó con un libro, y ahora Ruby continua su aventura con ejercicios, actividades, y videos. Es mejor para

edades de 5 y mayores (pero hasta los adultos pueden aprender algo nuevo)

- Librerías Publicas – muchas librerías públicas tienen libros digitales que pueden rentar gratis usando su página de internet, y tienen más recursos.
- Stick Figure Art un canal de YouTube
- 450 clases de Universidad Ivy League que pueden tomar ahorita virtualmente y gratis
- Met to launch “Nightly Met Opera Streams” – Una serie gratis de encore Live in HD, presentaciones que se pueden ver por la página de internet de la compañía durante el cierre por parte del Covid-19
- Emotional ABCs – Les enseñan a los niños de edades 4-11 como saber QUE están sintiendo, PORQUE están teniendo esas emociones, y COMO tomar mejores decisiones
- TED-Ed Video Playlist - por categorías
- Virtual Field Trips – Mas de 30 viajes virtuales
- Lunch Doodles with Mo Willems
- Canales YouTube Educativos
- Unite for Literacy – libros de audio gratis por internet
- Cincinnati Zoo te trae el zoológico a ti!
- 100 cosas para hacer mientras están en casa por causas de una pandemia
- Tiempo para leer historias desde el espacio
- 11 lugares Impresionantes cerca de Nueva York que pueden viajar a virtualmente sin tener que salir de casa
- Descubre 10 Parques y Preservas en el Condado de Albany – Están guardando la distancia, pero quieren salirse de la casa? ¡Si están en buena salud, exploren uno de los parques o preservas de Condado Albany! El Gobernador Cuomo anuncio que NYS no va a cobrar por la entrada a parques o preservas empezando marzo 16, 2020
- Podcasts para niños
- Calendario/lista de videos en vivo para ver

- [Netflix Party Chrome extensión](#) – una extensión de Chrome para ver Netflix virtualmente con amigos
- [15 obras de teatro Broadway que pueden ver desde su casa](#)
- [20 viajes Virtuales](#)
- [Entretenimiento durante la Cuarentena](#)
- [Juegos de cartas](#)
- [La colección de la biblioteca del congreso digital](#)
- [NASA](#) hizo una biblioteca de media digital - imagines, sonidos, y videos – para el publico
- [Mix.com](#) – antes se llamaba stumbleupon, Mix es una media social que te deja coleccionar artículos y contenido de intereses específicos que les guste. Cuando acumulan sus intereses, su contenido es compartido con amigos y puede ser visto por otra gente con gustos similares.
- Usen [DuoLingo](#) para aprender un nuevo idioma o practicar uno que ya sabes!
- [Ahora Pueden Tour 2,500 Museos Famosos del Mundo desde su propio Sofá](#)
- [Libros en audio gratis](#)
- [The Actor's Fund](#) está produciendo diariamente Conciertos de Broadway Virtuales con artistas del escenario y la pantalla grande, cantando y actuando en vivo (desde su casa)! Vayan cada día a las 2pm y 8pm
- Saliendo y conectando con la naturaleza es una forma de mantener nuestra salud física y mental (¡con que mantengan la distancia!). Encuentren un lugar cerca a ustedes NYS Departamento de conservación del medio ambiente.
- [El Zoológico de San Diego](#) tiene una página de internet para niño con videos, actividades, y juegos!
- Toma un [Tour de Yellowstone National Park](#)
- [Explora la superficie de Marte en el Rover de Curiosidad](#)
- La página Canadiense [FarmFood 360](#) ofrece 11 Tours Virtuales de granjas de minks, cochinos, y vacas, también manzanas y huevos

