



R. J. Kinsella Magnet School of Performing Arts
245 Locust Street (Temporary Address)
Hartford, CT 06114
Main Office: (860) 695-4140 Fax: (860) 522-0004

Pamela Totten-Alvarado, Principal
Miguel A. Pabón, Assistant Principal



**HORARIO ESCOLAR PARA LOS DIAS DE CANCELACION POR NIEVE O
ENTRADA TARDE**

Horario Regular	Horario Tarde	Horario de entrada	Horario de Desayuno
7:55 am	90 min	9:25 am	8:45 – 9:10 am

**SI USTED NECESITA MAS INFORMACION SOBRE EL HORARIO ESCOLAR
FAVOR DE LLAMAR A LA LINEA: 697-7669**

**RECUERDE!! QUE NO DEBE TRAER O DEJAR SUS HIJOS ANTES DEL
DESAYUNO PORQUE NO HABRA SUPERVISION D
ISPONIBLE Y SU HIJO NO SERA ADMITIDO DENTRO DEL EDIFICIO**



Fecha: _____ / _____ / 2005-6

Apreciados padres o guardians:

Como ya ustedes saben, los estudiantes tienen que asistir a la escuela regularmente para poder ----- . Hay una ley compulsoria de asistencia escolar en el estado de Connecticut. Los padres y los guardians son responsables legalmente por enviar los niños/as a la escuela. Estamos seguros de que ustedes quieren que sus hijos/as hagan buen trabajo en la escuela.

Nombre del estudiante _____, ID# _____ Tiene _____ ausencias sin excusar por el mes de _____ 2005-06. También tiene _____ tardanzas a la escuela.

Usted ya ha recibido información de el sistema escolar de Hartford, explicándole las reglas de asistencia. Les estamos incluyendo una Segunda copia con esta carta. Este es un problema muy serio y todos tenemos que trabajar juntos para resolverlo.

Favor de hacer contacto con:

La ayudante de recursos para la familia, (Family Resource Aide) Vanessa Rivera, inmediatamente para obtener una cita. (860) 695-4183 o e-mail rivev002@hartfordschools.org.

Respetuosamente,

Higiene Personal

Tengo yo mal olor?

Probablemente sabes lo que es el sudar: pero sabias que tambien al sudar se le llama perspirar. Como sucede? La perspiracion sale de tu piel atraves de unos pequenos agujeritos llamados poros cuando tu cuerpo esta caliente.

A tu cuerpo le gusta una temperatura de 98.6 grados Fahrenheit (37 grados Celsius). Si tu cuerpo se calienta mas de esa temperatura, a tu cuerpo no le va agustar, entonces tu cuerpo suda. El sudor sale de tu piel, y se evapora (esto quiere decir que se convierte de liquido a vapor) en el aire, el cual hace que te enfries. Algunas veces este sudor o humedad puede oler y crear un olor en tu cuerpo (algunas veces llamado BO).

Que hace que huela mal?

El sudor esta compuesto casi completamente de agua, con pequenas cantidades de otros quimicos como la ammonia, urea, sal, y azucar. (Ammonia y urea son dejados cuando tu cuerpo va rompiendo la proteina.) El sudor por si solo no es oloroso, pero cuando se combina co la bacteria de tu piel (la cual todo el mundo tiene), se convierte en mal olor.

Como puedes mantenerte sin estar todo sudado y con mal olor? Primero, puedes banarte regularmente, especialmente despues de haber practicado algun deporte o haber sudado mucho, como en un dia caluroso. Tambien puedes usar desodorante debajo de tus brazos.

El desodorante biene en muchas ecencias que huelen muy bien, o puedes usar uno que no tenga olor. Algunos desodorantes bienen en una barra blanca lacual puedes torcer y sale hacia afuera.

Muchas personas lo usan despues de banarse antes de vestirse. De otra forma, la barra blanca de desodorante puede dejar una marca blanca en la ropa. Tambien puedes escoger un desodorante que es claro en vez de blanco.

Puedes decidir usar un desodorante (el cual te ayudara a controlar el mal olor) o un desodorante anti perspirante (el cual te ayudara a controlar el mal olor y el sudor). Si encuentras que estos productos no son efectivos para ti, consulta tu medico. El usar desodorante es considerado como contaminacion del aire. Toma un Segundo y usa una aplicacion extra de desodorante antes de empezar el dia.

