

Enero 13, 2021

## **Fechas Importantes Para Recordar**

Enero 17 Día de Martin Luther King—No hay clases

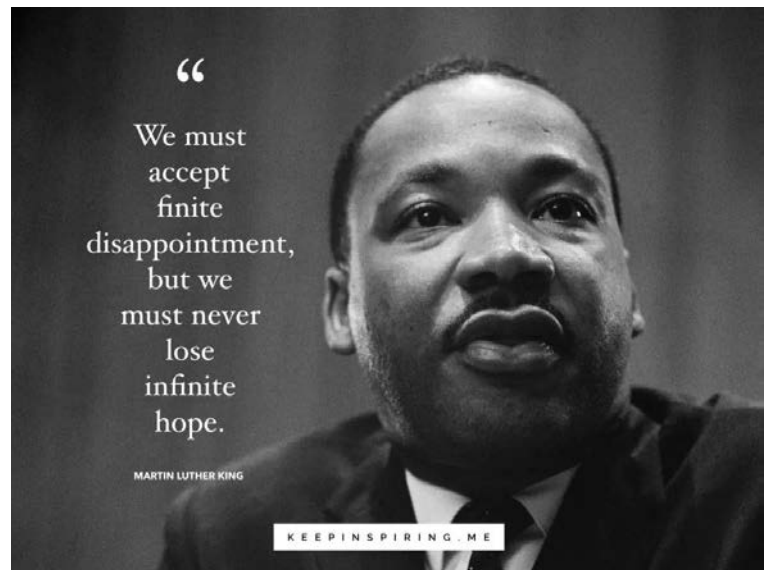
Enero 31 Junta de Padres de Familia—6:30-7:30pm

---

### Temas:

- Mensaje de la Directora
- Presentación de Diapositivas de Bobcat Pride
- Salud y Seguridad- Actualizaciones
- Matemáticas y Club Virtual para Ayuda
- Ayuda y Soporte

Fui a la universidad para estudiar historia y luego enseñé estudios sociales durante 16 años. Específicamente, quería aprender más sobre el Movimiento por los Derechos Civiles y el trabajo del Dr. Martin Luther King Jr. Estaba, y sigo estando, fascinado por el trabajo de su vida. A medida que nos acercamos a un día libre para recordarlo y honrarlo el lunes, quería compartir esta cita de él sobre la esperanza. Como he compartido en Whole School Messenger Communications, [hemos visto un aumento reciente en los casos positivos de Covid](#). Mantengo la esperanza de que esto también pase. Sigo agradecido por esta comunidad que toma medidas activas para garantizar nuestra salud, seguridad y para involucrar continuamente a nuestros estudiantes y a nosotros mismos en el aprendizaje activo. Sigo agradecido con el personal de nuestra oficina y el equipo docente por sus incansables esfuerzos para apoyar a esta comunidad. Sigo agradecido con nuestras familias que vinieron a recoger kits de prueba para el hogar la semana pasada, sus preguntas, sus ofertas de ayuda, sus máscaras donadas y su asociación. “Nunca perderé la esperanza infinita”.



**Presentación de diapositivas de Bobcat Pride:** Tengo muchas esperanzas sobre el futuro de nuestros estudiantes. Consulte algunos de los muchos estudiantes que fueron honrados antes de las vacaciones de invierno por sus logros académicos y/o por encarnar nuestros valores del orgullo Bobcat. ¡¡Vamos gatos monteses!!

**Actualizaciones de salud y seguridad:** [Recientemente se actualizaron las orientaciones del CDPH y los CDC](#). Han disminuido el periodo de cuarentena de 10 días a 5 siempre y cuando no tengan síntomas activos y den negativo en un test rápido. Nuestro sitio web de Salud del Condado de San Mateo tiene actualizaciones [aquí](#).



Estas son las cinco cosas principales que debe saber y que también incluiremos en nuestra página de inicio.

