Boletín de la Educación Infantil **Volumen 22, Número 24, 3-15-23**

6 Tips To Help You Cope With Spring Forward





El horario de verano puede interrumpir su horario y rutina diaria.

Por https://www.healthpartners.com/blog/6-tips-to-help-you-spring-forward/

La mayoría de nosotros esperamos la primavera, pero no perder la hora de dormir cuando los relojes se adelantan.

La primavera da comienzo al horario de verano y los relojes se adelantan una hora. Perder esa hora de sueño puede afectar la productividad, la concentración y la salud física y mental. Afortunadamente, nuestros expertos en sueño tienen algunos consejos simples que podemos usar para ayudarnos a adaptarnos al cambio de hora. Y eso puede ayudarnos a minimizar los accidentes y problemas de salud que se vinculan a ello.

Aunque el reloj marcará las 8 a. m., su cuerpo pensará que son las 7 a. m. Esto puede dejarlo atontado durante varios días, especialmente en la mañana.

¿Cómo hacer frente al horario de verano?

Es importante mantener los mismos patrones de sueño durante el cambio al horario de verano. Aquí hay algunos consejos para hacerlo:

1. **Empieza a acostarte más temprano.**

   Puede ayudar a su cuerpo a adaptarse al cambio de hora iniciando su rutina nocturna 15 minutos antes en los días previos al inicio del horario de verano. Esto puede ser especialmente útil para los niños pequeños, que a menudo sienten los efectos del cambio de hora más que los adultos. Luego, adelanta tus relojes el sábado por la mañana en lugar del domingo por la mañana. Vive tu día en base a ese horario. Permitir dos días, en lugar de un solo día, antes del comienzo de la semana puede facilitar la transición biológica (su ritmo circadiano) al nuevo tiempo.

2. **Se consistente.**
   Despiértese a la misma hora cada mañana para mantener su ciclo de sueño más regular. ¡Esto significa incluso los fines de semana! Aunque dormir hasta tarde puede ayudarlo a sentirse más descansado a corto plazo, causa dificultades para conciliar el sueño y despertarse durante la semana. De hecho, levantarse de la cama a la misma hora todas las mañanas es la mejor manera de mejorar el funcionamiento del sueño y la vigilia. Un horario de sueño constante basado en un solo tiempo de levantarse predeterminado lo ayudará a sentirse más descansado durante todo el año. Levantarse a la misma hora es mucho más importante que acostarse a la misma hora, aunque la constancia a la hora de acostarse también es importante. El primer domingo del horario de verano, levántese a la hora habitual, haya dormido bien o no. Y evita tomar una siesta si no es parte de tu rutina habitual.
3. **Disfruta de las tardes más largas.**

   Una gran ventaja de la primavera y el horario de verano es que hay más luz solar por las noches. Disfrute de la iluminación natural en el exterior o en el interior con las cortinas abiertas. La luz del sol ayuda a restablecer naturalmente su reloj biológico. Dejar que la luz natural entre en su dormitorio por la mañana también ayuda a estar más alerta al despertar.

4. **Ejercicio.**
   Estar físicamente activo es bueno para su salud y también puede ayudarlo a dormir mejor. Salga a caminar o corra al aire libre durante el día donde esté expuesto a la luz solar natural. Pero trate de evitar hacer ejercicio demasiado cerca de su hora de acostarse. Es mejor si puede esperar al menos dos horas para "refrescarse" del ejercicio antes de acostarse.
5. **Sea consciente de qué y cuándo come y bebe.**

   Cene más temprano en la noche para ayudar a su cuerpo a prepararse para la hora de acostarse. Trate de evitar los alimentos picantes o grasosos, especialmente cuando se acerca la hora de acostarse. Pueden provocar indigestión e insomnio. Evite la cafeína y el alcohol más tarde en el día para que se duerma más fácilmente.

6. **Reducir el tiempo de pantalla.**

   La televisión, las tabletas y los teléfonos pueden ayudarlo a relajarse por la noche, pero pueden estimular su cerebro y, de hecho, hacer que sea más difícil conciliar el sueño. Intente evitar las pantallas de mano y las pantallas de computadora al menos dos horas antes de acostarse, y evite la televisión al menos una hora antes de acostarse.

Para leer el artículo completo, vaya a la página del sitio web proporcionada al comienzo de este artículo.

Día nacional de reconocimiento de maestras preescolares

por https://nationaltoday.com/national-preschool-teacher-appreciation-day/

El Día Nacional de Apreciación de los Maestros de Preescolar, un momento para repartir las manzanas para todos esos increíbles educadores que dan forma a las mentes jóvenes, se celebra el tercer viernes de marzo de cada año. Este año, se lleva a



cabo el 17 de marzo. Este día se lleva a cabo, naturalmente, para compartir anualmente nuestro amor y arrojar algo de luz sobre la tarea, a menudo difícil pero siempre gratificante, de enseñar a las mentes muy jóvenes.

