

MY TIME WEEKLY PARENT NEWSLETTER

April 15, 2021



Use Brain Breaks to Help Your Kids Recharge and Refocus

By Lauren Brenner; Contributor to National PTA

Many young learners sitting in front of a computer screen multiple hours a day as part of remote learning. Do you see them getting antsy and reckless after sitting there for an extended period? Children have short attention spans. This makes it very important for them to take brain breaks—mental breaks designed to help

Did you know that for new information become part of one's memory it must pass through the brain's amygdala and then reach the prefrontal cortex? When students' brains are given too much information, the new content will not go through this process. When this happens, the information is not retained. Brain breaks are necessary to restore the emotional state needed to return the amygdala from overdrive into the optimal state for successful information flow.

These short breaks provide time for students to process information and retain what they are being taught. Younger children have a shorter attention span than older children, so researchers encourage brain breaks about every five to 10 minutes for young children, and 20-30 minutes for older students.

Follow the link for brain break ideas and practices:

<https://ptaourchildren.org/use-brain-breaks-to-help-your-kids-recharge-and-refocus/>

Follow these links for instruction with the next MyTime at home and at school activity kits.



Link to the
Juice pouch stomp
rockets activity
Courtesy of Blackberry
Farm:

<https://www.youtube.com/watch?v=H1gMLO5OtGs>

Link to the
Alexander
Calder/Mobile art
activity courtesy of
the Performing Arts
Department:

<https://www.youtube.com/watch?v=orNSlHzXit8>





BOLETIN SEMANAL PARA LOS PADRES DEL PROGRAMA MYTIME

Abril 15, 2021



Fox Valley Park District
VIRTUAL RECREATION

Aquí están los proximos enlaces que corresponden a las mochilas de actividades en casa y escuela.



Enlace para la actividad de cohetes con bolsas de jugo cortesía de Blackberry Farm:

<https://www.youtube.com/watch?v=H1gMLO5OtGs>

Enlace para la actividad móviles de arte de Alexander Calder cortesía de el Departamento De Artes Escénicas

<https://www.youtube.com/watch?v=orNSIHxXit8>



Utiliza las pausas cerebrales para ayudar a tus hijos a revitalizarse y reenfocarse

Por Lauren Brenner; Colaboradora del National PTA

Muchos niños están sentados frente a una pantalla varias horas al día como parte del aprendizaje a distancia. ¿Ves que se ponen nerviosos y se vuelven imprudentes después de estar sentados durante un largo periodo? Los niños tienen una capacidad de atención corta. Por eso es muy importante que hagan descansos cerebrales, descansos mentales diseñados para ayudar a los alumnos a mantenerse atentos y concentrados.

¿Sabías que para que una nueva información forme parte de la memoria debe pasar por la amígdala del cerebro y luego llegar a la corteza prefrontal? Cuando el cerebro de los alumnos recibe demasiada información, el nuevo contenido no pasa por este proceso. Cuando esto ocurre, la información no se retiene. Las pausas cerebrales son necesarias para restablecer el estado emocional necesario para que la amígdala pase de la sobrecarga al estado óptimo para que la información fluya con éxito.

Estas breves pausas permiten a los alumnos procesar la información y retener lo que se les enseña. Los niños más pequeños tienen una capacidad de atención más corta que los mayores, por lo que los investigadores recomiendan realizar pausas cerebrales cada cinco o diez minutos en el caso de los niños pequeños, y de 20 a 30 minutos en el caso de los estudiantes mayores.

Siga el enlace para ver ideas y prácticas sobre las importantes pausas cerebrales:

<https://ptaourchildren.org/use-brain-breaks-to-help-your-kids-recharge-and-refocus/>



Resources to help you and your family during Covid-19 and remote learning

Recursos para ayudarle a usted y a su familia durante el Covid-19 y el aprendizaje a distancia

MyTime Weekly

COMMUNITY RESOURCE ROUNDUP

RESUMEN DE RECURSOS COMUNITARIOS



AFTERSCHOOL PROFESSIONALS APPRECIATION WEEK

APRIL 19-23, 2021

#heartofafterschool

MyTime is celebrating Afterschool Professionals Appreciation Week on April 19-23, 2021, to recognize, appreciate and advocate for those who work with young people during out-of-school hours.

We are joining the effort because we believe Afterschool Professionals make a profound difference in the lives of young people. We encourage you to join us in thanking the afterschool professionals in your life.

