

# BOLETÍN DE ESL

Escuelas Públicas Harmony

Boletín ESL para padres, familias y comunidades.

## ¡SALUDOS DE TEMPORADA A TODOS!

### Padres / Tutores-

### Recursos para estudiantes de inglés

Preguntas significativas para hacerle a la maestra de su hijo/a

- ¿Cómo responde cuando un niño tiene dificultades en clase?
- ¿Cómo se utilizan la creatividad y el pensamiento innovador a diario en el aula?
- ¿Cómo se fomenta el pensamiento crítico en su salón?
- ¿Qué puedo hacer para apoyar la alfabetización en mi hogar?
- ¿Qué tipo de preguntas me sugiere que le haga a mis hijos a diario sobre su clase?
- ¿Cómo se personaliza el aprendizaje en el aula?
- ¿Cuáles son los mejores recursos que deberíamos considerar usar como familia para apoyar a nuestro hijo en el aula?
- ¿Hay alguna tecnología que recomendaría que pueda ayudar a apoyar a mi hijo en el aprendizaje auto dirigido?

Extractos de:

[Padres: Preguntas significativas que debe hacer al](#)

[maestro de su hijo](#)



956-568-9495

4608 Daugherty Ave

<https://hsilaredo.harmonytexas.org>

Coordinator Name:

C. Villanueva

[Cvillanueva@harmonytexas.org](mailto:Cvillanueva@harmonytexas.org)

### Fechas Importantes y Próximos Eventos

8-11 de diciembre exámenes Interims para 3-5to  
17 de diciembre - Fin del segundo trimestre

Del 21 de diciembre al 5 de enero:  
Vacaciones estudiantiles y vacaciones de personal

4 de enero - Vacaciones estudiantiles y desarrollo profesional en el campus  
5 de enero - Día festivo para estudiantes / día laboral para maestros

6 de enero - Inicio del 3er trimestre / 1er día del 2do semestre

## NUTRICIÓN PARA NIÑOS

### Familia: pautas para una dieta saludable

La nutrición para niños se basa en los mismos principios que la nutrición para adultos. Los niños, sin embargo, necesitan diferentes cantidades de nutrientes específicos a diferentes edades. Consulte estos conceptos básicos de nutrición para niños de distintas edades.

**Proteínas:** Elija mariscos, carnes magras, pollos, huevos, frijoles, guisantes, productos de soya y nueces y semillas sin sal.

**Frutas:** Anime a su hijo a comer una variedad de frutas frescas, enlatadas, congeladas o secas.

**Verduras:** Sirva una variedad de verduras frescas, enlatadas, congeladas o secas.

**Granos:** Elija cereales integrales, como pan integral, avena, palomitas de maíz, quínoa o arroz integral.

**Lácteos:** Anime a su hijo a comer y beber productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, como leche, yogur o bebidas de soya.

**Grasas saturadas y trans:** Limite las grasas saturadas: grasas que provienen principalmente de fuentes de alimentos de origen animal, como carnes rojas, aves y productos lácteos enteros. Busque formas de reemplazar las grasas saturadas con aceites vegetales y de nueces, que proporcionan ácidos grasos esenciales y vitamina E. Las grasas más saludables también están presentes de forma natural en las aceitunas, nueces, aguacates y mariscos.

## AUTOCAUIDADO

### Comunidad: guía para el autocuidado

Muchos de nosotros estamos bajo mucho estrés. Equilibrar la escuela y mantener una vida social durante una pandemia puede resultar difícil. Muchos de nosotros luchamos por hacer tiempo para el cuidado personal. El cuidado personal es tomarse el tiempo para cuidar de usted. El cuidado personal es importante para ayudarnos a mantener equilibrados, saludables y concentrados. A continuación, encontrará algunos consejos que le ayudarán a practicar el cuidado personal para prevenir el agotamiento y el estrés.

**Dormir:** Su cuerpo necesita de 6 a 8 horas de sueño para funcionar de la mejor manera.

**Ejercicio:** El ejercicio ayuda a reducir el estrés.

**Relájese:** Busque una actividad relajante o un pasatiempo que disfrute. Escuchar música, leer un libro o ver una película son algunos ejemplos de actividades relajantes que puede probar.

**Tómese un descanso:** Tomarse un descanso durante los momentos estresantes para estirarse o beber agua mientras le da a sus ojos un descanso de la pantalla también puede ser beneficioso.

