

Estimadas familias de Troy Prep,

Esperamos que hayan tenido un feriado de Acción de Gracias descansado y saludable. En esta temporada de gratitud, estamos muy agradecidos de que nuestro equipo de Roxbury Prep el pasado lunes haya abierto sus puertas a estudiantes selectos. Estamos orgullosos de celebrar este gran hito para nuestros estudiantes, familias y toda la comunidad Uncommon, mientras damos la bienvenida a los estudiantes de vuelta a nuestras escuelas en Boston. Esto no sería posible sin el apoyo continuo de cada uno de los miembros de nuestra comunidad Uncommon, especialmente de ustedes, las familias. Gracias por su apoyo mientras continuamos avanzando en este año escolar hacia la reapertura en enero.

Información actualizada de la escuela

¡Encuesta para padres y tutores en enero!

A principios de enero, realizaremos una breve encuesta dirigida a todos los padres y tutores. Esta es una oportunidad para que ustedes intercambien sus ideas y opiniones directamente con nosotros mientras nos esforzamos por ofrecer escuelas de la más alta calidad para sus hijos. La encuesta se abrirá el lunes 4 de enero y se cerrará el domingo 17 de enero. Recibirán un enlace a la encuesta por correo electrónico una vez que se abra. ¡Esperamos saber de ustedes!

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

¡Diciembre es el Mes del Bienestar Emocional en Uncommon!

El bienestar emocional es la capacidad de afrontar los desafíos de la vida, construir relaciones positivas con los demás y fomentar el uso de habilidades de resolución de problemas saludables. Cuando ayudamos a nuestros estudiantes a conocer los nombres de sus sentimientos y a expresarlos de manera apropiada estamos apoyando su bienestar emocional. Mediante la práctica del bienestar emocional reducimos nuestro estrés, dormimos bien, utilizamos técnicas de resolución de problemas saludables y elegimos una perspectiva más clara de la vida.

- A continuación, encontrará algunos recursos que le ayudarán a usted y a su familia a practicar el bienestar emocional.
- [Cómo usar nuestros sentidos para lidiar con los problemas](#), [Star Breathing \(técnica de respiración STAR\)](#), [Rueda de las emociones](#), [My Life App](#), [Headspace](#)

¡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](#).