THE VARMOND WEEKLY

23 de marzo de 2020

ELEMENTARY/MIDDLE SCHOOL

AVISO

De acuerdo a las indicaciones oficiales
en torno a la contingencia por el **COVID 19**,

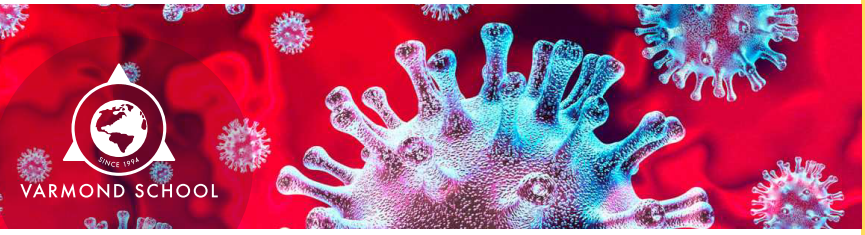
Varmond School cerrará sus actividades administrativas a partir de mañana, martes 24 de marzo.

Ponemos a su disposición un número de contacto para información general:

+52 443 459 6997

La atención se realizará únicamente
a través de mensaje de texto en Whatsapp.

El horario de atención será de lunes a viernes, de 9:00 a 14:00 horas.



VARMOND SCHOOL

Continuamos con la fase de trabajo no presencial que abarcará del 17 de marzo al 3 de abril, de acuerdo a las indicaciones de la Secretaría de Educación Pública.

Ya se ha enviado al correo de los alumnos y a través de los chats institucionales de cada grado, el documento donde se concentraron las actividades para toda la semana (concernientes a todas las asignaturas del grado); asimismo, se incluyen los horarios de las sesiones en línea con los respectivos códigos de acceso.

Le recordamos que los alumnos tienen como plazo el día domingo de cada semana para subir a la plataforma las actividades (de no ser así, no podrán ser evaluadas por el coach) de las diferentes asignaturas. Por último, les pedimos a los(as) alumnos(as) puntualidad en el acceso a las clases en línea.

dreambox LEARNING

El **Dreambox Challenge continúa** y seguimos registrando los estándares que completas.

El próximo 31 de marzo concluye
y el 1º de abril se anunciarán a los ganadores
de cada grado.

VARMOND SCHOOL

skolable

Con la finalidad de hacer más segura y eficiente la entrega de los alumnos al final del día, implementaremos la aplicación Skolable, una solución digital que permitirá a los padres de familia solicitar a sus hijos antes de salir de sus casas u oficinas y de esta manera, recibirlos en su vehículo al momento de llegar al colegio.

Cuando se reanuden las actividades presenciales, continuaremos implementándola, por lo que les sugerimos ingresar a los siguientes enlaces en donde encontrarán la información detallada de cómo descargar la app y configurarla. Asimismo, recibirán en su correo electrónico las instrucciones para dar de alta sus usuarios. Cualquier duda, favor de comunicarse al Departamento de Tecnología, con Coach Gaby Chávez (gabriela.chavez@varmondschool.edu.mx)

Manual de usuario PDF

Explicación paso a paso

No olviden desinfectar diariamente su iPad.

COMPROMISO ECOLÓGICO
VARMOND SCHOOL

¿En verdad necesitas imprimir este documento?

Si lo imprimiste, recíclalo, por favor.

Como parte del cierre de reto de los grupos de 1°, organizaron una colecta de juguetes, mismos que serán repartidos entre niños y niñas de escasos recursos de nuestra entidad.
La actividad será pospuesta de acuerdo a las indicaciones oficiales. Si aún cuentan con algún juguete para donar, lo recibiremos cuando se reanuden las actividades presenciales. ¡De antemano, agradecemos su apoyo!

Easter Egg Hunt 2020

Agradecemos su participación en la campaña de recolección de cascarones para el Easter Egg Hunt 2020. Sin embargo, la actividad será reprogramada, de acuerdo a las indicaciones oficiales.

VARMOND SCHOOL

28 de febrero 2020

PROGRAMA DE INSCRIPCIÓN EN PAGOS DIFERIDOS

El programa de inscripción en pagos diferidos tiene como objetivo poner al alcance de los padres de familia, la inscripción del ciclo escolar 2020-2021 garantizando así el lugar de sus hijos.