1. Si usted o su hijo no se sienten bien, **quédese en casa y hágase la prueba**. Si hay un caso positivo en su hogar, controle los síntomas, la máscara y la prueba, ya que los miembros del hogar se consideran contactos cercanos. Todavía enmascare y aisle en interiores. Si no están vacunados, deben permanecer en cuarentena en casa y considere vacunarlos. Vea las ubicaciones a continuación.

- a. Una lista de síntomas está [aquí](#).
- b. Aquí hay una lista de los lugares de prueba: ([Virus Geeks en nuestras escuelas aquí](#)\* y [recursos del condado aquí](#). \*Tenga en cuenta que las pruebas de Bayside los lunes son en su teatro, no en el gimnasio.
- c. Todos los estudiantes y el personal deben usar máscaras en el interior. Si un estudiante o un miembro de la familia da positivo, infórmenos de inmediato por teléfono o correo electrónico. Compartiremos orientación. La orientación de la comunicación del distrito del 10 de enero se encuentra a continuación.

2. Queremos que todos los estudiantes sean parte de **nuestra prueba de grupo** para este viernes al mediodía. ([Regístrese aquí](#). Código de acceso: BOREL2021) Si le comunicamos que su hijo es un contacto cercano y está en la prueba grupal y no tiene síntomas, eso es todo lo que debe hacer si está vacunado. Hoy enviaremos a casa copias impresas del formulario para registrarse para la prueba grupal, devuélvalos a su maestro de salón. Tenga en cuenta que actualizamos nuestras listas el viernes a las 12:00 para la semana siguiente. Además, si un estudiante dio positivo en el pasado, no estará en el grupo durante tres meses, pero aún podemos hacerle una prueba rápida.

3. Queremos que todos los estudiantes sean **vacunados** y, si son elegibles, reforzados. Una lista de clínicas de vacunación está [aquí](#).

4. Aunque la orientación ha cambiado, **continuaremos comunicando Notificaciones de Toda la Escuela y Comunicaciones de Contacto Cercano** hasta que se nos notifique que no lo hagamos.

5. **Solicitudes de trabajo/tarea**: Página 9 Planificador del estudiante: Para ausencias de menos de 3 días, se recomienda a los estudiantes que llamen a un "compañero de estudio" de su clase y verifiquen Schoolloop y Google Classroom. En el caso de una ausencia justificada que dure 3 días o más, los padres deben informar a la oficina (Kristie Bales y Kimielou Gilchrist) y a los maestros de los estudiantes a través de schoolloop y solicitar trabajo (si el niño se siente lo suficientemente bien como para hacerlo).

*De: SMFCSD 10/01/22: "Cambio a Aislamiento y Cuarentena"*

*Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) del Departamento de Salud Pública de California (CDPH) redujeron los períodos de aislamiento y cuarentena a cinco (5) días y la guía ahora se aplica a las escuelas. Según esta guía actualizada, todas las personas que den positivo en la prueba de COVID 19, independientemente del estado de vacunación, infección previa o ausencia de síntomas, seguirán las recomendaciones:*

*Requisitos para aislamiento y cuarentena de 5 días*

- *Quédese en casa por lo menos 5 días. El día 1 comienza el día después de que dé positivo.*
- *El aislamiento puede terminar después del día 5 si los síntomas no están presentes o los síntomas se están resolviendo Y una muestra de diagnóstico (se prefiere la prueba de antígeno) recolectada el día 5 o más tarde da negativo.*
  - *El personal y los estudiantes deben presentar un resultado negativo en la prueba o recibir una prueba rápida de antígeno (RAT) al regresar al trabajo/escuela.*

- *La recomendación es realizar la prueba con una Prueba Rápida de Antígeno y no con una prueba PCR.*

#### *Aislamiento y cuarentena de 10 días*

- *Si no puede realizar la prueba o elige no hacerlo, y los síntomas no están presentes o se están resolviendo, el aislamiento puede terminar después del día 10.*
- *Si hay fiebre, se debe continuar el aislamiento hasta que se resuelva la fiebre.*
- *Si los síntomas, además de la fiebre, no se resuelven, continúe aislándose hasta que los síntomas se resuelvan o hasta después del día 10.*

**Actualizaciones de Matemáticas:** Recientemente, el distrito llevó a cabo noches de Información sobre el Camino de las Matemáticas. La información se puede encontrar [aquí](#). Además, nuestros maestros de matemáticas querían asegurarse de que supieran que todavía están haciendo Virtual Math Club después de la escuela el lunes - 8, miércoles - 6 y jueves - 7). El enlace Zoom está en el Google Classroom de Matemáticas de su hijo. TODOS están invitados, especialmente los estudiantes.

