



# January 2021

PKB LEADERSHIP MAGNET | VOL. 7 ISSUE 6

Libby Callahan, Principal

Pedro Macias, AA

## SUPPORTING THE LEADER IN ME AT HOME

### Set Goals

With the New Year here, many of us like to set new goals for ourselves. Goal setting is a key concept of Habit 2: Begin With the End in Mind®. Goals give us direction and help us identify the person we hope to be and the skills we hope to learn. In this lesson, your child will learn that the most effective goals are specific and achievable.

Use the questions below to engage your child in a conversation:

#### BEFORE THE LESSON:

- What do you want to learn?
- If someone were to describe you at age 12, what words would you like them to use?

#### AFTER THE LESSON:

- What will you do to achieve your goal?
- How will you keep track of your progress?
- How can I support you?

#### OPTIONAL ACTIVITY:

- Invite each family member to write one or two goals, each on a separate piece of paper.
- Post all of the goals in one place.
- Look for similarities, differences, and surprises.
- If there are similar goals, discuss how family members might work together to achieve their goals.
- Discuss how the family can support each other so the chances of everyone reaching their goals is greater.

## HEALTH OFFICE UPDATE

Keep children home who exhibit symptoms OR who have had close contact with someone diagnosed with COVID-19. If fever-reducing medication is administered, students are still considered to have a fever. Please contact your child's school to report an absence.



Fever of 100.4 or higher



New cough



Shortness of breath or difficulty breathing



New loss of taste or smell



Chills, fatigue, muscle or body aches



Sore throat



Congestion or runny nose



Nausea



Vomiting or diarrhea

Once symptoms are gone (without medication), students may return to school:

- 10 calendar days from onset of symptoms; OR
- With negative COVID-19 test AND 72 hours since any symptoms; OR
- With doctor's note indicating alternative diagnosis

Symptom-free students who were directly exposed may return 14 days after the exposure.

## IMPORTANT UPCOMING DATES

- Jan. 4th - Staff PD No School
- Jan. 5th - School Resumes
- Jan. 18th - No School - MLK Jr. Day

Every Thursday and Friday - PKB Spirit Day! Wear PKB Gear or Black & Orange



# Enero 2021

PKB LEADERSHIP MAGNET | VOL. 7 ISSUE 6

Libby Callahan, Principal

Pedro Macias, AA

## APOYANDO AL LÍDER EN MÍ EN CASA

### Fijar metas

Con el Año Nuevo aquí, a muchos de nosotros nos gusta fijarnos nuevas metas. El establecimiento de metas es un concepto clave del Hábito 2: Begin With the End in Mind®. Las metas nos dan dirección y nos ayudan a identificar la persona que esperamos ser y las habilidades que esperamos aprender. En esta lección, su hijo aprenderá que las metas más efectivas son específicas y alcanzables.

Utilice las preguntas a continuación para involucrar a su hijo en una conversación:

#### ANTES DE LA LECCIÓN:

- ¿Que quieres aprender?
- Si alguien te describiera a los 12 años, ¿qué palabras te gustaría que usaran?

#### DESPUÉS DE LA LECCIÓN:

- ¿Qué hará para lograr su objetivo?
- ¿Cómo mantendrá un registro de su progreso?
- ¿Cómo puedo apoyarte?

#### ACTIVIDAD OPCIONAL:

- Invite a cada miembro de la familia a escribir una o dos metas, cada una en una hoja de papel separada.
- Publique todos los objetivos en un solo lugar.
- Busque similitudes, diferencias y sorpresas.
- Si hay metas similares, analice cómo los miembros de la familia podrían trabajar juntos para lograr sus metas.
- Discuta cómo la familia puede apoyarse mutuamente para que las posibilidades de que todos alcancen sus metas sean mayores.

## ACTUALIZACIÓN DE LA OFICINA DE SALUD

Mantenga en casa a los niños que presenten síntomas o que hayan tenido contacto cercano con alguien diagnosticado con COVID-19. Si se administra un medicamento para reducir la fiebre, se considera que los estudiantes todavía tienen fiebre. Comuníquese con la escuela de su hijo para informar una ausencia.



Fiebre de 100,4 o más



Tos



Dificultad para respirar o falta de aire



Nueva pérdida de gusto u olfato



Escalofríos, fatiga, dolores musculares o corporales



Dolor de garganta congestión nasal



Congestión nasal o catarro



Náusea



Vomito o diarrea

Una vez que los síntomas desaparecen (sin medicación), los estudiantes pueden regresar a la escuela:

- 10 días naturales desde la aparición de los síntomas; O
- Con prueba COVID-19 negativa Y 72 horas desde cualquier sintoma; O
- Con nota del médico que indique un diagnóstico alternativo

Los estudiantes sin síntomas que estuvieron expuestos directamente pueden regresar 14 días después de la exposición.

## PRÓXIMAS FECHAS IMPORTANTES

- 4 de enero - Personal PD - No hay clases
- 5 de enero - Se reanuda la escuela
- 18 de enero - No hay clases - Día de MLK Jr.

Todos los jueves y viernes - ¡Día del Espíritu de PKB! Use PKB Gear o negro y naranja