El programa cuenta con la modalidad de 3 pagos mensuales, los cuales, se especifican en el cuadro anexo, así como las fechas en que deberán realizarse cada uno de ellos:

GRADOS	Total a pagar	1º PAGO 31 MARZO	2º PAGO 30 ABRIL	3º PAGO 29 MAYO
PRE-K, K	$5,625.00	$1,875.00	$1,875.00	$1,875.00
K1, K2, K3	$7,075.00	$2,358.00	$2,358.00	$2,358.00
1° - 6°	$8,950.00	$2,983.00	$2,983.00	$2,983.00
7º - 9º	$9,150.00	$3,050.00	$3,050.00	$3,050.00

POLíTICAS

1. – No podrán inscribirse los alumnos que presenten algún adeudo en colegiaturas del ciclo escolar 2019-2020 (deberá estar pagado el mes de febrero).

2.- Las fechas de pago deberán ser respetadas en tiempo y forma, de lo contrario, el programa se cancelará y el monto pendiente por pagar deberá ser cubierto en su totalidad en una sola exhibición.

3.- Si al iniciar el ciclo escolar 2020-2021 no se ha cubierto en su totalidad la inscripción, se cobrarán los recargos correspondientes de la cantidad pendiente a liquidar ($8.00 diarios a partir del primer día de clases del ciclo escolar 2020-2021).

4.- El colegio se reserva el derecho total de cancelar el programa en caso de que el alumno presente calificaciones reprobatorias en su ciclo escolar anterior; o bien, exista reporte de mala conducta.

5.- Los pagos se realizan en Banca Afirme en efectivo o cheque (en caja de Varmond Tres Marías se genera la ficha de pago); o con tarjeta de débito o crédito, en caja de Varmond Tres Marías.

6.- Se hará válido el reembolso total de la inscripción, únicamente avisando 60 días antes de iniciado el ciclo escolar 2020-2021.

Plan de Contingencia
knotion®

Atención especial al coronavirus:
una técnica para reducir y superar el miedo

¡Te damos la bienvenida a un enfoque de atención especial respecto del coronavirus! Doc Childre, fundador de HeartMath —organización aliada de Knotion—, nos comparte una técnica para reducir y superar el temor ante la incertidumbre generada por el coronavirus.

El objetivo es invitar a todos los interesados a participar en un care focus sincronizado a partir del miércoles 18 de marzo. La actividad estará disponible en tres horarios: 04:00 horas (madrugada), 12:00 horas (mediodía) y 20:00 horas (en la tarde). En caso de que quieras unirte, se realizará cada miércoles hasta que se compruebe que la pandemia de COVID-19 disminuya.

Si has decidido ser parte de esto, ¡gracias por unirte!

En ocasiones enviamos un enfoque de atención especial para ayudar a elevar el campo energético cuando un evento global crea interrupción y miedo en todo el planeta. A medida que la enfermedad denominada COVID-19 se expande, el miedo y la ansiedad ante la incertidumbre pueden aumentar.

