



## Academia El Camino Real

Carta de adelantos  
para las familias  
24 de Abril, 2020



## Familias de ECRA

Esperamos que este boletín encuentre a todos sanos y seguro. Aquí está la información y adelantos de la semana. No se olvide consultar el sitio web de ECRA regularmente para actualizaciones. Esperamos que tenga un buen fin de semana.

## HORAS DE OFICINA

Por favor no dude en llamar a la escuela para cualquier información y asistencia que pueda necesitar. Como la escuela está cerrada, las llamadas telefónicas se transfieren a la Sra. Brenda, por favor solo llame durante las horas de las 7:00 a.m. a las 4:00 p.m. de Lunes a Viernes.

Office hours



Student  
Registration  
2020-2021

## SE HAN REGISTRADO PARA EL AÑO ESCOLAR 2020-2021?

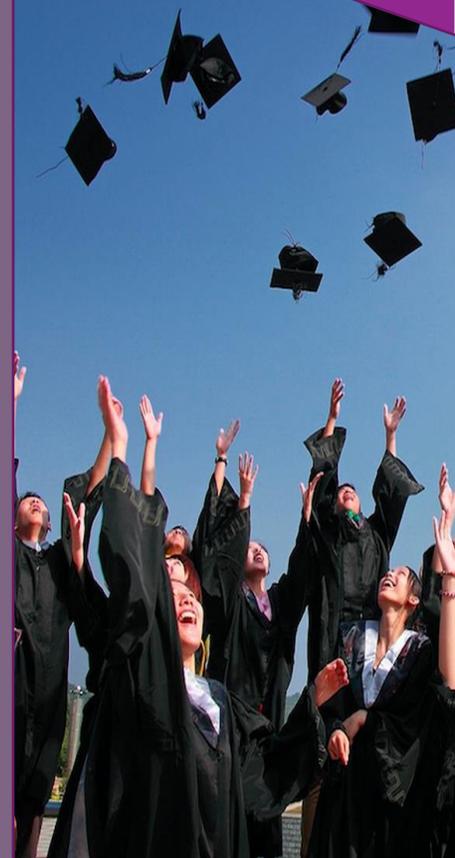
El registro está abierto para todos. No nos gustaría ver que sus estudiantes pierden su lugar. El enlace de registro es:

<https://enroll.aps.edu>

Por favor contacte a la escuela si usted necesita ayuda.

## CLASE DE 2020

Actualmente estamos haciendo planes con los seniors para descubrir la mejor manera de celebrar sus logros. Planeamos tener una ceremonia virtual y una ceremonia en persona una vez que se cancelen las restricciones para reunirnos. Nuestros seniors han trabajado muy duro para llegar a este punto, así que queremos estar seguros de reconocer sus esfuerzos de la mejor manera posible.



# NMHU PROGRAMA DE SEMILLA PARA LA CENA



## GUIA DE SEMILLAS Y JARDINERÍA GRATIS

Los nuevos mexicanos tienen la oportunidad de plantar semillas y cultivar un huerto mientras se quedan en casa y practican distanciamiento social, gracias al programa Seed to Supper de la Universidad Estatal de Nuevo México.

Parte del Servicio de Extensión Cooperativa de NMSU, el programa Seed to Supper proporciona semillas y guía para jardinería para los nuevos mexicanos que se inscriben en el curso en línea o que participan sin conexión con un folleto en papel sobre técnicas introductorias de jardinería. (El folleto está disponible en inglés y español).

El Secretario de Agricultura de Nuevo México, Jeff Witte, dijo que esta es una oportunidad perfecta para las familias durante la primavera y temporada de siembra.

"Este programa tiene como objetivo apoyar el distanciamiento físico y reforzar el acceso de los nuevos mexicanos a alimentos saludables durante la emergencia de salud COVID-19", dijo Witte. "También es una excelente oportunidad educativa para que las familias aprendan sobre agricultura en nuestro estado".

Los nuevos mexicanos que deseen participar en este programa gratuito pueden inscribirse en este enlace o llamar al 1-877-993-3637 durante horario comercial para hablar con alguien o dejar un mensaje. Los participantes recibirán:

- Cuatro paquetes de semillas de vegetales apropiados para su región de Nuevo México. Las opciones pueden incluir verduras de hoja verde, melones, tubérculos y calabaza.
- Una guía de "Consejos rápidos" sobre cómo comenzar un huerto en casa (incluyendo orientación para familias cuya vivienda los arreglos requieren jardinería en macetas).