Here are some ideas on how you to show your appreciation:

- Declare on social media: "I believe Afterschool professionals make a profound difference in the lives of young people. #heartofafterschool"
- Give a hand-written card from you and/or your child to the afterschool professional in your life.
- Send an email to an afterschool professional's supervisor describing why that person is appreciated.

MyTime celebra la Semana de Apreciación de los Profesionales Extraescolares del 15 al 23 de abril de 2021, para reconocer, apreciar y defender a quienes trabajan con los jóvenes durante las horas extraescolares.

Nos unimos a este esfuerzo porque creemos que los profesionales extraescolares marcan una profunda diferencia en la vida de los jóvenes. Te animamos a que te unas a nosotros para agradecer a los profesionales extraescolares de tu vida.

Aquí tienes algunas ideas sobre cómo mostrar tu agradecimiento:

- Declare en las redes sociales: "Creo que los profesionales extraescolares marcan una profunda diferencia en la vida de los jóvenes. #heartofafterschool"
- Regala una tarjeta escrita a mano por ti y/o por tu hijo al profesional extraescolar de tu vida.
- Envíe un correo electrónico al supervisor de un profesional extraescolar describiendo por qué se aprecia a esa persona.



Sign yourself or your family or group up! Volunteer groups will set out to clean designated areas in the City of Aurora! Supplies, food and a raffle offered to participants!! All ARE WELCOME to join

¡Apúntate tú o tu familia o grupo! ¡Saldremos a limpiar áreas designadas en la ciudad de Aurora! ¡Suministros, comida y una rifa sera ofrecida a los participantes!! Todos son bienvenidos a participar

www.eventbrite.com/e/aurora-clean-up-our-streets-tickets-149635171827



COLLEGE KNOWLEDGE - WHAT WE WISHED WE KNEW...
Student Video and Parent Panel
April 15, 2021
Tune in for College Knowledge Advice from the Class of 2020 and College Knowledge Advice from a Parent Perspective
<https://www.youtube.com/watch?v=1gH0q2u0U6g>

UPCOMING EVENTS
COLLEGE REP INSIGHTS: LARGE PUBLIC, SMALL PRIVATE, AND COMMUNITY COLLEGE
College Knowledge Panel - GSU, AU, WCC
April 22, 2021
Tune in to hear what admission counselors have to say about student resources, choosing a major, affording college, what it means to be "test-optional", and more!

STUDENT JOURNEY OF "SURVIVING THE FIRST YEAR" IN COLLEGE
WHS Alum Panel
April 29, 2021
Tune in to hear WHS Alum student experiences of the college process and first year in college during a pandemic

COLLEGE INSIGHTS: ADVICE ON LIFE AS A COLLEGE STUDENT
WHS Alum Panel
May 6, 2021
Tune in to hear West High Alum discuss life as a college student and what to expect in your first year.

CONOCIMIENTOS UNIVERSITARIOS: LO QUE DESEABAMOS SABER...
Video de estudiantes y panel de padres
Abril 15, 2021
Sintonice los consejos sobre conocimientos universitarios de la clase de 2020 y consejos sobre conocimientos universitarios desde la perspectiva de los padres
<https://www.youtube.com/watch?v=1gH0q2u0U6g>

PRÓXIMOS EVENTOS
INFORMACIÓN DE LOS REPRESENTANTES UNIVERSITARIOS: UNIVERSIDADES PÚBLICAS GRANDES, PRIVADAS PEQUEÑAS Y COMUNITARIAS
Panel de conocimientos universitarios - GSU, AU, WCC
Abril 22, 2021
Sintonice para escuchar lo que los consejeros de admisión tienen que decir sobre los recursos de los estudiantes, la elección de una especialización, la educación universitaria económica, lo que significa ser "no test-optional" y más!

VIJEE ESTUDIANTE DE "SOBREVIVIR EL PRIMER AÑO" EN LA UNIVERSIDAD
Panel de alumnos de la escuela secundaria West Aurora High
Abril 29, 2021
Sintonice para escuchar las experiencias de los alumnos exalumnos de WHS sobre el proceso universitario y el primer año en la universidad - durante una pandemia!

CONOCIMIENTOS UNIVERSITARIOS: CONSEJOS SOBRE LA VIDA COMO ESTUDIANTE UNIVERSITARIO
Panel de alumnos de la escuela secundaria West Aurora High
May 6, 2021
Sintonice para escuchar a un estudiante de la secundaria West Aurora High hablar sobre la vida como estudiante universitario y qué esperar en su primer año.