



# BOLETÍN

Del 16 al 23 de mayo

## Cuenta de ahorro para la educación (ESA) Información del Departamento de Educación de Iowa

La ventana de solicitud se abrió el 16 de abril y se cierra el 30 de junio de 2025.

Las solicitudes deben completarse anualmente para verificar la elegibilidad de los estudiantes mediante la confirmación de residencia en Iowa.

Los fondos no utilizados permanecen en la cuenta de la familia y pueden ser utilizados para gastos futuros.

Solicitantes que regresan:

Los padres/tutores con una cuenta existente en el portal de Odyssey ingresarán a la cuenta existente para comenzar la solicitud para el año escolar 2025-26.

Si necesita ayuda, por favor háganoslo saber.

### ESA Solicitud Enlace

www.ia.gov/education/esa

## Consejos saludables para tus alumnos en verano

### Rutina saludable

**Mantén un horario de sueño constante** - El sueño está estrechamente relacionado con el estado de ánimo y la regulación emocional.

Equilibra el tiempo de pantalla - Demasiado puede afectar a tu estado de ánimo. Incluye tiempo para pasatiempos, la naturaleza y la interacción cara a cara.

Muévete - Elige tu tipo de movimiento favorito y practícalo al aire libre. ¿Fútbol? ¿Caminar? ¿Jardinería, visitar un parque, jugar al baloncesto... ¡Todo lo anterior!

### Autoconciencia y reflexión

Lleva un diario - Reflexiona sobre tus sentimientos, experiencias y objetivos. Incluso 5 minutos al día pueden ayudarte a procesar tus emociones.

Practica la gratitud: escribe 3 cosas por las que estés agradecido cada día para construir una mentalidad positiva.

### Conexión social

Programa reuniones o llamadas periódicas con amigos o familiares para evitar sentirte aislado. Únete a un club, una clase o un grupo de voluntarios: conocer a gente nueva con intereses comunes aumenta la confianza y las habilidades sociales.

## Fin de Año Fechas importantes

Es esa época del año otra vez  
y tenemos que asegurarnos  
de que usted tiene sus  
calendarios marcados y  
listos para ir.

Actualice su JMC Familiar  
2025-2026 - puede venir a la  
oficina para ayuda si es  
necesario.

Graduación de 8vo Grado es  
el 21 de mayo a las 6:15 pm  
en OLOA

No hay escuela el 26 de mayo  
en observación de Memorial  
Day

Graduación de PreK, 10 de  
junio @

Ultimo Día de Escuela, 11 de  
junio con una salida al  
mediodía sin A.C.E.S.

# Retiro de la escuela media y limpieza de la comunidad

## Próximos eventos en Sagrada Familia

20 de mayo Ceremonia de  
entrega de premios

21 de mayo Graduación del 8º  
curso

26 de mayo No hay clases

30 de mayo \$1 Jeans Day

6 de junio \$1 Jeans Day

10 de junio Graduación PreK

11 de junio Último día de clase -  
Salida a mediodía - NO ACES  
después de clase

Entérate de lo que pasa en la Sagrada  
Familia

Página web  
<https://hfcsdm.org/>

Página Facebook

<https://www.facebook.com/holyfamilycatholicshooldsm>



«Los retos son regalos que nos obligan a  
buscar un nuevo centro de gravedad. No  
luches contra ellos. Simplemente encuentra  
una nueva forma de pararte».

Oprah Winfrey