

# **TRES COVID-19 MODELOS DE APRENDIZAJE PLAN**

**Año escolar 2020-21**

*Este documento proporciona el marco general de nuestros planes de aprendizaje. para el próximo año escolar. Continuará actualizándose a medida que se disponga de información adicional y se puedan tomar decisiones.*

# Año escolar 2020-21

Mientras el personal de Pelican Rapids está planificando los detalles para el próximo año escolar, nuestro enfoque continúa siendo *lo mejor para nuestros estudiantes* .

Estamos comprometidos con un aprendizaje seguro y saludable, manteniéndonos conectados con nuestros estudiantes y asociarse con familias para navegar por estas aguas desconocidas.

Creemos que la educación es una asociación entre el estudiante, la familia, la escuela y la comunidad. Ahora, más que nunca, como educadores y padres, tenemos la oportunidad de modelar habilidades para la vida. para nuestros hijos y nuestros alumnos. Todos estamos aprendiendo cómo lidiar con la gratificación retrasada, procesar el cambio continuo, la pérdida de duelo y encontrar significado en las nuevas circunstancias de la vida.

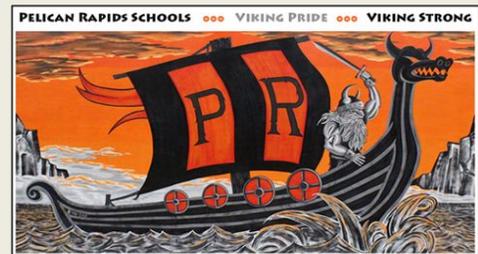
La arena y la perseverancia se obtienen en tiempos de adversidad. Después de cruzar esas aguas la primavera pasada, nos unimos como escuela y comunidad. Como apoyamos a nuestros estudiantes y entre nosotros adquirimos VIKING STRENGTH.

**¡Juntos podemos hacer esto!**

Brian Korf, administrador interino / director de PRHS

Derrick Nelson, Director de VES / Director de Actividades

Jerry Ness, Superintendente interino



EL PLAN DE TRES MODELOS DE APRENDIZAJE DE COVID-19 PARA 2020-21

continuará siendo actualizado a medida que se dispone de información adicional y se pueden tomar decisiones.

**A medida que ocurran cambios continuos, continuaremos publicando actualizaciones en el Distrito:**

- Sitio web [www.pelicanrapids.k12.mn.us](http://www.pelicanrapids.k12.mn.us)

Pestaña APRENDIZAJE COVID-19

- **Escuelas públicas de Facebook Pelican Rapids**

# Tres modelos de aprendizaje COVID-19

- Parámetros del modelo de aprendizaje creados por el estado (que incluyen el número de Los casos COVID-19 en cada condado) determinarán el modelo de aprendizaje seguro que el distrito puede ofrecer durante un tiempo determinado.
- **Dentro de esos parámetros, nuestro objetivo es servir a cada familia en el aprendizaje. modelo que mejor se adapta a sus necesidades.** Entendemos que no todos los padres tienen el mismo nivel de comodidad con respecto al aprendizaje escolar, por lo que el aprendizaje a distancia será una opción durante todo el año escolar.
- Preferimos que las familias cambien entre modelos durante los descansos trimestrales o trimestrales (a menos que existan circunstancias atenuantes que necesiten la aprobación de la administración).
- Los distritos proporcionarán dispositivos (iPads o computadoras portátiles) para todos los estudiantes en los grados K-12. El apoyo tecnológico para estudiantes / padres también estará disponible.

## APRENDIZAJE EN PERSONA

- ♦ Los estudiantes regresan a la edificios escolares siguiendo el estado más actual pautas de salud y seguridad (incluyendo revestimientos faciales por Todas las personas en el edificio).
- ♦ La escuela funciona normalmente calendario.