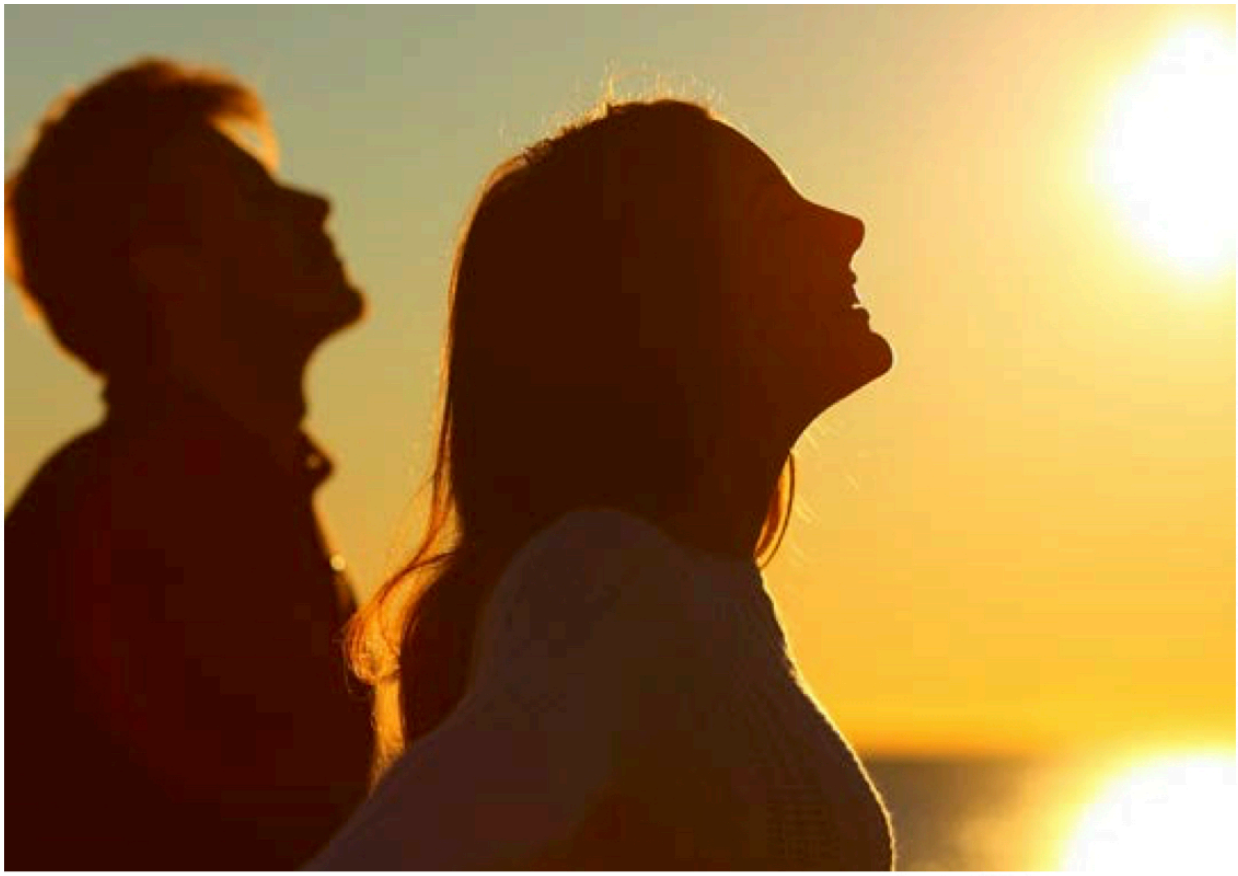
El enfoque de atención que presentamos pretende ayudar a transformar el miedo personal en un sentimiento de precaución/cuidado administrado, que a diferencia del miedo nos conecta más profundamente con el discernimiento intuitivo de nuestro corazón.

Lo anterior nos proporciona un pensamiento más claro, un discernimiento efectivo y finalmente opciones mucho mejores, en especial en tiempos de incertidumbre y rápidos cambios.

Muchas personas en el mundo ya se han beneficiado de esta práctica, y en especial aquellas que en ocasiones se sienten cansadas de reprimir su propia fuerza interior. Sabemos que el miedo puede ayudarnos a tener más precaución, pero es un hecho que el miedo sostenido y elevado puede llegar a deteriorar dos de los propósitos más importantes: mantener la salud y conservar claridad de nuestro razonamiento.

Diversas investigaciones han demostrado que equilibrar la naturaleza energética de nuestra mente y nuestras emociones mientras practicamos el cuidado compasivo, tanto para nosotros como para los demás, **mejora el sistema inmunológico.** Pero la preocupación excesiva, la ansiedad o el miedo comprometen el sistema inmunológico, haciéndonos más susceptibles a virus o enfermedades. **El miedo nos resta poder, mientras que la actitud de precaución/cuidado administrado nos permite tomar mejores decisiones acerca de nuestra naturaleza mental y emocional**, y crea un acceso más fácil a nuestra orientación intuitiva. El miedo interrumpe esta conexión, especialmente cuando más la necesitamos.

