

Mensaje del Superintendente – 6 de enero, 2010

Ya que hemos regresado de las vacaciones de invierno, quiero tomar un momento para reafirmar nuestras prioridades como un Distrito, de apoyar y educar a nuestros estudiantes. A pesar de las dificultades económicas, nuestros estudiantes están aprendiendo, están seguros y están desarrollando el sentido de conciencia social al contribuir a nuestra comunidad. A fin de apoyar a los padres de familia y nuestra comunidad, aquí son algunos consejos que le puede incorporar a su rutina diaria en el año nuevo.

Cuando los niños se alimenten de comida sana y duerman bien, tengan las herramientas que necesitan para tener éxito en la escuela. Se recomienda que los niños coman cinco a nueve porciones de frutas y verduras cada día, como parte de una dieta equilibrada. Es importante que su hijo(a) desayune antes de venir a la escuela para que él/ella esté listo para aprender y para estimular su sistema inmunitario. Si él/ella no se enferma, puede ir a la escuela todos los días y tener más éxito con sus estudios. Aunque él/ella puede hacer el trabajo que le faltó cuando estuviera enfermo, la instrucción proveída en el salón de clase es indispensable. Si su hijo(a) es muy delicado(a) con la comida, tenga en cuenta que cuando él/ella elija la comida, es más probable que la va comer. Pregúntele, “¿Qué tipo de fruta quieres para el desayuno?” o “¿Qué tipo de verdura te gusta para la cena?” Ponga una canasta de frutas en la mesa y un plato de vegetales en el refrigerador para que haya algo sano para comer.

Es de suma importancia que los estudiantes duerman lo suficiente para que puedan procesar y asimilar la información que aprendieron durante el día. Los niños entre las edades 3 - 9 necesitan dormir 10 – 12 horas cada noche. Recomiendo que le haga una actividad tranquilo con su hijo(a) antes de dormir, como por ejemplo leyendo o dibujando, para prepararle a acostarse. Los niños que tienen entre 10 a 12 años necesitan dormir un poco más de 9 horas cada noche, y los adolescentes de 13 a 19 años deberían dormir 8 a 9.5 horas. Los niños mayores tiendan a dormir por pocas horas, pero en realidad necesitan dormir más. Debido a que los adolescentes usualmente tienen muchas actividades y tarea, es muy común que no duerman bien. Cuando uno se pierde una hora de sueño habitualmente, esto puede acumular y después de una semana es igual a pasar una noche entera sin dormir. Ayúdeles a los adolescentes a tomar decisiones buenas y a mantener sus horarios y deberes en equilibrio para que tengan tiempo suficiente para dormir.

Los estudiantes aprendan a ser gente responsable y comprensiva en el hogar primero. No se olvide que usted es el mejor y más importante modelo de conducta para su hijo(a). ¡Si usted come y duerme bien y su hijo(a) le observa, él o ella va hacer lo mismo! Como un distrito, queremos apoyar a nuestros padres de familia y reforzar las lecciones que los estudiantes aprenden en la casa para brindar un ambiente sano y seguro en el salón de clase. Si trabajamos juntos, podemos mantener sanos a nuestros estudiantes, empleados, padres de familia y la comunidad.

Atentamente,
Glen Ishiwata
Superintendente, Distrito Escolar de Moreland