## LA EDUCACIÓN A DISTANCIA

- ♦ Todo aprendizaje y academia el trabajo se realiza desde casa.
- ♦ Las clases diarias son virtuales. (se puede ver en vivo o grabado).
- ♦ Este modelo de aprendizaje es una opción disponible en todo momento para familias

## APRENDIZAJE HÍBRIDO

Los estudiantes de cada grado se dividen en 2 grupos (familias agrupadas)

**Grupo A:** aprendizaje en persona los martes y jueves

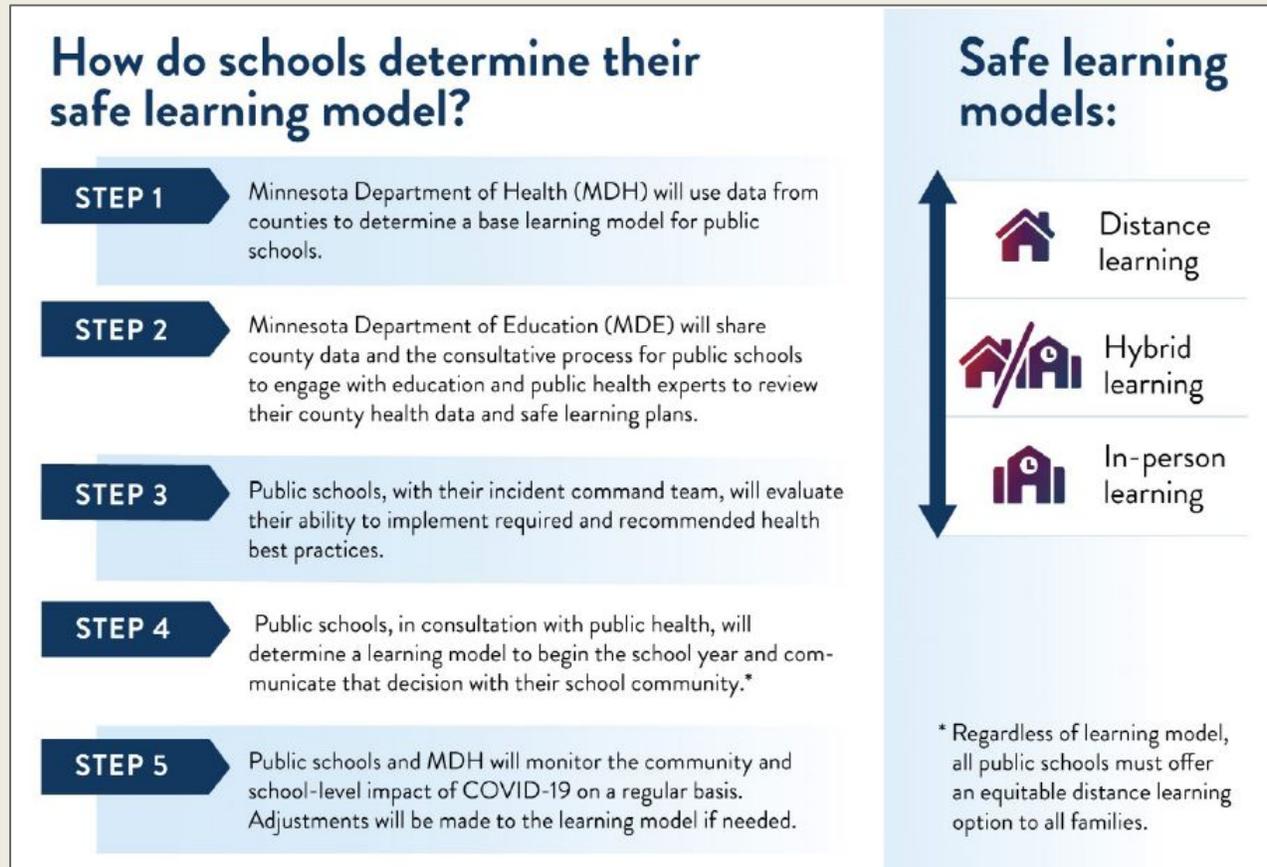
Aprendizaje a distancia los miércoles y viernes

**Grupo B:** aprendizaje en persona los miércoles y viernes

Aprendizaje a distancia los martes y jueves

# Enfoque localizado basado en datos

- La Orden Ejecutiva 20-82 del Gobernador Walz establece que todas las escuelas públicas de Minnesota deben adherirse a los parámetros determinados por el Departamento de Salud de Minnesota (MDH) en implementando o cambiando entre los tres modelos de aprendizaje.
- Para comenzar el año escolar 2020-21, MDH ha desarrollado parámetros **utilizando el público del condado datos de salud** para apoyar la determinación de modelos de aprendizaje para cada distrito escolar