Los maestros de preescolar juegan un papel fundamental en la vida de nuestros niños. Los docentes dan forma y moldean las mentes jóvenes de nuestras generaciones futuras y suelen ser el primer contacto que tienen en el sistema educativo. Enseñan a estudiantes que tienen entre tres y cinco años. Este suele ser el momento en que los niños atraviesan su fase de aprendizaje más formativa y crítica. Un buen maestro de preescolar puede establecer el estándar para el resto del viaje de aprendizaje.

Anime a su hijo a hacer un regalo a sus maestros de preescolar.
Ayude a su hijo a escribir una nota o hacer un regalo que pueda darle a su maestro. ¡Seguro que les encantará!

Muestre su aprecio en las redes sociales
Publique o cargue una foto de su hijo con sus maestros de preescolar en las redes sociales **@preschool_lennoxsd** y use los hashtags #NationalPreschoolTeacherAppreciationDay #preschoolpride #lennoxrocks #preschoolrocks #soaringtouccess #wherechildrenplayingandlearn #onthefllightpathtosuccess. Comparta lo que su hijo ha aprendido este año.

https://lsp.lennox.k12.ca.us/

EVENTOS PROXIMOS



Aquí está el enlace para completar la encuesta, https://forms.gle/Fwh1QegEgjZEh5go6

Cada Martes - Devuelva las mochilas de LEE CONMIGO al salón de clases de su hijo.

Cada Jueves - Mochilas LEE CONMIGO se distribuirán a los estudiantes quienes han regresado los libros

INSCRIBE A TU HIJO en Kindergarten de transición o Kindergarten para 2023-2024 antes de fin de mes de marzo

Miércoles, 3/15, 3:15 p. m. - Reunión del Consejo Asesor de Padres a través de Zoom https://lennoxk12-org.zoom.us/j/82746928883?pwd=N3RSazcwOER0M1VQeFJESFJQb2E1UT09 Identificación de la reunión: 827 4692 8883

Viernes, 3/17 - Día Nacional de Aprecio a la maestra preescolar

Viernes, 3/17, 8:30 AM, Cafecito en persona la Oficina del Distrito, **Centro de Desarrollo del Personal Docente, 10319 Firmona Avenue, ¿Está listo su hijo/hija para Kinder?** Llame al 310-680-3500 para reservar su lugar. No habrá cuidado de niños.

Martes, 3/21 - Día Mundial del Síndrome de Down ¡Rock Your Socks! Oscila tus calcetines.

Viernes, 4/1 - Mes de Concientización sobre el Autismo

Lunes 3 de abril - Viernes 14 de abril - Vacaciones de primavera

Viernes, 4/7 - Día mundial de la salud

Lunes 17 de abril - Reanudación de clases

Lunes 17 a 21 de abril - Semana del niño

Martes, 4/11 - Feliz cumpleaños a la maestra Leslie Zapata

Lunes, 4/17 - Comienza la inscripción preescolar para el año escolar 2023-2024



Jueves, 4/20 - Feliz cumpleaños a la maestra Elizabeth Diaz

Jueves, 4/20 - Feliz cumpleaños a la maestra Griscel Gonzalez

Domingo, 4/23 - Feliz cumpleaños Directora Nellie Ríos-Parra

Miércoles, 4/26 - Día de los Profesionales Administrativos

Lunes, 5/1 - Mes de Concientización sobre la Salud Mental

Lunes a viernes, 5/1 - 5/5 - Semana Nacional de Agradecimiento a los Maestros

Martes, 5/2 - Conferencias de padres y profesores

Martes, 5/2 - Día Nacional de Apreciación al Maestro

Viernes, 5/5 - Día del Héroe del Almuerzo Escolar

Viernes, 5/5, 8:30 AM, Cafecito en persona en la Oficina del Distrito, Centro de Desarrollo Profesional, 10319 Firmona Avenue, Tema - ¿Puede leer su hijo? Llame al 310-680-3500 para confirmar su asistencia.



Sábado, 5/6 - Feliz cumpleaños a la maestra Susana Alvarez

Sábado, 5/6 - Feliz Cumpleaños a la Maestra Consuelo Morales

Lunes, 5/8 - Viernes 5/12 - BOGO Feria del Libro Escolar

Viernes, 5/12 - Día de agradecimiento al proveedor

Martes, 5/16 - Feliz cumpleaños a la Supervisora Faviola Salcedo

Sábado, 5/20 - Feliz cumpleaños a la maestra Alma Maciel



Miércoles, 5/31 - Feliz cumpleaños a la maestra Nubia Vasquez

Domingo, 6/11 - Feliz Cumpleaños Secretaria Betsy McLaurin

Lunes, 6/19 - Día de reconocimiento de Juneteenth, no habrá clases.

Martes, 6/20 - Clases resumen

Viernes, 6/23 - último día de clases

Domingo, 6/25 - **Feliz cumpleaños a la assistente de maestras Lidia Membreno**

Distrito Escolar de Lennox, Programa Preescolar Estatal 10203 S. Firmona Avenue, CA 90304
www.lennox.k12.ca.us

Síganos en Instagram @preschool_lennoxsd





