



Dr. Caughman Taylor, Director Medica Superior en el Hospital de Niños Palmetto Health, cree que los niños necesitan una buena dosis de juego activo y alimentos saludables. Para fomentar ejercicio y buenos hábitos alimenticios, Dr. Taylor ofrece las siguientes sugerencias:



- "Cuando su hijo/a llega a casa de la escuela, animal a hacer actividad física divertida- tales como jugar baloncesto, montar bicicleta, o bailar -por la primera hora o dos, en vez de hacer sus tareas escolares.
- No haga disponibles los refrigerios insalubres, tales como papalinas o gaseosas, en vez de eso tenga alternativas saludables disponibles en casa y para sus almuerzos escolares, tales como frutas favoritas, verduras, nueces, queso baja en grasa y salsa con tostadas de maíz bajas en grasa.
- Provee recipientes pequeñas de agua en botella o leche baja en grasa para ayudar a sus hijos a evitar las bebidas que se venden en las maquinas.
- Programe tiempo justo después de la cena para hacer las tareas escolares y luego las tareas de casa. Esto limita el tiempo para pasar viendo televisión.
- "Anime a sus hijos a comer un desayuno saludable, tanto para razones académicas como para beneficios nutricionales."

ESTUDIOS SOCIALES

Abajo están nombradas algunas actividades que pueden hacer, como familia, para relacionar los Estudios Sociales con experiencias de la vida real:

- ✚ Cada viaje por carro puede ser una lección en direcciones y en leer mapas;
- ✚ Mientras vaya conduciendo en la comunidad, platiquen sobre cómo se está usando el terreno para propósitos comerciales, residenciales, o agriculturas;
- ✚ Lee juntos el periódico o miren las noticias para ver como el gobierno está trabajando en sus vidas; y
- ✚ Platiquen sobre cómo la gente recibe pagos y como usan ese dinero para pagar cuentas y comprar alimento y ropa.



¿Sabía Usted que los niños aprenden mejor cuando disfrutan lo que están aprendiendo? Ellos se involucran en el aprendizaje y logren transferir la información a la memoria de largo plazo. Ellos forman memorias que siempre permanecerán.



Acuérdese de ejercer su derecho a votar

Si no está registrado para votar puede:

- ❖ Registrarse en línea en el portal de la Comisión de Elección del Estado de SC.
- ❖ Registrarse en persona con el comité local de registración o en la oficina del Departamento de Vehículos Motorizados (DMV).

Sugerencias sobre Evaluaciones para Estudiantes

- Lea y presta atención cuidadosa a todas las instrucciones.
- Lea cada pasaje y las preguntas acompañantes.
- Lea cada respuesta posible -la mejor podría ser la última.
- Lea y responde a los asuntos uno por uno en vez de pensar en la evaluación completa.
- Después de terminar la evaluación, use cualquier tiempo restante para revisar sus respuestas.
- Mantenga una buena actitud. Piense de forma positiva!!!!

