

Estimados Padres/Tutores Legales:

En la Escuela George Visual and Performing Arts Magnet and Middle School nos esforzamos en asegurar que la mente y cuerpo de nuestros estudiantes estén listos para aprender todos los días. Además del esfuerzo que hacen nuestros maestros y el personal todos los días para preparar a los estudiantes hacia el éxito en el salón de clase, también podemos trabajar para animarlos a que se alimenten saludablemente y que tengan actividad física, que los lleve a que tengan una vida exitosa. Si ayudamos a nuestros niños a que adquieran hábitos saludables a temprana edad, podemos ayudar a disminuir los riesgos de salud de nuestros niños y a aumentar las posibilidades de que tengan vidas más largas y productivas.

Los padres/tutores legales deberían:

- Celebrar el cumpleaños de su niño enviándole regalitos que no sean comida y en vez de eso calcomanías (stickers) o lápices.
- Asegurarse de que toda la comida que se envíe a la escuela para la celebración de cumpleaños promueva elecciones de comidas saludables (ver la lista de ideas de bocaditos saludables que se adjunta a esta carta).
- Pregunte al maestro de su niño qué cosas que no son comida o premios/incentivos que son saludables se están usando en el salón de clase.
- Sean parte en el planeamiento de las fiestas de los feriados escolares que tengan juegos, arte, comidas y bebidas saludables.
- Participen en brindar ideas de cosas saludables, no se enfoquen en la recaudación de fondos con comida para la escuela.

Para animar su participación en este plan, se adjunta con esta carta las comidas y bebidas que se sugieren. Estas sugerencias son consistentes con el intento del Reglamento de Bienestar Escolar Local del Distrito y promueven alimentación saludable entre nuestros estudiantes. También tomen en cuenta que a nuestros estudiantes no se les permitirá llevar comida chatarra como los chips, caramelos, bebidas no saludables, etc. a la escuela.

Como educadores, personas que cuidan a los niños y a nuestros seres queridos, todos queremos lo mejor para nuestros estudiantes. Gracias por unirse a nosotros en dar a los estudiantes oportunidades saludables para celebrar eventos y logros importantes.

Si ustedes tienen cualquier pregunta, por favor comuníquense con la escuela. Esperamos lograr que nuestra escuela sea la más saludable para que nuestros estudiantes puedan esforzarse lo más que puedan con su rendimiento escolar. Por favor vean la página siguiente para tener ideas de bocaditos u otras cosas alternas para poder compartir en la escuela durante las celebraciones que se permiten en la escuela

¡Qué tengan un día saludable!

Atentamente,

Carol Coburn, Directora

# GEORGE VISUAL AND PERFORMING ARTS MAGNET AND MIDDLE SCHOOL

Si su niño come su bocadito en la casa o en la escuela, o si ustedes proveen un bocadito (snack) para una fiesta o celebración en el salón de clases, por favor recuerde lo siguiente:

- Los bocaditos deben de ser del tamaño para niños. Los niños y los adultos no necesitan porciones grandes.
- Los bocaditos deben de ser de colores. Es un decir que, los niños comen con sus ojos. Haga que los bocaditos se vean bonitos.
- Los bocaditos deben de ser saludables. Ofrezca frutas y verduras tantas veces como puedan hacerlo.
- Las bebidas solo deben servirse en porciones pequeñas, una taza o menos cada una. Agua es lo más saludable.

Nuestra meta es no la de cortar todos los bocaditos, pero queremos que se coman con moderación y que no sean el enfoque de las fiestas o celebraciones. El enfoque debería ser en la diversión, no en la comida. La lista de abajo les provee sugerencias saludables para las celebraciones. La lista de los bocaditos de comida se puede encontrar en el enlace siguiente:

<http://www.aesd.net/userfiles/4/my%20files/smartsnackitemlist091015.pdf?id=182>

Nosotros animamos a los padres a que usen la lista de arriba como guía al proveer bocaditos saludables. Ustedes también pueden escoger traer cosas que no sean comida para darles a cada niño en el cumpleaños de su niño. Aquí se les da una lista con ideas:

- Objetos que brillan en la oscuridad (glow in the dark)
- Pulseritas de colores que se enrollan en las muñecas llamadas (Slap bracelets)
- Sombreritos de fiestas (Party hats)
- Silly bands
- Burbujas (Bubbles)
- Objetos alusivos a los feriados
- Calcomanías (Stickers)
- Juguetes pequeños
- Lámpicos decorativos
- Estampillas
- Plastic Rings
- Borradores
- Lámpicos
- Crayolas
- Lapiceros
- Tiza (chalk)

En esta parte de abajo se encuentran otras formas de cómo ustedes pueden celebrar el cumpleaños de su niño en la escuela:

- Done un libro a la escuela a nombre de su niño y con el nombre de él escrito en el libro como motivo de celebrar la fiesta de su cumpleaños.
- Haga que su niño lleve su libro favorito para que lo comporta y se lo lea a la clase.
- Done una pelota o cuerda de brincar al salón de clases para que lo usen a la hora del recreo.
- Escoja una canción favorita o algo musical para que su niño cante o lo actue en la clase.

**¡Gracias por apoyar a su niño y a AESD!**