

# CONFERENCIAS DE PADRES/MAESTROS

¡Que esperar!

Las conferencias son un momento para que usted hable con los maestros sobre el progreso de su hijo y establezca metas. Animamos a todos los padres a asistir. Aquí hay algunas preguntas que usted puede hacer...

- ¿Qué ha notado acerca de cómo a mi hijo le gusta jugar y aprender?
- ¿Qué puedo hacer para apoyar el aprendizaje de mi hijo durante el verano?
- ¿Cómo son las amistades de mi hijo?
- ¿Mi hijo necesita apoyo adicional?
   ¿Dónde puedo acceder a apoyo adicional para mi hijo?

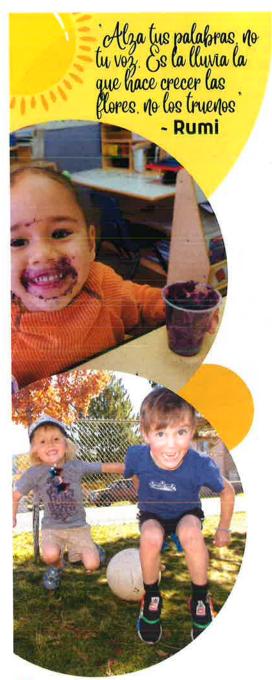
Nuestro personal de servicio familiar estará disponible para cualquier familia que necesite apoyo adicional fuera de la escuela. ¡Se proporcionará cuidado de niños y refrigerios!

### Próximos eventos/recordatorios

- 11 de Mayo 4-6pm: Conferencias de padres y maestros
- 17 de Mayo: Día Nacional de ir en Bicicleta a la Escuela
- 19 de Mayo 11:30-1:00pm: ¡Fiesta familiar de fin de año en Parque Chisholm! ¡Comida, actividades y sorteos!
- 24 de Mayo: ¡Último día de clases!

¡Por favor revise la mesa de objetos perdidos y encontrados en el frente! Todos los artículos no reclamados serán donados al final del año.





## ¡¡Mayo es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental!!

Tómese un momento para considerar su entorno. ¿Te sientes seguro? ¿Tiene acceso a atención médica y supermercados? ¿Tu hogar te apoya, tanto física como mentalmente? Este Mes de la Salud Mental, desafíate a ti mismo a mirar tu mundo y cómo los diferentes factores pueden afectar tu salud mental.

Si bien muchas partes de su entorno pueden estar fuera de su control hay pasos que puede tomar para cambiar su espacio y proteger su bienestar.

- Trabaje para asegurar una vivienda segura y estable: esto puede ser un desafío debido a las finanzas, la edad y otras razones, pero hay algunas cosas que puede intentar, como comunicarse con las agencias estatales/locales para asegurar una vivienda, eliminar los riesgos de seguridad en la casa, o encontrar otro espacio (como un centro comunitario o la casa de un amigo) donde pueda obtener la comodidad que le hace falta en su hogar.
- Concéntrese en su hogar: considere mantener su espacio ordenado, agradable para dormir y bien ventilado. Rodéate de elementos que te ayuden a sentirte tranquilo y positivo.
- Cree vínculos con su vecindario y comunidad: conozca a las personas que viven a su alrededor, únase o inicie un grupo de vecinos y apoye a las empresas locales para desafiar la gentrificación.
- Conéctese con la naturaleza: Camine en un bosque, siéntese en un parque, lleve una planta adentro o mantenga las persianas abiertas para absorber la luz natural.

Si está tomando medidas para mejorar su entorno pero aún tiene problemas con su salud mental, es posible que experimente signos de una afección de salud mental. **Realice una evaluación privada y gratuita en mhascreening.org** para ayudarlo a descubrir qué está sucediendo y determinar los próximos pasos.

#### EL RINCON DE LA DIRECTORA

🪫 Ilona Witty

¡La nieve de abril trae las flores de mayo! ¡Difícil de creer que ya es mayo! ¡Este será un mes ocupado lleno de tantas actividades y diversión! Gracias por compartir a sus hijos con nosotros. ¡Es tan divertido ver cómo crecen y cambian a lo largo del año! Las conferencias de padres y maestros se llevarán a cabo el 11 de mayo. Este es un buen momento para ver el progreso realizado por su hijo y discutir lo que sigue. La consistencia ayudará a todos los niños a hacer la transición al verano. Ha sido un placer trabajar con niños y familias durante los últimos 28 años. Algunas de las últimas clases son familias de segunda generación en las que he conocido a los padres como hijos y a los abuelos como padres. Es mágico y maravilloso ver a los niños jugar mientras aprenden y crecen. Gracias por todo su apoyo y participación en nuestra escuela. ¡Les deseo a usted y a su familia un feliz verano lleno de diversión!





