

# Lapham Lookout Elementary

Vol. 4 Issue #8  
Abril 2011

Escuela Elementaria Lapham  
1045 East Dayton St.  
Madison, WI 53703

Dr. Michael Hertting  
Principal

mherjting@madison.k12.wi.us

Queridos Padres:

Nos estamos adaptando bien a nuestro Nuevo horario. Esperamos que le haya causado mínimos problemas. Nuestra gente está empleando genial este tiempo extra en la escuela.

Dentro de una semana desde hoy usted recibirá la carta de calificaciones del tercer cuatrimestre. Sera más corta, se basa en determinar que niños se beneficiarán de nuetsro campamento de verano. Este año el programa sera en Marquette. Los estudiantes serán seleccionados según sea su desarrollo en lectura. El tiempo que pasa leyendo con su hijo/a ayuda mucho en este progreso.

También hemos empezado a planificar para el año que viene. Como se esperaba, Lapham perderá una sección el año que viene. Esto no es sorprendente si consideramos la disminución de matriculados. Aún no hemos determinado el nivel de este descenso. Aún seguiremos teniendo las clases de temprana edad para 3 años. También tendremos Infantil para 4 años.

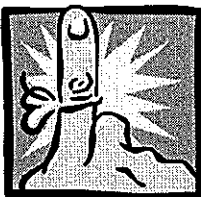
Adjuntada con esta carta de noticias está la información que los padres deben completar. Por favor, asegúrese de completar la hoja donde nos dice si usted irá de vuelta a Lapham o a Marquette. Esto es importante para ayudarnos a planificar. También puede completar la hoja sobre la asignación de las clases.

Estamos teniendo muchas diversiones en nuestra Escuela. Esta tarde tuvimos Opera para los jóvenes. La semana pasada nuestros alumnos de Segundo grado vieron una obra sobre Bach y Dinamita. Esperamos ansiosos la llegada de la noche anual de la familia celebrada cada año. Nos encanta ver a nuetsros estudiantes con sus familias en este gran evento.

Nos vemos pronto,  
Mike Hertting

## Fechas para recordar

Abril 12	6:30 p.m.	PTG Reunión @ Marquette
Abril 18 - 22		NO hay Escuela - Vacaciones
Abril 10	5:00 p.m.	Cena de comida saludable
Mayo 3	9:15 a.m.	Asamblea de Premios
Mayo 13		Noche para la Familia @ Marquette





## Preguntas y Respuestas

**¿Cuántas clases tendrá Lapham al próximo año?**

Tendremos 11 clases para el próximo año, una menos que este año.

**¿Habrà algún otro cambio?** En estos momentos esperamos tener el mismo nivel de servicio que hemos tenido a lo largo de este curso.

**¿Dónde puedo acudir para conseguir más información en referencia a estos cambios?** También puede ir a la página de MMSD. Habrá un apartado en la

misma página principal <http://www.madison.k12.wi.us/>

**¿Cuándo sabremos que maestros estarán enseñando y en que niveles?** Debido a que nuestro diseño instruccional podría ser diferente al año que viene, no lo sabremos hasta después de un largo periodo. Los padres recibirán la información tan pronto como las decisiones sean llevadas a cabo. Es siempre materia de cambio.

**¿Cuándo estará acabado nuestro diseño instruccional?** Para ser completamente honestos con ustedes, no lo sabremos con seguridad hasta el tercer viernes del próximo otoño. Continuaremos informándoles en todo lo que acontece.

### **PROGRAMA DE ENRIQUECIMIENTO - ESCUELA DE VERANO 2011 (El 20 de mayo es el último día en que podrá matricularse)**

El Distrito Escolar Metropolitano de Madison ofrecerá cursos de enriquecimiento en la escuela de verano del 2011. En el mes de marzo ha debido recibir, en el correo, la Guía para los programas de recreación para las escuelas y la comunidad (MSCR por su sigla en inglés) que trae información detallada referente a los cursos de enriquecimiento en la escuela de verano.

Si no ha recibido la información referente a los cursos de enriquecimiento en la escuela de verano, puede obtener una copia de la guía, llamando a MSCR al (608) 204-3000 o visitando la página web: [www.msqr.org](http://www.msqr.org). Por favor lea la siguiente información:

Los cursos de enriquecimiento se ofrecen para los alumnos que entrarán a los grados de 1<sup>ro</sup> a 8<sup>vo</sup> en el otoño del 2011.

La fecha límite para matricularse es el 20 de mayo del 2011. Busque la información relacionada con la matrícula y el formulario de matrícula en la Guía de MSCR. También puede inscribirse en línea.

