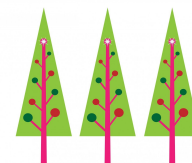
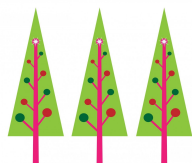


# Purdy Elementary School

## diciembre 2020



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1  Día A	2  Día B	3  Día A	4 Día del Orgullo de Purdy ¡Usa el rojo/azul!  Día B	5
6	7  Día A	8  Día B	9  DíaA	10  Día B	11  Día A	12
13	14  Día B	15 Evento musical virtual Winter Sing-Along 6:30 PM  Día A	16  Día B	17  Día A	18  Día B	19
20	21  Día A	22 Último día de clases antes de las vacaciones de invierno  Día B	23 No hay escuela Las vacaciones de invierno	24 No hay escuela Las vacaciones de invierno	25 No hay escuela Las vacaciones de invierno  ¡Feliz Navidad!	26
27	28 No hay escuela Las vacaciones de invierno	29 No hay escuela Las vacaciones de invierno	30 No hay escuela Las vacaciones de invierno	31 No hay escuela Las vacaciones de invierno	1/1/21 No hay escuela Las vacaciones de invierno  ¡Feliz Año Nuevo!	1/2/21
1/3/21	1/4/21 Las clases se resumen  Día A				1-8-21 Día del Orgullo de Purdy 1-14-21 No hay escuela (Día de Registros) 1-25-21-Salir Temprano (1:30 PM)	



**PURDY PANTHERS**  
**PURDY ELEMENTARY - SCHOOL NEWSLETTER**  
**DECEMBER 2020**



**MENSAJE DEL DIRECTOR**

Los fines de octubre y principios de noviembre son meses muy ocupados para nuestra escuela, ¡especialmente este año con el Día de Acción de Gracias y las vacaciones de otoño que ocurren más tarde! Además de la preparación de la instrucción y de los paquetes, nuestra escuela y su personal también han hecho un gran esfuerzo con los reportes de calificaciones, la dedicación del Banco de la Amistad del Sr. Wally y la celebración del Día del Veterano. ¡Todo esto requirió horas extras de preparación, sin embargo, las conexiones familiares son las más importantes para nuestro personal! ¡El tiempo que pasamos conociéndolo a usted y a su hijo nos hace a todos exitosos en el servicio a nuestros estudiantes! Así que damos las gracias a los que programaron y participaron en nuestras conferencias virtuales de padres y maestros también.

**Lo más destacado es:**

- ¡Gracias a los veteranos!  
¡Nuestra primera celebración virtual del **Día de los Veteranos** fue un verdadero éxito! Pudimos reconocer a algunos de nuestros propios veteranos de EE.UU. y personal militar activo. Un agradecimiento especial a los estudiantes de 4º grado de Purdy por ayudar a hacer de este un evento especial para todos nosotros.
- El martes, 11 de septiembre también celebramos la dedicación de nuestro especial **Banco de la Amistad de Wally Melendenz**. Wally fue un guardia de cruce durante mucho tiempo y un miembro muy querido de la comunidad que perdió su valiente batalla contra el cáncer durante el verano. Esta dedicación virtual se llevó a cabo en honor al Sr. Wally y hemos colocado un Banco de la Amistad en la esquina de Park Street y Main Street donde Wally dedicó muchos años de servicio. ¡Gracias a todos los que ayudaron a hacer posible este memorial! Si están paseando con su familia o paseando al perro, ¡siéntanse libres de tomar un descanso en el banco del Sr. Wally y recuerden a un hombre que tocó tantas vidas de una manera tan positiva!  
Si no tuviste la oportunidad de verlos, todavía puedes ver ambos eventos visitando nuestro [Purdy Elementary Facebook Page](#) o ir a [Purdy Web Page](#) y haciendo clic en "Fall2020". Desplácese hacia

abajo a las comunicaciones y busque la publicación de 11-10-20.

