

Estimadas familias de Nueva York,

Desde el viernes por la mañana, mientras redactamos este mensaje, seguimos esperando el resultado final de las elecciones y, al igual que ustedes, deseamos conocer el camino a seguir por nuestro país. Sin embargo, parece que este año seguimos ante el reto de seguir con la incertidumbre por lo menos durante un tiempo más mientras se continúa con el conteo de los votos.

Aunque todavía hay muchas incógnitas, seguimos teniendo presente nuestra misión en Uncommon: el bienestar de nuestros estudiantes y familias y nuestra labor principal de garantizar que nuestras escuelas estén fundamentadas en el amor, la alegría, el rigor y la justicia. Brindaremos apoyo a nuestros estudiantes para que entiendan y lidien con este momento. Seguiremos cuidándonos y apoyándonos mutuamente. Y, sin importar el resultado de las elecciones, Uncommon continuará defendiendo nuestras comunidades y velando por la preparación de nuestros estudiantes para convertirse en los líderes del mañana.

Gracias por todo lo que han hecho en esta temporada electoral: emitir su propio voto a pesar de los problemas causados por la pandemia. Sobre todo, gracias por su presencia continua y su compromiso inquebrantable con nuestros estudiantes, garantizando que incluso tengan una constancia en estos tiempos de incertidumbre.

**Información actualizada de la escuela**

**Actualización de la política de quedarse en casa, enviar a casa y autorización de los estudiantes para volver a la escuela:**

Hemos actualizado nuestra política para todos los estudiantes de Uncommon Schools que estén expuestos a la COVID-19, que presenten síntomas de este virus en casa antes y durante de la jornada escolar, o que desarrollen casos sospechosos o confirmados de COVID-19. Esta política incluye la definición actualizada de contacto cercano de los CDC al 22 de octubre de 2020.

Síntomas de COVID- 19: Los siguientes síntomas están actualmente relacionados con COVID-19 y podrían cambiar en cualquier momento. Consulte [cdc.gov](https://www.cdc.gov) para obtener información más actualizada.

- Temperatura de 100,4 grados Fahrenheit o más alta cuando se toma por vía oral;
- Escalofríos
- Nueva pérdida del gusto u olfato
- Dificultad para respirar.
- Tos
- Fatiga
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Dolor de garganta
- Congestión o secreción nasal.
- Náuseas o vómitos
- Diarrea

Política:

Escenario	¿Es necesario quedarme en casa?	¿Por cuánto tiempo debo quedarme en casa?	¿A quién debo informarle?	¿Quién confirma cuándo puedo volver a la escuela/trabajo?
<b>Contacto cercano / Exposición</b>	Sí	14 días desde el momento de la exposición  <i>Si se desarrollan síntomas durante la cuarentena, véase los "Síntomas"</i>	El tutor debe llamar a la escuela para informar de la exposición y contactarse con el proveedor de servicios médicos	Director de Operaciones

		<i>descritos anteriormente</i>		
<b>Presenta al menos 1 síntoma comúnmente relacionado con COVID19</b>	Sí	<p>Opción 1: Cumplir con 3 requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 días desde la aparición de los síntomas;</li> <li>- 24 horas sin fiebre y sin uso de medicamentos reductores de fiebre;</li> <li>- <i>Otros síntomas de COVID-19 están disminuyendo (La pérdida del gusto y el olfato puede persistir durante semanas o meses después de la recuperación y no es necesario retrasar el final del aislamiento)</i></li> </ul> <p>Opción 2: Cumplir con 3 requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recibe una prueba de COVID-19 negativa, y se entrega al Director de Operaciones;</li> <li>- 24 horas sin fiebre;</li> <li>- <i>Otros síntomas de COVID-19 están disminuyendo (La pérdida del gusto y el olfato puede persistir durante semanas o meses después de la recuperación y no es necesario retrasar el final del aislamiento)</i></li> </ul>	El tutor debe llamar a la escuela para informar acerca de los síntomas y contactarse con el proveedor de servicios médicos	Director de Operaciones
<b>Diagnóstico positivo</b>	Sí	<p>Cumplir con 3 requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 días desde la aparición de los síntomas;</li> <li>- 24 horas sin fiebre y sin uso de medicamentos reductores de fiebre;</li> <li>- <i>Otros síntomas de COVID-19 están disminuyendo (La pérdida del gusto y el olfato puede persistir durante semanas o meses después de la recuperación y no es necesario retrasar el final del aislamiento)</i></li> </ul> <p><i>Si no se cumplen los tres criterios, un estudiante o empleado debe quedarse en casa hasta que se cumplan dichos criterios.</i></p>	El tutor debe llamar a la escuela para informar el caso y contactarse con el proveedor de servicios médicos.	Director de Operaciones
<b>Viaje</b>	Sí	<p>Seguir las directrices del estado</p> <p><i>Si se desarrollan síntomas durante la</i></p>		Director de Operaciones

