

Boletín mensual

CONSEJO ASESOR DE LA JUVENTUD 2024-2025

Abril de 2025



¡Bienvenidos nuevamente a nuestro boletín YAC 24-25!

¡Feliz primavera! Nos lo pasamos genial en nuestra reunión de abril. Nuestro equipo de Vida Saludable compartió con los miembros una gran cantidad de conocimientos. Gracias a quienes pudieron asistir. A quienes no pudieron, los extrañamos.

Nuestra próxima reunión será la Celebración de Fin de Año en el Parque de Diversiones Frankie's. Recibirá un correo electrónico de seguimiento con todos los detalles pertinentes.

¡Esta fue nuestra última reunión formal del año! Han sido un grupo maravilloso. Agradecemos enormemente su tiempo y dedicación.

Continúe leyendo para obtener recordatorios e información general. Como siempre, si tiene alguna pregunta, comentario o inquietud, no dude en contactarnos. ¡Disfrute del boletín informativo de este mes!

Equipo YAC

En este boletín
podrás encontrar:

Bienvenido

Resumen de
abril

Lo que está por
venir

Recordatorios

RESUMEN DE ABRIL

CHARLA SOBRE NUTRICIÓN Y VIDA SALUDABLE

El equipo de vida saludable de CHA, compuesto por Nina Beech, Adaria Russell y Emma Zelaya, realizó una presentación sobre alimentación consciente y ayudó a los miembros con una merienda saludable y actividades de atención plena.



Merienda saludable: parfait de yogur

Ingredientes: 3 tazas de yogur descremado de vainilla, 1 taza de fresas frescas o congeladas, 1 pinta de fruta adicional de su elección, 1 taza de granola

Alterne capas de yogur, fruta y granola hasta llenar el vaso o tazón.

<https://www.foodnetwork.com/recipes/rachael-ray/yogurt-and-fruit-parfaits-recipe-1940127>



Meditación guiada en la playa - resumida

Imagina que estás en la orilla del mar en un día precioso. Es el momento perfecto del día y la época del año perfecta para estar allí. Recuerda la sensación que experimentas cuando estás en la playa o cómo era cuando estabas allí de niño. Permítete explorar esa sensación.

Si quieres, puedes imaginarte entrar al agua y sentirte suavemente transportado por las olas, seguro en la cala protegida, calentado por el sol. Simplemente rodando suavemente sobre las olas, llevado seguro por las olas boyantes.

“Cuando hayas terminado tu meditación guiada, tómate unos minutos para sentarte en silencio, notando lo que estás experimentando en tu cuerpo, cómo son tus pensamientos y emociones”.



LO QUE ESTÁ POR VENIR

La Celebración de Fin de Año será en el Parque de Diversiones Frankie's el 6 de junio. Les enviaremos un correo electrónico con todos los detalles en cuanto estén listos. ¡Esperamos verlos a todos allí!

2025-2026 YAC



La convocatoria para el YAC 2025-2026 cierra el 1 de mayo. Si le interesa participar el próximo año, debe volver a solicitar.

Por favor recuerden compartir el volante en sus escuelas.

¡Feliz cumpleaños a nuestros miembros que cumplen años en abril!



Diarra Sene
Lea Ignacia chela Abarca
Sophie Johnson

¡Gracias!



¡Gracias a todos por ser un grupo tan genial! Agradezco su tiempo, trabajo duro y dedicación este año. ¡Mucha suerte a nuestros estudiantes de último año y espero ver a nuestros estudiantes de tercer año el año que viene!

ARTÍCULOS SWAG DE YAC

La recogida de artículos promocionales tuvo lugar el miércoles 30 de abril de 15:30 a 17:15 en la Creamery. Si no pudieron asistir y desean sus artículos, comuníquense con un miembro del personal de YAC lo antes posible.