**Ayuda y soporte:** sabemos que este ha sido un momento difícil para muchos. Estamos aquí para ayudar. Por favor, no dude en comunicarse. Un recurso que podría ser útil es Care Solace. Es donde el personal y los padres pueden buscar servicios de ayuda para la salud mental o el abuso de sustancias que coincidan con su seguro y sus necesidades, o conectarlos con un Care Solace Care Companion que los ayuda a encontrar esos servicios, incluida la reserva de citas. Obtenga más información [aquí](#).

**Felicidades a varios alumnos de Borel quienes compitieron por ser parte del All-State Music Emsembles y fueron seleccionados como los MEJORES músicos de secundaria del estado de California!** En febrero, estos alumnos van a ser parte de un concierto en Fresno. Estos son los alumnos que fueron aceptados.

Felicidades a:

Hudson Atkinson

Alec Blair

Tyler Nichols

Kate Sato

Charlie Wilcox

Bravo para nuestros músicos de Borel! Gracias por hacer que Borel sea la mejor del estado!

**Queremos agradecer a la comunidad de Borel por sus amables contribuciones** que han apoyado a Borel Bobcats. Muchos estudiantes y familias se han beneficiado de su generosidad. Agradecemos sus donaciones de bocadillos para los estudiantes que tienen hambre. Gracias a su consideración, los estudiantes pueden recoger un refrigerio en camino a clase. En nombre de Project Pantry, apreciamos todas las donaciones de tarjetas de regalo de diciembre. Estas tarjetas de regalo ayudaron a varias familias durante las vacaciones de invierno. Gracias nuevamente por su continuo apoyo.

Atentamente,

Miembros de la despensa del proyecto



---

**¡La inscripción prioritaria (P1) está a la vuelta de la esquina!** P1 será del 30 de noviembre de 2021 al 11 de

febrero de 2022.

Las familias pueden comunicarse con nuestra oficina en [enrollment@smuhsd.org](mailto:enrollment@smuhsd.org) si tienen alguna pregunta.

1. [\*\*Enrollment Information - Information on dates and processes\*\*](#)
2. [\*\*School Locator - Click here to view your School of Residence\*\*](#)
3. [\*\*Proof of Residency Documents - Required Documents to Enroll\*\*](#)
4. [\*\*IntraDistrict Transfer Information - Policy on Transfers within the District\*\*](#)
5. [\*\*InterDistrict Transfers - Policy on Transfers coming from outside the San Mateo Union High School District \(InterDistrict Transfers requests are made through your home school district\)\*\*](#)

## *Esquina de Padres*

### **31 FERIA CULTURAL ANUAL DE BOREL**

Comparta su patrimonio cultural en [la 31.ª Feria Cultural Anual de Borel](#) el miércoles 23 de marzo de 2022 de 5 a 7 p. m. ¡Coordinar un stand es fácil y divertido! Lo guiaremos a través del proceso, le proporcionaremos productos de papel y reclutaremos voluntarios para que lo ayuden, si lo necesita. Este evento de construcción de comunidad altamente popular toma muchas manos. ¡Por favor considere prestar el suyo! Póngase en contacto con Karina Alibudbud en [CulturalFair@borelbobcats.org](mailto:CulturalFair@borelbobcats.org).

### **¡SE NECESITAN VOLUNTARIOS PARA LA SUBASTA EN LÍNEA!**

¡Nos complace anunciar la primera [subasta](#) virtual de Borel, que tendrá lugar en marzo! Los detalles aún están en proceso, pero necesitamos su ayuda. Esta será una de las recaudaciones de fondos más importantes para la PTA este año. Cualquier nivel de experiencia es bienvenido. ¡Muchas gracias! Regístrese [aquí](#).

