

Dolores Huerta

October Newsletter



310-677-7050

[HTTP://HES.LENNOXK12.CA.US](http://hes.lennoxk12.ca.us)

@HES.EAGLES

On the Trail to Success...

One Mission,
One Trail,
One Team!



Important Dates

- 10/1**- Parent Conference Day
- 10/2**- No School
- 10/8**- SBAC Celebration
- 10/15** - The Great Shakeout
- 10/21**- Unity Day: Wear Orange
- 10/23**- 50th Day of School
- 10/28**- Halloween Carnival
- 10/30**- Halloween Parade



Learning Through Play

Coach Trevor has injected a vibrant new energy into Dolores Huerta since joining as the school's Playworks coach. With his infectious charisma and unyielding positive attitude, Coach Trevor has quickly transformed recess from standard free time into an inclusive, joyful environment where every student feels empowered to join in.

Playworks is a national non-profit dedicated to leveraging the power of play to improve children's physical and emotional health. By teaching conflict resolution, teamwork, and fair play on the playground, Playworks helps create a safe and encouraging school culture that carries over into the classroom.

The excitement on campus is especially high with the upcoming launch of the Jr. Coach program. Under Coach Trevor's mentorship, 4th/5th students will learn leadership, communication, and peer mediation skills, stepping up as mentors to guide games for younger classmates. Dolores Huerta is ready for a fantastic year of teamwork, growth, and endless play.

Great California ShakeOut



Millions of people across California and around the world will participate in the Great ShakeOut Earthquake Drill on Oct. 15, practicing what to do when an earthquake strikes.

What's New This Month



Bullying Prevention Month– Unity day October 21, 2026

Unity Day is a day to come together and celebrate kindness, acceptance, and inclusion. Students are encouraged to **wear orange** to show that we stand together against bullying and support a school community where everyone feels safe, welcomed, and included.

"50 Days on the Trail to Success!" October 23, 2026



INSTRUCTIONAL DAYS	DATES	LEARNING HOURS LOST AVERAGE (5.5 HOURS PER DAY)	CHRONIC LESS THAN 91%	BASIC 92-95%	EXCELLENT 96-100%
25	September 16, 2026	16 hours	3 or more days	2 days	0-1 day
50	October 23, 2026	27 hours	5 or more days	3-4 days	0-2 days

To celebrate 50 days on the trail to success, students are encouraged to **dress up as campers!**



Red Ribbon Week 23rd–31st

Red Ribbon Week is a special time to encourage students to make healthy choices, build positive habits, and make safe decisions. Join us in celebrating with a fun Spirit Week, and look out for our dress-up flyer!

On October 23rd, we will reach 50 instructional days of school! At this milestone, **Excellent Attendance is 0–2 absences, Basic Attendance is 3–4 absences, and 5 or more absences is considered Chronic Attendance.**

Your child's attendance plays an important role in their academic success, every day at school is valuable learning time.



Begin with the End in Mind

Have a plan, set clear goals, and think about what you want to achieve before you start.



October's Leader in Me Focus:

During the month of October, students will focus on Leader in Me Habit 2: Begin With the End in Mind (Have a Plan).

5 Ways Students Can Practice Habit 2

- Set SMART Goals for School & Life
- Create a Daily or Weekly Action Plan
- Write a Personal Mission Statement
- Prepare Today for Tomorrow (Evening Routines)
- Visualize the Outcome Before Starting Projects

Understanding How Screen Time Affects Our Children

Technology is a big part of modern life, and devices can offer helpful tools for learning. However, spending too much time on screens can also affect a child's health, growth, and learning. As parents, understanding these risks helps us protect our children and guide them toward healthy daily habits. Here are five key areas where excessive screen time can impact growing kids, as well as some tips for healthy technology use.

Kids and Screens: A Simple Guide for Healthy Growth

Part 1: The Risks of Too Much Tech

Slower Brain Growth



Too much screen time makes it harder for kids to learn and talk.