Que hace que tenga el peso que tengo? “Obesidad”

No hay una respuesta facil para esta pregunta. Tu diseno genetico, los rasgos fisicos que son pasados de padres a hijos, juegan una gran e importante parte en determinar tu tamano y tu peso. Si tus padres ambos son altos, hay un gran chance de que tu seas alto. Sin embargo, si tus padres son mas pequenos de lo normal, tu deberias pensar de nuevo sobre si quieres esa carrera de baloncesto!

Lo mismo se aplica

a tu tipo de cuerpo. Algunas veces has oido decir que una persona tiene husos largos o grandes? Es una forma de decir que la persona tiene un esqueleto largo. Los huesos largos usualmente pesan mas que los huesos pequenos. Es por eso que es possible que dos ninos tengan la misma estatura, pero tengan diferente peso, para ambos ese seria su peso apropiado.

Como tu estatura o tipo de cuerpo, tus genes tienen mucho que decir sobre tu peso. Sin embargo esa es solo parte de la historia. El sobrepeso puede estar presente en cualquier familia, pero no necesariamente por la parte genetica. El tener habitos pobres de comer y de ejercicio en la familia puede ser la razon de que en la familia haya sobrepeso. Ademas aun cuando algunos ninos ganan peso mas facil que otros, cuando comen correctamente y se ejercitan, muchos de ellos pueden estar saludables con el peso apropiado para ellos. Es cierto que en la forma que vives puede cambiar la forma en que te ves.

Tu peso es un balance entre las calories que comes y las calories que tu cuerpo utiliza. Si comes mas calories de las que tu cuerpo necesita y usa, tu peso subira. Si usas tu tiempo libre para ver television, tu cuerpo no usara tantas calories como las usaria si estuvieras jugando baloncesto, patinando, o caminando. Si tienes un balance, tendras un peso adecuado mientras vas creciendo. Si comes mas de lo que te ejercitas, corres el peligro de estar sobre peso. En el otro lado tambien si comes menos de lo que necesitas y te ejercitas mas, entonces bajaras de peso.

Que pasaria si pienso que mi peso no es el correcto?

Primero, habla con tus padres. Ellos podran hablarte sobre como comer cosas saludables y como ejercitarte. Luego, busca formas que te pueden ayudar a obtener el peso correcto. Algunos cambios por pequenos que sean te pueden ayudar a moverte en la direccion correcta. Por ejemplo, si estas sobre peso, y haces ejercicio por 10 minutos tres veces al dia podras notar la diferencia. Hay muchas formas de mantenerte activo:

teniendo apoyo de algun grupo atletico (como baloncesto o volleyball), clases de defensa personal, baile, trabajar en el patio, correr, nadar, aun caminar en el "Mall" Puedes disfrutar del ejercicio si escojes los ejercicios que te gustan. Camina en las mananas, ayuda a tus padres en el jardin, etc.

Tambien puedes hablar con tu doctor sobre el indice de masa en tu cuerpo (BMI) Es el metodo de usar tu estatura y tu peso para estimar cuanta grasa hay en tu cuerpo. Tu tambien puedes buscar tu BMI, pero recuerda que el BMI no es toda la historia. Tu debes hablar con un doctor antes de decidir que estas sobre peso o bajo peso.

Traducido para ti por: Recursos para la familia (V. Rivera)

Que causa que sangres por la nariz?

La mayoría de las razones por las cuales se sangra por la nariz sucede cuando pequeños vasos sanguíneos que están dentro de tu nariz se rompen y sangran. Estos vasos sanguíneos son muy frágiles y están muy cerca de la superficie, lo que los hace blanco de golpes. Las causas más comunes son:

- Introducirse los dedos o algo dentro de las fosas nasales (nariz)
- Cuando tienes catarro o alergias, especialmente si está acompañada de estornudos
- Cuando el aire dentro de la casa está seco y caliente (por lo general ocurre en el invierno) ocasiona que la parte interior de la nariz se agriete, se reseque y que tenga picor.

No es frecuente, que las heridas o golpes en la parte exterior de la nariz, la cara, o la cabeza causen que se sangre por la nariz. Si esto sucede, necesitas ver un doctor inmediatamente. (Puedes evitar este tipo de heridas o golpes usando cascos protectores cuando juegas algunos juegos.)

Si tu nariz sangra

Tu sabes que debes ver un doctor +

/>:-

3.