cuarentena, véase los "Síntomas" descritos anteriormente

**Comidas durante el aprendizaje a distancia:**

Los estudiantes a distancia o los padres/tutores pueden recoger las comidas en la mayoría de los edificios escolares del DOE. Las comidas para los estudiantes estarán disponibles solo durante las jornadas escolares de 9AM - 12PM. Las familias pueden visitar la página de [comidas para llevar](#) para encontrar un lugar de entrega de comidas para llevar cerca de su domicilio. Si un estudiante o una familia no puede recoger las comidas de 9AM a 12PM, pueden recogerlas de 3pm a 5pm en varios sitios comunitarios de entrega de comidas en toda la ciudad. Se pueden encontrar los sitios comunitarios de entrega de comidas [aquí](#). Se les informa que la MAYORÍA de las escuelas no estarán abiertas de 3p.m. a 5 p.m. para recoger la comida. Deben verificar [este enlace](#) para encontrar un lugar cerca de su domicilio que esté abierto durante la tarde.

**Recursos**

**Rincón del bienestar: ¡Noviembre es el Mes del Bienestar Físico en Uncommon!**

**Bienestar físico** se refiere a la utilización que hacemos del ejercicio, la alimentación sana y el sueño para desarrollar nuestras mentes y cuerpos y lograr una salud y un funcionamiento óptimos. A medida que nos hacemos más conscientes de nuestro bienestar físico, estamos aprendiendo a escuchar a nuestros cuerpos. El bienestar físico es importante porque fomenta los principios de buena salud y el conocimiento, que influyen en los patrones de comportamiento que conducen a un estilo de vida saludable. Además, promueve hábitos de salud positivos que pueden ayudar a disminuir nuestro estrés, reducir el riesgo de enfermedad y aumentar nuestra energía.

A continuación, encontrará recursos para que usted y su familia se encuentren físicamente bien saludables

- El desafío del bienestar en noviembre
- [Actívese en casa](#), [Iniciativa Podemos](#), [Entrenamientos activos](#)

## Physical Wellness Bingo

No candy for a day	Healthy dinner	20 sit ups	20 squats
2 servings of vegetables	30 mins cardio	30 mins walk	8 cups of water a day
10 push ups	8 hours of sleep	Healthy lunch	Healthy breakfast
20 jumping jacks	No soda/juice for a day	15 toe touches	30 arm circles

### 5 ASPECTS OF PHYSICAL & MENTAL WELLNESS YOU NEED TO KNOW ABOUT

- 

**1.** Sleep: 8 hours of sleep. Make sure that you wake up and sleep at the same time every day.
- 

**2.** What to eat: Include nutrient-rich foods such as fruits, vegetables, lean meats, and whole grains.
- 

**3.** Physical activity: Workout for a minimum of 30-minutes every day. Playing outdoor sports also have similar benefits.
- 

**4.** Hygiene: Shower every day. Brush your teeth twice a day. Always wash your hands before eating and carry a sanitizer if possible.
- 

**5.** Relaxation: Have a proper schedule to relax. Meditation and short 20-minute naps are the most recommended relaxation techniques.

**Próximos eventos de Parent Partners for Advocacy:**



**PARENT PARTNERS  
FOR ADVOCACY**  
Uncommon Schools

Nuestros miembros del PPFA siguen reuniéndose regularmente para mantener a nuestras familias conectadas entre sí y con nuestras comunidades. Si desea permanecer conectado a nuestra comunidad o simplemente tomar un descanso de su rutina normal, regístrese para permanecer en contacto con nuestros eventos virtuales. ¿Interesado en formar parte del *Parent Partners for Advocacy (PPFA)*? [Regístrese aquí.](#)

**PARENT PARTNERS  
FOR ADVOCACY**  
Uncommon Schools

**PPFA Virtual Meeting #1**  
**Thursday, 11/19 @ 5:30pm**

**VOTES ARE IN - WHAT NEXT?**

**This election will deeply impact us!**

**Join us at our 1st virtual meeting to learn  
what's at stake for our  
communities and schools  
on a Federal, State and Local level**

RSVP using the link or scan the code  
[bit.ly/2020PPFA1](https://bit.ly/2020PPFA1)

Questions Contact:  
Natasha 646-634-3544 or Morenike 347-578-3082

- Acompañenos en nuestra primera reunión del año del PPFA. Debatiremos sobre los resultados de estas elecciones monumentales y lo que significa para nuestras comunidades. Analizaremos cómo abordar nuestra defensa a la luz de las realidades políticas solidificadas por las elecciones.

¡Ayúdenos a correr la voz sobre Uncommon al animar a sus vecinos, amigos y comunidad para que se [inscriban](#) hoy mismo!

Si alguien le reenvió este correo electrónico, puede suscribirse a todos los correos electrónicos futuros [aquí](#).