### **REUNIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE LA PTA**

Nuestra próxima reunión de la Asociación PTA se llevará a cabo el lunes 31 de enero a las 6:30 p. m. Nos encantaría saber qué temas le gustaría escuchar durante nuestra reunión. Haga clic [aquí](#) para enviar sus comentarios antes del miércoles 26 de enero. La información de la reunión virtual se publicará un día antes de la reunión en nuestra página web de la PTA que está vinculada [aquí](#).

### **REFUERZOS BOREL 2021-2022**

Todavía estamos un poco por debajo de nuestra meta de \$140,000 para el año. A partir del 08/01, estamos justo por debajo del 83%, llegando a \$116,000. Como siempre, apreciamos y reconocemos a aquellos que ya han donado a Borel Boosters, puede encontrar una lista [aquí](#). Esta es la única recaudación de fondos de Borel que apoya a todo el alumnado con fondos destinados a aquellas áreas que ayudan a [Construir un futuro más brillante](#) para cada Bobcat. Done [aquí](#) y únase a la PTA. Cada aporte grande o pequeño ayuda mucho. Si tiene preguntas, envíe un correo electrónico a Shirley a [Boosters@borelbobcats.org](mailto:Boosters@borelbobcats.org).

### **¡HAZTE FAN EN FACEBOOK!**

¡Conéctese con nuestra comunidad de padres de Borel en Facebook! Búscanos en [Borel Bobcat Boosters](#). Esta es una excelente manera de obtener noticias y consejos de la comunidad de Borel relevantes para usted y su estudiante, así como para interactuar con los padres actuales de Borel. Si tiene preguntas, envíe un correo electrónico a [communications@borelbobcats.org](mailto:communications@borelbobcats.org)

Seguir abajo ↓

# Borel Middle School Library Newsletter

January 2022

## Check Out Our Destiny Collections

Peruse the titles in our library catalog, and put them on hold or check them out soon!

[New Year and Well-Being](#): books and resources about health and wellness.

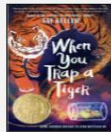
[Martin Luther King, Jr. Day](#): observed on January 17.

[Holocaust Remembrance Day](#): observed on January 27. We learn so we can remember.

## Book Club Starts a New Book 1/11/22

Our next book selection is [When You Trap a Tiger](#) by Tae Keller. We will wrap up discussion of [Scythe](#) and pass out our new book on January 11.

From the publisher: "Would you make a deal with a magical tiger? This uplifting story brings Korean folklore to life as a girl goes on a quest to unlock the power of stories and save her grandmother."



## Circulation Statistic

In the month of December, we checked out **636** books! Read on, Bobcats!

## Opportunity to Fund Books

Please go to [this link](#) at DonorsChoose.org if you'd like to help crowdfund book club selections. We will also be able to use these books in the library for everyone, as well as in classrooms for literature circles.

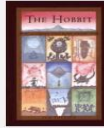
## Meet the Reader:

**Mr. Anderson**

**English Language Development  
Teacher**

### Favorite Books:

[A House for Mr. Biswas](#) by V.S. Naipaul  
[The Brothers Karamazov](#) by Fyodor Dostoevsky  
[The Hobbit](#) by J. R. R. Tolkien



### Favorite Genres:

- Historical Fiction
- Literary Fiction
- Biography

### The Last Great Book that He Read:

[The River of Doubt: Theodore Roosevelt's Darkest Journey](#)

### Fun Facts:

- \* I used to be a surfer.
- \* I had a bulldog named Buster.
- \* I'm a Kentucky Colonel. (Like Colonel Sanders—just showing off, ha-ha)



Ms. Alfonso (Librarian): [jalfonso@smfcsd.net](mailto:jalfonso@smfcsd.net)  
Ms. Nelson (Assistant Librarian): [hnelson@smfcsd.net](mailto:hnelson@smfcsd.net)  
Ms. Verducci (Assistant Librarian): [sverducci@smfcsd.net](mailto:sverducci@smfcsd.net)  
Catalog: <https://smfcsd.follettdestiny.com>  
Library Website: <https://sites.google.com/smfc.k12.ca.us/borel-library/home>

Want to share what you're reading?  
E-mail Ms. Alfonso and be featured in an upcoming newsletter or on our website!

