



ACTUALIZACIONES DE LA OFICINA DE MCPOLIN
MIÉRCOLES, 9 DE SEPTIEMBRE DE 2020

Queridos padres y cuidadores,

Bienvenidos todos. Confío en que todos disfrutamos de un maravilloso, relajante y seguro fin de semana del Día del Trabajo. ¿Podría el clima haber sido mejor? Ahora una segunda bienvenida al cambio de estaciones y nuestro recordatorio anual sobre el recreo y la ropa de calle. Más que en años anteriores, por razones obvias, seguimos creyendo que salir al aire libre en todo tipo de clima es lo mejor y una parte de vivir en Park City. Los beneficios del recreo al aire libre están bien investigados y bien documentados, incluyendo, pero no limitado a aprender cómo jugar y socializar con los compañeros de clase, usar la imaginación en todo tipo de formas, y disfrutar del tiempo no estructurado, (<https://pediatrics.aappublications.org/content/131/1/183>). Todos debemos asegurarnos de tener los guantes, botas, sombreros, chaquetas y pantalones apropiados para disfrutar del recreo al aire libre. No duden en contactar a nuestra coordinadora de divulgación, Betsy Moscoso, si necesitan estos artículos.

A medida que las estaciones cambian, también lo hacen nuestras horas de luz y el inevitable impacto en los horarios. Si se dan cuenta de que la rutina matutina se ha vuelto más desafiante, puede ser que la falta de una rutina nocturna sea la causa. A medida que las horas de luz cambian, se siente como si no sólo nos despertáramos en la oscuridad, sino que la cantidad de horas de luz diurna después de la escuela disminuye y está oscuro antes de que nos demos cuenta. Las investigaciones, y mis propias experiencias de vida, sugieren que tener una rutina nocturna permite una hora de dormir segura y tranquila que a su vez ayuda a que las mañanas sean menos estresantes. Sé inteligente y mantén cualquier rutina manejable. Permita a su hijo flexibilidad dentro de la rutina, pero mantenga las cosas bajo su control limitando las opciones disponibles. Por ejemplo, déjele elegir un peluche diferente o dos para la cama cada noche, pero manténgalo en un número fijo. Déjelos elegir un cuento y una canción. Intenta que la rutina para acostarse no dure más de 30 minutos. Usando este tipo de rutina estratégica, todos se benefician tanto en la noche como en la mañana siguiente. Para más información sobre el impacto positivo de las "rutinas" en general, visite el siguiente sitio web: https://www.huffpost.com/entry/what-teachers-know-about-routines-and-how-they-benefit_b_58874906e4bod96b98c1df82

Gracias por otro súper comienzo de semana y por mantenernos a todos a salvo. Seguimos apreciando y reconociendo los mejores esfuerzos de todos por usar máscaras/cubiertas para la cara, distanciamiento, rutina de lavado de manos, y sobre todo por tomar decisiones seguras después de la escuela en casa. Lo que hacemos en casa viene a la escuela con nosotros. Gracias por honrar el tema de este año: Todos para uno, y uno para todos.

Sinceramente,
Bob Edmiston

Fechas importantes:

- **PCEF Beat the Call**
 - Dona en línea a través del sitio web del distrito o revisa las mochilas de los estudiantes para obtener información y sobres para donar.