



1335 S. 10TH STREET OMAHA, NE 68108

EL SEMANAL PARA LLEVAR A CASA LOS  
JUEVES

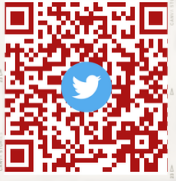
## Fechas Importantes



**Dic 15:** Salida temprana;  
12:30 pm

**Dic 18 - Ene 2:** No hay  
clases; Vacaciones de  
Navidad (Las clases se  
reanudan el 3 de enero  
de 2024)

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



## Programa de apoyo estudiantil y familiar

---



CLASES “GETTING AHEAD” A  
partir de enero

GAÑE \$400 al completar esta  
clase.



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.

---



Confirmación  
Escuela Católica All Saints

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.

## Deportes Creighton.

Un partido de baloncesto femenino en un día de diversión dedicado a la fe y a la familia

Domingo, 3 de diciembre a la 1:00 PM.

¡Oferta especial de entradas para usted/s a través del siguiente enlace!

¡Go Jays!

<https://fevo-enterprise.com/Faithfamily777>

# Voleibol femenino De 4° a 8° grado

Del 13 de enero de 20  
al 6 de abril de 2024

**Secundaria Nathan Hale  
Magnet  
6143 Whitmore Street**

**Martes y Jueves  
6:00pm a 7:45pm**

**Sábados  
9:00am a 11:30am**

**Para inscribirse  
Escanee el código QR:**



**IVYLEAGUE  
YOUTH SPORTS ACADEMY**

[WWW.IVYLEAGUESPORTSACADEMY.ORG](http://WWW.IVYLEAGUESPORTSACADEMY.ORG)



## **CUOTA DE INSCRIPCIÓN \$150**

- Desarrolle habilidades críticas
- Incrementa el coeficiente intelectual del voleibol
- Preparete mental y físicamente
- Cualquier jugador es bienvenido



**Deck the Halls!** – Viernes, 1º de diciembre; de 6:00 p.m. a 8:00 p.m.

Quién: Niñas de 7º y 8º grado

Qué: ¡Una alegre fiesta navideña con bocadillos temáticos y una manualidad festiva!

Más información e inscripciones a través del siguiente enlace: [Deck the Halls!](#)

**Noche de los Futuros Cardenales de Baloncesto** – Jueves, 7 de diciembre; Hora del partido: 6:30 p.m.

Quién: Niñas de 5º a 8º grado

Qué: ¡Sea nuestro invitado/a a un partido de baloncesto del equipo principal y disfrute de una noche emocionante que incluye pizza y un encuentro con el equipo!

Más información e inscripción a través del siguiente enlace: [Basketball Fan Night](#)

**Taller de danza de Duchesne** – Sábado, 9 de diciembre de 2023; 9:00 a.m.-12:00 p.m.

Quién: Bailarines de K-8º grado

Qué: Una sesión de baile y una presentación para recaudar fondos para el equipo.

Más información e inscripciones a través del siguiente enlace:  
<https://dashomaha.org/danceclinic2023>

**Examen de admisión al 8º grado** – Sábado, 13 de enero de 2024; 8:30 a.m. - 1:00 p.m.

Quién: Niñas de 8º grado

Qué: Examen de ingreso y beca para alumnas de 8º grado.

Más información e inscripciones a través del siguiente enlace: [8th Grade Exam](#)

**Práctica del examen de admisión para 7º grado y reunión de padres** – Sábado, 20 de enero de 2024; 12:00 p.m. - 3:45 p.m., Reunión de padres 12:15 p.m. - 1:00 p.m.

Quién: Niñas de 7º grado, reunión opcional para padres de 7º grado

Qué: Un examen de ingreso de práctica para estudiantes de 7º grado y una reunión informativa para padres con el Administrador de la Escuela, el Director y el Equipo de Admisiones.

Más información e inscripciones a través del siguiente enlace: [7th Grade Practice Exam](#)



