

Febrero 2024

¡Atrévete a VOLAR!

NOTICIAS DE SUNSET



Una Nota del Director

Estimadas Familias de Sunset,

Nosotros tuvimos un maravilloso comienzo de la novena semana del tercer semestre de clases en la escuela. Ha sido maravilloso ver a los niños regresar. Parece como que el año escolar se ha ido rápido. ¡Nosotros recientemente celebramos el Día 100 de clases, en la escuela!

Nosotros nos estamos enfocando en ayudar a cada estudiante para que mejore en sus clases. Asegúrense de apoyar a su estudiante, lean todos los días y practiquen las habilidades de matemáticas.

El mes de febrero es conocido como el Mes de La Historia de Los Afro- Americanos esto me recuerda la frase del Señor Harriet Tubman, "Cada buen sueño comienza con un buen soñador. Siempre recuerden, ustedes tienen la fuerza, la paciencia, y la pasión para alcanzar las estrellas y para cambiar el mundo".

Nosotros tenemos soñadores en la escuela Primaria/Elementaria Sunset. Yo espero que cada uno de ellos logren su potencial y continúen mejorando.

Nosotros tuvimos la oportunidad de añadir 2 nuevos maestros al personal de Sunset. Nosotros queremos darle la bienvenida al Señor Gaskill como maestro del primer grado y al Señor Baird como maestro de segundo año.

Yo estoy esperando que los estudiantes terminen con más fuerza y que tengan una buena calificación en el examen del Estado preparándose continuamente.



Mis Más Sinceros Saludos,

Director, Brandon J. Cheeks
De La Escuela Primaria/Elementaria Sunset
Teléfono: 785-309-4520
Brandon.Cheeks@usd305.com

Programa de Música por Ocurrir...

Programa de los Tercer grado: "Squirm," 5, de marzo, 2024, 6:00 p.m.

Programa de los Cuarto grado: "Rockin' Recorders," 5, de marzo, 2024, 7:00 p.m.

Celebrando, Pertenercer

! ¡Acompáñenos! FamJam

¡La celebración más Grande de Sunset en el Año!

Martes, Febrero, 27

6:00 p.m.-7:00 p.m.



- Traten de quebrar la piñata con el Señor Weir
- Prueben comida de alrededor del mundo
- Aprendan bailes folclóricos, con la señorita Rishel
- Participen en un Proyecto de arte en familia con la Señora Allgier y la Señora Lidgett



Aprendizaje Social Emocional

Los grupos pequeños del área social emocional ofrecidos este semestre a los 1/primeros – 5/quinto grados durante el día de escuela. Durante los días de escuela, si ustedes tienen preguntas o le gustaría que su estudiante participara, favor de contactar a la trabajadora de la escuela en:

Taylor.Stockwell@usd305.com o llame al 785-309-4581.

Sunset continuará involucrándose en el programa de las mochilas para ayudar a los jóvenes, proveyendo un poco de comida extra para el fin de semana. Si esto suena como algo en lo que su familia se pueda beneficiar, favor de contactar a la trabajadora Social Taylor.Stockwell@usd305.com

Noticias de la Junta de Consejo PTA



Noche de Bingo

Viernes, Feb. 2

5:30-7:30 p.m.

En el Gimnasio de Sunset

Lo Sobresaliente del Segundo Grado



¡Hola, de parte de los Segundos Grados!

¡Nosotros estamos aprendiendo mucho y expandiendo nuestro aprendizaje! Nosotros comenzamos un programa llamado matemáticas reflexibles/Reflexmath, donde los estudiantes practicarán sumando y restando del 1 al 20. Estamos terminando nuestro módulo y preparándonos para trabajar en las áreas geométricas.

¡En ELA, nosotros estamos trabajando en identificar las cualidades de un líder!

¡En el aprendizaje social emocional practicaremos como poder controlar nuestras emociones durante ciertas situaciones, y poner de nuevo nuestra persona en el área verde! ("área verde, zona de serenidad")



Fotografías

Fotografías de Primavera

Feb. 7, 2024



Conferencias

Padres/Maestros

Conferencias

Miércoles, Feb. 7

Jueves, Feb. 8

No Habrá Clases

Feb. 8-12,
2024

Día de San Valentín

Observen las Notas

De su niño/a

Maestro/a

Información



Perdido y Encontrado

En nuestra primera pared ahí muchos abrigos/chamarras que necesitan ser reclamadas.