"Ahora es el momento perfecto para aprender a cultivar sus propios alimentos, y podemos ayudar", dijo Sally Cassidy, ICAN Food Systems

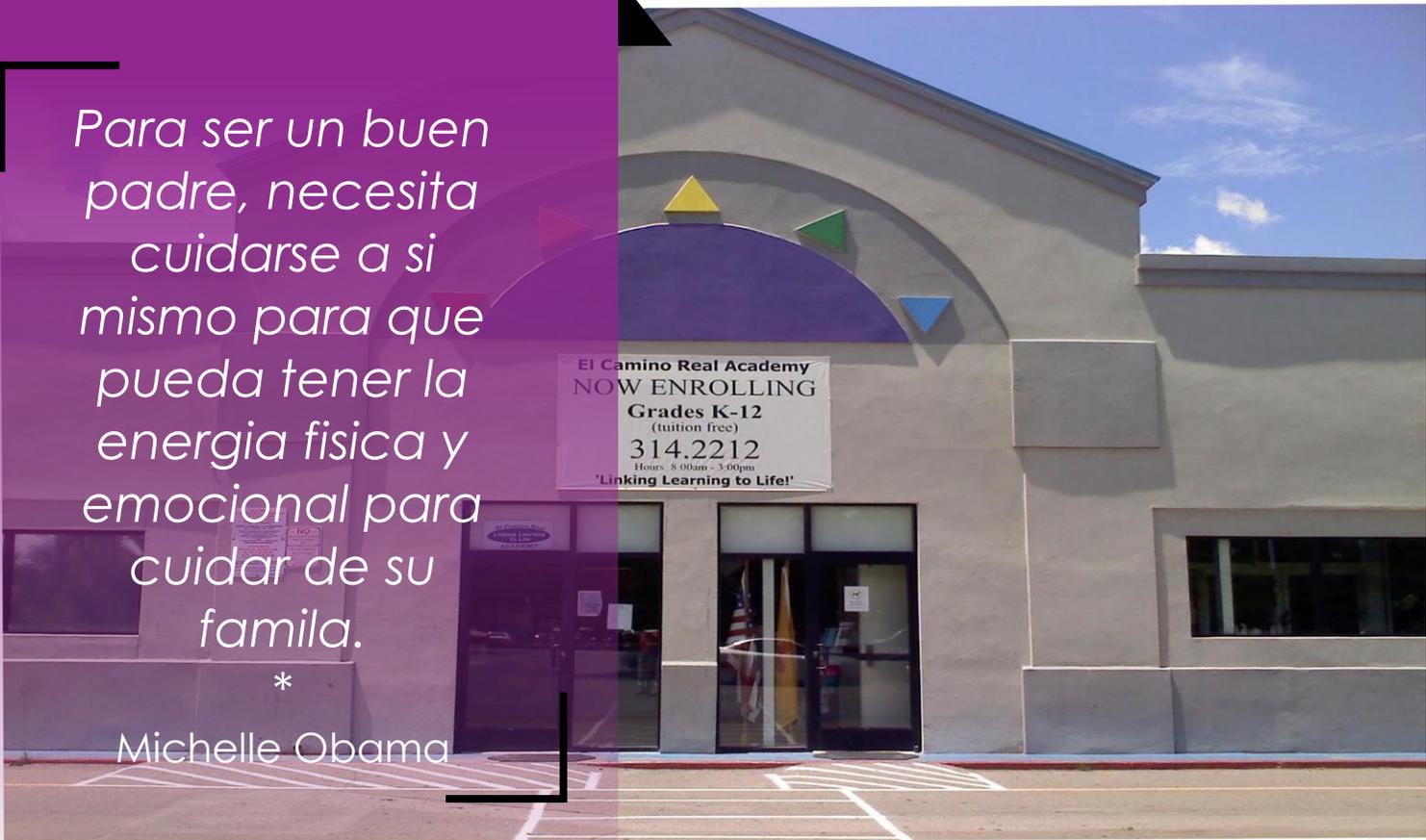
Especialista en la Facultad de Agricultura, Ciencias del Consumidor y Medio Ambiente de NMSU. "Comienza con algo simple, como cultivar lechuga en un recipiente. Tu confianza crecerá junto con tu jardín, y pronto estarás disfrutando de su propia cosecha, en su propia casa".

<https://fs24.formsite.com/ican/s2sonline/index.html>

*Para ser un buen padre, necesita cuidarse a si mismo para que pueda tener la energia fisica y emocional para cuidar de su familia.*

\*

Michelle Obama



El Camino Real Academy  
NOW ENROLLING  
Grades K-12  
(tuition free)  
314.2212  
Hours: 8:00am - 3:00pm  
'Linking Learning to Life!'