Mientras vemos los informes de noticias es efectivo realizar la práctica de escuchar desde la actitud de precaución/cuidado administrado para reducir el efecto del miedo. Para lograrlo se requiere ser pacientes con nosotros mismos. Cualquier progreso, cuando se trata del miedo, es un progreso considerable. La precaución/cuidado administrado es un estado mental y emocional que puede dejarnos alertas pero no debilitados a nivel emocional. La práctica care focus, que a continuación te presentamos, puede ayudarte a estar progresivamente más empoderado y seguro cuando te enfrentas al miedo y la ansiedad intensa. ¡No te rindas! Al principio puede parecer



desafiante, pero si pones tu corazón en ello verás resultados. La autocompasión y la paciencia aceleran nuestro progreso con respecto a la autorregulación del miedo.

La práctica care focus, que a continuación te presentamos, puede ayudarte a estar progresivamente más empoderado y seguro cuando te enfrentas al miedo y la ansiedad intensa. **¡No te rindas!** Al principio puede parecer desafiante, pero si pones tu corazón en ello verás resultados. La autocompasión y la paciencia aceleran nuestro progreso con respecto a la autorregulación del miedo.

Irradiar la atención compasiva hacia ti mismo y hacia los demás **ayuda a calmar la energía mental y emocional** que impulsa y puede llevar al miedo más allá de lo que parece manejable. La buena noticia es que podemos cambiar los patrones de comportamiento. Podemos usar este virus como una oportunidad de practicar, y finalmente recuperar nuestro poder reduciendo nuestro miedo por la precaución/cuidado administrado que nos conecta con elecciones y acciones inteligentes.

Enfoque de atención: reemplazar el miedo con precaución/cuidado administrado

La técnica es intencionalmente simple, pero a la vez muy efectiva. Consiste en lo siguiente:

1. **Respira a un ritmo relajado, e imagina que tu respiración fluye hacia adentro y hacia afuera de tu corazón** o área torácica. Respira más lento y profundo que lo usual. Encuentra un ritmo fácil y cómodo, e imagina que calmas tu mente y emociones con cada respiración. (Las emociones tranquilas te ayudarán a crear un espacio que permite el acceso intuitivo para un discernimiento y opciones más claras al evaluar las situaciones).

2. Mientras respiras, **visualiza la calma mental y emocional y el equilibrio que fluye a tu mente y a todas tus células.** Mantén una intención consciente de cambiar los sentimientos de ansiedad o miedo a sentimientos de tranquilidad, confianza, calma y precaución/cuidado administrado. La práctica aumentará su capacidad para mantener el cuidado y la compasión por los desafíos de la humanidad, sin generar agotamiento en tu propio sistema. Recuerda: cualquier progreso es mucho cuando se trata de reducir el miedo. ¡Sé paciente!

3. Para cerrar el ciclo debemos **irradiar cuidado compasivo y calma al campo energético global.** De esta manera podremos ayudar a reducir el miedo y tomar decisiones más inteligentes y menos estresantes, basadas en la percepción y actitud de precaución/cuidado administrado. Esto finalmente nos convertirá en personas autoconscientes, y nos ayudará a superar nuestro rol de esclavos del miedo y la dispersión mental.

Puedes continuar haciendo este enfoque especial de atención durante 5 minutos cada día. De esta manera podrás elevar el campo de energía de tu entorno, tu familia y nuestro planeta.

Recuerda: el coronavirus puede ser una situación adecuada para que esta práctica efectiva nos ayude a transformar los miedos y la ansiedad que suprimen gran parte de nuestra fuerza y poder de vida.

¡Gracias por tu participación en este enfoque especial de atención!
Doc Childre

Cómo los cierres de escuelas pueden fortalecer a tu familia

Christine Carter es miembro senior del Greater Good Science Center de la Universidad Berkeley, y nos comparte tres formas de actuar en el caso de cierre de la escuela de su hijo.

A medida que más escuelas cierran y se centran en el aprendizaje en línea, surge la posibilidad de reestructurar nuestra convivencia familiar. Aquí les comparto tres formas prácticas en que las familias pueden hacer frente al cierre de escuelas.

1. **Crea una estructura para las labores del trabajo y la escuela en casa.** Mientras escribo estas palabras supuestamente estoy trabajando, pero mi hijo, estudiante de secundaria, vino a ver si sabía dónde está el cargador de su teléfono. Y antes de eso una de mis hijas vino a buscar al perro y algunos sellos. Me encanta ver a mis hijos y tenerlos en casa, pero cada interrupción rompe mi enfoque y me lleva mucho tiempo comenzar de nuevo.

