

**ACPS Express 10/3/2023:**  
**Socios y voluntarios destacados de marzo:**  
***Girls on the Run* (Niñas en carrera)**

**Socios y voluntarios destacados de marzo: *Girls on the Run***



[Girls on the Run del Norte de Virginia](#) (GOTR NOVA) anima a las niñas a reconocer sus fortalezas individuales y celebrar sus conexiones con los demás a través de lecciones dinámicas e interactivas y actividad física. Este programa fuera de la escuela ayuda a las alumnas de las Escuelas Públicas de la Ciudad de Alexandria (ACPS) en los grados 3 a 8 a desarrollar confianza y carácter al tiempo que ofrece la oportunidad para que las estudiantes en edad de escuela secundaria se desempeñen como entrenadoras junior.

Las participantes de GOTR NOVA establecen metas y trabajan para lograrlas con el apoyo de sus compañeras de equipo y entrenadores voluntarios. “Esto les permite desarrollar su confianza y las alienta a probar cosas nuevas, a pesar de que parezca aterrador o desafiante”, dijo Caroline Woods, directora ejecutiva de GOTR NOVA.

Las lecciones interactivas ayudan a las niñas a reconocer sus fortalezas individuales en un ambiente de equipo positivo con entrenadores que las alientan en cada paso del camino. Los entrenadores voluntarios ofrecen lecciones que combinan la actividad física con el desarrollo de habilidades para la vida, para permitir que las niñas se adapten a lo que se les presente.

Parte del conjunto de herramientas del programa es la "Tarjeta de identidad", una sección en su diario para realizar un seguimiento de lo que aprendieron y establecer sus metas. Cada equipo desarrolla e implementa un Proyecto de Impacto Comunitario, que permite a las participantes usar las habilidades que aprenden mientras trabajan hacia una meta, brindándoles un sentido de propiedad y empoderamiento. El programa culmina con una carrera de 5 kilómetros (5K) al final de la temporada. “Completar los 5K da una sensación tangible de logro y un marco para establecer y alcanzar metas en la vida”, dijo Woods.

Desde sus inicios, GOTR NOVA ha trabajado para establecer una asociación sólida con ACPS. Ambas partes reconocen cómo la relación de colaboración impacta positivamente en las

jóvenes de Alexandria, asegurando que establezcan relaciones saludables con ellas mismas, sus compañeros y sus comunidades.

“La asociación entre GOTR NOVA y ACPS permite que miles de alumnas de ACPS experimenten este programa de transformación año tras año, equipándolas con las herramientas y habilidades que necesitan para superar los desafíos de la vida y los eventos potencialmente traumáticos”, dijo Woods.

La especialista en instrucción K-12 de ACPS, Kristin Donley, agregó: “*Girls on the Run* es un programa que incluye lecciones de vida, como una vida sana, el desarrollo de relaciones y ejercicios de fomento de la confianza”.

Durante los últimos cinco años, GOTR NOVA ha atendido a más de 800 estudiantes de Alexandria. Desde el inicio de GOTR NOVA en 2001, casi 80.000 niñas en el norte de Virginia se han beneficiado.

Las alumnas de primaria de ACPS en los grados tres y superiores son elegibles para participar en *Girls on the Run*. El programa Heart & Sole (corazón y único) de la organización está dirigido a alumnas de la escuela intermedia. Las alumnas de 16 a 18 años son elegibles para participar como entrenadores junior, donde pueden continuar beneficiándose de las lecciones de *Girls on the Run* mientras amplían sus habilidades de liderazgo.

A las participantes de GOTR NOVA se les recuerda a través de sus lecciones que tienen el “poder estelar” dentro de sí mismas para lograr cualquier cosa que se propongan hacer.

“Nuestro programa llega a las niñas en una etapa crítica, fortaleciendo su confianza en un momento en que la sociedad comienza a decirles que no pueden”, dijo Woods. “Al subrayar la importante conexión entre la salud física y la emocional, nuestro programa se dirige a la niña en su totalidad cuando más lo necesita”.

Woods señaló que [un estudio longitudinal](#) encontró que las personas que participan en GOTR son más cariñosas, tienen un mayor sentido de conexión con quienes las rodean y tienen una aplicación más sólida de habilidades para la vida, que incluyen el manejo de emociones, la resolución de conflictos, la ayuda a los demás y la toma de decisiones intencionales.