Visite la página web: [www.msqr.org](http://www.msqr.org), busque *MSCR Programs Guide* (la guía para los programas de MSCR), haga clic en "*Registration Info & Policies* (Información y políticas de matrícula) y "*2011 Summer Program Guide*" (Guía para los programas de verano).

Los cursos de enriquecimiento del 2011 se llevarán a cabo en las siguientes escuelas:

Glendale, Sandburg, Hawthorne, Marquette/O'Keeffe, Leopold, Thoreau, and Orchard Ridge/Toki.

La mayoría de los cursos serán de tres semanas de duración: del 20 de junio al 8 de julio o del 11 de julio al 29 de julio. Por favor lea la información detallada en la Guía de MSCR.

Si tiene preguntas llame a Laurie Benzine al (608) 663-5201.

Estamos esperando ansiosos el verano del 2011 y que su(s) niño(s) se inscriba(n) para participar en algunos de los emocionantes cursos que ofreceremos.



**Encuesta para estudiantes  
Actuales en la escuela**

Para poder comprobar nuestros matriculados durante el año escolar 2011-2012, solicitamos su ayuda. **Por favor háganos saber si su hijo/a NO va a acudir a la Escuela Elementaria Lapham o Marquette durante el año escolar 2011-2012. Si sus planes cambian después de que haya entregado esta hoja, por favor háganoslo saber en la oficina de la escuela al 204-4140.**

Nombre del Estudiante	Grado de estudios	Maestra actual

\_\_\_\_\_ Mi hijo/a continuará asistiendo a la escuela Lapham o Marquette al próximo año.

\_\_\_\_\_ Mis hijos/as no asistirán a la Escuela Lapham o Marquette pero acudirán a otra escuela.

Nueva Escuela \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Mis planes son indefinidos en estos momentos.

**POR FAVOR entregue este formulario a la maestra de su hijo/a antes del viernes 15 de Abril.**

\_\_\_\_\_  
Padre/Guardián

\_\_\_\_\_  
Fecha

**GRACIAS**

**ESCUELA ELEMENTARIA LAPHAM**  
**FORMULARIO DE INFORMACION SOBRE ESTUDIANTES 2011-2012**

Nombre del niño/a.....Curso.....

Padres/Guardianes.....Teléfono(casa).....

(trabajo).....

Si le gustaría compartir sus perspectivas sobre su hijo/a, le aconsejamos que use este formulario para ello. Complete un formulario por cada niño/a de Infantil hasta primer grado. Siéntase libre de contestar solamente aquellas preguntas que sean importantes para usted. Incluir razones para sus respuestas es a menudo una gran ayuda para nosotros. Por favor tenga por seguro que su hijo/a recibirá una consideración y trato excelente de los miembros de la Escuela Lapham.

**Complete el formulario y hágalo llegar a la escuela antes del 29 de Abril del 2011.**

1. Describa brevemente la personalidad de su hijo/a (por ejemplo: sociable, callado, tranquilo, sensible, agresivo...etc.)
2. ¿Cuáles son las cualidades/destrezas, intereses y talentos que su hijo/a posee?
3. ¿Cuáles son las necesidades sociales de su hijo/a? ¿Hay algún niño/a en la escuela con el que su hijo NO debe estar relacionado si es posible?
4. ¿Qué clase de estilo de enseñanza y organización de clase cree que traerá el mayor éxito a su hijo/a?
5. ¿Cuál es la cosa más importante que quiera hacernos saber sobre su hijo/a?



## MSCR Summer 2011 Programs for Elementary School Students

**Muir Day Camp** – for children entering 1<sup>st</sup> – 5<sup>th</sup> grades. Includes outdoor adventure, art, sports, science, swimming and more. One-week sessions run June 20 – August 12, 9 am – 4 pm, Monday – Friday. \$125 per session, with an extended day option for an additional cost. The camp takes place at Muir Elementary.

**Super Center Arts Camp** – for children entering 1<sup>st</sup> – 5<sup>th</sup> grade. Camp has an arts emphasis, including 2 and 3 dimensional visual arts, creative drama and music. One-week sessions with special themes. Camps run June 20 - August 19, \$142 per session with an extended day option available for additional cost. Takes place at Hoyt Building, and Kennedy Elementary School.

**Kids Kamp** – for children entering 1 – 5 grades, camp features arts, games, dramatic play, water activities and nature. Weekly sessions run June 20 - August 19, Monday – Friday, 9 am – 4 pm with an extended day option. \$125 per session with an extended day option available for additional cost. Takes place at Warner Park Community Recreation Center.