- [40+ Mejores actividades de casa para niños pequeños](#)
- Atlantic White Shark Conservancy [una Hora de historias](#)
- [Wash Your Lyrics](#) – Genera letras de canciones para lavarse las manos basados en sus canciones favoritas
- [Google Earth](#) Tienes 31 Tours de parques Nacionales de los E.E.U.U.
- [50 maneras de entretener a los niños en casa durante el cierre por el coronavirus](#)
- Chris Field - [Aventuras en las tardes en vivo](#) en Facebook de Lunes a Viernes hasta Abril 3 a las 3pm tiempo este (videos anteriores se ahorraran para ver cuando quieran)
- Coronavirus: Niños en casa deben de ir en estos [tours virtuales de Disney World](#)
- [The Palace of Versailles](#) está ofreciendo un tour virtual gratis
- [Tours virtuales gratis](#) de museos, parques, y ciudades
- [Audible.com](#) – todas las historias son gratis para escuchar en su computadora, celular, o tableta
- [Clases de educación física de Edson's](#) en YouTube
- Recursos STEM se pueden encontrar en [Micron K12](#)

### Competencia # 6

Los padres y/o tutores hacen lo posible por mantener una actitud positiva para apoyar el progreso académico de sus estudiantes

#### Explicación adicional:

#### Ejemplos:

- Los padres y/o tutores se mantienen flexibles ante problemas técnicos
- Los padres y/o tutores reconocen el momento apropiado para tomar un recreo para luego volver al trabajo escolar
- Los padres y/o tutores buscan ayuda para sus estudiantes cuando problemas técnicos interfieren con el aprendizaje del estudiante
- Los padres y/o tutores limitan distracciones durante el “tiempo de hacer actividades de escuela”

Recursos en inglés	Recursos en español
<p data-bbox="157 293 997 365"><a href="https://www.fredrogerscenter.org/what-we-do/child-wellness/coronavirus-response#1584622338570-fde9aeb2-de23">https://www.fredrogerscenter.org/what-we-do/child-wellness/coronavirus-response#1584622338570-fde9aeb2-de23</a></p> <p data-bbox="157 370 1008 516">La Fundación Fred Rogers ha creado este sitio que provee varios recursos para mantener una actitud positiva y sobre como hablar con los niños (especialmente niños pequeños) durante tiempos estresantes.</p> <p data-bbox="157 565 997 711"><a href="https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html">https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html</a> Este recurso creado por el CDC (Centro para el Control de Enfermedades de los Estados Unidos) discute como enfrentar el estrés durante una pandemia.</p> <p data-bbox="157 760 1018 792"><b>Consejos para administrar el aprendizaje en línea en el hogar:</b></p> <ul data-bbox="205 797 1039 1268" style="list-style-type: none"><li data-bbox="205 797 1039 868">• <a href="#">Prácticas efectivas para maximizar el uso de Internet para el aprendizaje</a> <b>Artículo</b></li><li data-bbox="205 873 1039 945">• <a href="#">Crear un espacio de trabajo o aula para estudiantes en su hogar</a> <b>Artículo / Video</b></li><li data-bbox="205 950 1039 1021">• <a href="#">Diez consejos para configurar un espacio para el aprendizaje en el hogar</a> <b>Artículo / Video</b></li><li data-bbox="205 1026 1039 1097">• <a href="#">Expectativas de los estudiantes para aprender desde casa</a> <b>Artículo</b></li><li data-bbox="205 1102 1039 1268">• Expectativas de los padres y la familia para apoyar el aprendizaje en el hogar., incluyendo:<ul data-bbox="304 1170 1039 1268" style="list-style-type: none"><li data-bbox="304 1170 1039 1203">○ <a href="#">Rúbrica de preparación para el aprendizaje en línea</a></li><li data-bbox="304 1208 1039 1268">○ <a href="#">Las Mejores Prácticas para el Aprendizaje Digital</a> <b>Artículo</b></li></ul></li></ul>	<p data-bbox="1060 293 1921 326"><b><a href="#">Recursos es español sobre Educación sobre Sentido Común</a></b></p> <p data-bbox="1060 358 1900 505"><a href="https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html">https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html</a> Este recurso creado por el CDC (Centro para el Control de Enfermedades de los Estados Unidos) discute como enfrentar el estrés durante una pandemia.</p>