# Mayo es el Mes de la Salud Mental

# MIRA ALREDEDOR MIRA ADENTRO

MUCHOS FACTORES ENTRAN EN
JUEGO CUANDO SE TRATA DE LA
SALUD MENTAL. TOME UN TIEMPO
PARA MIRAR A SU ALREDEDOR Y
TOME NOTA DE SU ALREDEDOR, Y
MIRE ADENTRO PARA VER CÓMO
PUEDE AFECTARLO.



APRENDE MÁS SOBRE CÓMO TU ENTORNO IMPACTA TU MENTE Y QUÉ PUEDES HACER AL RESPECTO EN MHANATIONAL.ORG/MAY.



# El Consejo de la Primera Infancia del Condado de Chaffee

presenta...

Criando Niños Más Fácil.

NOCHE DE PADRES VIRTUAL

con Amy Speidel

JUEVES, Mayo 11, 2023.

Entrenamiento Virtual 7:00pm 8:00pm

#### El Lenguaje de Disciplina Consciente:

Revise las siete habilidades desde la perspectiva del lenguaje ¡Estaremos regalando un paquete de Disciplina Consciente a un participante afortunado!

Por favor mande sus preguntas o comparta lo que tenga en mente durante la sesión.

Registrarse aquí: https://forms.gle/jGokEmvPzFTBa18Q9

Se requiere estar registrado a más tardar el 5/10/23 a medio día.

A petición del presentador, el registro será limitado a 40 personas.

Residentes del condado de Chaffee y del estado de Colorado tendrán prioridad.

El enlace de zoom será enviado a los registrados el día del evento.

El consejo de la primera infancia del condado de Chaffee está dedicado a satisfacer las necesidades de niños pequeños y familias, prenatal hasta los 8 años y aquellos que les sirven.

Para más información, danos un me gusta en Facebook, visite <a href="www.ccecc.org">www.ccecc.org</a> o llame 719-221-5114

Los expertos en salud mental han identificado ocho dimensiones de bienestar en las que centrarse para optimizar la salud. Ellos son:

#### Bienestar Físico

Reconocer la necesidad de actividad física, dieta, sueño y nutrición. Que incluye:

- comidas saludables
- ejercicio adecuado
- 7-10 horas de sueño cada noche

Áreas en las que centrarse: nutrición. físico, actividad, sueño, consumo de sustancias, seguridad en la educación, medicina preventiva.

#### Bienestar Emocional

Hacer frente con eficacia a la vida y crear relaciones satisfactorias. Eso incluye:

- Buena autoestima y límites
- Salidas saludables para el estrés y la expresión emocional

Areas en las que centrarse: sentimientos, emociones, autocuidado, estrés.

#### Bienestar Financiero

Encontrar satisfacción con las situaciones financieras actuales y futuras. Eso incluye:

- Ahorro y gasto responsable
- Satisfacción con las finanzas actuales y futuras

Areas en las que concentrarse: trabajo, cuentas corrientes/de ahorro, deuda, jubilación/otras cuentas.

#### Las 8 dimensiones del bienestar

Cuando pensamos en el bienestar, tendemos a centrarnos en la falta de malestar o enfermedad. y si bien esa es una definición del término, hay más en el bienestar que simplemente no estar enfermo.

De acuerdo con la Administración De Servicios De Abuso De Sustancias Y Salud Mental, el bienestar se trata de vivir una vida plena. El verdadero bienestar implica:

- Salud física y conductual óptima
- Propósito en la vida
- Participación en el trabajo y el juego satisfactorios
- Relaciones alegres
- Felicidad

#### Por qué importa el bienestar

Según el Centro para el Control de Enfermedades, los niveles más altos de bienestar están asociados con:

- Menor riesgo de enfermedades, enfermedades y lesiones
- Mejor funcionamiento inmunológico
- Recuperación más rápida
- Mayor esperanza de vida

Las personas con altos niveles de bienestar son más productivas en el trabajo y es más probable que contribuyan a sus comunidades. El bienestar permite realizar sus aspiraciones, satisfacer sus necesidades y hacer frente a su entorno.

FIESTA FAMILIAR DE

TIN DE AÑO ESCOLAR

MAYO 19 11:30-1:00PM

**EN EL PARQUE** 

CHISHOLM

# **ACTIVIDADES:**

- Comida
- Pintacaritas
- Juegos
- Premios

Ven a celebrar el año escolar 22/23 y ten la oportuniad de desearles felices vacaciones a todos tus amigos!

## TRAEA TODA TU **FAMILIA!**

