



**FELIZ**

# Día de acción de gracias

**DE PARTE DE**



1335 S. 10TH STREET OMAHA, NE 68108

Teléfono: 402-346-5757  
Fax: 402-346-8794



# EL SEMANAL PARA LLEVAR A CASA LOS JUEVES

NOCHE FAMILIAR DE ALL SAINTS

HOY

JUEVES, 16 DE NOVIEMBRE  
5:00-7:00 PM

Programa de apoyo  
estudiantil y familiar

CLASES "GETTING AHEAD" A  
partir de enero

GANE \$400 al completar esta  
clase.

FECHAS IMPORTANTES

NOV. 20-24  
VACACIONES  
DE ACCION  
DE GRACIAS

Aprenda más sobre la educación  
financiera, oportunidades  
educativas, programas de  
vivienda, etc. Mejore su futuro y  
el de sus hijos. Unase a los 52  
padres de CUES que se han  
graduado del programa.

Llame o envíe un mensaje de texto al Sr.  
Swanny para reservar un espacio. 531-  
910-9173



EL DEPARTAMENTO DE SALUD  
DEL CONDADO DE DOUGLAS  
ESTARÁ PROPORCIONANDO LA  
VACUNA MÁS RECIENTE  
COVID-19 Y VACUNAS CONTRA  
LA GRIPE SIN COSTO ALGUNO  
PARA LAS PERSONAS SIN  
SEGURO Y CON SEGURO  
LIMITADO

SÁBADO 18 DE NOVIEMBRE DE  
10:00 AM A 12:00 PM

EN LA IGLESIA BAUTISTA  
MOUNT MORIAH.

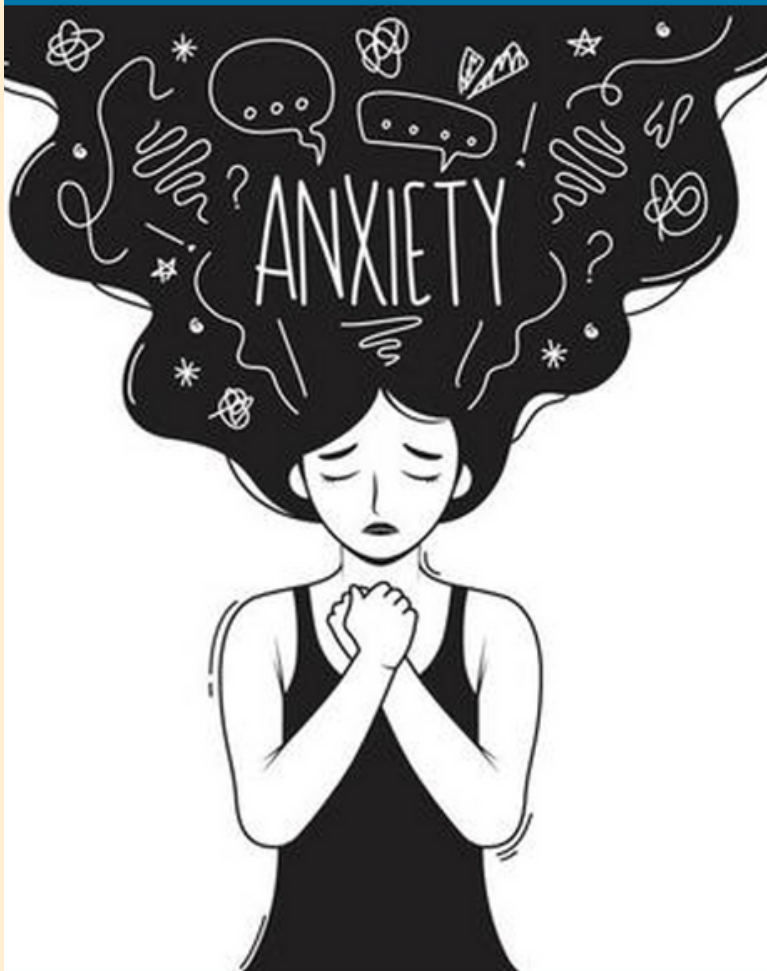


# NOTA DE SALUD MENTAL

## LA ANSIEDAD



NOVIEMBRE 2023



## ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad es un término muy general que se utiliza para describir un sentimiento de preocupación o malestar extremo. Sentirse ansioso es natural después de que sucede algo inquietante. Pero cuando un niño siente una ansiedad que dura mucho tiempo y le impide hacer cosas como ir a la escuela o ver a los amigos, entonces se convierte en un trastorno de ansiedad.

