



# 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<sup>o</sup> 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

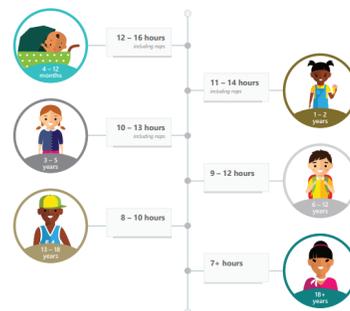
### Dormir para triunfar

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