



## Boletín de NOTICIAS

Enero de 2026

### ACTUALIZACIÓN DEL DIRECTOR

¡Bienvenidos al 2026!

Nos entusiasma comenzar un nuevo año con Uds. y sus estudiantes. Al adentrarnos en enero y en la larga temporada de invierno, esta temporada puede traer tantos nuevos comienzos como el cansancio de mitad de año. Es completamente normal que los estudiantes (¡y los adultos!) sientan una baja de energía o motivación durante estos meses más fríos. Aquí tienen algunos consejos para ayudar a su familia a sobrellevar la melancolía invernal y comenzar el 2026 con optimismo:

❄️ **Prioriza la luz y el movimiento**

Los días más cortos pueden tomar su carga. Anima a tu hijo adolescente a salir al aire libre, aunque sea unos minutos al día, para disfrutar de la luz natural o a incorporar breves descansos para hacer ejercicio: estiramientos, un paseo con un amigo o un deporte que le guste.

❄️ **Mantén una rutina constante**

Después de las vacaciones de invierno, volver a la normalidad puede ser un desafío. Un horario de sueño constante, un espacio de estudio limpio y rutinas predecibles pueden hacer que los días de clase sean más llevaderos.

❄️ **Mantente conectado**

El invierno puede hacer que todos quieran hibernar, pero la conexión social es vital para el bienestar emocional. Anime a su estudiante a comunicarse con sus amigos, unirse a un club o asistir a eventos escolares; son excelentes maneras de mejorar el ánimo y fortalecer el sentido de comunidad.

❄️ **Celebra los pequeños logros**

El año escolar puede parecer largo desde enero hasta la primavera. Ayude a su estudiante a establecer metas pequeñas y alcanzables: terminar un libro, mejorar una calificación u organizar su agenda. Cada logro genera impulso.

❄️ **Practica la autocompasión**

Recuérdale a tu hijo adolescente (¡y a ti mismo!) que está bien tener días más tranquilos. Fomentar el diálogo interno positivo y tomar descansos cuando sea necesario puede marcar una gran diferencia.

❄️ **Contáctanos si necesitas ayuda.**

Nuestro equipo de consejería está aquí para ayudarte. Si tu estudiante tiene dificultades, no dudes en contactarnos; siempre estamos listos para apoyar a tu familia.

Les deseamos un comienzo de año 2026 lleno de esperanza y salud. ¡Estamos agradecidos de colaborar con Uds. para ayudar a nuestros estudiantes a crecer, aprender y prosperar en los próximos meses!

[CONTINÚA AL DORSO]

### PRÓXIMOS EVENTOS

#### GIRA DE SELECCIÓN DE 8.º GRADO

MIÉRCOLES 7 DE ENERO

6 P. M.

#### RECORRIDO DE SELECCIÓN DE EDIFICIOS DE CTE DE LA NFA

JUEVES, 8 DE ENERO

6 P. M.

#### DÍA DE MARTIN LUTHER KING JR.

LUNES 19 DE ENERO

La escuela está cerrada en honor a Martin Luther King Jr.

#### REGENTES DE ENERO

MARTES 20 DE ENERO -

Viernes 2 de enero

[Programe aquí](#)

[Versión en español](#)

# Nuevo Año

# Nuevo Comienzo



## FOCOS DE LA NFA

# Boletín de NOTICIAS

Enero de 2026

### NUEVAS NOTICIAS

#### DONACIONES DE SANGRE

El 4 de diciembre, NFA Main organizó su segunda campaña de donación de sangre del año escolar. Se donaron 23 litros de sangre, lo que salvará 159 vidas. Nuestra tercera campaña de donación de sangre será el 5 de febrero de 8:00 a. m. a 12:00 p. m.



Nuestra Bodega NFA, dirigida por estudiantes y profesores, es...

En marcha por segundo año. ¡Todo un éxito! La Bodega es un lugar para...

Nuestra comunidad estudiantil recibirá alimentos, ropa y productos de higiene gratuitos.

Agradecemos a The Hudson Valley.

[Gracias al Banco de Alimentos por su apoyo con las donaciones de alimentos. Si alguien desea hacer una donación personal a nuestra Bodega de la NFA, aquí tiene el enlace a nuestra página de donaciones: Donación a la Bodega.](#)



#### Los peligros del vapeo

Le escribimos para abordar el alarmante aumento del vapeo entre los jóvenes en nuestra comunidad y en todo el país. Vapear, ya sea con nicotina o marihuana (THC), presenta peligros significativos y únicos para el cerebro adolescente en desarrollo.

Los atractivos sabores y elegantes diseños enmascaran potentes sustancias químicas. La nicotina, a menudo presente en altas concentraciones, es altamente adictiva y puede alterar permanentemente la química cerebral, afectando la concentración, el control de los impulsos y el aprendizaje. Un estudio muestra que el consumo diario de cigarrillos electrónicos está aumentando entre los estudiantes que ya vapean, lo que indica un preocupante aumento en la gravedad de la adicción.

Vapear THC añade un nivel adicional de riesgo. El consumo regular de marihuana puede afectar gravemente la función cognitiva, agravar problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión, y está vinculado a un menor rendimiento académico. Además, los productos de vapeo no regulados, especialmente los que contienen THC, se han vinculado a lesiones pulmonares graves.

Instamos a todos los padres a conversar abiertamente y sin prejuicios con sus hijos sobre estos graves riesgos para la salud. Nuestra escuela se compromete a proporcionar recursos para combatir este problema y apoyar la salud y el potencial académico a largo plazo de nuestros estudiantes.

#### [Recursos saludables para dejar de vapear](#)

#### Chocolate caliente y conversación

Nuestro personal de atención al alumnado organizó "Cocoa y conversación" para nuestros estudiantes de último año. El evento fue una excelente manera de relajarse.

Conéctese con sus compañeros y charle con nuestros miembros de PPS.



PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE NUESTRA ESCUELA, VISITE [NEWBURGHSCHOOLS.ORG](http://NEWBURGHSCHOOLS.ORG)



## LA NFA "MAIN" HA ESTADO OCUPADA!

MIRA LO QUE HEMOS ESTADO HACIENDO.

**!!!Celebraciones en casa!!!**