“No solo aprenden sobre hábitos saludables, sino que desarrollan conexiones entre la salud física y la emocional. Después de cruzar la línea de meta de los 5 km, estas chicas se marchan con amistades nuevas y fortalecidas y un sentimiento de orgullo y empoderamiento por sus logros”, dijo Donley.

GOTR NOVA ofrece programas de 10 semanas que se ejecutan en primavera y otoño. “*Girls on the Run* es un programa inclusivo donde se respeta la dignidad de cada participante y todas las jóvenes están seguras”, aseguró Woods. “Estudiantes que se identifiquen como no binarios, de género fluido o de género expansivo y estén interesadas en *Girls on the Run* pueden

participar". Se puede contactar a GOTR NOVA por teléfono por el 703-273-3153 o por correo electrónico a [info@gotrnova.org](mailto:info@gotrnova.org).

## ACHS ofrece opciones de comidas saludables en *Nature's Cafe* (Café de la Naturaleza)



De acuerdo con el tema del Mes Nacional de la Nutrición de este mes de "combustible para el futuro", *Nature's Cafe* en Alexandria City High School (ACHS) ofrece un menú con la sostenibilidad en mente. Después de una suave introducción, los alumnos están de acuerdo en que la comida también es sabrosa. "Comeré esto todos los días a partir de ahora", es solo uno de los comentarios que recibió el chef ejecutivo de Servicios de Nutrición Escolar, Jason Tepper. Otros alumnos dijeron: "¿Dónde ha estado esto toda mi vida?"

Tepper dice que el café ofrece ingredientes frescos, comenzando con componentes integrales como la quínoa. Luego, los alumnos pueden seleccionar entre artículos que incluyen lechugas, hummus casero, queso mozzarella, remolachas estofadas, frijoles edamame, tomates uva, zanahorias ralladas, arándanos secos y más. Los aderezos son sabrosos e incluyen vinagreta balsámica o de granada.

La idea de las ofertas de comidas basadas en plantas no es nueva para las Escuelas Públicas de la Ciudad de Alexandria (ACPS). Sin embargo, *Nature's Cafe* presenta una oportunidad para resaltar *solo* las opciones de comidas de plantas. El concepto del café se desarrolló el otoño pasado como resultado de los esfuerzos de colaboración dentro el equipo de Servicios de Nutrición Escolar (SNS) de la división y fue denominado por la nutricionista y dietista registrada, Gina Green.

"Es una victoria para todos cuando servimos a nuestros alumnos las comidas más frescas y saludables de su día en la escuela", dijo Tepper.

SNS planea implementar el concepto de *Nature's Cafe* en otras escuelas secundarias de ACPS en el próximo año académico. Tepper dice que proporcionar artículos de calidad y opciones saludables para todas las escuelas de la división es una prioridad. "También nos gustaría educar más a nuestra comunidad de alumnos y sus familias sobre los beneficios de una vida saludable, cómo ayuda a mejorar nuestra huella de carbono y es una forma comprobada de mejorar la salud de nuestro planeta".

Tepper se da cuenta de que una hamburguesa y papas fritas o pizza siempre serán elementos populares del menú. También se apresura a señalar que cuando a los estudiantes se les dan opciones de alimentos más saludables, están abiertos a probar los artículos y, a menudo, hacen el cambio a las opciones saludables. Tepper cree que si la comida es sabrosa y se presenta de una manera atractiva, los estudiantes comerán comidas que de otro modo no comerían. “Cuando se mezcla algo de educación sobre los beneficios de los hábitos alimenticios saludables, esta es la receta para el éxito”

Reflexionando sobre el tema del Mes Nacional de la Nutrición de "combustible para el futuro", Tepper nos deja algo para pensar. “Este es el único planeta Tierra que tenemos, esta es la única vida que tenemos. Sazonemos bien y asegurémonos de que nuestras generaciones futuras y nuestras vidas puedan prosperar”.

## **Próxima semana (del 12 al 19 de marzo de 2023): Acompáñenos en saludar a nuestros trabajadores esenciales**



Celebrar nuestro segundo año de la Semana de Aprecio a los Trabajadores Esenciales de la Ciudad de Alexandria es nuestra forma de agradecer a nuestros maestros, profesionales de la salud, bomberos, policías, conductores de autobuses, personal de limpieza y otras personas que dan todo de su parte para apoyar a nuestra comunidad todos los días.

