

PREPARATORIA

RINCÓN

DE CONSEJERÍA

Celebrando el Mes de la Historia Negra

El Renacimiento de Harlem



El Renacimiento de Harlem fue una explosión intelectual, social y artística centrada en la sección predominantemente afroamericana de Harlem en la ciudad de Nueva York durante la década de 1920. Se considera que el período fue un renacimiento de las artes afroamericanas, con logros significativos en la música, la literatura y el arte. Desafió los estereotipos racistas que tenían como objetivo mantener oprimidos a los negros.

Muchos artistas negros populares como Billie Holiday, Duke Ellington, Louis Armstrong, Langston Hughes y Josephine Baker se destacaron durante este tiempo.

PRÓXIMOS EVENTOS

Filadelfia. Exhibición de cabello Locz y Expo empresarial 2023

Sábado 2/11- Domingo 2/12 de 12 p.m.-7 p.m. @ Temple University Student Center

Museo Afroamericano de Filadelfia

La entrada es gratuita para los estudiantes de Philadelphia High



School, solo muestre su identificación
Ubicación: 701 Arch St, Filadelfia, PA 19106

RINCÓN DE CONSEJERÍA DE

LA



PREPARATORIA

CHARTER

HS

PALABRA DEL MES

Escucha activa:

La escucha activa significa prestar toda su atención al orador, escucharlo atentamente, reflexionar sobre lo que se dijo y responder de una manera que muestre su comprensión.

RINCÓN DE RECURSOS

Casa de asentamiento luterano, Jane Addams Place

Jane Addams Place brinda a las familias alojamiento, servicios integrales de administración de casos, terapia de trauma y comidas nutritivas con frutas y verduras frescas.

Los niños reciben apoyo en la escuela, actividades enfocadas en la salud emocional y física, y divertidas excursiones que les permiten ser niños.

Los administradores de casos ayudan a los padres y cuidadores a establecer metas alcanzables para su futuro, lo que incluye asesoramiento relacionado con las opciones de vivienda, empleo, finanzas del hogar, salud y educación.

Ubicación: 1340 Frankford Avenue Filadelfia, PA 19125

Teléfono: 215-426-8610

FILpreK

Educación pre-kindergarten gratuita y de calidad para niños en el área de Filadelfia.
Ubicaciones: 180 ubicaciones en toda la ciudad Teléfono: 844-745-7735. Costo:
Gratuito <http://www.phlprek.org/>

TEMA DE LA CAJA DE HERRAMIENTAS: BENEFICIOS DEL SUEÑO

Los adolescentes normalmente necesitan 8 a 10 horas de sueño por noche. Dormir lo suficiente es importante por muchas razones. Si alguien duerme lo suficiente, se enfermará con menos frecuencia, reducirá el riesgo de diabetes/enfermedad cardíaca, reducirá el estrés, mejorará el estado de ánimo, pensará con más claridad y se relacionará mejor con las personas. Para dormir mejor por la noche, intente hacer ejercicio para cansarse, cree un ambiente cómodo para dormir que sea fresco y oscuro, ¡y establezca una rutina específica para la hora de acostarse que pueda mantener todas las noches!