## Recursos de La Comunidad para Padres

Y

Ver abajo ↓

## Comestibles gratis de Second Harvest

Llame al 1 800 984-3663 de lunes a viernes, de 8 am a 5 pm,  
para registrarse y confirmar los días y horarios

Lugar	Dirección	Día de Reparto	Tiempo de Reparto
Samaritan House (Caminando o en Auto)	725 Monte Diablo Ave, San Mateo, 94401	Primera lunes	11:00 am – 12:00 pm
1 <sup>er</sup> Presbyterian Church (Caminando o en Auto)	194 W. 25th Ave., San Mateo, 94403	2do y 4to martes	8:15 am – 9:15 am
MLK Jr Center (Caminando o en Auto)	725 Monte Diablo, San Mateo, 94401	2do y 4to martes	9:30 am – 11:00 am
Mid Pen Boys & Girls Club (Caminando o en Auto)	200 North Quebec St., San Mateo, 94401	Cada jueves	10:00 am – 12:00 pm
Hillsdale United Methodist Church (Solo servicio de autoservicio)	303 36th Ave., San Mateo, 94403	1er viernes	3:00 pm – 5:00 pm
College of San Mateo (Solo servicio de autoservicio)	1700 W. Hillsdale Blvd., San Mateo, 94402	Cada viernes	11:00 am – 1:00 pm
Foster City Senior Wing (Caminando o en Auto)	650 Shell Blvd., Foster City, 94404	1er y 3er viernes	8:30 am – 10:30 am
LEAD Elementary/ Samaritan House (Caminando o en Auto)	949 Ocean View Ave, San Mateo, 94401	3er viernes	4:00 pm – 5:00 pm



Actualizado el 11 de enero, 2022

Seguir abajo ↓



PREVENT THE SPREAD  
**COVID-19**  
**#COVIDTESTINGPROGRAM**

THE SAN MATEO-FOSTER CITY SCHOOL DISTRICT IS  
 PARTNERING WITH VIRUS GEEKS TO OFFER FREE  
 PCR COVID TESTS BETWEEN 1/10 AND 1/31.



Register here first >>>



# TEST LOCATIONS

**Time: 12:30 pm - 7:30 pm**

*\*Walk Up Tests\**

MON	TUES	WED	THURS	FRI
<b>1/10</b> Bayside Academy	<b>1/11</b> Sunnybrae Elementary	<b>1/12</b> Lead Elementary	<b>1/13</b> College Park Elementary	<b>1/14</b> Foster City Elementary
<b>1/17</b> Bayside Academy	<b>1/18</b> Sunnybrae Elementary	<b>1/19</b> Lead Elementary	<b>1/20</b> College Park Elementary	<b>1/21</b> Foster City Elementary
<b>1/24</b> Bayside Academy	<b>1/25</b> Sunnybrae Elementary	<b>1/26</b> Lead Elementary	<b>1/27</b> College Park Elementary	<b>1/28</b> Foster City Elementary
<b>1/31</b> Bayside Academy				

\*No appointment necessary



# Evento de vacunaciones para COVID-19



ubicado en  
**La primaria de College Park**

## PRIMERA DOSIS

Jueves, 6 de enero del 2022  
2:30 - 7:00 pm  
Viernes, 7 de enero del 2022  
2:30 - 7:00 pm  
Sábado, 8 de enero del 2022  
9:00 am - 4:00 pm

## SEGUNDA DOSIS

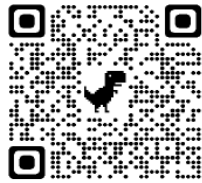
Jueves, 27 de enero del 2022  
2:30 - 7:00 pm  
Viernes, 28 de enero del 2022  
2:30 - 7:00 pm  
Sábado, 29 de enero del 2022  
9:00 am - 4:00 pm

## EN DONDE?



Regístrese en línea en  
<https://bit.ly/VaccSMFC>  
para reservar su cita.