El martes 14 de marzo de 2023, la escuela Patrick Henry K-8 School (Patrick Henry) y su directora, la Dra. Ingrid Bynum, organizarán un evento especial de la Semana de Aprecio a los Trabajadores Esenciales, que incluirá a nuestros socios comunitarios de las oficinas del alguacil, la policía, bomberos y del sistema de salud Inova. La superintendente encargada, Dra. Melanie Kay-Wyatt, miembros de la Junta Escolar y el Concejo Municipal de la Ciudad de Alexandria, así como representantes del Consejo de la Asociación de Padres y Maestros de Alexandria (PTAC), estarán presentes. También, la directora Bynum invitó a los trabajadores esenciales que apoyan directamente a Patrick Henry a dirigirse a los alumnos reunidos y ha incluido a los padres y tutores legales de Patrick Henry que también son trabajadores esenciales para este reconocimiento.

Como parte de la celebración, los alumnos más jóvenes tendrán la oportunidad de recorrer los vehículos utilizados por los trabajadores esenciales, que incluyen camiones de bomberos, vehículos del alguacil y autobuses escolares. Los alumnos de escuela intermedia podrán

participar en un panel de carrera profesional con trabajadores esenciales para aprender más sobre esas opciones de carrera.

Todos pueden ayudar a celebrar con los trabajadores esenciales de las Escuelas Públicas de la Ciudad de Alexandria (ACPS) participando a través de las redes sociales usando **#ThxACPSEssentialWorkers**. Por favor, celebre por un trabajador esencial de su vida usando el “hashtag” el jueves 16 de marzo de 2023. La comunidad de ACPS puede esperar un video de los aspectos más destacados de los reconocimientos compartidos durante la semana en la próxima edición de ACPS Express.

## Nomine a un educador de ACPS para Maestro del Año de la revista Northern Virginia



Nomine a un educador extraordinario de las Escuelas Públicas de la Ciudad de Alexandria (ACPS) para el [Premio al Maestro del Año 2023 de la revista Northern Virginia](#). La revista ahora está aceptando nominaciones para este prestigioso premio anual e insta a la comunidad de ACPS a enviar los nombres de los maestros que lo merecen.

Los administradores escolares, los maestros, las familias, los alumnos, los exalumnos y el público en general pueden nominar a los maestros que creen que deberían ser honrados por su dedicación. Las nominaciones para Maestro del Año deben enviarse antes del viernes 14 de abril de 2023 [a través del formulario de envío en línea](#).

El Maestro del Año recibirá \$ 10.000 y se incluirá un perfil escrito suyo en la edición de octubre de 2023 de la revista Northern Virginia. Los finalistas también aparecerán en el artículo.

## Los policías escolares de ACPS comenzarán a usar cámaras corporales



Todos los oficiales del Departamento de Policía de Alexandria (APD) comenzarán a usar cámaras corporales a partir del 16 de abril de 2023, incluidos los Oficiales de Recursos Escolares (SRO) asignados a las Escuelas Públicas de la Ciudad de Alexandria (ACPS).

“En aras de la transparencia, queremos asegurarnos de que las familias estén al tanto de la implementación de esta iniciativa liderada por APD, ya que tiene un impacto directo en los alumnos”, dijo la Dra. Alicia Hart, Jefa de Instalaciones y Operaciones. Agregó que las cámaras corporales brindarían “una visión objetiva de todas las interacciones de los SRO con los alumnos”.

La doctora Hart explicó que "se seguirán considerando los derechos de privacidad de los alumnos (y de menores) en lo que respecta a las imágenes capturadas".

## La Ciudad implementará un nuevo límite de velocidad de zona escolar cerca de ACHS



Un nuevo límite de velocidad de zona escolar se implantará cerca de Alexandria City High School (ACHS), en King Street, entre las calles Radford y Quincy. El límite de 15 millas por hora (mph) estará vigente aproximadamente 30 minutos antes y después de las horas de llegada y salida de ACHS. El punto de inicio del límite menor de velocidad se marcará con una señal intermitente de "LÍMITE DE VELOCIDAD DE LA ZONA ESCOLAR" y el final de la zona escolar se marcará con una señal estática de "FIN DEL LÍMITE DE VELOCIDAD DE LA ESCUELA".



“La mayoría de las escuelas públicas de Alexandria tienen un límite de velocidad de zona escolar de 15 mph que está vigente durante la llegada y salida de la escuela, aunque ACHS no tenía uno”, dijo Alex Carroll, gerente del programa Complete Streets (calles completas) de Alexandria. “Establecer un límite de velocidad de zona escolar brinda a los alumnos de ACHS los mismos beneficios de protección que otros estudiantes reciben al tener un límite de velocidad de zona escolar”.