   Las interrupciones constantes son una receta para la miseria. No solo obstaculizan nuestra productividad, sino que también aumentan nuestros niveles de estrés y tensión. Claramente es mejor prepararnos ahora en lugar de esperar hasta que sepamos cuánto tiempo va a durar el trabajo desde casa.

   Podemos minimizar las interrupciones creando tiempos y lugares específicos para que cada uno de nosotros haga nuestro trabajo. Nuestros hijos necesitan planes individuales de trabajo en casa para terminar sus semestres; si necesitan supervisión y tú también necesitas trabajar desde su casa, busca socios (tal vez vecinos, si no tienes una pareja, o tu padre o madre) para que te ayuden. También establece turnos para que estés a cargo de los niños o trabajes en algún lugar que minimice las interrupciones. Pero no intentes hacer las dos cosas al mismo tiempo.

2. **Conéctate con tu clan.** A principios de esta semana me reuní con mi hermano y su familia para cenar, y cuando fui a abrazarlo él reaccionó con cierta incomodidad. "¿Has estado expuesto? ¿Te sientes enfermo?" le pregunté. No, solo estaba siendo precavido.

   Pero la exposición en una familia no es igual que la exposición a 1,000 personas en un concierto. Estábamos a punto de compartir una comida juntos. Si uno de nosotros contrae el virus, todos vamos a caer con o sin abrazo.

   El distanciamiento social es doloroso. Los humanos necesitamos conexión social para sentirnos seguros. Aquellos de nosotros que vivimos en familias tenemos una forma integrada de contrarrestar los sentimientos de aislamiento que puede causar el distanciamiento social. Podemos abrazar a nuestros hijos y hacerle cosquillas en la espalda. Podemos compartir nuestras comidas juntos, relajarnos, leer y ver nuestros programas en el mismo sofá de la misma habitación.

Este tipo de tiempo familiar anticuado no es la norma. En estos días parece más natural almorzar solo frente a la computadora. Los niños de hoy son más propensos a mirar videos en sus dispositivos solos que a unirse a la familia para un episodio de televisión. Pero haremos bien en contrarrestar el distanciamiento que experimentamos en nuestras comunidades escolares y laborales al profundizar nuestras conexiones entre nosotros en casa. No solo estamos juntos: estemos juntos cuando estamos juntos.

Les recomendamos ver en familia estas películas que enfatizan lo mejor de la humanidad. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/twelve_films_that_highlight_the_best_in_humanity

3. **Aprovecha no estar tan ocupado.** ¿Te has quejado recientemente de que no puedes encontrar tiempo para hacer ejercicio? ¿Que te privas del sueño? ¿Que no tienes tiempo para cocinar alimentos saludables? Sin eventos deportivos ni viajes diarios, sin recogidas ni devoluciones, los padres tenemos mucho más tiempo libre.

   Es probable que esto sea inquietante al principio. Los estadounidenses nos sentimos importantes corriendo de un compromiso a otro. Ocuparnos nos hace sentir significativos. Tener más tiempo para cuidarnos puede ser extraño en un momento que se sacrificio. Pero una de las mejores cosas que podemos hacer por los demás es cuidarnos a nosotros mismos. Podemos prevenir mejor las enfermedades cuando estamos mental y físicamente saludables, y esto nos coloca en una posición mucho mejor para ayudar a los demás.

Estos son tiempos extraños e inciertos. Pero haremos bien en recordar que “la vida nunca se hace insoportable por las circunstancias, sino solo por falta de significado y propósito”, como sabiamente escribió Viktor Frankl. Este puede ser el verano más largo de la historia (¡los niños pueden estar en casa durante cinco meses!), pero no olvidemos encontrar el significado detrás.

Todo esto se trata de ayudar a los demás: estamos frenando la propagación de una enfermedad letal y virulenta y tratando de evitar que nuestros hospitales se vean abrumados para evitar que nuestros médicos tengan que tomar decisiones sobre quién vive y quién muere. Podemos dar la bienvenida a los cierres de escuelas y frenar las quejas por inconvenientes.

Christine Carter, Ph.D