



Tema de seguridad del estudiante: La conciencia de la salud

Por qué es importante:

Según la Asociación Americana de Psicología, “tanto la salud física como la mental afectan cómo pensamos, sentimos y actuamos por dentro y por fuera.” Todo, desde el enfoque mental hasta la resistencia e incluso la disposición, puede ser afectado por la salud física del niño. Comenzar temprano de inculcar el valor de los hábitos alimentarios saludables y la actividad física contribuirá en gran medida a que su hijo/estudiante tenga éxito.

Participar como una familia:

Como la mayoría de los hábitos buenos, se aprende un estilo de vida saludable más fácilmente cuando los adultos lo modelan en la vida de un niño. Pruebe estos consejos simples para comenzar a hacer cambios saludables que beneficiarán a todos.

- Haga un plan de comidas semanal juntos. Asegúrese de analizar cómo equilibrar las opciones de alimentos saludables con aquellas que no son tan saludables.
- Incluya actividad física durante el día o la noche. Un paseo simple por el parque o el patio de recreo se puede convertir en una actividad de aprendizaje.
- Anime a su hijo/estudiante a beber mucha agua. El agua no solo evita la deshidratación, sino que también ayuda a la digestión y a sentirse lleno entre las comidas.
- ¡No se olvide de las golosinas saludables! Dulces y golosinas son parte de cada infancia; solo asegúrese de limitarlos solo a ocasiones especiales.

Visite nuestra página web para obtener recursos adicionales. <http://www.arkansased.gov/divisions/communications/my-childmy-student>

Tema de preparación universitaria y profesional: Aprendizaje digital

¿Qué es el aprendizaje digital?

La tecnología es común en la mayoría de las escuelas, pero ¿qué es realmente el “aprendizaje digital?” Según DigitalLearningDay.org, el aprendizaje digital es “cualquier práctica educativa que utiliza efectivamente la tecnología para fortalecer la experiencia de aprendizaje del estudiante.” El aprendizaje digital abre las puertas a los estudiantes, dándoles acceso a otros estudiantes y expertos de todo el mundo. También, proporciona oportunidades adicionales para el desarrollo profesional y la creación de redes para los maestros que pueden acceder a clases en línea y trabajar en colaboración con otros docentes de todo el país. ¡Las posibilidades son infinitas!

¡Celebre el Día de Aprendizaje Digital!

El Día de Aprendizaje Digital está programado para el 22 de febrero de 2018. Visite DigitalLearningDay.org para obtener recursos. ¡Asegúrese de agregar su evento del Día de Aprendizaje Digital al mapa interactivo en el sitio web! También visite ArkansasiTunesU.com para ver y escuchar presentaciones sobre el tema “Estudiantes enseñando a estudiantes a través de vlogging”.

Continuar la conversación ...

- ¿Cómo viviendo una vida saludable ayuda mi hijo/mi estudiante académicamente?
- ¿Cómo puedo promover un estilo de vida saludable en el hogar/la escuela?
- ¿Qué actividades saludables están disponibles para mi hijo/mi estudiante?
- ¿Cómo puede mi hijo/mi estudiante participar en el Día de Aprendizaje Digital?
- ¿Por qué es importante el aprendizaje digital?
- ¿Cómo puede mi hijo/mi estudiante participar en actividades de aprendizaje digital durante el año?