



Links con * tendrás que usar **Google Translate** para cambiar a español

Contactos E Información

Haz clic en los enlaces de abajo para ver información de contacto e información específica a tu escuela:

[Abbott Middle School](#)

[Canton Middle School](#)

[Eastview Middle School](#)

[Ellis Middle School](#)

[Kenyon Woods Middle School](#)

[Kimball Middle School](#)

[Larsen Middle School](#)

[Tefft Middle School](#)

Información del Distrito: COVID-19

Para acceder la **página de comunicación U-46 Covid-19** [dale clic aquí](#).

Otros Recursos

Distribución de comida: [dale clic aquí](#)

Internet Gratis: [dale clic aquí](#)

Instrucciones para tomar **asistencia:** [dale clic aquí](#)

Emergency Contacts

Si tu o alguien que conoces está en peligro inmediato, llame al **911**

Si tu o alguien que conoces tiene **pensamientos de autolesión**, llama a la Línea directa nacional de prevención del suicidio (800) 273-8255 o envíe un mensaje de texto al 741741.

Para obtener una lista completa de **los apoyos de emergencia**, por favor [haga clic aquí](#).

Recursos Comunitarios

Si busca **recursos locales** como despensas de alimentos, servicios legales, servicios de salud, etc., por favor [haga clic aquí](#).

Respaldo Socio-Emocionales

#RetoDe30Dias para tener una mente más sana
[Calendario de Atención Plena](#)

Aquí hay actividades para cuidar de la salud de tu mente:

[Video:](#) Relajación muscular | [Video:](#) Calmar un ataque de pánico | [Video:](#) Tips para un mejor sueño | [Video:](#) Ser más productivo con tu tiempo | [Documento:](#) Estrategias para manejar tus emociones durante este tiempo

Salud & Seguridad

¿¿Porque estamos en distanciamiento social??

Lee [este](#) *artículo o ve este [video](#)
Para otro video corto y al punto dale [clic aquí](#)

¿Te preguntas cómo el lavado de manos puede ayudar?
¡Para ver un experimento [dale clic aquí!](#) Para una explicación en español dale [clic aquí](#).

Para obtener más información sobre COVID-19, puede visitar el sitio web de los CDC haciendo [clic aquí](#).

Planeando el Futuro: Universidad & Carrera

Esta pandemia pronto se acabara. Mientras, piensa y explora tu futuro (:

¿No sabes cómo empezar? Usa [este guia](#) *

No se te olvide que también tienes a [Naviance](#) * donde puedes **planificar para una carrera**

Para dar un tour virtual a varias universidades consulta las [visitas virtuales a universidades](#) *



Links con * tendrás que usar **Google Translate** para cambiar a español

Hábitos Saludables

¿Duermes todo el día y estas despierto toda la noche?

Es importante para tu salud y estado mental tener una rutina mientras estás en casa.

Dale [clic aquí](#) para ver algunas actividades que te ayudarán a cuidar de tu mente y cuerpo!

Información de Exámenes

NO HABRÁ EXÁMENES ESTATALES y FEDERALES EL RESTO DEL AÑO ESCOLAR 2019-2020

Esto incluye:
Evaluación de preparación de Illinois (IAR),
Evaluación de ciencias de Illinois (ISA),
MAP y
la Prueba de la Constitución.

Mantente Activo

¡Todavía hay maneras de moverse en casa! [Haga clic aquí](#) para acceder a **clases de yoga** gratuitas. ¿En una crisis con el tiempo? [Haga clic aquí](#) para 15 minutos de **yoga**.

¿Buscas algo más intenso? Visita estas clases de 30 minutos [intervalos de alta intensidad](#), o [estas](#) clases de gimnasia en línea!

125 Cosas que hacer en casa! Visita [¡Más ideas creativas!](#)*

Ideas Para Padres + Familias

Para obtener apoyos adicionales que los padres y las familias pueden usar, consulte los enlaces a continuación:

[Explicaciones y Actividades](#)

[Más actividades](#)

[Consejos para padres sobre cómo navegar eLearning](#)*

[Enseñando destrezas de la vida a los adolescentes](#)*

Expectativas de Aprendizaje

Para obtener más información sobre U-46 eLearning, haga clic en los enlaces a continuación:

[Expectativas del Estudiante sobre Aprendizaje a Distancia](#)

[Asistencia y Reportando Ausencias](#)

[Información sobre las calificaciones](#)

[Respaldo con Chromebook/ Tecnología](#)

Durante este tiempo, las **reevaluaciones son altamente recomendables** para estudiantes bajas. Para preguntas específicas de las calificaciones de la clase, comuníquese directamente con el maestro.

Recursos Académicos

¿Necesitas tips como estudiar? Dale [clic aquí](#) para ver este video!

Estudiantes pueden trabajar con tutores en línea usando este recurso de la biblioteca Gail Borden: [haz clic aquí](#)

Para obtener los módulos de Eureka Math haz clic en el grado adecuado: [7th grade](#) o [8th grade](#). Para otros juegos de matemáticas haz [clic aquí](#)

Mantenerse Cuerdo a Largo Plazo

Esta es la primera vez que la mayoría de nosotros experimentamos distanciamiento social.

Mantente "cuerdo" durante nuestro tiempo en casa usando estos recursos:

Usa [este guía](#) con sugerencias de shows, música, y actividades

Usa este video con [esta meditación guiada](#)

Crea un ambiente relajante usando esta [lista de canciones](#).

¡Descanso Mental!

¿Necesitando un descanso mental? ¡Revisa los enlaces a continuación!

[Visitas Virtuales: Zoológicos, Parques de Diversión & Museos](#)*

Videos con ejercicios de Gimnasia Cerebral:
["I" a "L"](#) | [Toque de Esta Manera](#) | [Super Ochos Locos](#)

¡Más Gimnasia Cerebral! Empieza [este video](#) en el minuto 3:33 y [este video](#) en el minuto 2:15