La velocidad del vehículo es el factor principal en la frecuencia y gravedad de los accidentes. Controlar la velocidad es extremadamente importante para mejorar la seguridad del tráfico, especialmente en áreas donde las personas caminan y andan en bicicleta. “Las velocidades más altas hacen que sea más difícil para los conductores ser conscientes de su entorno, así como reaccionar y detenerse en caso de peligro. Esperamos que las velocidades más lentas hagan que las calles sean más seguras y podrían desempeñar un papel en animar a más personas a caminar y andar en bicicleta si se sienten más seguras al hacerlo”, explicó Carroll. No se prevén impactos significativos en el tráfico.

Según el Código de Virginia, la multa por violar el límite de velocidad de una zona escolar activa es de hasta \$250. El Departamento de Policía de Alexandria puede asignar oficiales para monitorear las infracciones por exceso de velocidad, pero en este momento las cámaras de velocidad no son parte del plan.

Alexandria se compromete a proporcionar rutas seguras para que los estudiantes caminen y anden en bicicleta hacia y desde la escuela. Las velocidades más lentas disminuyen el riesgo de accidentes graves y pueden mejorar la calidad de vida de peatones y ciclistas.

Los cambios de límite de velocidad son revisados por la Junta de Tráfico y Estacionamiento de la ciudad y aprobados por el administrador de la ciudad. En septiembre de 2022, la Junta de Tráfico y Estacionamiento votó para recomendar un límite de velocidad de zona escolar de 15 mph para ACHS. Esta recomendación fue aprobada por el administrador de la ciudad en octubre de 2022.

## Adelante sus relojes para el horario de verano



El horario de verano (DST) comienza el domingo 12 de marzo de 2023, lo que significa que perderemos una hora de sueño ese día para ganar una hora de luz del día. Adelantar nuestros relojes una hora durante los meses más cálidos garantiza que podamos disfrutar de la luz del

día durante más tiempo en las horas de la noche. El cambio de hora estacional, cuando "avanzamos", se produce aproximadamente una semana antes del inicio oficial de la primavera, el 20 de marzo de 2023. Desde 2007, la tradición de "retroceder el reloj" y del horario de verano comenzó el segundo domingo de marzo. Finaliza el primer domingo de noviembre.

## Recordatorio: Abierto el formulario de Solicitud de Aprendizaje Virtual para el Año Escolar 2023-2024



Todas las familias de ACPS tienen la oportunidad de solicitar aprendizaje virtual para sus hijos para el próximo año escolar. Las familias que deseen realizar esta solicitud [deben enviar un formulario de solicitud de aprendizaje virtual lleno](#) antes del 24 de marzo de 2023, para que sus hijos puedan participar en el aprendizaje virtual durante el año escolar 2023-2024.

Este cronograma les dará a las escuelas la oportunidad de revisar las solicitudes familiares, contactar a las familias con respecto a cada aprobación o denegación y dar tiempo para registrarse en el período virtual de otoño. A los alumnos que participaron en el aprendizaje virtual anteriormente y tuvieron dificultades académicas, es posible que no se le ofrezca la oportunidad de aprendizaje virtual para el próximo año escolar. Las familias que solicitan aprendizaje virtual para el año escolar 2023-2024 están optando por participar durante todo el año; sin embargo, puede que surjan razones relacionadas con el desempeño del alumno que pueden llevar a ACPS a requerir un cambio en el ambiente de aprendizaje para apoyar mejor el éxito del alumno.

Los alumnos de ACPS en los grados K a 5 que participen en el aprendizaje virtual durante el año escolar 2023-2024 tomarán cursos sincrónicos a través de [Virtual Virginia](#), un programa del estado que ofrece instrucción en línea a estudiantes de todo el estado. Los alumnos en los grados 6 a 12 tomarán cursos asincrónicos a través de [Edgenuity](#), que ofrece cursos en línea y servicios de enseñanza. Los cursos virtuales son intensivos en lectura y se recomienda que los alumnos que participan en los cursos virtuales estén leyendo al nivel de su grado, para asegurarles mejor su éxito.