**A continuación:**

- El PTO está emocionado de organizar un seguro **EVENTO CON SANTA** en el sábado 5, de diciembre de 9:00 a 11:00 a.m. Aunque no podemos organizar nuestro tradicional desayuno con el mismísimo Jolly Man, ofreceremos un evento en la acera frente a Purdy en la entrada del círculo. Tendremos algunas golosinas pre-empaquetadas para ustedes, una artesanía para hacer en familia Y pueden dejar su carta a Santa que estará allí para decir hola! Estén atentos a la información sobre cómo pueden inscribirse en este evento GRATUITO! Un agradecimiento especial a la PTO de Purdy por patrocinar este evento este año; con el enfoque de su trabajo de este año en la seguridad, el tiempo de participación familiar juntos! ¡El personal de Purdy aprecia su PTO!
- Nuestro Concierto de Invierno de Purdy contará con su(s) artista(s) favorito(s) - su(s) hijo(s) desde la comodidad de su propia casa! Este concierto de canto virtual se estrenará el 15 de diciembre a las 6:30. Por favor, vea abajo para más información sobre el concierto de Navidad planeado para abajo. ¡Esperamos que puedan vestirse y unirse a este concierto personalizado en casa!
- Las fiestas son un gran momento para enseñar sobre el dar. Por favor, consideren la despensa de alimentos de Fort Atkinson cuando consideren donar a una buena causa. Este año ha sido particularmente difícil para muchos y la despensa de alimentos está en el corazón de apoyar a muchos en nuestra comunidad.

¡Deseando a usted y a su familia unas felices y saludables vacaciones!

Mrs. Leigh Ann Scheuerell  
Purdy Elementary Principal



## **NOTICIAS DE LA OFICINA**

### **CANCELACIONES Y APLAZAMIENTOS DE LA ESCUELA**

Con los días nevados y el clima peligroso sobre nosotros, el Distrito y la Escuela continuarán usando Blackboard Connect para anunciar cancelaciones, retrasos y aplazamientos. Continuaremos notificando a los padres de anuncios importantes y de emergencia de la programación escolar con llamadas telefónicas y/o correos electrónicos.

**Nota:** Por favor, manténgase al día sobre sus cambios de número de teléfono. **No podemos contactarlo sin su número de teléfono más reciente.** Por favor, no llamen a la escuela por el cierre de la misma, sino que escuchen la radio o vean la televisión. A continuación hay una lista de estaciones para escuchar o ver la información sobre el cierre de la escuela:

AM 940 WFAW/WSJY 107.3

KOOL FM 106.5 WKCH

WSLD 104.5

WISC>-TV—Channel 3000 (Madison)

WMTV-NBC 15 (Madison)

WKOW 27 (Madison)

94.5 WKTI Country/620 WTMJ/

Today's TMJ4 (Milw.)

Weather watch 12 (Milw.)

Fox 6 (Milw.)

CBS 58 (Milw.)

### **¡VESTIRSE POR EL CLIMA!**

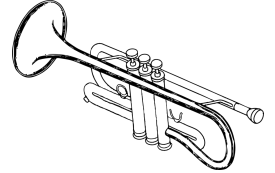
El clima de invierno está aquí. Las mañanas son bastante frías, con algunos días casi congelados o por debajo. Tenga en cuenta que cuando su estudiante sale a hacer ejercicio o al aire libre, la congelación puede ocurrir rápidamente. Por favor asegúrese de que su hijo use un abrigo caliente, pantalones para la nieve, sombrero, guantes o mitones y botas para protegerlo del clima frío. Hay abrigos de invierno para niñas así como algunos abrigos para niños disponibles sin costo alguno si su hijo(a) lo necesita. Por favor, pregunte en la oficina si esto es algo en lo que su familia podría necesitar ayuda. 920.563.7822

### **“NOTAS” DE ORQUESTA**

Los estudiantes de orquesta han trabajado duro aprendiendo técnicas de arco y mano izquierda y leyendo notas. Los estudiantes están trabajando en canciones temáticas de días festivos durante el mes de diciembre para ayudar a reforzar todos estos conceptos. ¡Pregúntales que compartan con ustedes lo que han estado aprendiendo! Recuerden, sigan practicando y tocando diariamente! El tiempo es más valioso que el talento.

### **“NOTAS” DE BANDA**

Por favor, estén atentos a más información sobre el concierto de nuestra banda que se celebrará virtualmente, el martes 3 de diciembre. ¡Recuerden seguir practicando! Esta es una época del año muy ocupada, asegúrese de hacer tiempo para que su hijo toque su instrumento en casa. Incluso en una noche familiar especialmente ocupada, incluso 5-10 minutos de práctica diaria es mejor que 0 minutos..



