

Estimadas familias de Troy Prep,

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?
Contacto cercano / Exposición	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>		
Presenta al menos 1 síntoma comúnmente relacionado con COVID19	Sí	<p>Opción 1: Cumplir con 3 requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 días desde la aparición de los síntomas; - 24 horas sin fiebre y sin uso de medicamentos reductores de fiebre; - <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> <p>Opción 2: Cumplir con 3 requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se recibe una prueba de COVID-19 negativa, y se entrega al Director de Operaciones; - 24 horas sin fiebre; - <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> 	El tutor debe llamar a la escuela para informar acerca de los síntomas y contactarse con el proveedor de servicios médicos	Director de Operaciones
Diagnóstico positivo	Sí	<p>Cumplir con 3 requisitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 días desde la aparición de los síntomas; - 24 horas sin fiebre y sin uso de medicamentos reductores de fiebre; - <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> <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
Viaje	Sí	<p>Seguir las directrices del estado</p> <p><i>Si se desarrollan síntomas durante la</i></p>		Director de Operaciones

		<i>cuarentena, véase los "Síntomas" descritos anteriormente</i>		
--	--	---	--	--

Información actualizada sobre el servicio de comidas:

Solo para estudiantes a distancia:

- La recogida en el servicio de comida continuará llevándose a cabo durante el año escolar solo para todos los estudiantes a distancia los días viernes:
 - **Se puede recoger la comida en cualquier lugar:** 2 Polk St Troy, NY 12180 (por el callejón de Duke Street): de 9 AM a 12 PM o en 3055 6th Ave Troy, NY 12180 (en Douw Street): de 12 PM a 3 PM

Para los estudiantes de la modalidad híbrida:

- Para todos los estudiantes de la modalidad híbrida, en los días en que estén en el edificio, recibirán el desayuno, el almuerzo y la merienda de forma presencial y recibirán un conjunto de comidas para que también puedan cubrir su jornada de aprendizaje no presencial.
- Por ejemplo:
 - El lunes, consumirán su comida de forma presencial y se llevarán a casa las comidas para cubrir la comida del día martes.
 - El miércoles, consumirán su comida de forma presencial y se llevarán a casa 2 días de comidas para cubrir la comida del jueves y el viernes.

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.

¡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](#).