Favor de venir y revisar, si aquí tenemos la chamarra/abrigo de su niño/a.



También el pasillo del gimnasio tiene muchas chamarras extraviadas en tamaños grandes, necesitamos que los dueños las reclamen.





MANTÉNGASE SIN FRÍO. MANTÉNGASE CONECTAD.



Regla del Clima Frío | 1 de noviembre – 31 de marzo

La **Regla del Clima Frío** está diseñada para mantener conectados sus servicios públicos durante los meses de invierno, incluso cuando usted no pueda pagar su factura por completo. Comuníquese con su empresa de servicios públicos para verificar si usted reúne los requisitos para hacer arreglos de pago bajo la Regla del Clima Frío.



¿Cómo me inscribo?

Si no puede pagar su factura completa, llame a su empresa de servicios públicos para hacer un arreglo de pago:

- Acepte pagar 1/12 del monto vencido de sus facturas, más 1/12 de su factura actual, todas las tarifas de desconexión y conexión más cualquier depósito aplicable adeudado a la empresa de servicios públicos, y acepte pagar el resto en pagos iguales durante los próximos 11 meses; o
- Negocie un plan de pagos para pagar el monto vencido antes de los 12 meses.

Recuerde, también debe de pagar sus facturas completas por cualquier nuevo servicio que utilice mientras paga el monto vencido.

Si está retrasado en un plan de pago anterior y no puede ponerse al día, debe hacer un nuevo acuerdo de pago con la empresa de servicios públicos.



¿Qué hará la empresa de servicios públicos?

Las empresas de servicios públicos deben informarle sobre el plan de pago de la Regla del Clima Frío, así como sobre otros planes de pago disponibles. Recuerde, bajo la Regla del Clima Frío, usted siempre tiene la opción de extender su pago en un total de 12 meses.

Las empresas de servicios públicos deben enviar un aviso por escrito a los clientes 10 días antes de la desconexión, además de intentar una llamada telefónica o un contacto personal el día anterior.

Las empresas de servicios públicos deben informar a los clientes sobre las agencias que pueden tener fondos para ayudar a pagar las facturas de servicios públicos.



¿Pueden desconectarme durante la Regla del Clima Frío?

Una empresa de servicios públicos no puede desconectarlo cuando se prevé que la temperatura baje a menos de 35 grados o esté entre 30 y 36 grados durante las próximas 24 horas, excepto en ciertas circunstancias.

Para evitar una desconexión cuando la temperatura esté a 35 grados o más, o para volver a conectarse independientemente de la temperatura, debe hacer arreglos de pago con su empresa de servicios públicos.

Una empresa de servicios públicos puede iniciar el proceso de notificación final y desconexión si hay un pronóstico de 48 horas de temperaturas superiores a 35 grados.

Si el pronóstico de 48 horas cambia antes de que finalice el período y hay un pronóstico de temperaturas menores de 35 grados, la empresa de servicios públicos no puede desconectarlo hasta que haya otro pronóstico de 48 horas con temperaturas superiores a 35 grados según la Regla del Clima Frío.



Tome en Cuenta

La Regla del Clima Frío se aplica solo a clientes residenciales de empresas de servicios de electricidad, gas natural y agua bajo la jurisdicción de la Comisión de la Corporación de Kansas.



Para más información:

Llame a su empresa de servicios públicos o a la Comisión de la Corporación de Kansas al (800) 662-0027.



¡ALIMENTEN EL CEREBRO DE SU NIÑO!



¿Tuvo su hijo/a su porción de **lectura en voz alta** el día de hoy?



Every child. Every parent. Every day.



Aprendan más en ReadAloud.org

Noticias de La enfermera



American Heart Association.

Healthy for Good™



Mejorar y mantener la salud cardiovascular, o CVH (por sus siglas en inglés), puede ayudarlo a disfrutar de una vida más larga y saludable. Una mejor CVH también se asocia con la disminución del riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, cáncer, demencia y otros problemas de salud importantes.

Life's Essential 8 describe algunos sencillos pasos que puede seguir para llevar un estilo de vida más saludable.



✓ MEJORE SU ALIMENTACIÓN

Busque un patrón de alimentación saludable que incluya alimentos integrales, muchas frutas y verduras, proteínas magras, frutos secos, semillas y cocinar con aceites no tropicales, como el de oliva y el de canola.