### **ES LA TEMPORADA DE DAR....**

Si alguna familia de la Escuela Primaria Purdy está interesada en dar a organizaciones de caridad en el área para esta temporada de fiestas, la Despensa de Alimentos de Fort Atkinson es una organización siempre necesitada de donaciones. Por favor, entreguen sus alimentos o donaciones monetarias directamente a la Despensa de Alimentos este año.

La Despensa de Alimentos de Fort Atkinson busca casi todo, pero específicamente, siempre necesitan:

Mantequilla de cacahuete y jalea/mermelada

Sopas de crema... todas

Pure de papa

Fruta enlatada

Chef Boyardee Comidas enlatadas

Macarrones con queso

Cereales, mezcla para panqueques y jarabe

Artículos de tocador (cepillos de dientes, pasta de dientes, jabón, champú, etc.)

Donaciones dedinero

### **“HABLA, LEA, JUEGA”**

¡Este es un nuevo programa que puede usar con su hijo todos los días! Aquí hay un enlace al sitio web de

TalkReadPlay en [www.TalkReadPlayWI.com](http://www.TalkReadPlayWI.com) . Esto es parte de una iniciativa que se enfoca en el aprendizaje temprano, satisfaciendo las necesidades de los padres y conectando a las familias con recursos. La página web es increíblemente ingeniosa pero la mejor parte es la aplicación gratuita VROOM. Esta aplicación envía una idea diaria para incorporar momentos divertidos de "construcción del cerebro" en las actividades diarias. Esta información estará disponible en la página web del distrito y de Purdy, en la página de Facebook, en Twitter, etc.



Hola familias de Purdy,

Quería contactarte para compartir algunos detalles sobre el próximo Winter Sing Along que estamos planeando para todos este año. Por supuesto, nos encantaría reunirnos y realizar nuestros conciertos de invierno con nuestro mejor atuendo como lo hemos hecho en el pasado, pero hemos decidido llegar a una solución más segura este año.

¡Este año tendrás tu propio concierto personal con tu hijo/s en la comodidad de tu casa! Estaremos vistiéndonos, cantando, tocando instrumentos, bailando y mucho más durante este evento especial. Prepárense para una noche llena de música, diversión, y también algunas sorpresas de sus propios directores de primaria de Fort Atkinson! ¡No querrás perdértelo!

Los cuatro maestros de música de la escuela primaria se reúnen en línea regularmente para preparar la música para este evento. Hemos estado y seguiremos enseñando canciones de invierno divertidas y familiares en clase para preparar a sus hijos a cantar junto con sus maestros de música **el martes, 15 de diciembre a las 6:30 pm**. Tendremos un enlace a un video en vivo de Youtube Premier publicado para que lo sintonicen en este momento. Verán a los cuatro maestros de música y algunas apariciones especiales de los directores en el video en vivo de Youtube, junto

con todas las letras de las canciones para que las canten. Será similar a una "fiesta de vigilancia" en la que todos los estudiantes de primaria del Distrito Escolar de Fort Atkinson y sus familias lo verán al mismo tiempo. Sin embargo, en lugar de mirar, su hijo o hijos actuarán para USTEDES. Siéntase libre de invitar a otros miembros de la familia a ver la actuación de su hijo en ese momento también!

¡También eres bienvenido a unirse a la diversión y a cantar! Puede que hayamos empezado, o no, a animar a los estudiantes a que se involucren también, así que no se pongan muy cómodos. Prometemos un evento muy entretenido para todos ustedes y esperamos compartir la noche con ustedes de una manera nueva y emocionante.

Por favor, ¡marque este día y hora en su calendario y esperamos pasar un tiempo musical con usted entonces!

Por favor, siéntase libre de enviarme un correo electrónico con cualquier pregunta o preocupación. Me aseguraré de mantenerlos al día sobre dónde y cuándo se publicará el enlace de Youtube a medida que nos acerquemos al 15 de diciembre también.

