



RCES Raider Times

Learn with Passion, Lead with Integrity, and Succeed with Confidence!

Socioemocional

Empatía

Este mes, estamos emocionados de centrarnos en el rasgo de carácter de la empatía. La empatía es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás, y desempeña un papel vital en la construcción de relaciones sólidas y afectuosas. Al alentar a nuestros hijos a practicar la empatía, los ayudamos a desarrollar la compasión y la bondad, que son cualidades esenciales para el crecimiento personal y social. A lo largo del mes, participaremos en actividades y debates que destacarán la importancia de ponernos en el lugar de otra persona, reconocer diferentes perspectivas y responder con comprensión. Les animamos a reforzar este rasgo en casa hablando de los sentimientos y experiencias en familia y modelando un comportamiento empático en situaciones cotidianas. Juntos, podemos nutrir una comunidad más compasiva.

Alrededor de la

Concurso de Recolección de Alimentos Enlatados: Resultados

¡La Competencia de Recolección de Alimentos Enlatados RCES fue un gran éxito! Nuestra escuela trajo 4,033 productos enlatados para donarlos a la Caja de Queso y Galletas!! ¡6^o Grado ganó la competencia y la Fiesta de Palomitas de Maíz al traer 989 productos enlatados! ¡Gracias a todos los estudiantes y familias que participaron!



Fechas Importantes

12 de diciembre- Fotos con Santa Claus

16 de diciembre - PTO a las 6 p.m.

20 de diciembre - Desfile de Navidad y salida temprana

23 de diciembre - 3 de enero: vacaciones de invierno

7 de enero - Los estudiantes regresan a la escuela
9 de enero - Reunión del Ayuntamiento de Raidertown para padres a las 6 p.m. en la cafetería

Salud y Bienestar

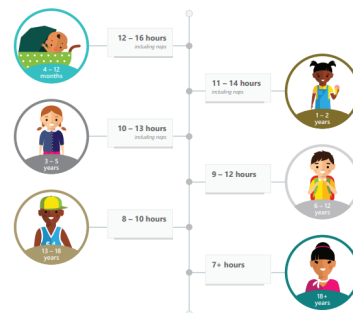
Dormir para triunfar

El sueño adecuado es un componente crucial de la salud, ya que proporciona beneficios como la mejora de la concentración, los niveles de energía y la reducción de los antojos de comida chatarra. Mantenerse activo durante el día, acostarse a la misma hora todas las noches y dormir en una habitación fresca y oscura son formas de mejorar la higiene del sueño. Echa un vistazo a esta infografía para ver cuánto sueño necesitan tú y tu hijo cada noche.

#MUSCboeingcenter

Healthy Sleep Duration

The American Academy of Sleep Medicine recommends that you get the following hours of sleep on a regular basis for optimal health at each stage of life.



SleepEducation.org

A Sleep Health Information Resource by the American Academy of Sleep Medicine

AASIM SLEEP MEDICINE