



Commissioned by



Estimados padres y tutores,

¡Su hijo está participando en el programa Quarantine Time Machine! Este programa fue creado por DLUX Puppets y comisionado por la Asociación de Artes Regionales de Diablo para ayudar a los niños a reflexionar sobre su tiempo en cuarentena. La pandemia y cuarentena de COVID-19 ha tenido un tremendo impacto en la salud mental y el bienestar de nuestros jóvenes. Algunos niños han experimentado sentimientos de aislamiento, inseguridad, miedo, desesperación, ansiedad e impotencia.

Este proyecto fue comisionado para servir a los educadores y sus estudiantes en el procesamiento de su experiencia de una manera saludable. Con la ayuda de nuestro experto en salud mental, hemos creado una serie de videos de 4 lecciones y un plan de estudios de aprendizaje socioemocional para que los educadores completen con sus estudiantes. Este programa fue diseñado para completarse a través del aprendizaje a distancia o híbrido, pero también se puede adaptar para configuraciones estrictamente físicas.

LOS TEMAS INCLUYEN:

1. La escuela es diferente

Los estudiantes tendrán la oportunidad de contar su historia y procesar sus emociones acerca de que la escuela sea diferente. Explorarán estrategias para ayudarse a sí mismos y a los demás a sentirse mejor.

2. Cómo manejar las emociones extremas

Los estudiantes aprenderán cómo determinar el tamaño del problema que están teniendo y aprenderán a responder de manera saludable. También desarrollarán su vocabulario de sentimientos existente y aprenderán estrategias para ayudar a regular sus emociones extremas.

3. Practicando la empatía

Los estudiantes practicarán habilidades de escucha activa para obtener una perspectiva de las experiencias de otros estudiantes en cuarentena. Aprenderán valiosas habilidades interpersonales que les permitirán apoyar a otros durante este tiempo y en el futuro.

4. Cómo gestionar la incertidumbre

Los estudiantes aprenderán a acercarse a lo que pueden controlar (p. Ej., Pensar) y a desarrollar habilidades que les ayudarán a centrarse en lo positivo para mejorar su mentalidad de crecimiento optimista.

El maestro de su hijo compartirá estos videos entretenidos y educativos con su hijo y los guiará en una conversación reflexiva. Cada video se acompaña de actividades para ayudar a reforzar las estrategias de afrontamiento enseñadas sobre el tema. Además, los padres, tutores y educadores tendrán acceso a nuestro asesoramiento de expertos en salud mental sobre cada tema si se necesitan más recursos.

Nos encantaría incluir en este proceso de curación. Pregúntele a su hijo qué están aprendiendo de Quarantine Time Machine y completen juntos las actividades de extensión del hogar. Con suerte, apoyarán sus conversaciones en curso en casa.

Esperamos sinceramente que la experiencia de su hijo con el programa Quarantine Time Machine sea reflexiva, curativa y les brinde estrategias para controlar sus emociones durante este tiempo sin precedentes.

Con amor,



Lauren Lux

Director de Educación y Cofundador DLUX Puppets