Para determinar el modelo de aprendizaje básico, se informará a los distritos escolares sobre tasa de casos b-semanal (más de 14 días) por condado de residencia. Estos datos son el número de casos por condado de residencia en MN durante 14 días por 10,000 personas por fecha de muestra colección (cuando una persona fue probada)

Number of cases per 10,000 over 14 days, by county of residence	Learning Model
0-9	In-person learning for all students
10-19	In-person learning for elementary students; hybrid learning for secondary students
20-29	Hybrid learning for all students
30-49	Hybrid learning for elementary students; distance learning for secondary students
50+	Distance learning for all students

# Ambiente de aprendizaje seguro

## REQUERIR CARA Revestimientos

- ◇ Se deben usar máscaras por todos en el edificios escolares y en autobuses
- ◇ El estado de MN será proporcionar 4 máscaras para cada estudiante y personal persona (1 cara de tela cubierta y 3 desechables máscaras) que serán distribuido a las familias antes del comienzo de colegio. Además, el personal cada uno recibirá 1 cara proteger.

## SUPERVISIÓN Y EXCLUSIVO POR ENFERMEDAD

- ◇ Salud diaria controles de temperatura y desinfectante de manos para todos personal y estudiantes a la entrada de edificios
- VES:**  
Todos los alumnos entran Puerta 1
- PRHS:**  
Estudiantes y personal ingresan Puertas 2 u 8

## AQUELLOS CON COVID-19 SINTOMAS Y / O FIEBRE DE MÁS DE 100 SERÁ ENVIADO HOGAR

- ◇ Personal o estudiante será aislado en designado áreas mientras espera para ir hogar
- ◇ MDH y OTCPH serán notificado de confirmado Casos de COVID-19
- ◇ Personal, familias y público será notificado de Covid-19 caso (s) en [local escolar](#)

## Medidas de seguridad adicionales:

- ◇ Los revestimientos faciales solo pueden ser eliminado en las comidas, o mientras al aire libre cuando el distanciamiento social Se puede practicar.
- ◇ Suministro de máscaras desechables disponible si el estudiante olvida usa uno.
- ◇ Bebederos para botella rellenar solo (los estudiantes deben traer botella de agua con su nombre en eso).
- ◇ Limitar visitantes no esenciales a los edificios
- ◇ Discontinuar grupo grande [actividades y eventos](#)

## How to Safely Wear Your Mask



**Step 1:** Wash or sanitize your hands.



**Step 2:** Make sure the top of the mask is over your nose and the bottom is under your chin.



**Step 3:** Place the mask over your nose and mouth before you use the ear straps or tie it behind your head.



**Step 4:** Move the mask around so it covers nose, mouth, and chin completely.



**Step 5:** The tops of some masks can bend. Press your fingers on the top of the mask to make them fit tight around your nose.



**Step 6:** Do not touch the mask while wearing it. Use the mask ear straps or ties if you need to make it fit better.



**Step 7:** Use the mask ear straps or ties to take it off. Do not touch the front.



**Step 8:** Throw away if mask is disposable.



**Step 9:** Wash your mask by machine or by hand before you use it again.



**Step 10:** Wash or sanitize your hands again.

## Agradeceríamos su ayuda para crear un entorno de aprendizaje seguro para nuestro **estudiantes y personal.**

- Asegúrese de que sus hijos traigan un **máscara** para usar en la escuela **cada día.**
- Hacer una evaluación rápida de salud **cada día** antes de su hijo (s) va a la escuela.
- **Mantenga a sus hijos en casa** si su (s) hijo (s) tiene temperatura más de 100 grados o cualquier Síntomas de COVID-19.
- Notificar a la oficina de la escuela si alguien en su hogar tiene un positivo Resultado de la prueba COVID-19.
- Siga el departamento de Minnesota de las pautas de seguridad de salud en hogar.