## SEÑALES DE ADVERTENCIA

La ansiedad tiene muchos síntomas y puede ser diferente de persona a persona. Algunas señales de advertencia comunes de ansiedad en los jóvenes son:

- Problemas para dormir
- Dolores de estómago u otros problemas físicos
- Evitar ciertas situaciones, lugares o personas
- Ser pegajoso con los padres o cuidadores
- Problemas para concentrarse en clase o estar muy inquieto
- Rabietas
- Ser muy cohibido

## ESTRÉS VERSUS ANSIEDAD

El estrés, como la ansiedad, es una respuesta emocional. **El estrés** suele ser causado por un fuente externo, como tener un gran examen o pelearse con un amigo. **La ansiedad**, por otro lado, puede ser un miedo creado internamente que puede no tener una justificación específica. Ambos tienen síntomas similares: fatiga, dificultad para concentrarse, ira o irritabilidad y problemas para dormir. A diferencia del estrés, la ansiedad clínica no es a corto plazo y no desaparece una vez que se elimina el factor estresante.

## HÁBITOS PARA MANEJAR LA ANSIEDAD

- Respiración profunda
- Estar físicamente activo
- Hablar de tu problema
- Alimentación saludable
- Técnicas de relajación
- Técnicas de resolución de problemas
- Difusores con olor (lavanda)
- Orar
- Buscar ayuda profesional
- Participar en el Programa de Salud Mental Escolar
- Comunicarse con los proveedores comunitarios
- Identificar qué recursos están disponibles para ti
- Usar apoyo social

ST. TERESA OF CALCUTTA CAMPUS

9223 BEDFORD AVE | 531-213-7396 | CCBHS@CCOMAHA.ORG

LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO: 988





**CASA ABIERTA  
DOMINGO, 19 DE NOV. | 12:00-2:30**

SE INVITA A LAS NIÑAS ACTUALMENTE CURSANDO DE 5º A 8º GRADO Y A SUS FAMILIAS A CONOCER MÁS SOBRE MARIAN. UNA ALUMNA DE MARIAN LES DARÁ UN RECORRIDO PERSONALIZADO POR EL COLEGIO, PERMITIÉNDOLES VER ESPECÍFICAMENTE LAS ÁREAS QUE SON DE SU INTERÉS. PREINSCRÍBASE [AQUÍ](#) PARA ELEGIR SU HORA DE LLEGADA Y SALTARSE LA LÍNEA DE REGISTRACIÓN. TAMBIÉN PUEDE ACUDIR SIN CITA PREVIA.

**DESCUBREN A MARIAN | CAFÉ CON LOS PADRES  
VIERNES, 8 DE DIC. | 8:30-9:30 A.M.**

¡DESCUBRA LAS OPORTUNIDADES PARA SU HIJA EN MARIAN! INVITAMOS A LOS PADRES DE ESTUDIANTES DE SECUNDARIA A UNIRSE A NOSOTROS PARA UNA SESIÓN INFORMATIVA CON NUESTRO PRESIDENTE Y DIRECTOR.

DESCUBRAN CÓMO MARIAN SE ALINEA CON LO QUE BUSCAN DENTRO DE UN INSTITUTO:

- LA VENTAJA DE SER UNA ESCUELA SOLO PARA MUJERES EN EL TAMAÑO OPTIMO
- RIGUROSO PLAN DE ESTUDIOS DE PREPARACIÓN PARA LA UNIVERSIDAD
- DESARROLLO DE LIDERAZGO Y OPORTUNIDADES EXTRACURRICULARES
- ATLETISMO DE CLASE A
- INSTALACIONES DE PRIMERA CATEGORÍA
- COMUNIDAD SOLIDARIA

REGÍSTRENSE [AQUÍ](#) PARA DESCUBRIR A MARIAN.

# ABRIGOS DE INVIERNO GRATUITOS PARA TODOS LOS ESTUDIANTES DE CUES

Los Caballeros de Colón de Nebraska  
(Nebraska Knights of Columbus) tendrán  
abrigo de invierno gratuitos para su  
distribución el

sábado, 18 de noviembre

Escuela Holy Name (2901 Fontenelle Blvd)  
9 AM a 1 PM.

Hay suficientes abrigo de invierno para que todos los  
estudiantes del Sistema Escolar CUES  
reciban uno.

Por favor contacte al Sr. Swanny con  
cualquier pregunta 531-910-9173.





# *La Escuela Católica All Saints*

te invita a compartir nuestra alegre celebración de  
Confirmación.