## Competencia #7

Padres y/o tutores van a tener acceso a recursos académicos para apoyar en el aprendizaje cuando sea necesario

### Explicación adicional:

#### Ejemplos:

- Padres y/o tutores accedan a materiales apropiados para suplementar el aprendizaje del estudiante
- Padres y/o tutores accedan a materiales para dedicar y motivar a sus estudiantes en áreas académicas

### Recursos en inglés

<https://sharemylesson.com/collections/free-online-resources-educators-parents-and-students> Hecho por la Federación

Americana de Maestros, esta colección es un recurso gratis para padres y maestros.

Hippo Campus es un repositorio que sigue creciendo de miles de objetos de media de la organización NROC y otros proveedores. Pueden crear su propia lista de estos recursos gratis para apoyar a el aprendizaje del estudiante. <https://nroc.org/what-we-offer/hippocampus/>

<https://wideopenschool.org> es una página de internet que fue creada para dar recursos de aprendizaje gratis de varios proveedores académicos.

[El Aprendizaje sigue: recursos, ideas, y lecciones para los Padres](#)

[Creando un Aprendizaje poderoso basado en casa](#) de Digital Promise, una organización sin ganancia. Contiene recursos para apoyar a los estudiantes en sus necesidades emocionales, enfoque, matemáticas, y literatura.

### Recursos en español

#### Estos Sitios son Viajes Virtuales

- [2500 museos \(Arte Y Música\)](#)
- [Parques Nacionales en Google Earth](#)
- [Tour de Yellowstone National Park](#) (Solo subtítulos en Español)
- [Explore.org](#) tiene cámaras en vivo para ver animales y la naturaleza.

Viajes Virtuales Compatibles con VR Goggles o por computadora  
[Superficie del Planeta Marte en el Rover de Curiosidad](#)

#### Estos sitios ofrecen libros de audio gratis

[stories.audible.com](https://stories.audible.com)  
[Unite for Literacy](#) – Libros con audio (Elemental)

[Epic Books](#) -(para niños 12 y menos) (hay un cobro - \$7.99/mes) 2000 libros en español o en los dos idiomas.

App para aprender idiomas [Duolingo](#)

[https://idahoptv.pbslearningmedia.org/search/?selected\\_facet=media\\_type:Collection](https://idahoptv.pbslearningmedia.org/search/?selected_facet=media_type:Collection) Esta página le da acceso a los Padres a PBS Learning Media.

Educación re-imaginada: recursos centrales para aprender a la distancia. (Junio 2, 2020) Coleccionada el 30 de Junio de <https://education-reimagined.org/distance-learning-resource-center/#parents>. Aunque esta página no ha sido evaluada por estudiantes, ha coleccionado una variedad de recursos para apoyar familias cuando se cambian a aprendizaje virtual.

Recursos digitales para Padres que necesitan ayuda.  
<http://digitallearning.educatorpages.com>

<https://www.learningliftoff.com/10-free-educational-sites-supplement-home-learning/> Este artículo comparte 10 sitios educativos de internet gratis para suplementar al aprendizaje en casa.

<https://www.learningliftoff.com/the-best-educational-youtube-channels-for-kids/> Este artículo comparte canales de YouTube para niños educativos y gratis.

<https://www.learningliftoff.com/free-audio-books-for-kids/> Este artículo comparte lugares donde encontrar libros en audio gratis para niños

### **Viajes Virtuales**

[2500 museos \(Arte y Música\)](#) (Secundaria)

[Parques Nacionales en Google Earth](#) (todos)

[Tour de Yellowstone National Park](#) (primaria)

[Videos del Zoológico de San Diego](#) (Primaria)

Tours de [Zoológicos, Acuarios, y Safaris](#) Virtuales (Primaria)

[Explore.org](#) tiene cámaras en vivo en todo el mundo para ver animales y la naturaleza.