**STAY SAFE MN**

### Prevent the Spread of COVID-19

Wash your hands    Get tested when sick    Stay 6 feet from others

Wear a mask    Stay home when able    Work from home when able

#### WATCH FOR SYMPTOMS

Fever    Cough    Shortness of breath    Chills

Headache    Muscle pain    Sore throat    Loss of taste or smell

For more information, visit [health.mn.gov](http://health.mn.gov)  
HOTLINE: 651-297-1304 or 1-800-657-3504

**mi MINNESOTA**

Minnesota Department of Health  
Contact [health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us) to request an alternate format.  
06/10/2020

## DON'T FORGET TO WASH

**1** WET YOUR HANDS

**2** APPLY SOAP

**3** WASH YOUR HANDS for 20 seconds

**4** RINSE WELL

**5** DRY YOUR HANDS

**6** TURN OFF WATER with paper towel

**mi** DEPARTMENT OF HEALTH  
651-201-5414, [www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)

Don't forget to scrub between your fingers, under your nails, and the top of your hands.

### Cuidado de mascarillas

- ◇ Los revestimientos faciales solo se pueden quitar a la hora de las comidas o al aire libre cuando se puede practicar el distanciamiento social
- ◇ Las cubiertas de tela deben ser Lavado frecuentemente en agua y jabón.
- ◇ Deben usarse máscaras desechables **sólo una vez.**

## Pautas de distanciamiento social en la escuela

- ◊ Marcas (6 pies) en los pisos en oficina principal y comunes áreas
- ◊ Ayudas visuales
- ◊ Llegada escalonada y horarios de salida y ubicaciones
- ◊ Escritorios enfrentados dirección y espaciado tan lejos como sea posible
- ◊ Los niños usan mochilas para evitar ir al casillero entre cada clase



### usando un modelo de vaina

- ◊ Los mismos grupos de estudiantes rotan en el mismo grupo para clases y comidas
- ◊ Limite la mezcla con otros grupos de cohortes

## Saneamiento continuo de manos y desinfección de superficies

- **Aulas:** limpieza diaria / desinfección de fregaderos, mostradores, manijas de puertas, pisos barrido / trapeado; los maestros rociarán su propia área de escritorio, mesas / escritorios con un botella de spray desinfectante.
- **Todos los baños** continuarán siendo limpiados / desinfectados diariamente.
- **Los lavamanos** en todas las aulas VES se usarán a la llegada de los estudiantes, antes del almuerzo y después de estar fuera del aula.
- **El desinfectante de manos** estará disponible en las aulas de PRHS, el uso de lavamanos cuando pueda
- **Suministros de desinfección** proporcionados (es decir, toallas de papel, jabón, desinfectante para manos, desinfectante toallitas).
- **Eliminación de materiales blandos** que no se pueden limpiar en el aula: alfombras, cojines, almohadas, peluches, superficies blandas.
- **Bebederos solo para llenado de botellas** (cabezal de burbuja desactivado)

# Horario diario de la escuela primaria Viking (grados PreK-6)

## EN PERSONA APRENDIZAJE

Llegada anticipada supervisada

- 7: 25-7: 45 am

Desayuno servido en clase

- 7:30 am

Inicio de clases

- 7:45 am

Almuerzo servido en clase.

Despido

- 3:15 pm

Padres dejar / recoger estudiantes antes y después colegio:

- Campo Chauncey Martin Estacionamiento
- Todos los estudiantes usan la Puerta # 3

Bus de bajada / recogida:

- Todos los estudiantes usan la Puerta # 1

## DISTANCIA APRENDIZAJE

Ver horario del maestro (se publicará en la aplicación Seesaw)

Plataformas:

Balancín, Google Suite, Classkick, Zoom

Deberes:

▪ Grados PreK - 2

1 hora

▪ Grados 3 - 4

1.5-2 horas

▪ Grados 5 - 6

2-2.5 horas

Tiempo promedio por día para todos

clases de distancia combinadas

## HÍBRIDO APRENDIZAJE

Estudiantes de cada grado se dividirá en 2 grupos (las familias se mantendrán juntas )

**Grupo A:**

Aprendizaje en persona  
Martes y jueves

La educación a distancia  
Miércoles y viernes

**Grupo B:**

Aprendizaje en persona  
Miércoles y viernes

La educación a distancia  
Martes y jueves

## Preescolar vikingo

### APRENDIZAJE EN PERSONA

#### Preescolar 3 años

2 opciones de clase:

- Mañanas 7:45 - 11:00 am

(2 días a la semana)

- Tardes 12 - 3:15 pm

(2 días a la semana)

#### Preescolar 4 años

2 opciones de clase:

- Mañanas 7:45 - 11:00 am

(4 días de martes a viernes)

