

# Reloj de bienestar

Diciembre  
2024

Sylvan Heights Science Charter School

¡Aquí en SHSCS, esperamos con ansias un nuevo período de calificaciones, un nuevo mes y una nueva temporada!

## Aquí hay algunas notas importantes para diciembre:



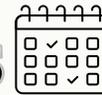
**Ropa:** ¡Por favor envíe a su alumno a la escuela con un uniforme escolar apropiado para el clima! Por favor envíe un suéter extra en los días más fríos.

**Recreo:** Según nuestro manual, los estudiantes saldrán diariamente durante el recreo siempre que el clima se mantenga por encima de los 25 grados. Proporcione un abrigo, gorro y/o guantes para que su estudiante los use afuera. Recuerde ETIQUETAR todos los artículos para evitar confusiones con otros artículos.



NAME: \_\_\_\_\_

## Próximos eventos



2 de diciembre: no hay clases



5 de diciembre: retoma de fotografías



12 de diciembre- Toys for Tots



17 de diciembre: reunión de la junta escolar

19 de diciembre: no habrá reunión de la FAC



20 de diciembre- Salida temprana



23 de diciembre al 1 de enero:  
receso de invierno (no hay clases)



## Recaudaciones de fondos

¡Gracias a todos los que apoyaron a nuestra escuela participando en nuestras actividades para recaudar fondos! Si vendiste pizza/galletas de Joe Corbi, ¡ten en cuenta que la recogida es la semana del 16 de diciembre!

IMPORTANT!

# ¡La consistencia es clave!

## Mantenga una rutina durante las vacaciones...

- Previsibilidad: brinda seguridad, estabilidad y genera confianza.
- Mantener el orden en un entorno reduce la frustración y ayuda al niño a sentirse en control.
- Establecer y hacer cumplir reglas: ayuda con el autocontrol y la toma de decisiones.

Próximas fechas de reuniones del equipo de salud y bienestar:

Diciembre **NO HAY REUNIÓN**

28 de enero a las 16 h



COMUNIDAD

events



1 de diciembre: Mercado navideño de SoMa

4 al 8 de diciembre: Espectáculo de regalos y Navidad del PA Farmshow Complex

7 de diciembre: Desayuno en Whitaker Center con Santa

14 de diciembre: Santa Shuffle 5k

31 de diciembre: actividades de Año Nuevo y Strawberry Drop Downtown

DID YOU KNOW

- \* La palabra "Decum" en latín significa diez porque este mes era originalmente el décimo mes de un año.
- \* El 4 de diciembre es el Día Nacional de las Galletas
- \* Los signos del zodiaco de diciembre son Capricornio o Sagitario
- \* Diciembre es el mes más ocupado y más caro para viajar

EXERCISE

¿EL CLIMA INVERNAL TE MANTIENE DENTRO? ¡PRUEBA ALGUNOS DE ESTOS EJERCICIOS EN CASA!

7 minute Encanto fitness Run

TaeBo Workout

10 minute Dance Workout

15 Minute Kid-Friendly HIIT Workout

16 minute Cardio workout

CLICK HERE