Nuestros estudiantes serán consagrados con los dones del  
Espíritu Santo el

*3 de diciembre de 2023*

Por favor únase a nosotros

en

*Iglesia de San Francisca Cabrini*

*2 p.m.*

Posteriormente se ofrecerá una pequeña recepción en el gimnasio de  
la escuela católica All Saints.



# Almuerzo de noviembre

		Wed 1	Thu 2	Fri 3
		Pepperoni Pizza Hut Pizza Cheese Pizza Hut Pizza Yogurt & Cheese Stick Yogurt & Sunflower Seeds Tuna Salad on 9 Grain Bread WG Dinner Roll Romaine Salad w/Croutons Baby Carrots Cinnamon Applesauce	BBQ Pulled Pork Sandwich Yogurt & Cheese Stick Yogurt & Sunflower Seeds Turkey & Cheese Hoagie with Lettuce WG Soft Pretzel Seasoned Green Beans Baby Carrots Banana	Yogurt & Cheese Stick Yogurt & Sunflower Seeds Ham & American Hoagie WG Dinner Roll Tater Tots Baby Carrots Crisp Fresh Apple
Mon 6	Tue 7	Wed 8	Thu 9	Fri 10
Meatball Sub with Mozarella Cheese Sunbutter Jelly Sandwich w/a Cheese Stick Yogurt & Cheese Stick Yogurt & Sunflower Seeds WG Dinner Roll Italian Blend Vegetables Grape Tomatoes Chilled Peaches	WG Pancakes Turkey Sausage Patty Yogurt & Cheese Stick Yogurt & Sunflower Seeds Ham & American Hoagie WG Soft Pretzel Sweet Potato Wedge Fries Grape Tomatoes Blueberries Pancake Syrup Pancake Syrup Cup	Walking Fritos Taco Chicken Salad on 9 Grain Bread Yogurt & Cheese Stick Yogurt & Sunflower Seeds WG Dinner Roll Chili Beans Grape Tomatoes Orange Wedges Lettuce & Cheese Cup	Diced Teriyaki Chicken Italian Hoagie Yogurt & Sunflower Seeds Brown Rice WG Dinner Roll Fresh Broccoli Grape Tomatoes Pineapple Tidbits	Hot Dog on a Bun Yogurt & Cheese Stick Yogurt & Sunflower Seeds Turkey & Cheese Hoagie with Lettuce WG Soft Pretzel Jazz'd Crinkle Fries Grape Tomatoes Crisp Fresh Apple

Mon 13	Tue 14	Wed 15	Thu 16	Fri 17
Chicken Fried Steak Sandwich Sunbutter Jelly Sandwich w/a Cheese Stick Yogurt & Cheese Stick Yogurt & Sunflower Seeds WG Dinner Roll Baked Beans Baby Carrots Mixed Fruit	Yogurt & Cheese Stick Yogurt & Sunflower Seeds Popcorn Chicken Ham & American Hoagie WG Dinner Roll Sweet Potato Waffle Fries Baby Carrots Chilled Peaches	Yogurt & Cheese Stick Yogurt & Sunflower Seeds Cheese Pizza Hut Pizza Pepperoni Pizza Hut Pizza Tuna Salad on 9 Grain Bread WG Dinner Roll Romaine Salad w/Croutons Baby Carrots Mandarin Oranges	Turkey & Gravy Yogurt & Sunflower Seeds WG Ciabatta Roll Mashed Potatoes Baby Carrots Apple Crisp Chicken Gravy	Pepperoni Pizza Calzone Yogurt & Cheese Stick Yogurt & Sunflower Seeds Turkey & Cheese Hoagie with Lettuce WG Dinner Roll Seasoned Green Beans Baby Carrots Strawberries

Mon 27	Tue 28	Wed 29	Thu 30	
Crispy Chicken Patty on a Bun Sunbutter Jelly Sandwich w/a Cheese Stick Yogurt & Cheese Stick Yogurt & Sunflower Seeds WG Dinner Roll Glazed Carrots Baby Carrots Mandarin Oranges	Yogurt & Cheese Stick Yogurt & Sunflower Seeds Grilled Cheese Sandwich Ham & American Hoagie WG Soft Pretzel California Blend Vegetables Baby Carrots Mixed Fruit	Yogurt & Cheese Stick Yogurt & Sunflower Seeds Cheese Pizza Hut Pizza Pepperoni Pizza Hut Pizza Tuna Salad on 9 Grain Bread WG Dinner Roll Romaine Salad w/Croutons Baby Carrots Tropical Fruit	BBQ Roasted Drumstick Italian Hoagie Yogurt & Sunflower Seeds WG Dinner Roll Baked Beans Baby Carrots Banana Candy Cookie	