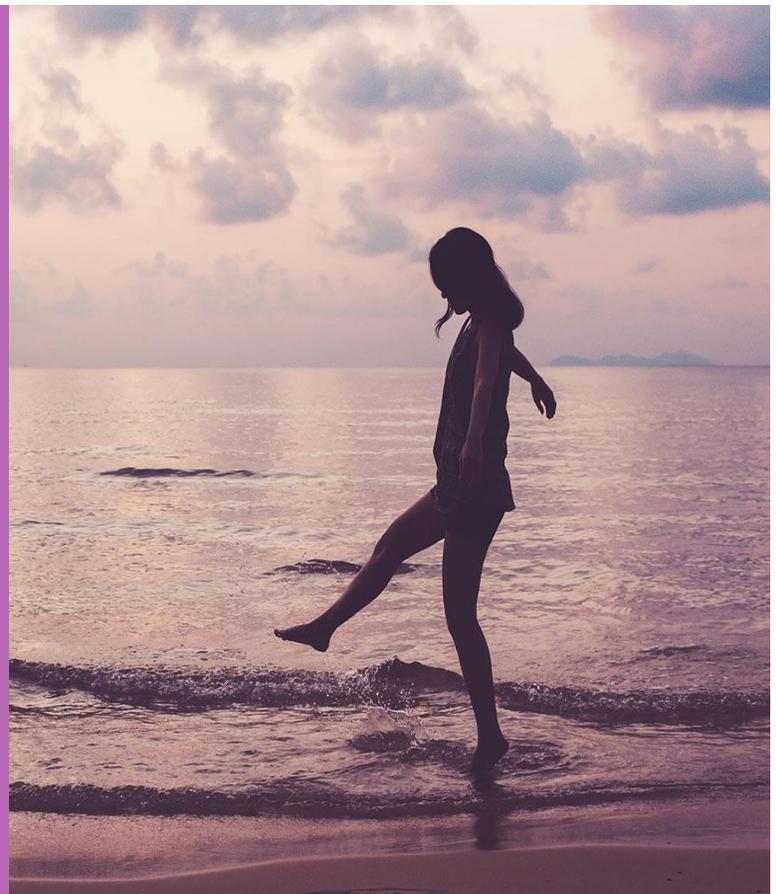
## SE SIENTE **ESTRESADO?**

Si siente estrés por la pandemia COVID-19, su cerebro no está fallando. El estrés es una respuesta biológica normal y saludable a la percepción de amenazas y desafíos. Es una respuesta que nos atrapa nos pone listos para actuar - para protegernos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos. Pero demasiado estrés puede secuestrar nuestra capacidad de razonar a través de una situación; nos puede poner en lucha, huida o modo de congelación incluso si esa no es una reacción útil. Y tanto como sea posible, queremos ser receptivos en lugar de reactivos.

Afortunadamente, hay buenas herramientas para calmar este estrés. Aquí hay algunos buenos sitios web que pueden ayudar:

<https://www.pbs.org/parents/thrive/how-you-and-your-kids-can-de-stress-during-coronavirus>

<https://www.helpguide.org/articles/anxiety/coronavir-us-anxiety.htm>



# Esté al tanto de estafas-COVID-19

## SI

- Compruebe empresas o individuos antes que haga cualquier compra en línea o por teléfono
- Cuidado con los sitios web de imitación (ex. ABC.org en lugar de ABC.com)
- Comprueben los comentarios en línea antes de hacer su compra
- Alerta a su banco de inmediato, si ha sido víctima
- Tenga cuidado con los correos electrónicos no solicitados, que piden su información personal para equipos médicos o cheques
- Reporte cualquier inquietud sobre los solicitantes al departamento local de policía o la Oficina del Fiscal General

## No

- Brinde información personal por teléfono o por correo electrónico sin verificar los solicitantes
- Proporcione información personal a cambio de verificaciones de estímulo más grandes o procesamiento más rápido

## ¿QUÉ ES LA DISTANCIA SOCIAL?

El distanciamiento social, también llamado "distanciamiento físico", significa mantener espacio entre usted y otras personas fuera de su hogar. Para practicar el distanciamiento social o físico:

Manténgase al menos 6 pies (2 metros) de otras personas no se reúnen en grupos

Manténgase alejado de lugares con mucha gente y concentraciones masivas

Además, para prevenir COVID-19, manteniendo el espacio entre usted y los demás es una de las mejores herramientas que tenemos para evitar estar expuestos a este virus y retrasar su propagación a nivel local y en todo el país y el mundo.

Cuando COVID-19 se está extendiendo en su área, todos deben limitar el contacto cercano con personas fuera de su hogar en espacios interiores y exteriores. Dado que las personas pueden transmitir el virus antes de saber que están enfermas, es importante mantenerse alejado de los demás cuando sea posible, incluso si no tiene síntomas. El distanciamiento social es especialmente importante para las personas que corren un mayor riesgo de enfermarse gravemente.