## COMO REGISTRAR?



## Ahora desde el Rincón del Bienestar... Discusiones Saludables

Tiffany Klein Wightman, MD, FAAP

Embajador de Bienestar, Escuela Intermedia Borel

Aquí estamos, despertando después de las vacaciones, y muchos de nosotros todavía estamos cansados. Esto ha sido una larga experiencia. No todo el mundo está energizado por el bache del Año Nuevo. Seguimiento del aumento de los casos de COVID solos son angustiantes. Este ha sido un tiempo agotador. Sentimientos de estrés, fatiga, y el agotamiento son acumulativos y desgastan gradualmente a las personas. Cuando los recursos se agotan, es más probable que utilicemos estrategias poco saludables para hacer frente.

En todo el distrito, ha habido un aumento en el número de estudiantes que participan en hábitos poco saludables debido al estrés, la ansiedad o los sentimientos de tristeza. Muchos están quemados y sintiéndose tan atrasados que no saben cómo ponerse al día. La tensión continua influye en la forma en que un estudiante podrá sentarse en clase y prestar atención o la forma en que podría explotar si alguien accidentalmente choca con ellos en el almuerzo. Qué difícil debe ser para algunos pasar el día sin estar emocional y físicamente agotado.

¿Qué podemos hacer para calmarnos y tranquilizarnos? ¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a sobrellevar la situación? Una persona bien regulada que duerme lo suficiente y no tiene mucho estrés durante el día, es mucho más capaz de demostrar resiliencia cuando se enfrenta a factores estresantes. Si nos cuidamos bien, estaremos mejor equipados para manejar contratiempos, volver a la línea de base, y ayudar a otros a hacer lo mismo.

Como adultos, vivimos una vida acelerada, a menudo pasamos más de ocho horas al día trabajando, tomando



descansos rápidos para comer comidas que no son ideales, y hacer ejercicio solo cuando podemos encontrar el tiempo. Nosotros nos apuramos solo para sentarnos y pasar mucho tiempo frente a una pantalla. Vivimos en una sociedad que sobre estimula nuestro sistema de conducción. Esto nos lleva a seguir persiguiendo más y nunca logramos una sensación de satisfacción o una sensación de estar en línea con el tipo de persona que queremos ser. Los adolescentes están desarrollando hábitos y rutinas ahora que están fuertemente influenciados por la familia y amigos, por lo que es importante modelar estrategias de afrontamiento útiles.

Malas estrategias de afrontamiento son dañinos e insalubres, y no ofrecen una solución a largo plazo. Entonces, ¿por qué los usamos? Bueno, ellos proporcionan alivio inmediato a corto plazo, requieren poco esfuerzo y, a menudo, suceden fuera de nuestra conciencia.

Algunos ejemplos de hábitos de afrontamiento negativos incluyen comer en exceso o comer poco, dormir demasiado o dormir muy poco, aislamiento, pasar horas interminables en teléfonos, redes sociales y videos juegos, arremeter contra los demás en arrebatos emocionales o físicos, hablar y actuar de manera agresiva, participando en conductas de riesgo como vapear, fumar, beber o hacer mal uso de medicamentos. Algunos adolescentes se autolesionan, como cortarse, para distraerse de emociones difíciles. Algunos adolescentes suelen decir que no les importa o que se sienten mal físicamente como método de evasión cuando están abrumados. Pueden alejarse de los amigos y familia o incluso distraerse con una vida social frenética para evitar sentimientos no deseados.