Gracias,  
Jadyn Rusch, Purdy Elementary Music Teacher



## LA ESCUELA PRIMARIA PURDY Y LA FERIA DE CIENCIAS DEL ÁREA DE FORT ATKINSON

Las familias deberían empezar a hablar de la próxima Feria de

Ciencias. Es mejor pasar unas semanas lanzando ideas para estudiar y responder. Hacer esto ayuda a los estudiantes a llegar a una pregunta interesante que quieran responder. Una variedad de libros útiles para la planificación están disponibles en la biblioteca de la escuela, así como en la Biblioteca Pública de Dwight Foster. **Nota:** Se anima a todos los estudiantes a entrar en la Feria de Ciencias del Área de Fort Atkinson. Es una gran oportunidad para el aprendizaje extra.

Hay varios cambios este año. Por favor, lean con atención ya que este año la Feria de Ciencia del Área

de Fort Atkinson se hará electrónica y virtual. Por favor, busque información en línea en [FAScienceFair.org](http://FAScienceFair.org) o envíe un correo electrónico a [cynthia.ficenec@gmail.com](mailto:cynthia.ficenec@gmail.com).

Tenga en cuenta las fechas y horas siguientes:

- A partir de enero, podrá registrarse en línea en [FAScienceFair.org](http://FAScienceFair.org). Regístrese antes del 27 de enero y envíe su proyecto completo en línea entre el 6 y el 10 de febrero para recibir una camiseta de la feria de ciencias.
- Todas las entradas deben ser entregadas antes de las 8:00 PM del miércoles, 10 de febrero de 2021.
- Visualización de diapositivas digitales y videos de proyectos el sábado, 13 de febrero.
- Vea la transmisión en vivo de la ceremonia de entrega de premios el domingo, 14 de febrero de 2021.

## PATROCINIO

Si has estado en nuestra hermosa escuela secundaria, habrás notado varias salas de patrocinio alrededor del edificio, promoviendo a nuestros generosos líderes de negocios de la comunidad como el Estadio Blackhawk patrocinado por la Jones Dairy Farm. El patrocinio no tiene por qué detenerse en la escuela secundaria. Si usted y/o su negocio quieren considerar un patrocinio en la Primaria Purdy, por favor contacte a Leigh Ann Scheuerell o revise el enlace del sitio web en la página del distrito bajo la pestaña "distrito" y luego haga clic en "patrocinios". También puede buscar "patrocinio" en el campo de búsqueda también. ¡Gracias por su consideración!



## ¡NO ES TARDE PARA PEDIR TUS RETRATOS DE LA ESCUELA!

Sólo tienes que seguir estos simples pasos:

1. Ir a [vipis.com](http://vipis.com)
2. Escriba el nombre de su escuela
3. Haga clic en "Retratos de la escuela 3K-12, Elija el pose para el anuario, y orden."
4. Todos deberían haber recibido un correo electrónico indicando que sus fotos están listas para ser vistas con

un enlace. Si no lo han recibido, pueden buscarlo con el nombre de su hijo.

Su imagen aparecerá y se podrá hacer un pedido. Si necesita más ayuda, por favor contacte a Visual Image Photography al 262.375.4457.

## BOCADILLOS SALUDABLES PARA LAS AULAS

Nos gustaría aprovechar esta oportunidad para recordar a los padres que los bocadillos saludables son los mejores bocadillos. ¡Frutas frescas, verduras y salsas, bandejas de queso y mezclas de frutos secos son todas grandes opciones para alimentar el cerebro de su hijo! A los niños les encantan estos bocadillos saludables! Al apoyar y promover los hábitos alimenticios adecuados, contribuirá a la salud y al rendimiento académico de su hijo/hija.

## ANTOLOGÍA DEL DISTRITO ESCOLAR DE FORT ATKINSON 2020-2021

Este año, el Distrito Escolar de Fort Atkinson publicará su propia antología de escritos y obras de arte de los estudiantes. El propósito de este proyecto es proporcionar una oportunidad a talentosos escritores, artistas y caricaturistas en los grados K-12 para publicar su trabajo original basado en el tema común de *la perseverancia: Podemos. Lo haremos. Debemos hacerlo.*



Para obtener más información, incluyendo las directrices de presentación, visite <https://sites.google.com/fortschools.org/anthology/home>

Por favor, enviar preguntas a:

[athology@fortschools.org](mailto:athology@fortschools.org).