**Soccer Day Camps** - one week sessions, June 20 - August 26 for ages 3 - grade 8. The camps are at a variety of locations. Mornings or full-day options. The cost ranges from \$40 - \$130.

**Arts & Enrichment** – creative arts, dance, drawing, painting and a variety of pottery classes and workshops.

**Sports** – tennis lessons at a variety of locations, youth t-ball for children entering grades K - 1, coach pitch for children entering grades 2-3, bowling and wrestling camps.

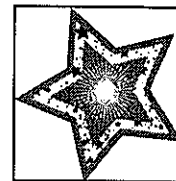
**Swimming** – youth lessons at East, LaFollette, Memorial and West High Schools and Lapham Elementary. Lessons also available at the Goodman Aquatic Center, Verona.

**Bike Madison Spring Fair – Free!** – May 1, 11 am – 3 pm at Wright Middle School. Held in cooperation with the City of Madison. The fair features MSCR kids activities, Metro Transit's Rack-n-Roll program demonstrations, helmet fitting stations, bike tours, workshops and Safe Routes to School information.

Go to [www.cityofmadison.com/bikemadisonspringfair](http://www.cityofmadison.com/bikemadisonspringfair) for more details.

**Join us as we celebrate 85 years! Go to [www.mschr.org](http://www.mschr.org) for a complete listing of events or call 204-3000. Many are free!**

MSCR offers many recreation programs for all ages at affordable prices. Many programs have online registration. Please visit EZ-REG at [www.mschr.org](http://www.mschr.org). Please call 204-3000 or stop by MSCR at 3802 Regent Street for more information.





**You are Invited to the  
2011  
Lapham 2nd Grade  
Art Show!**

**Cafe Zoma**  
(2326 Atwood Ave)  
Cafe Zoma is open everyday  
(except April 24th)

**The Month of April**  
(Student art works will be taken down Fri. April 29)

Every 2nd grade student  
will have an artwork in the show.

Please come and enjoy the work of our young artists.

# Nutrition Nuggets

Alimentación y forma física para niños sanos

Abril de 2011

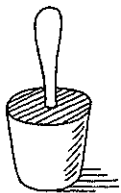
Madison Metropolitan School District

## BOCADOS SELECTOS

### Enredados

He aquí un entretenido juego para una familia o un grupo de niños. Colóquense en círculo. Extiendan los brazos y con su mano izquierda agarren la mano de una persona y la de otra con la derecha. Cuando todos estén conectados, digan: "1-2-3, ¡desenrédense!" Los jugadores tienen que dar un paso adelante o deslizarse por debajo a fin de recuperar la forma de círculo. *Nota:* Necesitan un número par de jugadores.

### Paletas de pudín



Con esta idea pueden conseguir una rápida golosina. Hagan una caja de pudín sin azúcar y añádanle un recipiente pequeño de imitación de crema batida sin grasa.

Coloquen la mezcla en vasos de papel, introduzcan una cuchara de plástico en cada vaso y métanlos en el congelador. Cuando se congelen su hijo puede despegar el vaso de papel y comerse la paleta de pudín.

### ¿SABÍA USTED?

Consumir demasiado sodio puede producir sobrepeso y otros problemas de salud. Cuando compre busque paquetes con las palabras bajo en sodio o bajo en sal. Procure adquirir alimentos con menos de 200 mg de sodio por porción. *Nota:* La ingesta diaria de sodio por día es de 1.900 mg para los niños entre los 4 y los 8 años de edad y de 2.200 mg para los niños entre los 9 y los 13.

### Simplemente cómico

**P:** ¿Qué es blanco y negro y tiene 16 ruedas?



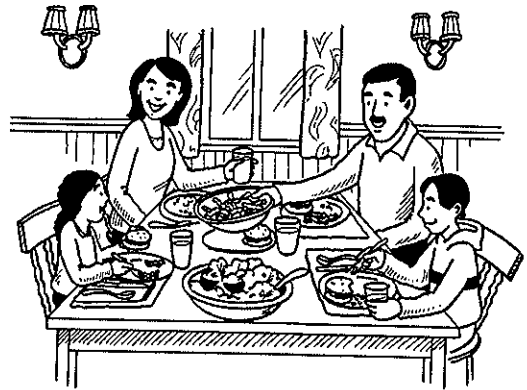
**R:** Una cebra con patines.