- Tardes 12 - 3:15 pm

(4 días de martes a viernes)

### LA EDUCACIÓN A DISTANCIA

Mismo horario que en persona pero asistiría virtualmente

### APRENDIZAJE HÍBRIDO

#### Preescolar 3 años

Grupo A: Miércoles de aprendizaje presencial  
Viernes a distancia

Grupo B: Viernes de aprendizaje presencial  
Miércoles a distancia

#### Preescolar 4 años

Grupo A: Aprendizaje presencial martes y jueves  
Educación a distancia miércoles y viernes

Grupo B: Aprendizaje presencial miércoles y viernes

Educación a distancia martes y jueves

La asociación de padres / tutores con la escuela es una parte importante de cualquier estudiante educación y agradeceríamos su ayuda para crear el mejor aprendizaje posible ambiente. A continuación hay algunos consejos y recordatorios para ayudarlo a apoyar mejor a su hijo.

## Comunicación

Si usted, como padre / tutor, tiene preguntas, puede contactar a los maestros a través del correo electrónico de la escuela.

## Ambiente de aprendizaje

- Lo alentamos, como padre / tutor, a ayudar a crear un ambiente de aprendizaje libre de distracciones, para su estudiante (s).
- Le recomendamos, como padre / tutor, que tome un papel activo en ayudar a su (s) estudiante (s) a procesar y mejorar entender su aprendizaje. Como padre / tutor, usted ser capaz de monitorear el progreso diario / de la lección de su estudiante en cada clase a través del Google del alumno Cuenta de aula / balancín.
- Como padre / tutor, podrá controlar su progreso de la tarea del estudiante / calificaciones a través de Skyward (*solo grados 4-6*)

## Expectativas en línea del aula

- El aprendizaje a distancia es una extensión del aula.
- Le recomendamos, como padre / tutor, que recuerde su estudiante (s) para ver lecciones grabadas de cualquier sesiones de clase perdidas en Google Classroom o Balancín.
- Porque el aprendizaje a distancia es una extensión de la en el aula, los alumnos deben seguir el comportamiento expectativas en cualquier sesión en vivo como si estuvieran en el Aula física.
- Le recomendamos, como padre / tutor, que se registre diariamente con su (s) estudiante (s) con respecto a su trabajo escolar

## Adicional Información sobre Distancia VES (Aprendizaje virtual

- Será calificado como normal
- Necesitará completo asignado trabajar por fecha de vencimiento
- Cheque Balancín / Google Aula en la escuela días
- La tecnología será basado fuera de Internet Acuerdo de
- Comunicar cualquier cuestiones técnicas o de lo contrario con maestro de aula
- Cualquier estudiante que viola la tecnología Política de uso aceptable Acuerdo podría tener dispositivo desactivado y tener una alternativa Alternativa equitativa experiencia de aprendizaje

# Horario diario de la escuela PRHS (grados 7-12)

## EN PERSONA APRENDIZAJE

Supervisado temprano

Llegada	7:15 - 7:55 am
Desayuno servido	7:35 - 7:55 am
Periodo 1	7:55 - 8:55 am
Periodo 2	8:59 - 9:55 am
Periodo 3	9:59 - 10:55 am
Jr. High Lunch	10:55 - 11:25 am
Periodo 4 (Sr. High)	10:59 - 11:55 am
Periodo 4 (Jr. High)	11:29 - 12:25 pm
Sr. High Lunch	11:55 - 12:25 pm
Periodo 5	12:29 - 1:25 pm
Periodo 6	1:29 - 2:25 pm
Periodo 7	2:29 - 3:25 pm

**Dejar / recoger estudiantes:**

**Puerta 2** (carril de salida este)

o **Puerta 8** (estacionamiento oeste)

## DISTANCIA (VIRTUAL) APRENDIZAJE

Periodo 1	7:55 - 8:55 am
Periodo 2	8:59 - 9:55 am
Periodo 3	9:59 - 10:55 am
Periodo 4 (Sr. High)	10:59 - 11:55 am
Periodo 4 (Jr. High)	11:29 - 12:25 pm
Periodo 5	12:29 - 1:25 pm
Periodo 6	1:29 - 2:25 pm
Periodo 7	2:29 - 3:25 pm

**Plataformas:** Google Suite

Los estudiantes seguirán la clase diaria.

