



Espacio del consejero

Estimados padres de **North Shore Middle School**,

Sabemos que este es un tiempo desafiante para muchos y estos desafíos vienen con mucho estrés e inseguridad por no saber lo que pasara las próximas semanas. Queremos que sepa que estamos aquí para usted y sus hijos durante estos tiempos impredecibles. Nos gustaria recordable que puede contactarse con la consejera de su hijo por correo electrónico de la forma siguiente:

Sra. Moten 7th & 8th Grade: A-F & I-K dmoten@galenaparkisd.com

Sra. Roberts 7th & 8th Grade: G-H & L-N mdelossantos@galenaparkisd.com

Sra. Peters 7th & 8th Grade: O-Z djohnson1@galenaparkisd.com

Otra opción es usar el enlace siguiente si necesita o le gustaria agendar una hora especifica para hablar.

<https://docs.google.com/forms/d/1OxZJE7VLNEmlvEL7F7MMHWZkrN1R80ct3hMxaefuhck/prefill>

Por favor recuerde que el distrito de Galena Park esta ofreciendo desayuno y almuerzo gratis comenzando el Martes 17 de Marzo. El alumno debar estar presente para recibir los alimentos.

Los horarios de desayuno son de 7:30-9:00 y almuerzo de 10:45-12:15 en el carril donde deja a su hilo en la escuela North Shore Middle School.

Los siguientes son enlaces para recursos que pueden ayudarle durante estos tiempos difíciles.

Si usted tiene alguna pregunta por favor no titubee en contactarnos. Esta situación esta evolucionando rápidamente y probablemente no tengamos todas las respuestas pero aremos lo mejor possible para ayudarlos en lo que sea necesario.

Atentamente,

El Departamento de Consejería de NSMS

Videos adicionales beneficiosos

Watch this BrainPop video about the Coronavirus (Video acerca de Coronavirus)

<https://bit.ly/2wSg0yc>

What causes anxiety and depression-Inside out (Que causa ansiedad y depresion)

https://youtu.be/tNsTy-j_sQs

Talking to Kids about the Coronavirus (Hablando con tus hijos de coronavirus)

<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

Coping with Stress during an Infectious Disease Outbreak (Manejando el estres durante un brote de enfermades contagiosas)

<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4885.pdf>

[OPORTUNIDADES DE INTERNET GRATIS](#)

-
- Free Wifi opportunity Comcast: <https://www.wxyz.com/news/national/coronavirus/comcast-offering-internet-essentials-package-free-for-60-months-during-coronavirus-outbreak>
 - Free Wifi opportunity Spectrum: 1-844-488-8398, call sales department and ask for Student Remote Education offer

Las rutinas diarias son importantes. El siguiente es un ejemplo de un horario que le puede ser de ayuda.

COVID-19 DAILY SCHEDULE

| | | |
|---------------|---------------------|--|
| Before 9:00am | Wake up | Eat breakfast, make your bed, get dressed, put PJ's in laundry |
| 9:00-10:00 | Morning walk | Family walk with the dog Yoga if it's raining |
| 10:00-11:00 | Academic time | NO ELECTRONICS Sudoku books, flash cards, study guide, Journal |
| 11:00-12:00 | Creative time | Legos, magnatiles, drawing, crafting, play music, cook or bake, etc |
| 12:00 | Lunch | |
| 12:30PM | Chore time | A - wipe all kitchen table and chairs. B - wipe all door handles, light switches, and desk tops. C - Wipe both bathrooms - sinks and toilets |
| 1:00-2:30 | Quiet time | Reading, puzzles, nap |
| 2:30-4:00 | Academic time | ELECTRONICS OK Ipad games, Prodigy, Educational show |
| 4:00-5:00 | Afternoon fresh air | Bikes, Walk the dog, play outside |
| 5:00-6:00 | Dinner | |
| 6:00-8:00 | Free TV time | Kid showers x3 |
| 8:00 | Bedtime | All kids |
| 9:00PM | Bedtime | All kids who follow the daily schedule & don't fight |