

# Nota Informativa

Febrero 2021

## Escuela Secundaria Toro Canyon



Rommel Guerrero, Director

	Monday Course A	Tuesday Course B	Wednesday	Thursday Course A	Friday Course B
9:00am - 9:20am	Period 1	Period 1	9:00am - 9:20am Students work independently on assignments	Period 1	Period 1
9:30am - 11:50am	Period 2	Period 2		Period 2	Period 2
12:00pm - 1:20pm	Period 3	Period 3		Period 3	Period 3
1:30pm - 2:30pm	Intervention Hour	Intervention Hour		Intervention Hour	Intervention Hour

### CALENDARIO

**Día Feriado:** 12 y 15 de Feb

**Día de Desarrollo Profesional :**  
22 de Marzo

**Vacaciones De Primavera:**  
2 de Abril- 9 de Abril

**Conferencias de Padres Y Profesores:**  
**25 de marzo de 2020**

**4:30 pm - 6:30 pm**

*Las invitaciones de Zoom se publicarán en cada Salón de Google. (Por favor comuníquese con el maestro a través del portal de los padres si necesita programar una conferencia durante el horario de oficina)*

**Síguenos En Facebook :**  
<https://www.facebook.com/tcmspumas>

### Venidores Talleres de Padres:

**Lunes 22 de Febrero, 6pm.**

**Tema : Salud Mental**

**Webinar ID: 839 1127 248**



**POR FAVOR, COMPLETE NUESTRA ENCUESTA ANTES DEL VIERNES 12 DE FEB.**

**ENLACE PARA RESPONDER A LA ENCUESTA:**

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeqLzWOOQdTLmXNIEuWJBk-roE-dXubTeSI57nOuy-UIDoLow/viewform>

### TUTORÍA GRATUITA BILINGÜE EN LINEA 24/7 PARA TODOS LOS ESTUDIANTES DEL CVUSD

Los estudiantes pueden usar la aplicación "Clever" para acceder a Tutor.com para recibir tutoría gratuita en línea. Sesiones disponibles en inglés y español.



### Cómo combatir la fatiga pandémica?:

#### 1. Mantenga una rutina.

**Por qué es importante:** A muchas personas tener una rutina las hace sentir mejor y les da estabilidad.

**Intente esto:** Hágase un horario adaptado a su situación actual. Programe horas específicas para las tareas de la escuela, para su empleo y para las labores del hogar. Incluya también otras actividades buenas para usted, como pasar tiempo con su familia, salir a tomar aire y hacer ejercicio. Cada cierto tiempo revise su horario y haga los cambios que sean necesarios.

#### 2. Adaptese a cada estación del año.

**Por qué es importante:** La luz del sol y el aire fresco son básicos para su salud física y mental. Pero dependiendo de donde viva y de las estaciones del año, quizás tenga menos oportunidad para disfrutar de esas cosas.

**Intente esto:** En el invierno, trate de reorganizar su casa y su lugar de trabajo para aprovechar al máximo las horas de luz. Planifique actividades al aire libre que pueda hacer a pesar del frío. Si es posible, consiga ropa de

86-150 Ave 66. Thermal, CA 92274  
Thermal, CA 92274

(760) 397-2244 Website: [torocanyon.cvusd.us](http://torocanyon.cvusd.us)

# Nota Informativa

Febrero 2021

## Escuela Secundaria Toro Canyon

Rommel Guerrero, Director



invierno con la que pueda pasar mas tiempo afuera.