


NOVEMBER 2020

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
02 SUSPENSIÓN DE LABORES	03	04	05	06
09 Hoy cambio de horario de español e inglés	10	11 Jornada para Padres: Impacto Emocional ante el confinamiento. Hora: 6:00 pm	12 Publicación de boletas y reunión individual	13 Descarga Administrativa: horario de clases normales en CEB.
16 SUSPENSIÓN DE LABORES	17	18	19	20
23 Entrega de guías. Hoy cambio de horario.	24 Asesorías de español	25	26	27  Festejo virtual de cumpleaños

DECEMBER 2020

30 Send guides to students	01	02 ☆Inicia reto 4	03 English tutoring: 1:10 to 2:40 pm	04 ☆ Christmas ☆ Parade: 5th and 6th grade
Exámenes de español parcial (30 de nov. al 4 de diciembre)				
07 Hoy cambio de horario	08	09	10	11 CONSEJO TECNICO
ENGLISH TESTS – BLOCK 2 – December 7-10 (Evaluate challenge 2 and 3)				
14	15	16	17  Festejo virtual de cumpleaños	18
21 Vacaciones: Del 21 de diciembre al 8 de enero.				25 ¡FELIZ NAVIDAD!
28				



We Dragons are Safe, Healthy, Happy, Strong and Wise.



LA UNESCO NOS COMPARTE LOS SIGUIENTES CONSEJOS PARA EVITAR EL IMPACTO DEL ESTRÉS DURANTE LA PANDEMIA:

1.- Aprender a desconectarse

El exceso de información acerca de lo que sucede aumenta los temores. Es importante tomarse un descanso de leer y ver noticias para invertir ese tiempo en otras actividades que le regalen un mayor beneficio a usted y a los suyos ya que el vivir en temor contagia a los demás integrantes de la familia. Respire profundamente, trate de relajarse recordando que los sentimientos negativos y esta situación pasarán.

2.- Dormir suficiente

Varias investigaciones previas al coronavirus demuestran que las personas que duermen bien tienen mayores defensas contra los virus, además de un sin fin de beneficios físicos y emocionales; entre los cuales efectos positivos en las emociones, además de reducir la ansiedad.

3.-Hacer ejercicio.

El ejercicio diario puede aumentar su inmunidad y ayuda a promover una sensación de bienestar físico y emocional ya que libera endorfinas, las cuales nos hacen sentir felices.

4.- Llevar una buena alimentación

Una dieta saludable y rica en frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales ayuda a reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad.

5.- Lavarnos las manos y estornude en el codo

Probablemente pueda ser inevitable salir a lugares; por ejemplo: el supermercado, bancos, etc. Sin embargo, no podemos estar seguros que esos lugares estén esterilizados. ¿Qué es lo que si podemos hacer? Adoptar algunos hábitos útiles que nos ayuden a protegernos a nosotros mismos y a los nuestros, y como resultado disminuir un poco el temor o ansiedad a contagiarnos, sabiendo que estamos previniendo de la mejor forma posible algún contagio.

¡Me cuido para cuidar a los demás!

https://en.unesco.org/sites/default/files/covid-cards-8_1.pdf