**calendario**

## HÍBRIDO APRENDIZAJE

Estudiantes de cada grado se dividirá en 2 grupos

(las familias se mantendrán juntas )

### Grupo A:

**Aprendizaje en persona**

Martes y jueves

**La educación a distancia**

Miércoles y viernes

### Grupo B:

**Aprendizaje en persona**

Miércoles y viernes

**La educación a distancia**

Martes y jueves



# PRHS Distancia (virtual) Aprendizaje Asociación de padres / tutores

La asociación de padres / tutores con la escuela es una parte importante de cualquier estudiante educación y agradeceríamos su ayuda para crear el mejor aprendizaje posible ambiente. A continuación hay algunos consejos y recordatorios para ayudarlo a apoyar mejor a su hijo.

## Comunicación

Si usted, como padre / tutor, tiene preguntas, puede contactar a los maestros a través del correo electrónico de la escuela.

## Ambiente de aprendizaje

- Lo alentamos, como padre / tutor, a ayudar crear un ambiente de aprendizaje libre de distracciones, para Tus estudiantes).
- Le recomendamos, como padre / tutor, que tome un rol activo en ayudar a su (s) estudiante (s) a procesar y Comprender mejor su aprendizaje.
- Como padre / tutor, podrá monitorear el progreso diario / de la lección de su estudiante en cada clase a través de la cuenta de Google Classroom del alumno.
- Como padre / tutor, podrá monitorear progreso de la tarea de su estudiante / calificaciones hasta Hacia el cielo.

## Expectativas en línea del aula

- El aprendizaje a distancia es una extensión del aula. y las calificaciones de la clase de aprendizaje a distancia contarán para graduación.
- Le recomendamos, como padre / tutor, que supervise Asistencia de estudiantes a sesiones de clase en vivo. 25% de todos las calificaciones de los estudiantes se basarán en la asistencia.
- Le recomendamos, como padre / tutor, que recuerde su estudiante (s) para ver lecciones grabadas de cualquier sesiones de clase perdidas en Google Classroom.
- Porque el aprendizaje a distancia es una extensión de la en el aula, los alumnos deben seguir el comportamiento expectativas en cualquier sesión de Google Meet en vivo como si estaban en el aula física.
- Le recomendamos, como padre / tutor, que se registre diariamente con su (s) estudiante (s) con respecto a su escuela trabajo.

## Estudiante de PRHS Expectativas

- ◇ El aprendizaje a distancia es un extensión del aula y clase de aprendizaje a distancia las calificaciones contarán para graduación.
- ◇ Se **requerirá que los** estudiantes usar su nombre y su cuenta personal @ vikes.us mientras accede a cualquier escuela recursos
- ◇ Los estudiantes ver / participar en todo en vivo sesiones a través de Google Conoce y la asistencia será tomado. (25% de la nota del alumno se basará en la asistencia)
- ◇ Los estudiantes serán responsables para revisar su diario cursos en el aula de Google para ver lo que necesitan hacer.
- ◇ Estudiantes que extrañan en vivo las sesiones deben mirar el sesión en vivo grabada publicada en Google Classroom.
- ◇ Los estudiantes seguirán instrucciones que dan sus maestros ellos en Google Classroom.
- ◇ Los estudiantes completarán y enviar todo el trabajo del curso como asignado a través de Google Salón de clases.
- ◇ Los estudiantes serán proactivos en contactar maestros a través de Google Hangout como problemas surgir.
- ◇ Los estudiantes verificarán Skyward para su oficial grado.
- ◇ Los estudiantes se comunicarán con el departamento de tecnología con cualquier computadora relacionada preguntas o equipo **cuestiones.**

# Club Vikes y/o cuidado infantil en la escuela

Program	When	Eligibility	Fees	Learning Models
Club Vikes	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ before &amp; after school</li> <li>◊ non-school Mondays</li> </ul>	all kids in grades K-6	yes	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ In-person</li> <li>◊ Hybrid</li> <li>◊ Distance</li> </ul>
School-Based Child Care	during school hours (when not receiving instruction in school building)	school-age children (age 12 & under) of Tier 1 critical workers	no	<ul style="list-style-type: none"> <li>◊ Hybrid</li> <li>◊ Distance</li> </ul>

