



Academia
El Camino Real
BOLETÍN FAMILIAR
15 de enero 2021



BIENVENIDOS

¡Hola familias de ECRA!
Aquí está la información y las actualizaciones de esta semana. Por favor no dude en comunicarse con la escuela si tiene alguna pregunta o inquietud. Siempre haremos nuestro mejor esfuerzo para ayudarlo en todo lo posible.

FECHAS IMPORTANTES

18 de enero: Día de Martin Luther King Jr. (no hay clases)
19 de enero: Las pruebas de NWEA comienzan para la primaria y continúan para la secundaria
21 de enero: Explora: Enseñanza de ciencias en el hogar para padres / cuidadores (virtual)
25-29 de enero: Gran reto de amabilidad

TODOS LOS EVENTOS / REUNIONES SON VIRTUALES



TUTORÍA DESPUÉS DE LA ESCUELA

ECRA está aceptando solicitudes de primavera de 2021 para tutoría K-12. La tutoría se lleva a cabo todos los lunes y miércoles de 3:30-4:30. Si desea inscribirse, complete este formulario:

<https://forms.gle/vYKG2g3QfvHmRdd79>

Si su estudiante se inscribió el semestre pasado, indíquelo en el formulario.

ENSEÑANZA DE CIENCIAS EN CASA PARA PADRES Y CUIDADORES: 1/21

Para obtener más información sobre este evento, lea estos folletos que se pueden encontrar en el sitio web de ECRA:

Inglés: <http://elcaminorealacademy.com/wp-content/uploads/2021/01/Parent-Workshop-Flyer.pdf>

Español: http://elcaminorealacademy.com/wp-content/uploads/2021/01/Parent-Workshop-Flyer_Spanish.pdf

Se envía un enlace por correo electrónico 30 minutos antes del evento.



iexplora!



Mentalidad fija vs

Mentalidad de crecimiento

Desarrollado originalmente por Carol Dweck, PhD, el concepto de una mentalidad fija versus una mentalidad de crecimiento se reduce a cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo nos acercamos al mundo. Si ve sus talentos y atributos como inherentemente inmutables, tiene una mentalidad fija y es probable que se acerque al mundo con negatividad y temor. Si ve sus talentos y atributos como aspectos que puede desarrollar, tiene una mentalidad de crecimiento y es probable que se acerque al mundo con positividad y entusiasmo. Esta forma básica de vernos a nosotros mismos puede afectar dramáticamente la forma en que enfrentamos los desafíos, manejamos los fracasos y progresamos en la vida. En muchos sentidos, nuestra forma de pensar es la parte más importante y notable de nuestra personalidad.

Aquellos con una mentalidad fija tienden a:

- ❖ Ver sus talentos y atributos como escritos en piedra
- ❖ Abordar las tareas con pesimismo
- ❖ Desear la validación
- ❖ Ver los errores como prueba de su insuficiencia
- ❖ Evitar desafíos por miedo al fracaso
- ❖ Trabajar para protegerse de las críticas
- ❖ Creer que el esfuerzo no hace una diferencia
- ❖ Se desaniman por los contratiempos
- ❖ Se rinden fácilmente
- ❖ Reaccionan mal a los comentarios
- ❖ Se sienten amenazados por el éxito de los demás

Aquellos con una mentalidad de crecimiento tienden a:

- ❖ Ver sus talentos y atributos como cambiantes y mejorables
- ❖ Abordar las tareas con optimismo
- ❖ Desear la superación personal
- ❖ Ver los errores como oportunidades para aprender
- ❖ Aceptar los desafíos
- ❖ Trabajar para lograr el dominio
- ❖ Creer que el esfuerzo es esencial para el éxito
- ❖ Usar los contratiempos como motivación
- ❖ Seguir adelante incluso cuando una tarea se vuelve difícil
- ❖ Reaccionar constructivamente a los comentarios
- ❖ Siéntase inspirado por el éxito de los demás

¿Puede controlar su mentalidad?

Obviamente, una mentalidad de crecimiento puede ponerlo en una posición mucho mejor para tener éxito que una mentalidad fija. Pero si tienes una mentalidad fija, ¿puedes cambiar? La respuesta es: ¡Absolutamente! Se trata de cambiar la forma en que percibe su capacidad para cambiar y aprender. Si cree que tiene una mentalidad fija que lo está frenando, debe intentar:

- ❖ Reconocer que usted es imperfecto y también lo son todos los demás
- ❖ Aceptar nuevos desafíos
- ❖ Probar diferentes técnicas de aprendizaje
- ❖ Establecer metas
- ❖ Tomar riesgos
- ❖ Abordar desafíos desde múltiples ángulos
- ❖ Comprender que el fracaso es aprender
- ❖ Supere los desafíos difíciles
- ❖ Acepte la retroalimentación como una parte necesaria para mejorar
- ❖ Tómese el tiempo para reflexionar sobre cómo ha crecido
- ❖ Comprenda que puede controlar su actitud



EVENTOS VIRTUALES

A continuación se muestran algunos eventos virtuales que no están patrocinados por ECRA pero que creemos que le pueden interesar. Todos estos eventos son gratuitos y se centran en el bienestar y el fitness. Haga clic en las imágenes para obtener más información.

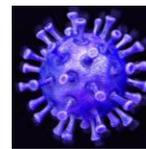


RECOGIDA DE COMIDAS



Continuamos distribuyendo comidas para estudiantes los:
Lunes a partir de las 7:30 am a 11:30 am y miércoles de 1:30 pm a 5:30 pm con excepción del

lunes 18 de enero se cambiaría al martes 19 de enero de 7:30 a.m. a 11:30 a.m.



Si alguna familia tiene un caso positivo de COVID-19, comuníquese con Brenda García o Jennifer Mercer al 505-314-2212 tan pronto como sea posible. Se requiere que ECRA reporte los casos al Departamento de Educación Pública de Nuevo México. **¡Gracias por ayudarnos a mantener a todos a salvo!**

¡Que pasen un fin de semana relajante y tranquilo!