## HABLEMOS DE LAS TARJETAS DE SCRIP

En resumen, las tarjetas de Scrip son el regalo perfecto en todo momento. Aquí hay algunos ejemplos:

- **¿Tienes familiares que son difíciles de comprar para un, adolescente o para tu suegra?** Qué hacer... ¡Le das una tarjeta de regalo a una tienda o restaurante que les gusta frecuentar y ellos harán el resto!

- **¿Necesitas enviar un regalo para enviar por correo?** ¿Qué tal si envía un sobre en lugar de cargar una caja grande y voluminosa a la oficina de correos, también, piensa en el franqueo que te ahorrarías? Tal vez podrías comprarte algo con tus ahorros. El Dollar Tree tiene unos bonitos porta-tarjetas de regalo... ¡Agarra tu envoltorio!
- **¿Tienes hijos en la universidad?** Siempre están hambrientos o necesitados de suministros domésticos o sentados con el tanque de gasolina vacío. Hay tarjetas de Scrip para esas necesidades y no hay que conducir por todo el pueblo. No hay tráfico. No hay dolor de pies. ¡No hay dolor de espalda!
- **¿Quieres comprar algo para el cartero, el repartidor de periódicos o la niñera?** Las tarjetas de regalo de Scrip son perfectas, convenientes y sí, hay muchas opciones de \$5.00.



No hay devoluciones, no hay recibos de regalos que controlar, no hay paquetes voluminosos, no hay tráfico, no hay largas filas, ¿Qué es lo que no me gusta?

Vamos a explicarlo:

Cuando pides una tarjeta Scrip y pagas su valor nominal, (por ejemplo: una tarjeta de gasolina de \$25.00 le cuesta \$25.00) Purdy la pedirá y la pagará a una tarifa reducida...

¡1%, 3%, 10% de descuento y más! ¡El beneficio se queda aquí en Purdy para ser usado por el PTO para beneficiar a sus hijos, su escuela, su personal! Si desea más información, o para hacer un pedido, por favor contacte con la oficina de la escuela, 920.563.7822 para más información.

## PTO Meeting

**Wednesday, November 18th, 2020**

**Presentes en la Reunion:** Rachel Broadhead, Christina Vander Mause, Kaci Evenson, Leigh Ann Scheuerell, Sam Lamuro, Cassie Werner

**Informe del Tesorero (Información de la reunión de octubre de 2020, se actualizará en diciembre):**

Balance de Ahorros-\$17,795.81

Cheques de Scrip-\$2,694.44 Cheque -\$2,393.48 Dólares

Escolásticos- \$1,447.53 Bolsa de dinero en Purdy-\$50.00

**Informes del Oficial:**

Presidenta-Christina:

- Llega un nuevo correo electrónico para los oficiales (será la dirección de fortschools.org)
- Se pondrá en contacto con otros PTO para colaborar

Vice Presidenta-Rachel:

- El banco de Wally ha llegado
  - Rachel tomó la delantera y lo hizo espectacular
  - El nieto de Wally hizo una donación
    - El dinero extra del banco de Wally irá a la Patrulla de Seguridad
    - Purdy se asociará con el nieto de Wally para apoyar a su tropa cuando vayan al extranjero.
- Trabajando en la información para enviar con lo que la PTO está trabajando
- La comida de la nutrición para el personal fue increíble
  - Christina recogió golosinas y agua

Tesorera-Sherrie: Ausente

- Las tarjetas de agradecimiento fueron ordenadas y enviadas la semana pasada.

Secretaria-Kaci: No hay nada que reportar

### **Informes del Presidente del Comité:**

Apreciación del personal-Katelyn Fredrick: No pudo ir...

- Rachel comunicará con Katelyn
- Posiblemente un bar de chocolate caliente

Scrip-Judy McDonald:

- Varios correos electrónicos fueron enviados

Box Tops-Kaci Evenson:

- Se enviará más información de nuevo
- ¿Hicieron que volvieran los BoxTops de papel?