Otro mecanismo de afrontamiento que puede ser menos obvio es el esfuerzo poco saludable. Esto toma la forma de rígido perfeccionismo y superación. Puede notar que su hijo trabaja mucho y se en un modo de sobre productividad desencadenado por su propia incertidumbre y ansiedad. Algunas personas pueden saltarse las comidas porque están demasiado ocupados yendo y viniendo. Pueden tener la sensación de que son haciendo más, pero nunca es suficiente, están crónicamente atrasados. El esfuerzo malsano es a menudo un defensa para evitar sentimientos no deseados sobre uno mismo. Puede ser útil identificar estos patrones para que puedas notar cuándo aparece y tal vez tomar un camino diferente.

Las estrategias de afrontamiento útiles requieren esfuerzo, energía y práctica. Lo siguiente se aplica no sólo a nuestros hijos sino también a nosotros mismos. Una cosa que es útil en el momento es recordarte que ahora mismo, estás bien. La mayor parte del tiempo, en el momento actual, estamos básicamente bien y a salvo. Puede que no te sientas increíble, pero estás bien. Solo toma unos momentos para hacer una pausa, parar el sentido de estar fuera de control, y cambiar de opinión.

Conéctate contigo mismo y presta atención a tus propias necesidades. Sintonízate con tu propio cuerpo, hay mucha sabiduría ahí. Permítete sentir hambre, sentirte lleno, sentirte cansado y responder a esas necesidades. Desayuna y lleva una merienda saludable. Bebe agua durante todo el día. Dormir cuando estás cansado.

Desarrolle un sentido de agencia enfocándose en lo que puede controlar y desconectarse de lo que no puede controlar. Minimice los factores estresantes que pueden presentarse en forma de un bombardeo continuo de correos electrónicos, mensajes de texto y noticias. Controla cuándo consumes tu información. Considera si es buen tiempo o no y si tiene la capacidad para procesarlo. No tenemos tiempo ilimitado, energía y recursos, así que utilícelos sabiamente y eficientemente. Esto significa que a veces tenemos que decir no o establezca un límite saludable, o corre el riesgo de comprometerse demasiado y agotarse. Los límites no son egoístas; son solo una forma de expresar una necesidad y todos los tienen.

¡Tomar un descanso! Aproximadamente una vez cada hora necesitamos reiniciar, recargar y reiniciar. Cómo lo sabes cuando sea hora? Empiezas a bostezar, te vuelves insolente, lees lo mismo tres veces y no entiendes. Al igual que cuando su dispositivo no funciona, lo apaga y lo vuelve a encender. Practique técnicas de relajación, respire profundamente o simplemente siéntese y disfrute del silencio, esté solo por un minuto. Nuestro cerebro necesita reiniciarse para seguir adelante.

Levántate y muévete. Todos sabemos que el ejercicio es eficaz para aliviar la tensión y mejora el bienestar. El movimiento puede ayudarlo a sentirse más centrado y genera una sensación de control. Salir afuera a un ritmo cómodo. Haz que tu cuerpo y mente trabajen más lentamente. No traigas música y reconozca el poder regulador y restaurador de la naturaleza.

Date tiempo y espacio para trabajar en ello. Sal a caminar o siéntate y concéntrate en lo que le está causando problemas. Permítale de 5 a 10 minutos de atención indivisa para resolver su problema y comience a pensar en soluciones en lugar de alejarlas. Esto puede disminuir la presión de algo que se siente fuera de control. También podrías reconocer la sensación de agobio y tomar un descanso, vuelve a ello. La idea es no evitar el problema por completo o negar que existe.

Crea algo. Escriba: escriba intencionalmente los pensamientos con los que está luchando en un diario. Libere ideas de su mente en la página, incluso si no parece coherente, déjelo ir. Haz un dibujo rápido, construye algo, cocina algo. Vea el resultado y sienta una sensación de logro.

Conectarse con alguien que tiene un poco más de energía que usted actualmente puede ayudarlo a sentirse motivado. Estamos hechos para la conexión. No sucede tanto en el flujo de la vida cotidiana ahora, por lo que debemos saborear los momentos que son reales. La curación ocurre en relación con otros, así que piense en las personas de tu círculo que pueden ayudarte.

