

Charla del consejero



Primaria Pleasantville | 1431 Gellhorn Dr. | Houston, Texas 77029



Tamela.McGregor@houstonisd.org
@McWisdom4Edu
713.556.5675



Sigue nuestra Escuela
@PleasantvilleES



Abril Activo 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 Este mes, comprométete a estar más activo/a, empezando hoy mismo	2 Hoy, pasa el mayor tiempo posible al aire libre	3 Escucha a tu cuerpo y agradece lo que puede hacer	4 Hoy, come alimentos saludables y naturales y bebe mucha agua	5 Hoy, convierte una actividad cotidiana en un juego divertido	6 Haz una meditación con escaneo corporal y observa bien cómo se siente tu cuerpo	7 Durante el día, exponte a la luz natural; de noche, atenúa las luces
8 Estimula tu cuerpo riendo o haciendo reír a alguien	9 Convierte tus tareas domésticas en una forma divertida de ejercicio	10 Pasa un día con menos pantallas y más movimiento	11 Fíjate una meta de ejercicio o insíbete en un desafío de actividad	12 Muévete tanto como te sea posible, incluso si hoy no puedes salir	13 Haz del sueño una prioridad y acuéstate temprano	14 Relaja tu cuerpo y tu mente con yoga, tai chi o meditación
15 Hoy, actívatelo cantando, ¡incluso si crees que no sabes cantar!	16 Sal a explorar tu entorno y observa cosas nuevas	17 Mantente activo/a al aire libre. Quita malas hierbas o planta algunas semillas	18 Prueba un nuevo ejercicio, actividad o clase de baile	19 Hoy, pasa menos tiempo sentado/a. Levántate y muévete con más frecuencia	20 Hoy, plantéate "comer un arcoíris" de vegetales multicolores	21 A lo largo del día, ve haciendo pausas para estirarte y respirar
22 Disfruta moviéndote al ritmo de tu música favorita. ¡Desinhibete!	23 Sal para hacer un encargo para un ser querido o vecino	24 Mantente activo/a en la naturaleza. Da de comer a los pájaros o ve a observar la vida silvestre	25 Pasa una noche sin pantallas y utiliza este tiempo para cargar baterías	26 Tómate un descanso adicional y camina por el exterior durante 15 minutos	27 Encuentra un ejercicio divertido para hacer mientras esperas a que hierva la tetera	28 Queda con un amigo/a para dar un paseo y charlar
29 Conviértete en activista por una causa en la que creas de verdad	30 Hoy, saca tiempo para correr, nadar, bailar, ir en bicicleta o hacer estiramientos					

ACTION FOR HAPPINESS Más felices · Más amables · Juntos

Mientras nos preparamos para las pruebas de fin de año y STAAR, aquí hay algunos consejos para ayudar a su hijo a reducir o no experimentar Examen de ansiedad.



Activa los subtítulos para otro idioma además del inglés.



¡Asegúrese de que su estudiante esté presente todos los días y a tiempo!
El horario de clases comienza a las 7:30 a.m.