Sadness and Worry



Screens can make children feel lonely, nervous, or bad about themselves.

Health and Sleep Problems



Using tech often leads to less exercise and poor sleep at night.

Harder to Focus



Average Attention Span:

Before High Tech	12 Seconds
Modern Tech Era	8 Seconds

Children lose patience quickly and find it difficult to pay attention.

Online Bullying



Many older children experience mean behavior and "cyberbullying" on the internet.

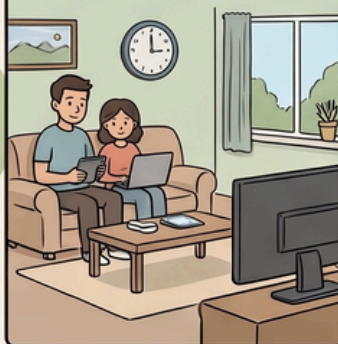
Part 2: Tips for a Healthy Balance

Be a Good Example



Put your own phone away to show your child healthy habits.

Keep Screens in the Open



Keep TVs and computers in shared rooms where you can see them.

Talk to Your Child



Ask them about what they see and do online every day.

Set Screen-Free Times



Turn off all devices during meals and outdoor playtime.

Dolores Huerta

Boletín de octubre



310-677-7050

[HTTP://HES.LENNOXK12.CA.US](http://HES.LENNOXK12.CA.US)

@HES.EAGLES

En el camino hacia el éxito...

¡Una misión,
un sendero,
un equipo!



Fechas importantes

- 10/1 - Día de reunión con padres
- 10/2 - No hay clases
- 10/8 - Celebración de SBAC
- 10/15 - Great ShakeOut Drill
- 10/21 - Día de Unidad: Vístete en naranja
- 10/23 - 50° día de clases
- 10/28 - Carnaval de Halloween
- 10/30 - Desfile de Halloween



!Aprendizaje a través del juego!

Desde que se incorporó como entrenador de Playworks en la escuela Dolores Huerta, el entrenador Trevor ha infundido una energía nueva y vibrante en el centro. Gracias a su carisma contagioso y a su actitud positiva, ha transformado rápidamente el recreo: de ser un simple tiempo libre, ha pasado a convertirse en un entorno inclusivo y alegre donde todos los alumnos se sienten motivados a participar.

Playworks es una organización nacional dedicada a aprovechar el poder del juego para mejorar la salud física y emocional de los niños. Al fomentar la resolución de conflictos, el trabajo en equipo y el juego limpio durante el recreo, Playworks ayuda a crear una cultura escolar segura y estimulante que se extiende también al aula.

El entusiasmo en la escuela es enorme ante el próximo lanzamiento del programa "Jr. Coach" (Entrenadores Junior). Bajo la guía del entrenador Trevor, los alumnos de 4.º y 5.º grado desarrollarán habilidades de liderazgo, comunicación y mediación entre compañeros, asumiendo el papel de mentores para dirigir los juegos de los alumnos más pequeños. Dolores Huerta está preparada para un año fantástico de trabajo en equipo, crecimiento y diversión sin límites.

Great California ShakeOut



Millones de personas en California y en todo el mundo participarán el 15 de octubre en el simulacro de terremoto "Great ShakeOut", practicando qué hacer cuando ocurre un terremoto.

Novedades de Este Mes



Mes de Prevención del Acoso Escolar

Día de la Unidad

21 de octubre de 2026

El Día de la Unidad es un día para unirnos y celebrar la amabilidad, la aceptación y la inclusión. Se invita a los estudiantes a **vestir de color naranja** para demostrar que estamos unidos contra el acoso escolar y apoyamos una comunidad escolar donde todos se sientan seguros, bienvenidos e incluidos.

¡50 Días en el Camino Hacia el Éxito!