## En torno a la mesa

Cuando las familias comen juntas suelen comer alimentos más sanos y desarrollan relaciones más sólidas. Ponga a prueba estas ideas para que las comidas se conviertan en parte de la vida familiar.

**Creen hábitos.** Los horarios fijos de comidas permiten que los niños sepan qué les espera. Examinen sus horarios y elijan una hora que les vaya bien la mayoría de los días. Podrían hacer ajustes según la estación del año, por ejemplo reunirse para merendar después del entrenamiento de fútbol de Lisa los martes o cenar más tarde el día que Brad tiene ensayo de teatro.

**Comidas sencillas.** A veces la presión por cocinar evita que las familias se sientan a comer en casa. La idea es comer juntos, no hacer una cena complicada. Hagan sándwiches, cocinen hamburguesas a la brasa o compren un pollo asado. Añadan una ensalada o cocinen verduras frescas o congeladas en el microondas para acompañar el plato principal. *Idea:* Sirvan algunos de sus platos favoritos un día fijo a la semana (miércoles = pasta).



**Comidas divertidas.** Cuenten un chiste o una anécdota divertida. Jueguen a un juego como "Dos verdades" en la que uno dice tres cosas que han sucedido ese día: dos son verdad y una no lo es. Todos intentan adivinar cuál no es verdad. ¿Pueden confundirse unos a otros? *Nota:* Reserven las conversaciones sobre dinero o problemas en la escuela para otro momento: una conversación agradable animará a sus hijos a quedarse a la mesa.

*Nota:* Las comidas ofrecen la ocasión de disfrutar del tiempo en común. Apaguen la TV, los celulares, las computadoras portátiles o los videojuegos de mano. ●

## ¡No te quedes quieto!

Es posible que su hijo tenga que estar sentado en silencio en clase y quizá también tenga que sentarse para hacer los deberes. Asegúrese con estas ideas de que saque algo de tiempo para juegos activos después de la escuela:

- Cuando su hijo llegue a casa, ofrézcale una merienda sana y luego salgan para que corra con su patinete, lance a la canasta o juegue al pilla pilla con los vecinos.
- Permítale que invite a sus amigos a casa después de la escuela y anímelos a que jueguen al aire libre. Podría sugerirle a su hijo que se junte con niños activos como los que juegan en equipos deportivos o algún otro que ustedes vean montando en bici o jugando al aire libre.
- Si su hijo participa en actividades extraescolares entérese de cuánto tiempo pasan fuera del edificio los niños. También puede preguntar por alternativas en días de lluvia como acceso al gimnasio o una habitación para juegos activos. ●

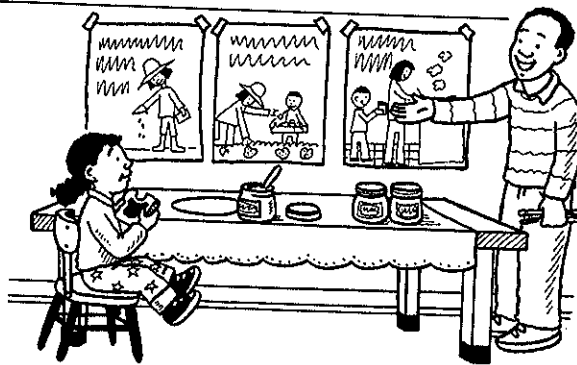


# De la granja a la mesa

Aprender de dónde viene lo que comemos puede contribuir a que los niños se inclinen por alimentos más sanos. Aproveche estas ideas para dar más información a su hijo sobre lo que come.

## Buscar el origen

Hablen de los ingredientes del desayuno. Por ejemplo, el cereal puede contener maíz o trigo que crecen en un campo y la salchicha puede ser de puerco o de pavo. *Idea:* Que su hijo vea que el jugo de naranja viene de una fruta, no de latas o de recipientes de cartón. Corte unas cuantas naranjas y que él las exprima en un vaso. ¿Sabe distinto el jugo fresco de naranja?



## Escribir una historia

Dígale a su hijo que escriba "la vida" de un alimento que coma con frecuencia (mermelada de fresa). Busquen los pasos que llevan al resultado (plantar las fresas, recoger la fruta madura, hacer la mermelada, envasarla en frascos). Puede usar esa lista para escribir una autobiografía de la mermelada ("Empecé mi vida en un campo de fresas").

