



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

CONTACTOS E INFORMACIÓN

Mantengase al tanto aqui:

- 1. [U-46 COVID-19 Communication](#)
- 2. [Ellis Middle School](#)

Directora

YvetteGonzalezCollins@u-46.org

Asistente a la Directora

NicholasBaird@u-46.org

-

Consejera Escolar

ZiomaraGil@u-46.org

Para programar una cite dele clic >> [AQUI](#)<<

-

Trabajadoras Sociales

MiriamVazquezAlvarado@u-46.org

AbbeyVandewoestyne@u-46.org

Para programar una cite dele clic >> [AQUI](#) <<

-

MTSS Lead

FondaDemaar@u-46.org

APRENDIZAJE A DISTANCIA

- ✓ [Ayuda con la tecnologia](#)
- ✓ Para reestablecer su contraseña mande un email a: passwordresetonly@u-46.org
- ✓ Necesita WIFI? [dele clic aqui](#)
- ✓ [Calendario](#)
- ✓ [Reporte problemas con su Chromebook](#)

INFORMACIÓN DE EXÁMENES

No PSAT y no MAP testing

CONTACTOS DE EMERGENCIA Y SERVICIOS A LA COMUNIDAD

PARA EMERGENCIAS LLAME AL 911

Linea Nacioal de Prevencion del Suicidio

LLAME:(800) 273- 8255 or

TEXTO: HOME al 741741

CHAT: [Click Here](#)

Kane County Community Crisis Center

LLAME: (847)697-2380

National Child Abuse Hotline

LLAME/TEXTO: (800)422-4453

CHAT: [CLICK HERE](#)

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

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

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 dale clic [aquí](#)
- ✓ Módulos de Eureka Math: [7th grade](#) o [8th grade](#).
- ✓ Juegos de matemáticas haz [clic aquí](#)

PON DE TU PARTE

¿¿Porque estamos en **distanciamiento social**??

Lee [este](#) *artículo o ve este [video](#) con graficas. Este [video](#) demuestra el impacto del distanciamiento.

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



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!

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!](#)*

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

IDESCANSO 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](#)

PLANEANDO EL FUTURO: UNIVERSIDAD & CARRERA

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

¿No sabes cómo empezar? Este [sitio](#)* te ayuda buscar y explorar colegios.

No se te olvide que también tienes acceso a [Naviance](#)* usando tu cuenta de CLEVER. Este sitio te ayudara a **planificar para una carrera**.

¿Alguna vez le has dado un recorrido a un colegio? Aunque universidades están cerradas puedes usar este [sitio](#)* para tomar **tours virtuales**.

MANTENERSE CUERDO A

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](#)

IDEAS PARA PADRES +

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*](#)