



El proyecto de los sordos-ciegos de Arizona

El boletín informativo

El 3 de abril del 2020



Educando a los estudiantes con una pérdida combinada de visión y audición durante el COVID-19

El campo de la educación de los sordos-ciegos pone un alto valor en la interacción, la cercanía y el aprendizaje práctico. Durante el tiempo del cierre de las escuelas, el aprendizaje a distancia y virtual pueden aparecer como un desequilibrio para nuestro grupo de estudiantes únicos y diversos.

El proyecto de sordos-ciegos de Arizona reconoce

- La mayoría de nosotros estamos tratando con una entrada abrumadora de información
- Nuevos formatos para el aprendizaje tomarán tiempo y paciencia
- Podemos intentar y hacer un poco cuando nos sentimos listos



Consejo de la semana

¿Qué es la consciencia plena? Por definición, es la capacidad de estar completamente presente, consciente de donde estamos y de lo que estamos haciendo.

La consciencia plena no es algo que hacemos, es algo que somos.

¿Qué significa en estos tiempos de incertidumbre? ¿Cómo se ve esto para nosotros? ¿Para nuestras familias? ¿Para nuestros hijos? La respuesta honesta es que se ve diferente para cada uno de nosotros y la mejor parte es- ¡no hay ninguna manera equivocada de tener la consciencia plena! No es algo que tenemos que crear. Tenemos que aprender cómo accederlo. Y lo podemos hacer solo observando las acciones que suceden dentro de nosotros y a nuestro alrededor.

Un ejemplo de la respiración de la consciencia plena puede aparecer como respirar profundamente 5 veces hacia dentro y hacia afuera y solo observar donde sentimos nuestra respiración más. ¿Está en nuestra garganta? ¿Nuestro cuello? ¿Nuestros hombros? ¿Nuestro estomago? ¿El espacio entre nuestros labios y el punto de nuestra nariz? Recuerde, no hay una respuesta equivocada, solo nuestra observación.

“A donde vayas, ahí estas.” ~ Jon Kabat-Zinn

Familia y educadores de la consciencia plena

[Ninja Focus](#) es un entrenador de la consciencia plena para niños. (Incluye imprimibles gratis) [It includes free printables](#)

Mindful Schools ofrece una clase gratis en línea de la consciencia plena para niños [free online kids Mindfulness class](#) con actividades, movimiento y lecturas en altavoz

[Stop Breathe Think](#) es una aplicación gratis para niños (¡Pssst! ¡Hay una versión para adultos también!)

[Insight Timer](#) es una aplicación gratuita de la meditación

Manuela Molina escribió un (libro para niños sobre el COVID-19) [Children’s book on COVID-19](#) con ilustraciones coloridas y vibrantes. Este libro fue creado para invitar a familias a discutir el amplio rango de emociones que surgen de la situación actual, y es accesible en varios idiomas

[The Peace Out Podcast](#) incluye cuentos cortos que le ayudan a los niños a calmarse y relajarse

10 NUEVOS Recursos para los proveedores de servicios y familias

TSBVI Outreach presenta (la hora del café cada l/m/v a las 8am) [Coffee Hour every M/W/F at 8 am](#) tiempo de Arizona. Gratuita y todos son bienvenidos.

Communication Service for the Deaf, Inc. (CSD, por sus siglas en inglés) tiene una (línea directa del COVID en ASL) [COVID hotline in ASL](#)

El **National Center on Deaf-Blindness** (NCDB, por sus siglas en inglés) recopiló una (variedad de recursos para familias) [variety of resources for families](#).

El **CHARGE Syndrome Foundation** también recopiló (recursos para familias y educadores) [resources for families and educators](#).

El **Maryland DB Project** está ofreciendo (seminarios en línea gratuitos para familias y proveedores de servicios) [free webinars for families and service providers](#)

Si tiene que o trabaja con lectores **mayores/académicos/avanzados**, (este sitio) [this site](#) tiene libros electrónicos gratuitos.

Póngase activo y diviértase. Intente (¡La clase de educación física con Joe!) [PE with Joe!](#)

Freedom Scientific está ofreciendo (ZoomText y JAWS gratis) [free ZoomText and JAWS](#) para las computadoras personal de casa

Tiene a un **joven en la edad de transición** interesado en (recorrer algunos colegios) [touring some colleges?](#)

Deaf Mentors en Arizona presentan clases de ASL cada sábado a las 10am tiempo de Arizona en Zoom. Esta clase es específicamente para familias. Para unirse a nosotros este sábado 4/4, (haga clic aquí) [click here](#) o ingrese el número de identificación de la junta (Meeting ID#) 115 309 313.

Póngase en contacto con una de nosotras directamente si tiene necesidades que el boletín informativo no dirija. Las especialistas del proyecto sordo-ciego pueden estar disponibles por teléfono o a través de videoconferencia durante el cierre de las escuelas en Arizona.

Pat Jung, Especialista de los sordos-ciegos en el condado de Maricopa a Patrice.Jung@asdb.az.gov o 602-568-1944

Amy Trollop, Especialista de los sordos-ciegos en el condado de Maricopa a Amy.Trollop@asdb.az.gov o 480-662-2657

Megan Mogan, Especialista de los sordos-ciegos por todo el estado menos el condado de Maricopa a Megan.Mogan@asdb.az.gov o 520-260-2499

Heather Joy Magdelano, Coordinador de compromiso familiar por todo el estado a azdbparent@gmail.com o 602-300-5136

Lisa Yencarelli, La directora del proyecto a lisa.yencarelli@asdb.az.gov o 520-833-8244.

