

22 de septiembre del 2020

Buenas tardes,

Espero que todos estén bien. Seguimos trabajando duro con el Departamento de Salud de Wallingford para monitorear COVID-19 en toda nuestra ciudad. Somos muy afortunados de tener una relación de colaboración maravillosa que nos permite tomar las mejores decisiones para nuestros estudiantes y personal. Esta asociación sigue siendo clave en nuestras respuestas proactivas.

Cada semana, el Director de Salud proporciona datos actualizados sobre los casos de la ciudad. He proporcionado un enlace a estos datos [aquí](#) para su revisión.

A continuación, le proporcioné varios datos para que los revise y utilice. Quiero agradecer a los muchos padres y al personal que me han sugerido temas para abordar en mis actualizaciones. Si tiene alguna idea, no dude en ponerse en contacto conmigo y haré todo lo posible para proporcionar información a todos.

Cinco Consejos para Ayudar a los Adolescentes a Sobrellevar el COVID-19

Cuando nuestro mundo cambia rápidamente y repentinamente debido a cosas como COVID-19, es común experimentar cambios en nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos. Los sentimientos de ansiedad, miedo o preocupación son típicos en situaciones estresantes.

Las reacciones típicas incluyen:

1. Sentirse estresado o abrumado, frustrado o enojado, preocupado o ansioso
2. Sentirse inquieto, agitado, en "alerta máxima" o incapaz de calmarse
3. Estar lloroso, triste, fatigado o cansado, perder interés en actividades generalmente agradables o tener dificultades para sentirse feliz
4. Preocuparse por ir a espacios públicos, sentirse mal o contraer gérmenes
5. Constantemente pensando en la situación, incapaz de seguir adelante o pensar en mucho más
6. Experimentar síntomas físicos como aumento de la fatiga u otras sensaciones incómodas

Todos reaccionan de manera diferente a situaciones estresantes, por lo que no debe esperar ninguna reacción específica. Aún así, tómese unos minutos para hablar con los adolescentes en su vida sobre cómo se sienten y qué puede ayudarlos durante este momento difícil.

Para leer más y aprender más sobre Primeros auxilios para la salud mental, haga clic [aquí](#).

COACH en CT Stronger

Recientemente, un colega en el distrito me proporcionó otro recurso para las familias que enfrentan el impacto de COVID-19 en sus hijos. COACH en [CT Stronger](#) ofrece a las familias apoyo en estos tiempos difíciles. Como dice el sitio web, "COACH está aquí para conectarlo con recursos para mantener a su familia segura y saludable. Los entrenadores de apoyo pueden ponerlo en contacto con servicios que pueden ayudar, o escucharlo si desea hablar con alguien sobre cómo esta pandemia lo está afectando".

Prueba de Antígeno

Por favor, sepa que si alguien tiene una prueba de antígeno, no podemos aceptar los resultados a menos que sean positivos. El Departamento de Salud Pública de CT afirma que no son confiables a menos que la persona dé positivo. Si sabe que alguien tenía un antígeno (generalmente un tipo de prueba rápida), debe alentarlos a que se haga una prueba viral.

Información Adicional de Sitios de Prueba

Quería proporcionarles a todos el enlace a 211 - [211.org](#). Solo tiene que escribir el código postal y se proporcionan los sitios de prueba. Por favor, recuerde que la prueba de antígenos no es aceptable.

Oportunidad Universitaria

El lunes 5 de octubre de 6 a 7:30 p.m., Ferne Bork, de Landmark College (colegio), presentará el siguiente seminario web para los padres de Wallingford:

Navegación por el Proceso de Búsqueda de Educación Postsecundaria para Estudiantes con Diferencias de Aprendizaje

De parte de Ferne:

"Como alguien que trabaja en admisiones universitarias y madre de un exalumno de Landmark que tiene TDAH, desarrollé este seminario web para proporcionar un camino para los estudiantes y sus familias, para brindarles las herramientas que necesitan para determinar la idoneidad a medida que observan varias universidades y ayudarlos a prepararse para esa transición. Brindo información detallada sobre qué considerar, qué preguntas hacer y la

variedad de apoyos que existen en la educación postsecundaria en la actualidad. Hablo sobre las escuelas tradicionales y las adaptaciones que ofrecen también como universidades que, aunque tradicionales, tienen programas específicos para estudiantes con DA. Hablo un poco sobre Landmark y dónde encaja en el panorama general y dejo mucho tiempo, durante y después, para preguntas ".

Enlace para la Reunión de Google:

<https://meet.google.com/wjv-hzhu-pkj>

Por favor no dude en asistir.

Espero que continúes seguro y saludable.

Haga que sea un gran resto de la semana.

Sal

Salvatore F. Menzo, Ed.D.
Superintendente
Escuelas Públicas de Wallingford
203-949-6509

