

Niños Excepcionales Información para Padres

16 de diciembre de 2020



Public Schools of North Carolina
State Board of Education
Department of Public Instruction

<https://ec.ncpublicschools.gov>



© Can Stock Photo

Vamos a recibir el año nuevo con una celebración. Sabemos que este año no ha sido normal y ha sido una lucha para muchos; por lo tanto, miremos hacia adelante. Me gustaría celebrar y enviar un saludo a todos esos padres, abuelos, tías, tíos, hermanos y a otros tantos más que han tomado el rol de maestro(a) en los últimos meses. Sin ustedes, no podríamos haber hecho esto. De parte de todos nosotros dentro del campo Educativo y de parte de su hijo, y a pesar de que no se lo digan, **MUCHAS**



Ustedes se merecen mucho más de lo que esta pequeña palabra puede representar, sin embargo espero que puedan **Sentir** el gran significado detrás de ella.

Por favor, tomé un minuto para compartir algo positivo acerca de alguien que ha ayudado a su hijo/a. ¡Estos se compartirán en la primera edición del boletín de noticias en 2021 para comenzar el nuevo año con un mensaje positivo!

<https://tinyurl.com/SpreadPositivity2021>



Consulte los boletines informativos anteriores para otros recursos.
<https://ec.ncpublicschools.gov/parent-resources/parent-newsletter-2020>

Enlaces Importantes

- [Centro para el Control y Prevención de Enfermedades](#)
- [Departamento de Educación de los EE. UU.](#)
- [Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte](#)
 - [Kit de Herramientas para Escuelas Fuertes del Departamento de Salud de NC \(K-12\)](#)
- [Departamento de Instrucción Pública de Carolina del Norte](#)
 - [Iluminando Nuestro Camino Hacia Adelante \(Resumen\)](#)
- [Que ningún Niño pase Hambre](#)
- [NCDPI-COVID-19 Respuestas & Recursos](#)

Recarga Durante las Vacaciones de Invierno

- Recarga físicamente
 - Tome un baño caliente
 - Use un exfoliante para estregarse
 - Cambia tu dieta
 - Estirarse
 - Ejercicio
 - Aromaterapia
 - Duerma más
- Recarga mentalmente
 - Haz una lista de tus logros
 - Olvidate de los errores
 - Haz algo divertido
 - Tome descansos
 - Medita u ore
 - Evitar la multitarea
 - Tómese un descanso de la tecnología
 - Escriba en un diario

Comuníquese con: Alexis Utz, Parent Liaison
Exceptional Children Division, NC DPI
Correo electrónico: alexis.utz@dpi.nc.gov