



DRAGON GAZETTE

EL BOLETÍN DE LA ACADEMIA DE DEPORTES Y CIENCIAS SULTANA

RINCON DE LA DIRECTORA..

¡Feliz octubre Familias de Sultana!

Muchas gracias por su apoyo y flexibilidad durante nuestros primeros meses de escuela. Nuestros estudiantes son increíbles, ya que tuvieron que aprender rápidamente a adaptarse a un nuevo entorno escolar.

Sabemos que el aprendizaje en línea ha sido nuevo y difícil en ocasiones. No es lo ideal para la mayoría de los estudiantes, pero nos encanta verlos todos los días mediante zoom.

El superintendente mantiene a los administradores del sitio muy bien informados con los datos de COVID del condado de San Bernardino. Cuando sea seguro volver a estar juntos, estaremos felices de ver a nuestros estudiantes en la escuela.

¡Los extrañamos! Aunque estamos separados por ahora, nos mantendremos juntos como una comunidad Dragón. Tenga en cuenta que este es el último mes del primer trimestre. Los estudiantes deben conectarse a la zoom para que se les marque como presente y deben regresar a clase inmediatamente después de cada receso. Gracias a todos los padres que activamente participan en comunicación por medio de Class Dojo.

Un agradecimiento especial a todos los padres que asistieron a nuestras reuniones de padres en el mes de septiembre.

Ms. Melgoza

Directora

AUTOCONTROL

Concientización y manejo del estrés

Durante el mes de octubre, la instrucción SEL de su hijo(a) se centrará en el aprendizaje de habilidades de **autocontrol** relacionadas con las prácticas de concientización y el manejo del estrés.

El estrés puede afectar la salud, el comportamiento, los pensamientos y los sentimientos. Reconocer y desarrollar estrategias para controlar el estrés de manera saludable puede llevar al bienestar físico y psicológico de por vida.

Este mes, los estudiantes participarán en actividades que les ayudarán a controlar eficazmente sus emociones, controlar sus impulsos y a manejar el estrés. Estas actividades ayudarán a desarrollar habilidades para un conocimiento sobre su estado emocional, para reflexionar y encontrar la calma.



Acompañenos para el próximo Cafe-cito / Café con la directora el viernes, 9 de octubre, via Zoom. Los padres que asistan estarán al día con los acontecimientos que pasan en la Escuela Sultana y entrarán a una rifa.

SEA SEGURO, SEA RESPONSABLE, SEA RESPETUOSO

Reinscripción

Tómese 10 minutos para actualizar la información de su hijo al completar su Reinscripción en línea hoy! Todas las familias deben actualizar su información cada año, este año pueden hacerlo en línea o recoger un paquete en la oficina de la escuela. Puedes ayudarnos de la siguiente manera:

Paso 1. Acceda a Q Parent Connection en una computadora visitando: <https://parentconnect.omsd.net>

Paso 2: ingrese su PIN y contraseña temporal.

Paso 3: Actualice su información desde la comodidad de su hogar.

Si olvidó su PIN y contraseña, se lo podemos enviar por correo electrónico cuando haga clic en: **¿Necesita su información de inicio de sesión?** También puede comunicarse con nuestra oficina al 909.986.1215 para obtener ayuda.