23 de octubre de 2026

ATTENDANCE ACHIEVEMENT INSTRUCTIONAL DAYS					
To maintain Excellent Attendance, students may miss no more than 1 day for every 25 days enrolled. To maintain Basic Attendance, students may miss no more than 2 days for every 25 days enrolled.					
INSTRUCTIONAL DAYS	DATES	LEARNING HOURS LOST AVERAGE (5.5 HOURS PER DAY)	CHRONIC LESS THAN 91%	BASIC 92-95%	EXCELLENT 96-100%
25	September 16, 2026	16 hours	3 or more days	2 days	0-1 day
50	October 23, 2026	27 hours	5 or more days	3-4 days	0-2 days

Para celebrar nuestros 50 días en el camino hacia el éxito, ¡invitamos a los estudiantes a **vestirse como campistas!**



Semana del Listón Rojo – 23 al 31 de octubre



La Semana del Listón Rojo es un momento especial para motivar a nuestros estudiantes a tomar decisiones saludables y seguras, y desarrollar hábitos positivos. ¡Celebraremos con una divertida Semana del Espíritu Escolar! Estén atentos al volante con los temas de vestimenta para cada día.

¡El 23 de octubre llegaremos a 50 días de instrucción escolar! Al llegar a esta meta, **la Asistencia Excelente corresponde a 0-2 ausencias, la Asistencia Básica a 3-4 ausencias, y 5 o más ausencias se considera Asistencia Crónica.** La asistencia de su hijo(a) juega un papel importante en su éxito académico; cada día en la escuela es tiempo valioso de aprendizaje.



Empieza con el fin en mente.

Ten un plan, establece objetivos claros y piensa en lo que quieres lograr antes de empezar.



Enfoque de Leader in Me para octubre:

Durante el mes de octubre, los estudiantes se enfocarán en el Hábito 2 de Leader in Me: Comenzar con el fin en mente (Tener un plan).

5 formas en que los estudiantes pueden practicar el Hábito 2:

- Establecer metas SMART para la escuela y la vida
- Crear un plan de acción diario o semanal
- Escribir una declaración de misión personal
- Preparar el hoy para el mañana (rutinas nocturnas)
- Visualizar el resultado antes de comenzar proyectos

Entendiendo cómo el tiempo frente a las pantallas afecta a nuestros hijos

La tecnología es una parte fundamental de la vida moderna, y los dispositivos ofrecen herramientas útiles para el aprendizaje. Sin embargo, pasar demasiado tiempo frente a las pantallas también puede afectar la salud, el crecimiento y el aprendizaje de los niños. Como padres, comprender estos riesgos nos ayuda a proteger a nuestros hijos y guiarlos hacia hábitos diarios saludables. A continuación, presentamos cinco áreas clave donde el uso excesivo de pantallas puede afectar a los niños en crecimiento, además de algunos consejos para un uso saludable de la tecnología.

Niños y pantallas: una guía sencilla para un crecimiento saludable

Parte 1: Los riesgos del exceso de tecnología

Crecimiento cerebral más lento



El exceso de tiempo frente a las pantallas dificulta que los niños aprendan y hablen.

Tristeza y preocupación



Las pantallas pueden hacer que los niños se sientan solos, nerviosos o mal consigo mismos.

Problemas de salud y sueño



El uso frecuente de la tecnología conlleva menos ejercicio y un sueño nocturno deficiente.

Dificultad para concentrarse



Capacidad de atención promedio:	
Antes de la alta tecnología	12 segundos
Era de la tecnología moderna	8 segundos

Los niños pierden la paciencia rápidamente y les resulta difícil prestar atención.

Acoso cibernético



Muchos niños mayores sufren comportamientos crueles y "ciberacoso" en internet.

Parte 2: Consejos para un equilibrio saludable

Sé un buen ejemplo



Guarda tu propio teléfono para enseñarle a tu hijo hábitos saludables.

Mantén las pantallas abiertas.



Mantén los televisores y las computadoras en las habitaciones compartidas donde puedas verlos.

Habla con tu hijo



Pregúntales qué ven y qué hacen en internet a diario.

Establece horarios sin pantallas



Apaga todos los dispositivos durante las comidas y los momentos de juego al aire libre.