**A partir del 8 de septiembre de 2020, Vikes Club y / o nuestro cuidado infantil en la escuela estarán abiertos desde 6:30 a.m. a 6:00 p.m., de lunes a viernes.**

**Club Vikes** brindará atención a los niños durante sus horas regulares que se detallan a continuación con los precios.

- **Lunes (Día no escolar)** \$ 25 por > / = 6 horas por niño y \$ 15 por <6 horas por niño.
- **Martes a viernes (días escolares regulares)** \$ 4 antes de la escuela (6: 30-7: 30am), \$ 6 después del horario escolar (3: 15-6: 00pm), O \$ 9 antes y después del horario escolar.

**Cuidado de niños en la escuela** (solo durante HÍBRIDO o APRENDIZAJE A DISTANCIA)

- brindará atención a niños de obras esenciales (atención médica, servicios de emergencia, educadores, trabajadores de servicios públicos y distribución de alimentos) durante las horas regulares del día escolar (7:30 am-3:15pm).
- Esto será gratis.
- Se proporcionará tiempo de tarea y apoyo durante estas horas.

**Si tiene preguntas sobre la elegibilidad, comuníquese con nuestra Coordinadora de Club Vikes:** Emily Evenson en [eevenson@pelicanrapids.k12.mn.us](mailto:eevenson@pelicanrapids.k12.mn.us) o 218-863-5910 ext. 5022.

El registro de otoño estará disponible a través del sitio web de la escuela a partir del 8/10/2020

## Servicio de Alimentos-Comidas

**Las comidas serán preempaquetadas (Grab & Go) para todos los modelos de aprendizaje**

### EN PERSONA

- Los estudiantes pasan por la línea y escogen hasta comida preempacada
- Comer con grupo de cohortes (pod)

### DISTANCIA E HÍBRIDO

Los detalles aún se están decidiendo en este momento

*Este documento continuará actualizándose a medida que haya información adicional disponible y se puedan tomar decisiones.*

# Actividades / Deportes

Actualización de actividades: MSHSL realizó algunos cambios en las actividades para el año escolar 2020-21 en su reunión de la junta de hoy.

Cross Country: comenzará el 17 de agosto. Los eventos están limitados a 3 equipos y 1-2 eventos por semana.

Fútbol - Comenzará el 17 de agosto. Habrá una reducción del 20% en las semanas, una reducción del 30% en el número de competiciones, no habrá juegos, 1-2 juegos por semana. Postemporada por determinar.

Fútbol y voleibol: se trasladó a marzo-mayo. Se puede practicar fútbol y voleibol en el otoño, pero no juegos.

Los deportes de primavera comenzarán en mayo y se extenderán hasta julio.



**Additional information regarding Extra Curricular Activities & Sports will be communicated as more details become available.**

# Transporte

◊ La compañía de autobuses comunicará los horarios específicos de recogida y entrega con las familias antes

Se reanuda la escuela.

◊ Los conductores y los estudiantes deben usar máscaras (habrá un suministro disponible para que los estudiantes lo olviden).

◊ El desinfectante de manos estará disponible a la entrada del autobús.

◊ Capacidad del autobús / espacio entre estudiantes:

- cualquier otro asiento
- sentarse con miembros de la familia



# School-Based Mental Health Services

Servicios de salud mental basados en la escuela están disponibles para niños y sus familias que asisten Pelican Rapids Schools e incluye individual, grupal y terapia familiar.

Estos servicios son ofrecidos por Lutheran Social Servicios de MN en la escuela durante el año escolar y durante los meses de verano.

Como resultado de las restricciones de COVID-19, estos servicios actualmente se proporcionan a través de telesalud (video o teléfono).

Los estudiantes o padres pueden acceder a los servicios por contactando a Becky Aaland, LAMFT en [becky.aaland@lssmn.org](mailto:becky.aaland@lssmn.org) o 218-850-2297.

Los estudiantes o los padres también pueden hablar con el estudiante.

maestro, el consejero escolar o personal administrativo y te ayudarán a conectarte con la salud mental servicios

Servicios de salud mental basados en la escuela, incluidos la terapia y las intervenciones basadas en habilidades son proporcionado para ayudar con síntomas que incluyen:

- dificultad para concentrarse en clase
- dificultad para formar relaciones y amistades con sus compañeros
- sentimientos que interfieren con las amistades y aprendizaje incluyendo tristeza, miedo, frustración, ira y ansiedad, baja autoestima, conflicto con padres y otras figuras de autoridad
- autolesiones o pensamientos suicidas.