Spirit Wear-Sam Lamuro:

- Esperando para averiguar el beneficio

Feria de Libros-Sam Lamuro:

- No tendrá un total hasta después de la feria del libros

Desayuno con Santa-Cassie Werner :

- Artesanías de papel
  - Cassie will try to get crafts together
- Santa Claus está disponible para saludar
- Árbol de Navidad, venados, decoraciones exteriores
- Toma una galleta para decorar
  - Se comunicará con la cocina.
- Comprará cañas dulces
- Comida para renos
- movimiento de cosa/estaciones

- Inscríbete para que los padres elijan un horario para venir
  - LeighAnn y Christina trabajarán en esto

- Necesitará un folleto
- estimación de 200-250 por venir
- Guardará el sábado, 5 de diciembre de 9am-11
- Se pondrá en contacto con Kwik Trip para ver si puede ayudar

Desayuno de 5º grado - Amanda & Kaci:

- Tal vez Amy también

Webmaster-Nick Sliginsky:

- No hay actualizaciones

Rollerblading- Lindsey Zeisler:

- No hay actualizaciones

Craft Night-Lindsey Zeisler:

- No hay actualizaciones

Purdy Palooza-Sarah Jones:

- No hay actualizaciones

Take Out Tuesdays-Open/Rotating:

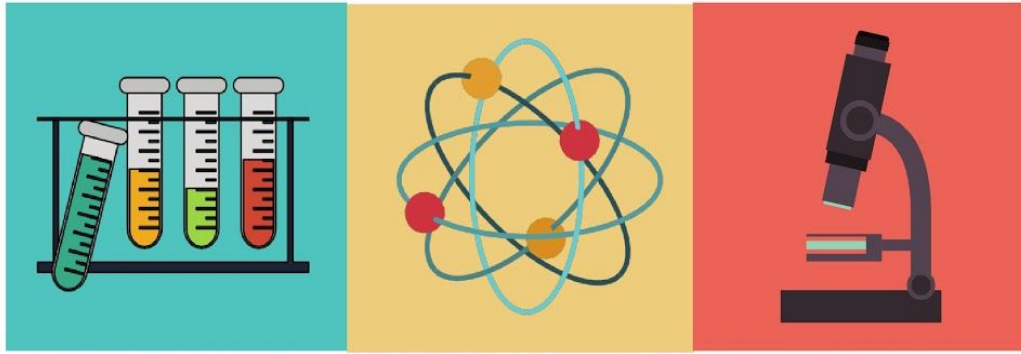
- Esperemos hasta enero

### **Nuevos negocios (Piso abierto)**

- Ideas para que más familias se involucren con el PTO
  - Enviando muchos correo electrónicos de lo que la PTO está trabajando
  - Cambiar el día de la reunión del PTO
  - ¿Qué día es el mejor para enviar la información?
- Subasta silenciosa en primavera

### **Principal Spot Light:**

- Concierto de invierno divertido - 15 de diciembre
- Nombrar un Miembro del Personal del Plan de Recuperación Académica para ser compartido el próximo mes en la reunión del PTO el 16 de diciembre a las 6:30pm



♥ DOMINGO, 14 de FEBRERO de 2021 ♥

# 2021 FERIA REGIONAL de CIENCIA *VIRTUAL* de FORT ATKINSON

MÁS INFORMACIÓN EN: [FAScienceFair.org](https://FAScienceFair.org)

La asistencia financiera está disponible

Premios entregados en divisiones del grado K-1, 2-3, 4-5, 6-8, y 9-1

- Las entradas pueden ser enviadas digitalmente a partir del **6 de febrero**.
- Todas las entradas deben de ser enviadas antes de las 8:00 pm el **10 de febrero**.
- Vea la presentación de digitales de proyectos el sábado, **13 de febrero**.
- Vea la ceremonia de entrega de premios en vivo el domingo, **14 de febrero**.

¡Los premios incluyen un microscopio, medallas, camisetas y dinero!

Fecha límite de entrada a la feria es el miércoles 10 de febrero.

[Facebook.com/FortAtkinsonRegionalScienceFair/](https://Facebook.com/FortAtkinsonRegionalScienceFair/)







# BACKPACK NEWS

## KIDS

(NOTICIAS DE MOCHILA) (NIÑOS)

### Ejercicio de Invierno

Aunque puede pasar mucho más tiempo en casa durante la pandemia del Coronavirus, es importante hacer 60 minutos de ejercicio todos los días para la salud física y mental en general.