Por favor, hable con el consejero escolar de su hijo si tiene alguna pregunta sobre si el aprendizaje virtual puede ser apropiado para su estudiante. Para ver ejemplos de horarios diarios de aprendizaje virtual, visite los siguientes enlaces:



- [Primaria: Muestra de Horario de Aprendizaje Virtual por Grado \(grados K a 5\)](#)
- [Secundaria: Muestra de Horario de Aprendizaje Virtual por Grado \(grados 6 a 12\)](#)

Los estudiantes virtuales exitosos deben poder demostrar las siguientes características de aprendizaje virtual:

- **Lectura a nivel de grado:** El trabajo del curso virtual se presenta en el nivel de lectura específico asociado con el curso virtual. Por lo tanto, es aconsejable que los alumnos estén leyendo al nivel de su grado.
- **Automotivación:** Los alumnos deben tener cierta capacidad para dirigir su propio aprendizaje en el nivel de grado 6 a 12. Los alumnos en los grados K a 5 pueden requerir el apoyo de un adulto en el hogar.
- **Aprendiz Independiente:** El ambiente de aprendizaje virtual permite a los alumnos aprender a su propio ritmo, pero hay plazos específicos que deben cumplirse.
- **Gestión del tiempo:** Los cursos virtuales requieren trabajo diario, al igual que con el aprendizaje en persona. Los alumnos deben poder designar suficiente tiempo diariamente para mantenerse al día en sus cursos.
- **Asistencia demostrada:** Los alumnos deben tener un historial de asistencia favorable, ya sea presencial o en el entorno virtual.
- **Capacidad demostrada de finalización del trabajo:** Los alumnos deben tener un historial de finalización de trabajo favorable, ya sea en persona o en el entorno virtual.
- **Conocimiento de computadoras:** No se requieren habilidades informáticas avanzadas, pero los alumnos deben poseer un conocimiento práctico del correo electrónico, Internet y tener habilidades básicas de mecanografía.
- **Habilidades efectivas de comunicación escrita en el nivel secundario:** Los alumnos inscritos en el aprendizaje virtual deben tener la capacidad de escribir claramente para comunicarse y completar las tareas.

Por favor, complete el formulario de solicitud de aprendizaje virtual antes del 24 de marzo de 2023 si desea seleccionar aprendizaje virtual para su estudiante para el próximo año escolar 2023-2024.

## Agenda de la Junta Escolar para el 16 de marzo de 2023

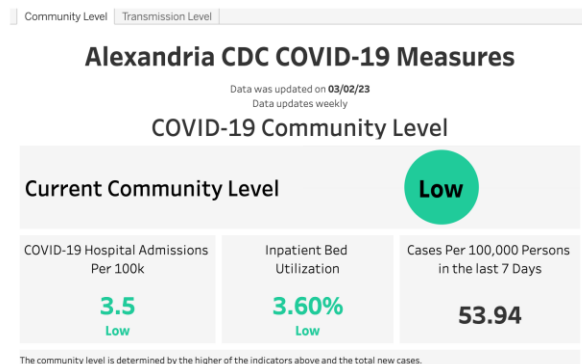


En su reunión del 16 de marzo de 2023, la Junta Escolar recibirá una presentación de "Simplemente lo mejor" de George Washington Middle School y abordará los siguientes temas:

- Actualizaciones de mitad de año de KPI (indicador clave de rendimiento).
- Informe del uso de las instalaciones.
- Aprobación de las revisiones al Calendario Académico 2023-2024.
- Informe financiero preliminar – enero.
- Actualización final de la propuesta piloto de disminución de armas en las escuelas.

Para ver las agendas y documentos de las reuniones de la Junta Escolar, visite [Electronic School Board](#). También puede visitar la [página web de reuniones de la Junta Escolar](#) para obtener información sobre cómo ver las reuniones en vivo y cómo participar.

## Nivel Comunitario de COVID-19 de Alexandria al 2 de marzo de 2023



Al 2 de marzo de 2023, el nivel comunitario de COVID-19 de la Ciudad de Alexandria es bajo, con 53,94 casos por cada 100.000 personas en los últimos siete días. Para obtener más información, visite [Panel de COVID-19 de Alexandria](#)

Por favor tenga en cuenta que los datos fueron actualizados por última vez el 2 de marzo de 2023. El Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades analiza la combinación de tres mediciones para determinar el nivel de la comunidad de COVID-19: nuevas admisiones de COVID-19 por cada 100 000 habitantes en los últimos siete días; el porcentaje de camas de hospitalización con personal ocupadas por pacientes de COVID-19, y el total de nuevos casos de COVID-19 por cada 100.000 habitantes en los últimos siete días.