

To: La comunidad de Montgomery College

From: Dra. DeRionne P. Pollard, Presidenta

Subject: **Atención y el COVID 19**

Date: 26 de marzo de 2020

Buenas tardes. A medida que avanzamos hacia el final de esta semana exigente, espero que todos se tomen un tiempo diario para descansar y centrarse. Es posible que haya escuchado que el Centro de Salud y Bienestar Estudiantil (SHaW) está organizando reuniones diarias de atención plena en Zoom. Qué maravillosa manera de volver a centrarse: consulte el sitio web sobre el [Coronavirus](#) para obtener más información. También hay una serie de aplicaciones gratuitas que promueven [la atención plena y la calma](#), de las cuales todos podríamos usar más.

Mañana es viernes, así que está oficialmente disminuyendo el paso de una semana muy ocupada. Escuché de mi equipo que todos están cansados, pero tengo que compartir una información vital más. El [Procurador General de Maryland](#) nos pide a todos que seamos muy cautelosos con los estafadores que a menudo están activos en tiempos de crisis. La [Comisión Federal de Comercio](#) ha creado una lista de cómo responder a técnicas específicas, como llamadas automáticas, nuevos productos de tratamiento para COVID-19 y solicitudes de donaciones. Los estafadores pueden disfrazarse de organizaciones caritativas o promocionar productos milagrosos que tratan a COVID-19.

Los estafadores incluso pueden hacerse pasar por personal de Montgomery College, tratando de aprovecharse de los muchos estudiantes que necesitan fondos de manera crítica. Al ofrecer apoyo a los estudiantes, la Fundación de Montgomery College nunca le pedirá a un estudiante información bancaria o un número de seguro social. Los estafadores vienen en todas las formas, así que mantengan los ojos abiertos para identificarlos y siempre llamen a una fuente confiable si sospechan fraude. No haga clic en correos electrónicos o archivos adjuntos de fuentes que no conoce. Si una oferta suena demasiado buena para ser verdad, probablemente lo sea.

El College también ha recibido informes de nuestros usuarios de tecnología de estafas que afirman "mejores formas de trabajar de forma remota durante COVID-19". Alrededor de diez de estos se le reportan diariamente al departamento de tecnología del College a través de los botones de informe de phishing. Por favor, sigan atentos a estos. Además, tengan cuidado con cualquier intento de robo de su información personal: no compartan dirección, número de licencia de conducir, registros médicos, información financiera o números de tarjetas de crédito. Los malos actores tratan de aprovechar nuestra distracción, o incluso la desesperación, en estos tiempos, y nuestra falta de atención puede hacerlos aún más exitosos de lo habitual.

Mañana les enviaré un video en el que retransmitiré algunos de los mensajes que el profesorado y el personal han compartido conmigo sobre su primera semana completa de enseñanza/aprendizaje de forma remota. Algunas de estas notas están llenas de gratitud y humor, mientras que otras expresan frustración e

impaciencia. Creo que todos hemos sentido cada una de estas emociones en algún momento de esta semana vertiginosa, así que creo que se verán algo de sí mismos en esta colección. Espero verlos entonces.