**Becky Aaland, MA, LAMFT**

Servicios de salud conductual / Escuelas Pelican Rapids  
[becky.aaland@lssmn.org](mailto:becky.aaland@lssmn.org) | 218-850-2297



Los registros para estudiantes en los grados 7-12 se reanudarán con

Sra. Siebels, consejera escolar de PRHS una vez que comience la escuela.



[lsiebels@vikes.us](mailto:lsiebels@vikes.us)



Página de Consejería Escolar PRHS de la Sra. Siebels

Anxiety or stress during  
COVID-19 is normal



Take  
breaks



Connect  
with others



Ask for  
help

**STAY SAFE MN**

free confidential,  
anonymous

MENTAL HEALTH SUPPORT

7 DAYS/WEEK, 9 AM TO 9 PM



Many of us are experiencing unprecedented levels of stress. Whether you're working in a hospital or a farm field, a teacher at home or a parent balancing work and children, responding to emergencies or cleaning and stocking shelves, we're here for you.

TO REACH AN ON-CALL MENTAL HEALTH  
PROFESSIONAL VOLUNTEER, CALL TOLL-FREE AT

**833-HERE4MN**

(833-437-3466)

<b>For questions related to</b>	<b>Contact name(s)</b>	<b>Email address</b>	<b>218-863-5910 extension #</b>
<b>Attendance</b>	Gwen Lass (VES) Karen Jongeward (PRHS)	glass@vikes.us kjongewa@vikes.us	5302 4444
<b>Bussing</b>	Paul Restad	restad.paul@gmail.com	218-863-7000
<b>Child care (school-aged)</b>	Emily Evenson	eevenson@vikes.us	5022
<b>Early Family Childhood Education (ECFE)</b>	Terra Fitzsimmons	tfitzsim@vikes.us	5393
<b>English Language Learners (ELL)</b>	Sheryl Anderson (VES) John Peter (PRHS)	sanderso@vikes.us jopeter@vikes.us	5258 4114
<b>Health Office</b>	Cherie Lynnes	clynnes@vikes.us	5354 (VES) 4354 (PRHS)
<b>Meals</b>	Trudy Gorton (VES) Jessica Kulsrud (PRHS)	<a href="mailto:tgorton@vikes.us">tgorton@vikes.us</a> <a href="mailto:jkulsrud@vikes.us">jkulsrud@vikes.us</a>	5178 4287
<b>Mental Health</b>	Becky Aaland (VES) Lauren Siebels (PRHS)	<a href="mailto:baaland@vikes.us">baaland@vikes.us</a> <a href="mailto:lsiebels@vikes.us">lsiebels@vikes.us</a>	5590 (VES) 4299 (PRHS)
<b>PRHS Office</b>	Karen Jongeward	kjongewa@vikes.us	4444
<b>Technology Student/Parent Support</b>	Ubelio Ferndandez (VES) Bill Simmons (PRHS)	<a href="https://www.pelicanrapids.k12.mn.us/domain/374">https://www.pelicanrapids.k12.mn.us/domain/374</a>	
<b>VES Office</b>	Lois Aas Gwen Lass	<a href="mailto:laas@vikes.us">laas@vikes.us</a> glass@vikes.us	5301 5302
<b>Viking Preschool</b>	Terra Fitzsimmons	tfitzsimmons@vikes.us	5393
<b>504 Plan</b>	Derrick Nelson (VES) Lauren Siebels (PRHS)	<a href="mailto:dnelson@vikes.us">dnelson@vikes.us</a> <a href="mailto:lsiebels@vikes.us">lsiebels@vikes.us</a>	5220 4036

## Se seguirán publicando actualizaciones en el Distrito:

•  
Sitio web [www.pelicanrapids.k12.mn.us](http://www.pelicanrapids.k12.mn.us) Pestaña APRENDIZAJE COVID-19

•  
Página de Facebook **Escuelas Públicas de Pelican Rapids**  
¿Aún tienes preguntas? Enviar correo electrónico a: **ASK@VIKES.US**