**Viajes Virtuales compatibles con Goggles o computadoras**

[Tours de Granja y Comida](#) – Granja Canadiense. (Primaria)

[Superficie del planeta Marte en el Rover de Curiosidad](#) (todos)

[Eventos en vivo educativos y culturales](#). Algo nuevo cada día y eventos en vivo. En mayoría para primaria.

Lista de [Canales educativos en YouTube](#) por tema

[Recursos para Padres con niñas \(Todas edades\)](#) – 60 cosas que hacer desde la casa con tu niña.

Educación de Arte [Stick Figure Art](#) – aprende como dibujar y pintar

[PBS Kids](#) – juegos de aprendizaje y exploración (Primaria)

Estos lugares ofrecen libros en audio gratis

[stories.audible.com](#) (todos)

[Unite for Literacy](#) – libros con audio si quieren (Primaria)

[Storyline](#) – Celebridades leyendo libros de niños (Primaria)

App de aprendizaje de idiomas [Duolingo](#) (todos)

[Kidlister](#) podcasts de temas educativos

[Librería del Congreso](#) colección digital – Explora casi todo que te puedas imaginar. (Secundaria)

Estos sitios ofrecen lecciones de programación gratis

[Hello Ruby](#) (Primaria)

[Code.org](#) (todos)

[Scratch Junior](#) (Primaria)

[Scratch](#) (Secundaria)

#### Recomendado para Padres

- ***The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind***, libro de bolsillo – Septiembre 11, 2012, de **Daniel J. Siegel** (Autor), **Tina Payne Bryson**
- ***The Power of Showing Up: How Parental Presence Shapes Who Our Kids Become and How Their Brains Get Wired***, tapa dura – Enero 7, 2020, de **Daniel J. Siegel**, **Tina Payne Bryson**
- ***Raising a Secure Child: How Circle of Security Parenting Can Help You Nurture Your Child's Attachment, Emotional Resilience, and Freedom to Explore*** de **Kent Hoffman**, **Glen Cooper**, **Bert Powell**, **Daniel J. Siegel** (prefacio), **Christine M. Benton** (Contributor)
- ***Parenting With Love And Logic*** (Edición expandida) de **Foster Cline** y Jim Fay

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b><u>1-2-3 Magic: 3-Step Discipline for Calm, Effective, and Happy Parenting</u></b> de Thomas Phelan</li><li>• <b><i>The Out-of-Sync Child: Recognizing and Coping with Sensory Processing Disorder</i></b> (Serie) Edición Revisada de <b><u>Carol Kranowitz</u></b></li><li>• <b><i>Yes, Your Teen is Crazy!: Loving Your Kid Without Losing Your Mind</i></b>, libro de bolsillo – Noviembre 8, 2002, de <b><u>Michael J. Bradley</u></b></li><li>• <b><i>Smart but Scattered: The Revolutionary "Executive Skills" Approach to Helping Kids Reach Their Potential</i></b>, Enero 2, 2009, de <b><u>Peg Dawson</u></b> y <b><u>Richard Guare</u></b></li></ul> |  |
|---|--|

## Referencias

Administrator Guide to Online Learning. Supports Required for Successful Students: parents/Guardians. Retrieved on June 22, 2020 from <https://michiganvirtual.org/resources/guides/admin-guide/>

Fabiano, J (March 16, 2020). 9 tips for parents navigating online learning with their children due to Coronavirus. Retrieved June 22, 2020 from <https://www.theladders.com/career-advice/tips-for-parents-online-learning-with-children>

How can parents support their k-12 Student in online learning? (April 3, 2020). University of South Florida. Retrieved on June 22, 2020 from <https://www.usf.edu/education/about-us/news/2020/parents-support-k-12-student-online-learning.aspx>