✓ CONTROLE SU PESO

Alcanzar y mantener un peso saludable tiene muchos beneficios. El índice de masa corporal (IMC), un valor numérico de su peso en relación con su altura, es un indicador útil. El IMC óptimo para la mayoría de los adultos varía entre 18,5 y menos de 25. Puede calcularlo en línea o consultar con un profesional de la salud.

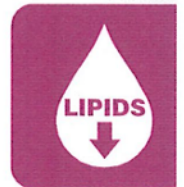


✓ SEA MÁS ACTIVO

Los adultos deben realizar 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física intensa. Caminar es bueno para niveles de actividad moderada. Los niños deben realizar 60 minutos todos los días, incluidos juegos y actividades estructuradas.

✓ CONTROLE EL COLESTEROL

Los niveles altos de colesterol no transportado por las lipoproteínas de alta densidad (HDL), o "malo", pueden provocar enfermedades cardíacas. Su profesional de la salud puede considerar el colesterol no HDL como el número preferido que monitorear, en lugar del colesterol total, ya que se puede medir sin ayuno de antemano y se calcula de manera confiable en todas las personas.



✓ DEJE EL TABACO

El uso de productos de administración de nicotina inhalada, que incluye cigarrillos tradicionales, cigarrillos electrónicos y vapeo, es la causa principal de muerte prevenible en los EE. UU., incluye aproximadamente un tercio de todas las muertes por enfermedades cardíacas. Además, aproximadamente un tercio de los niños de los EE. UU. entre los 3 y los 11 años se encuentran expuestos al humo y vapor indirectos.

✓ CONTROLE LA GLUCEMIA

La mayoría de los alimentos que comemos se convierten en glucosa (o glucemia) que nuestro cuerpo utiliza como energía. Con el tiempo, los niveles altos de glucemia pueden dañar el corazón, los riñones, los ojos y los nervios. Como parte de las pruebas, el monitoreo de la hemoglobina A1c puede reflejar mejor el control a largo plazo en personas con diabetes o prediabetes.



✓ DUERMA LO SUFICIENTE

Dormir bien todas las noches es vital para la salud cardiovascular. Los adultos deben tener como objetivo un promedio de 7 a 9 horas, y los bebés y niños necesitan más según su edad. Los estudios indican que el sueño excesivo o insuficiente está asociado con enfermedades cardíacas.

✓ CONTROLE LA PRESIÓN ARTERIAL

Mantener la presión arterial dentro de márgenes aceptables puede mantenerlo saludable durante más tiempo. Los niveles inferiores a 120/80 mm Hg son los ideales. La presión arterial alta se define como una presión sistólica de 130-139 mm Hg (el número más alto en la lectura) o una presión diastólica de 80-89 mm Hg (el número inferior).



Obtenga más información en heart.org/lifes8



CÓMO CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL



COMPRENDA LOS VALORES

Tome decisiones inteligentes para conseguir un patrón de alimentación esencialmente saludable. Preste atención a las calorías que ingiere y coma porciones más pequeñas.

La presión arterial se expresa habitualmente como una relación entre dos números, de esta manera:



117
76

SISTÓLICA

El número superior, que es el mayor de los dos, mide la presión de las arterias cuando late el corazón (durante la contracción del músculo cardíaco).

DIASTÓLICA

El número inferior, que es el menor de los dos, mide la presión de las arterias cuando el corazón está en reposo entre latidos.

Se lee como "117 sobre 76" milímetros de mercurio.

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA MM HG (NÚMERO DE ARRIBA)		DIASTÓLICA MM HG (NÚMERO DE ABAJO)
Normal	Inferior a 120	y	Inferior a 80
Presión arterial elevada	120 -129	y	80
Hipertensión arterial (Hipertensión) en fase 1	130 -139	o	80 -89
Hipertensión arterial (Hipertensión) en fase 2	140 o más alta	o	90 o más alta
Crisis de hipertensión (consulte a su médico de inmediato)	Superior a 180	o	Superior a 120



SUPERVISE SUS NIVELES



Un profesional de la salud debe confirmar el diagnóstico de presión arterial alta. También debe evaluar las lecturas de presión arterial inusualmente bajas.

Los profesionales de la salud pueden realizar lecturas de presión arterial y brindar recomendaciones.