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
- 

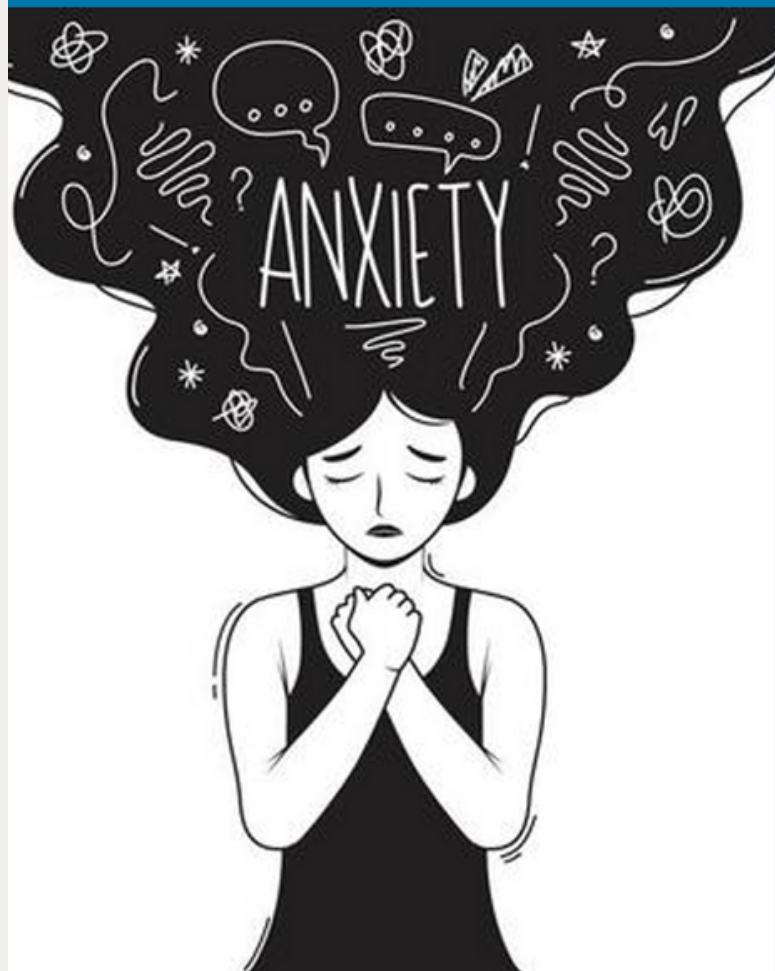
REGÍSTRENSE [AQUÍ](#) PARA DESCUBRIR A MARIAN.

# 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





# Almuerzo de Diciembre

					<b>Fri 1</b>
					Cheeseburger on a Bun Yogurt & Cheese Stick Yogurt & Sunflower Seeds Turkey & Cheese Hoagie with Lettuce WG Dinner Roll Jazz'd Crinkle Fries Baby Carrots Cinnamon Applesauce
<b>Mon 4</b>	<b>Tue 5</b>	<b>Wed 6</b>	<b>Thu 7</b>	<b>Fri 8</b>	
Meatball Sub with Mozzarella Cheese Sunbutter Jelly Sandwich w/a Cheese Stick Yogurt & Cheese Stick Yogurt & Sunflower Seeds WG Dinner Roll Seasoned Green Beans Grape Tomatoes Chilled Pears	Popcorn Chicken Yogurt & Cheese Stick Yogurt & Sunflower Seeds Ham & American Hoagie WG Dinner Roll Baked Beans Grape Tomatoes Chilled Peaches	Cheese Pizza Hut Pizza Pepperoni Pizza Hut Pizza Yogurt & Cheese Stick Yogurt & Sunflower Seeds Tuna Salad on 9 Grain Bread WG Dinner Roll Romaine Salad w/Croutons Grape Tomatoes Crisp Fresh Apple	Sliced Ham, Cure 81 Yogurt & Sunflower Seeds WG Ciabatta Roll Au Gratin Potatoes Grape Tomatoes Strawberries Sugar Cookie	Macaroni & Cheese Yogurt & Cheese Stick Yogurt & Sunflower Seeds Turkey & Cheese Hoagie with Lettuce WG Soft Pretzel Steamed Carrots Grape Tomatoes Mixed Fruit	
<b>Mon 11</b>	<b>Tue 12</b>	<b>Wed 13</b>	<b>Thu 14</b>	<b>Fri 15</b>	
Breaded Mozzarella Sticks w/ Pizza Sauce Sunbutter Jelly Sandwich w/a Cheese Stick Yogurt & Cheese Stick Yogurt & Sunflower Seeds WG Dinner Roll Steamed Broccoli w/Olive Oil Baby Carrots Mandarin Oranges	Sweet & Sour Diced Chicken Yogurt & Cheese Stick Yogurt & Sunflower Seeds Ham & American Hoagie Brown Rice WG Dinner Roll Cucumber Slices Baby Carrots Pineapple Tidbits	Pepperoni Pizza Calzone Chicken Salad on 9 Grain Bread Yogurt & Cheese Stick Yogurt & Sunflower Seeds WG Dinner Roll Baby Carrots Baby Carrots Banana	Homemade Texas Chili Italian Hoagie Yogurt & Sunflower Seeds Mini Cinni's Cinnamon Rolls Chili Beans Baby Carrots Chilled Pears	Fried Chicken Drumstick Yogurt & Cheese Stick Yogurt & Sunflower Seeds Turkey & Cheese Hoagie with Lettuce WG Dinner Roll Mashed Potatoes Baby Carrots Orange Wedges Chicken Gravy	