

Queridos padres y madres de familia de nuestra querida comunidad:

Sabemos que estos momentos significan un gran reto para cada una de nuestras familias. Es un momento para adaptarnos a una nueva realidad temporal en donde estamos atendiendo necesidades de toda índole y al mismo tiempo afrontamos las repercusiones del aislamiento. Sabemos que para las niñas y los niños la práctica social es complicada ya que están acostumbrados a una vida llena de oportunidades sociales de manera natural. Por todo esto, les escribimos algunas recomendaciones para que sus hijos se pongan en contacto con compañeros de la escuela contactando a otras familias y de esta manera continúen promoviendo la comunicación, creando oportunidades de interacción donde puedan compartir experiencias, pensamientos y emociones con sus amigos.

Usando la tecnología y conectando con las amistades y la familia de manera virtual:

- Mantén el contacto por texto, email o teléfono.
- Celebra con reuniones virtuales (cumpleaños, aniversarios, días festivos).
- Haz ejercicio con tus amigas y amigos remotos.
- Preparen o coman ricos postres con tus amistades.
- Enséñale a un amigo o amiga una nueva habilidad o alguna creación.
- Agenda una junta virtual semanal con tus amigas y amigos.
- Haz planes futuros con amigos y amigas.
- Redescubre amistades del pasado y conéctate con amigos y amigas que hace mucho que no veas.
- Organiza una tarde de juegos virtuales.
- Bailen juntos.
- Pónganse de acuerdo para vestirse iguales.
- Platica con amigos y amigas que tengan los mismos intereses.
- Planea una misma actividad con tus amistades y luego comenten sus percepciones.
- Vayan al "cine" juntos de manera virtual y vean la misma película.

Con las personas que vives:

- Acuerda tareas específicas para cada miembro.
- Disfruta en familia prácticas de Meditación, Mindfulness entre otras.
- Practica ejercicio de manera conjunta.
- Come en familia y da tiempo al diálogo.
- Realiza juegos de mesa y otros.
- Hagan un cine debate.
- Lean o creen en conjunto historias y cuentos.
- Cocinen juntos.
- Realiza algún proyecto nuevo con toda la familia.
- Dejen notas, cartas y recados para cada uno de los miembros.

Esperamos que estas recomendaciones les sean de utilidad y si tienen alguna otra idea favor compartirla con nosotros para agregarla a nuestra lista.

Saludos,

Equipo de Dirección de RY

March 27th, 2020.

Dear parents of our beloved community:

We know that the current situation poses challenges unique to each of our families. We have all been forced to adapt to this temporary reality and are addressing all kinds of needs at the same time while also facing the repercussions of isolation. We know that for our students, maintaining the social self is complicated as they are accustomed to a life full of naturally occurring social opportunities at school. For this reason, we wanted to share with you some recommendations to get your child in touch with other classmates by contacting other families and by doing so, promote communication and continue creating opportunities for interactions to share experiences, thoughts and emotions with friends.

Using technology and connecting with friends and family virtually:

- Keep in touch by text, email or phone.
- Join together for virtual celebrations (birthdays, anniversaries, holidays).
- Exercise with your friends remotely.
- Prepare or eat delicious desserts with your friends.
- Show a friend a new skill or creation.
- Schedule a weekly virtual meeting with your friends.
- Make future plans with friends.
- Rediscover friendships from the past and reconnect with friends that you haven't seen in a long time.
- Organize an afternoon of virtual games.
- Dance to the same music.
- Agree to dress the same.
- Talk with friends who have the same interests.
- Plan the same activity with your friends and then comment on your experience and perspectives.
- Go to the "cinema" together virtually and watch the same movie.

With the people you live with:

- Agree on specific tasks for each family member.
- Enjoy meditation and mindfulness practices.
- Exercise together.
- Eat with your family and create time for dialogue.
- Play board games and other games together.
- Have a film discussion session or debate.
- Read or write stories together.
- Cook together.
- Plan and carry out a new project with the whole family.
- Leave notes, letters, and messages for each member.

We hope you find the recommendations above useful. If you have any other ideas, please share them with us so we can add them to our list.

Sincerely,
RY Leadership Team