



Academia
El Camino Real
BOLETÍN FAMILIAR
4 diciembre 2020



BIENVENIDOS

¡Hola familias de ECRA! Es difícil creer que el año está llegando a su fin rápidamente. Las últimas semanas del semestre estarán ocupadas, así que lea todas las actualizaciones en este boletín. Si tiene alguna pregunta o inquietud, comuníquese con la escuela al 505-314-2212.

DICIEMBRE

3 de diciembre - Asambleas de HOWL
5 de diciembre - Desayuno con Santa
14 al 15 de diciembre - Finales de secundaria
17 de diciembre - Festival de invierno
16 al 18 de diciembre - Exhibiciones de secundaria

Todos los estudiantes de secundaria tendrán asignaciones para completar pero no participarán en clases virtuales durante las exposiciones.

21 de diciembre - 1 de enero - Vacaciones de invierno (no hay clases)

TODAS LAS REUNIONES / EVENTOS SON VIRTUAL



DESAYUNO CON SANTA

El desayuno con Santa se llevará a cabo el 5 de diciembre de 9:00-10:00 a.m. Las familias de ECRA pueden unirse a la reunión virtual de Google de Santa mientras disfrutaban de su desayuno (opcional). Ya debería haber recibido un volante que tiene el enlace al evento.



FESTIVAL DE INVIERNO

Este año, el espectáculo de invierno se llamará Festival de invierno. Hicimos el cambio para reflejar mejor el evento virtual. Habrá muchas opciones de actividades para los estudiantes junto con algunas actuaciones.



EL ARTE DE LA BONDAD



La bondad es más que un comportamiento. El arte de la bondad significa albergar un espíritu de ayuda, así como ser generoso y

considerado, y hacerlo sin esperar nada a cambio. La bondad es una cualidad del ser. El acto de dar bondad a menudo es simple, gratuito, positivo y saludable.

Bueno para el cuerpo

Se ha demostrado que la bondad aumenta la autoestima, la empatía y la compasión, y mejora el estado de ánimo. Puede disminuir la presión arterial y el cortisol, una hormona del estrés, que afecta directamente los niveles de estrés. Las personas que se entregan de manera equilibrada también tienden a ser más saludables y vivir más tiempo.

La bondad puede aumentar su sentido de conectividad con los demás, lo que puede afectar directamente la soledad, mejorar el estado de ánimo y mejorar las relaciones en general. También puede ser contagioso. Buscar formas de mostrar amabilidad puede darle una actividad de enfoque, especialmente si tiende a estar ansioso o estresado en algunas situaciones sociales.

Lea el resto de este artículo en:

<https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/the-art-of-kindness>

ACTUALIZACIÓN DE P-EBT

El Departamento de Servicios Humanos de NM ha establecido el Yes New Mexico portal donde los padres y las Autoridades de Alimentos Escolares (SFA) ahora pueden acceder a la información de los estudiantes sobre el programa Pandemic-EBT. A través del portal, los padres y los SFA pueden buscar la información de sus estudiantes y validar, actualizar o cambiar su dirección o solicitar una nueva tarjeta DE-EBT. Se requiere un número de identificación de estudiante y algunos datos de identificación adicionales para acceder. **Le recomendamos encarecidamente que inicie sesión en el portal para verificar su dirección.**



Haga clic aquí para ir al portal



Haga clic aquí para obtener instrucciones

CARTAS A SANTA

Santa se ha unido a nuestra comunidad escolar ECRA durante la temporada y puede recibir cartas de los estudiantes en:

santa.claus@ecracharter.org

Le gusta leer cartas y recibir dibujos de los estudiantes.



Si alguna familia tiene un caso positivo de COVID-19, comuníquese con Brenda García o Jennifer Mercer al 505-314-2212 lo antes posible.



¡Ten un buen fin de semana!