#### Jugar Afuera

El invierno es un buen momento para las actividades al aire libre; solo asegúrese de usar el equipo adecuado, como calcetines abrigados, pantalones para la nieve, sombreros, bufandas y guantes/mitones impermeables.

#### Trineo

Patinaje sobre hielo/hockey  
Construir fuertes/muñecos de nieve  
Pesca en hielo  
Caminar  
Excursionismo

#### Jugar Adentro

Un poco de creatividad es todo lo que necesita para hacer ejercicio en su hogar durante los meses fríos de invierno. ¡No tenga miedo de involucrar a toda la familia con ideas y planificación!

#### Carrera/Circuito de Obstáculos

(Establezca "paradas" a lo largo de su curso y coloque una hoja de papel con diferentes actividades en cada una)

#### Fiesta de baile

(¡Baile, Baile, Baile!)

#### Clases digitales

(Asociación Estadounidense del Corazón, Youtube, Facebook, Instagram)

#### Desafíos de Ejercicio para la Familia

(Prepare una tabla para cada miembro de la familia; por cada 5 o 10 minutos de ejercicio, obtendrá una calcomanía. Otra idea es organizar competencias amistosas con juegos o número de repeticiones de un ejercicio)

### Productos de Temporada

Comer frutas y verduras es importante en cualquier época del año, pero es especialmente importante durante los meses del invierno para obtener todas las vitaminas y minerales importantes y para ayudar a proteger su sistema inmunológico.

Si sus frutas o verduras favoritas no están de temporada en invierno, busque las versiones enlatadas o congeladas, solo tenga cuidado con el azúcar o la sal agregadas.

#### Productos de temporada en diciembre:

Repollos Coles de Bruselas  
Calabazas de invierno Papas  
Cebollas Remolachas Nabos  
Naranjas Pomelos Granadas  
Tangerinas Naranjas mandarinas

### Ejercicios de Respiración

El estrés y la ansiedad están en su punto más alto para muchas personas, y es importante recordar tomarse un tiempo todos los días para controlar su estrés y trabajar para mantenerlo bajo control.

Una forma sencilla y discreta de reducir el estrés es hacer ejercicios de respiración, y este ejercicio tarda unos 2 minutos en realizarse:

1. Busque un lugar cómodo para sentarse o acostarse (si puede).
2. Cierre los ojos y apoye cómodamente las manos en su regazo.
3. Realice algunas respiraciones normales.
4. Cuando esté listo, haga una inhalación de 4 conteos, contenga la respiración durante 4 y exhale por un conteo de 4. Tome algunas respiraciones normales antes de pasar a la siguiente serie.
5. Repita 3-5 veces diferentes.

### Conectando durante las vacaciones

Es probable que la pandemia haya cambiado algunos de los planes familiares para las reuniones durante esta temporada navideña. Si bien puede ser frustrante perder el tiempo en familia, hay formas en que puede conectarse mientras está físicamente distante. Aquí hay algunas ideas para involucrar a toda la familia durante este tiempo desafiante:

#### Escriba tarjetas navideñas

Escribir tarjetas navideñas a los miembros de la familia es una excelente manera de conectarse y de recibir un "correo feliz". ¡No olvide incluir fotos del año!

\*Si desea pasar a la tecnología digital, envíe una "Tarjeta navideña virtual" con actualizaciones e imágenes.\*

#### Visite virtualmente

Muchas plataformas diferentes, como Zoom, Facebook, Skype y otras, le permiten conectarse a través de video con amigos y familiares en tiempo real y son totalmente gratis!

#### Llamadas telefónicas

¡Con los mensajes de texto y la mensajería instantánea, las llamadas telefónicas pueden parecer un poco como si fueran de otra época! Establezca una hora para levantar el teléfono y llamar a familiares / amigos a los que puede estar acostumbrado a ver para que lo estimulen un poco y para mantenerse conectado.

#### Crear nuevas tradiciones

El 2020 será recordado por años y años, pero ¿hay cosas que pueda agregar a sus tradiciones navideñas que puedan mantenerse? Tal vez una nueva comida creada por todos, o una noche de juegos o películas, o incluso una sesión de ejercicio familiar. ¡No tenga miedo de diversificarse y probar algo nuevo este año!