## Hagan un viaje

Procuren visitar una granja cercana o un huerto para ver cómo crecen los alimentos. O bien vayan a una lechería en la que su hijo pueda ver cómo se ordeñan las vacas. Dígale que dibuje o que saque fotos. A continuación puede hacer un álbum mostrando de dónde proceden diversos alimentos. ♥

## DE PADRE A PADRE

### Reducir los refrescos

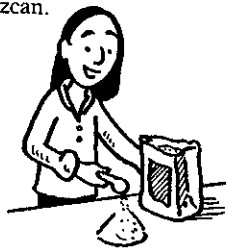
Según aprendía más sobre la obesidad infantil, me empecé a preocupar por la cantidad de refrescos que bebía mi hija Sophie. Le pregunté a la enfermera de la escuela por maneras de reducir el consumo y me dio unas cuantas ideas.

Me sugirió que, para empezar, le explicara a Sophie por qué no quiero que tome refrescos. Le enseñé a mi hija cuánta azúcar contiene cada lata de refresco: ¡10 cucharaditas! También le expliqué que los refrescos no tienen ni vitaminas ni minerales que la fortalezcan.

La enfermera

me dijo que también podía limitar el acceso a los refrescos: si no hay en casa, Sophie no podrá

beberlos. Ahora procuro que tome sobre todo agua y leche descremada. Pero para acostumbrarla al cambio le he estado dando agua con gas mezclada con jugo: así puede disfrutar de las "burbujas" a las que estaba acostumbrada. ♥

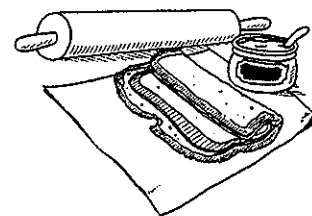


## EN LA COCINA

### Enróllalo

Los niños disfrutarán haciendo y comiendo rollitos de ingredientes variados. Ponga en práctica estas ideas para meriendas y comidas:

- Extiendan una capa fina de salsa marinara en una tortilla. Recúbrala con hojas de espinaca fresca y con rodajitas de champiñones. Añadan mozzarella parcialmente descremada rallada. Cocinen en el microondas hasta que el queso se derrita (30-45 segundos). Esperen hasta que se enfríe un poquito y enrollen.
- Aplasten una rebanada de pan integral con un rodillo de cocina. Recubran con mostaza a la miel. Añadan rodajas finas



de pavo, de queso havarti bajo en grasa y de aguacate y enrollen.

- En una sartén cocinen tilapia con pimentón y jugo de lima hasta que el pescado se desmigaje con facilidad (unos 3 minutos por lado). Hagan trozos del tamaño de un bocado y coloquen en una tortilla. Añadan una capa fina de salsa y enrollen.
- Pongan queso de hebra en un filete de jamón magro. Recubran con uvas partidas por la mitad y enrollen. ♥

## RINCÓN DE ACTIVIDAD

### Desafío físico

¿Quiere mejorar la forma física de su familia? ¡Hagan frente al desafío!

Elijan juntos un ejercicio distinto cada semana. Coloquen una hoja de control con el nombre de cada uno de ustedes y escriban el total diario (*ejemplo:* 25 abdominales). A continuación vean quién puede ganar el desafío semanal. He aquí un plan para ponerse en marcha.

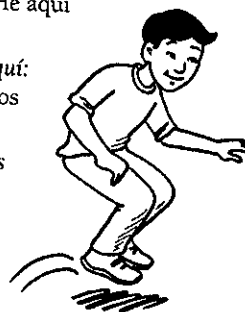
**Primera semana. Saltos de esquí:** Colóquense con los dos pies juntos y salten de lado a lado.

**Segunda semana. Abdominales de estrella:** Túmbense sobre la espalda con los brazos y las piernas abiertos y estirados (en forma de estrella). Levanten la pierna izquierda y toquen el pie con la

mano derecha. Alternen lados (toquen el pie derecho con la mano izquierda).

**Tercera semana. Zancadas:** Den un paso adelante con la pierna derecha y doblen ambas rodillas hasta que la rodilla que queda atrás casi toque el suelo. Pónganse de pie, junten los pies y repitan el movimiento con la pierna izquierda.

**Cuarta semana. Sentadillas con salto:** Colóquense con los pies separados a la altura de las caderas. Bajen las caderas hacia el suelo como si se sentaran en una silla. Pónganse de pie de un salto. Repitan el movimiento. ♥



## NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan la alimentación sana y la actividad física de sus hijos.

Resources for Educators, una filial de CCH Incorporated  
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630  
540-636-4280 • rfeustomer@wolterskluwer.com  
www.rfeonline.com

La revisión de Nutrition Nuggets™ corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.

ISSN 1935-4673