

CHIEF CONNECTS

December/Diciembre 2020

Washington Junior High School
& Academy

402 Richards St. Joliet, IL 60433

(815) 727-5271

The Washington Way.....Teachers, Students, Families, Community

Self Discipline

Self-discipline begins with controlling one's behaviors and emotions and, when necessary, to postpone immediate needs/desires for long-term benefits.



Disciplina

La autodisciplina comienza controlando nuestro comportamiento y emociones y, cuando es necesario, posponer las necesidades o deseos inmediatos a fin de obtener beneficios a largo plazo.

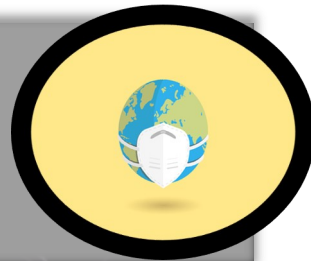
Dec 18

**Last day of classes before Winter Break/
Último día de clases antes de las vacaciones de invierno**

Jan 4

Classes Resume /Se reanudan las clases

Stay safe this Holiday Season / Manténgase seguro durante las fiestas
#Help Slow The Spread



To pave the way for better sleep, follow these simple, yet effective [healthy sleep tips](#), including:

- ⇒ Stick to a sleep schedule, even on weekends.
- ⇒ Practice a relaxing bedtime ritual.
- ⇒ Exercise daily.
- ⇒ Evaluate your bedroom to ensure ideal temperature, sound and light.
- ⇒ Sleep on a comfortable mattress and pillows.
- ⇒ Beware of hidden sleep stealers, like sugary snacks and caffeine.
- ⇒ Turn off all electronics one hour before bed.



Most importantly, make sleep a priority. You must schedule sleep like any other daily activity, so put it on your "to-do list" and cross it off every night.

Para dormir mejor, siga estos consejos simples pero efectivos para un sueño saludable, que incluyen:

- ⇒ Mantener un horario de dormirse, incluso los fines de semana.
- ⇒ Practique un ritual relajante a la hora de dormir.
- ⇒ Hacer ejercicio diariamente.
- ⇒ Evalúe su recámara para asegurar que la temperatura, el sonido y la luz sean ideales.
- ⇒ Dormir en un colchón cómodo y almohada cómoda.
- ⇒ Tenga cuidado con cosas que le puedan robar el sueño, como bocadillos azucarados y la cafeína.
- ⇒ Apague todos los aparatos electrónicos una hora antes de acostarse.

Lo más importante es hacer el dormir una prioridad. Debe programar el sueño como cualquier otra actividad diaria, así que póngalo en su "lista de tareas pendientes" y táchelo cada noche.