Anime a su hijo a hablar. Déle espacio y oportunidad de compartir sus sentimientos sin corregir, resolver o plantear consecuencias. Solo déjalo ser. Envía el mensaje de que puedes manejarlo. Para aumentar su capacidad de hacer esto, debe crear sus propios hábitos de cuidado personal. Satisfaga sus necesidades de sueño, ejercicio y nutrición. Tómese el tiempo para hacer las cosas que realmente disfruten. Existe una correlación directa entre nuestro estado mental y físico y la forma en que interactuamos con otros.

“Cuando aprendes a reducir la velocidad en el momento, puedes llegar más lejos en la vida

### ***¿Fumas en Snapchat? Hablando sobre vapeadores, cigarrillos electrónicos y tabaco con adolescentes***

**Erin Vogel, PhD, Investigadora asociada principal, Facultad de Medicina Keck de la USC**

Miércoles, 19 de enero de 2022, 5:30pm - 6:30pm PST, evento en línea (en vivo)

Enlace de zoom: <https://us02web.zoom.us/j/85628371441?pwd=aUNnRHcrZThNcHNpYU5leEh2VUQ1dz09>

¿Cómo ha cambiado el consumo de tabaco (nicotina), cigarrillos electrónicos y vapores en los adolescentes durante la pandemia? ¿Cómo influyen las redes sociales en los comportamientos de salud de los adolescentes? Únase a [Erin Vogel, PhD](#), USC Keck School of Medicine, para conocer las respuestas a estas preguntas y más. Esta sesión en línea cubrirá el vapeo, el uso de tabaco entre los jóvenes, los cigarrillos electrónicos y el impacto de las redes sociales en la salud y el bienestar de los adolescentes.

¡Los padres / cuidadores, educadores, profesionales de la salud mental y miembros de la comunidad son bienvenidos! Entrada gratis. Habrá interpretación simultánea en español.

Esta presentación es patrocinada por el San Mateo County Office of Education TUPE program, Sequoia Union High School District, San Mateo Union High School District, Sequoia Healthcare District, Peninsula Health Care District y [The Parent Venture](#).

¿Preguntas? Comuníquese con Charlene Margot, MA, cofundadora y directora ejecutiva de [The Parent Venture](#) (The Parent Education Series), en [cmargot@parentventure.org](mailto:cmargot@parentventure.org).

### ***Valedictorians at the Gate: destacándose, entrando y manteniéndose cuerdos mientras se postulan a la universidad***

**Becky Munsterer Sabky, ex directora de admisión de Ivy League college**

Miércoles, 26 de enero de 2022, 5:30pm - 6:30pm PST, evento en línea (en vivo)

Enlace de zoom: <https://us02web.zoom.us/j/88903327926?pwd=VjJkckpJMXFrYnY5K2c0M1picHh4dz09>

En [Valedictorians at the Gate](#), Becky Munsterer Sabky, una ex directora de admisión de la Ivy League, mira más allá del humo y los espejos del guante de admisión a la universidad y coloca el poder firmemente donde debería estar: *en las manos de los propios estudiantes*.

Ingeniosos y cálidos, informativos e inspiradores, *Valedictorians at the Gate* es el tónico necesario para los estudiantes sobrecargados, con exceso de trabajo y abrumados en su camino hacia la búsqueda de la universidad ideal *para ellos*.

¡Los padres / cuidadores, educadores, profesionales de la salud mental y miembros de la comunidad son bienvenidos! Entrada gratis. Habrá interpretación simultánea en español.

Esta presentación está patrocinada por el Sequoia Union High School District, San Mateo Union High School District, Sequoia Healthcare District, Peninsula Health Care District y [The Parent Venture](#).

¿Preguntas? Comuníquese con Charlene Margot, MA, cofundadora y directora ejecutiva de [The Parent Venture](#) (The Parent Education Series), en [cmargot@parentventure.org](mailto:cmargot@parentventure.org).

**Volantes del Distrito** <http://borel.smfcsd.net/news-and-announcements/district-flyers.html>