Obtenga más información en heart.org/lifes8



CONSEJOS



COMA DE FORMA INTELIGENTE

Siga una dieta saludable de verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas vegetales, proteínas animales magras, como pescado y mariscos.

Limite las bebidas y los alimentos azucarados, las carnes rojas o procesadas, los alimentos salados, los carbohidratos refinados y los alimentos altamente procesados.



MUÉVASE MÁS

La actividad física ayuda a controlar la presión arterial, el peso y los niveles de estrés.



CONTROLE SU PESO

Si tiene sobrepeso, incluso una ligera pérdida de peso puede ayudarlo a reducir la presión arterial alta.



EVITE LA NICOTINA

Cada vez que fuma, vapea o consume tabaco, la nicotina puede causar un aumento temporal en la presión arterial.



DUERMA BIEN

Pocas horas de sueño (menos de 7 horas) y dormir mal están relacionados con la hipertensión arterial.



American Heart Association.
Healthy for Good™



CÓMO SER MÁS ACTIVO



MUÉVASE MÁS

Los adultos deben obtener un total semanal de, al menos,



150

MINUTOS

de actividad aeróbica moderada
(ejercicios aeróbicos acuáticos, baile
en un ámbito social, jardinería)



75

MINUTOS

de actividad aeróbica
intensa (correr, circuitos
de nado, saltar la cuerda)

O una combinación de ambas, distribuidas a lo largo de la semana.

FORTALEZCA SU CUERPO

Incluya actividades de fortalecimiento muscular
(como resistencia o entrenamiento con pesas) al menos
dos veces a la semana.

AGREGUE INTENSIDAD

Aumente el tiempo, la distancia, la duración o el esfuerzo
para lograr más beneficios.

SIÉNTESE MENOS

Levántese y muévase durante el día.

NIÑOS Y ADOLESCENTES

deben realizar, al menos, 60 minutos de actividad física todos
los días, incluidos los juegos y las actividades estructuradas.



Obtenga más información en heart.org/lifes8



CONSEJOS



ESTABLEZCA OBJETIVOS

Defina objetivos realistas y realice cambios pequeños y duraderos que lo preparen para lograrlo.



SIGA ADELANTE

No pare cuando haya logrado sus objetivos. Aumente poco a poco la actividad y la intensidad para conseguir más beneficios para su salud.



CAMINE MÁS

Hay muchas formas de mantenerse activo. Caminar es la forma más sencilla.



MANTÉNGASE ACTIVO

No solo puede ayudarlo a sentir, pensar, dormir y vivir mejor, ya que mantenerse activo también mejora la calidad de vida general. Todos los minutos de ejercicio son importantes para conseguir su objetivo.



REALICE MÁS ACTIVIDAD

Encuentre formas de moverse más en su vida diaria, ya sea en el trabajo, en el camino a este o en casa. Todos los minutos de ejercicio son importantes para conseguir su objetivo.



CREE UN HÁBITO

Realice actividades todos los días a la misma hora aproximadamente para que se convierta en un hábito. Agéndelo para que tenga menos probabilidades de olvidar un día.

Fechas Importantes en Febrero

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

- 5 – Consejo Paralelo
- 7 – Primavera, Dia de Fotografía
- 7 – Conferencias de Padres con Maestros
- 8 - Conferencias de Padres con Maestros
- 8 y 9 - No Habrá Clases



- 12 - No Habrá Clases
- 27 - FamJam

Mes de Marzo

Marzo, 5 – Programa musical Tercer y Cuarto grado

Contáctenos

Brandon Cheeks - Director
 Christal Lantz - Maestra Principal
 Gena Koch - Secretaria
 Número de Teléfono de la Oficina Principal: 785-309-4520

#SunsetGrowsGreatness
#305GrowsGreatness

- [Sunset Eagles 305](#)
- [@Sunset Eagles 305](#)
- [@SunsetEagles305](#)
- [Sitio Web de la Escuela](#)
- [Sitio Web del Distrito](#)

Unified School District #305 does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability in admission or access to, or treatment or employment in, its programs and activities and provides equal access to the Boy Scouts and other designated youth groups. Any person having inquiries concerning Unified School District #305 compliance with the regulations implementing Title VI, ADA, Title IX, or Section 504 is directed to contact the Unified School District #305 Executive Director of Human Resources, P.O. Box 797, Salina, Kansas 67402, 785-309-4726.