



Estimados padres,

25 de febrero de 2026

Me preocupa que algunos de nuestros niños de St. James no duerman lo suficiente por la noche. Esto podría deberse al tiempo que pasan frente a pantallas antes de acostarse. Según Jay Vera, de la Fundación del Sueño, « los dispositivos electrónicos (tabletas, teléfonos, computadoras, televisores) emiten -luz de longitud de onda azul. Las investigaciones demuestran que este tipo de luz **reduce la producción de melatonina**, la hormona que le indica al cerebro que es hora de dormir. Cuando la melatonina se suprime, los niños tienen menos sueño y tardan más en conciliar el sueño».

Es prudente mantener los dispositivos electrónicos fuera de las habitaciones. Lo ideal es tenerlos en lugares comunes, como la sala o la cocina. Esto permite a los padres supervisar el uso de los niños de forma natural. Los padres tienen mayor seguridad de saber si el programa es apropiado para ellos, si se ajusta a los valores católicos y si fomenta la creatividad y el pensamiento. Usar dispositivos en un área común también ayuda a los padres a saber cuánto tiempo pasan los niños frente a la pantalla. Los padres deben establecer y mantener límites al tiempo de pantalla si les importa el bienestar de sus hijos. (Consulte el folleto adjunto).

Para que los niños duerman bien, pocas cosas son más reconfortantes que una simple rutina para la hora de dormir con uno de sus padres. Dediquen unos minutos tranquilos a conversar sobre el día, lean un cuento y recen juntos algunas oraciones nocturnas. Mantengan la rutina. Esto creará una transición tranquila que ayudará a los niños a sentirse seguros y listos para dormir.

En el Corazón de Cristo Rey,

*Sister Mary Alma*  
Hermana Mary Alma, CK

**Conferencias de padres y maestros:** ¡Las reuniones de padres y maestros ya están aquí! El jueves 26 de febrero es el gran día. Las reuniones se realizarán de 9:00 a. m. a 12:00 p. m., de 1:00 p. m. a 5:00 p. m. y de 6:00 p. m. a 8:00 p. m. No olvides llamarnos si aún no te has inscrito o si necesitas cambiar tu horario. ¡Esperamos contar con tu presencia! Aunque tanto padres como profesores a veces pueden sentirse nerviosos por las reuniones, creo que la mayoría coincidiría en que son beneficiosas. Los niños saben que si mamá y papá se toman el tiempo para hablar con sus profesores, la escuela debe ser importante. Los niños se preocupan más por su educación cuando saben que sus padres también se preocupan.

**Beca del Buen Pastor:** Es hora de solicitar nuevamente la Beca del Buen Pastor. El folleto que recibirá hoy contiene la información de elegibilidad. Visite [www.goodshepherdscholarship.com](http://www.goodshepherdscholarship.com) para completar la solicitud lo antes posible. La matrícula en la Escuela St. James el próximo año es de \$3,100.00 por niño. La beca le descontará \$1,800.00 de su matrícula y le permitirá ser elegible para la beca del Sagrado Corazón.

Necesitarás:

1. Su dirección de correo electrónico
2. Sus formularios de impuestos de 2024 o 2025
3. Su formulario 1040
4. Su formulario W2
5. Su número de seguro social y el número de seguro social de sus hijos
6. Fecha de nacimiento de sus hijos
7. Información sobre la renta imponible
8. Información sobre ingresos no tributables (manutención infantil, cupones de alimentos, asistencia gubernamental)

¿Necesita ayuda para completar la solicitud de Beca del Buen Pastor? Quizás podamos ayudarle durante las reuniones de padres y maestros. Llame a la oficina para programar una cita. Asegúrese de traer los documentos mencionados anteriormente.

**Verano Totus Tuus 2026 - ¡Reserva la fecha!**

Los niños y adolescentes de la parroquia están invitados a asistir a Totus Tuus **del 29 de junio al 3 de julio** aquí en Creta. Las clases se impartirán durante el día para los niños que ingresan a 1.º a 8.º grado durante el año escolar 2026-27 y por la tarde para los estudiantes de secundaria. Se compartirá más información próximamente .

**Lotería de Calendarios:** La principal recaudación de fondos de la Escuela St. James, la Lotería de Calendarios, se realizará próximamente. Busquen los boletos que se enviarán a casa en la carpeta de comunicación el miércoles 11 de marzo. Nuestros padres hicieron un trabajo excelente el año pasado. Veamos si podemos repetirlo este año y ayudar a que la escuela prospere.

**Hoy volvemos a casa:** boletín informativo de estímulo a la lectura, menú de almuerzo caliente y folleto con pautas sobre el tiempo frente a la pantalla.

**Próximas fechas:**

Feb.

- 25 Fiesta de Santiago Apóstol celebrada en la escuela  
La clase de cuarto grado presenta su obra a las 2:00 p.m.
- 26 Conferencias de padres y maestros  
9:00 a. m. a 12:00 p. m., 1:00 p. m. a 5:00 p. m., 6:00 p. m. a 8:00 p. m.
- 27 No hay clases
- 1 de marzo No hay clases
- 2-6 Prueba de CLT
- 4 Casa Abiertas de PreK 4:00 – 5:00 pm

# Ventanas y espejos

**Los niños necesitan libros que sean ventanas y libros que sean espejos**



Grace Lin, célebre autora e ilustradora de libros infantiles, dio una charla TED en 2016 titulada "Las ventanas y los espejos de la estantería de tu hijo". Basándose en su propia experiencia infantil, explicó que los niños necesitan leer libros que les brinden la oportunidad de descubrir una perspectiva o estilo de vida diferente al suyo, y que también necesitan ver reflejadas sus propias experiencias vitales.

## Los libros como ventanas

Cuando un niño lee o escucha un libro cuyos personajes son diferentes a él, ese libro actúa como una ventana que le permite observar desde su propia vida la vida de otra persona. Quizás los personajes tengan tradiciones culturales diferentes, sean personas sin hogar o vivan en una época histórica lejana. Nuestras vidas se enriquecen cuando podemos ponernos en la perspectiva de otra persona. Nuestros hijos pueden desarrollar empatía por alguien diferente y pueden intentar comprender diferentes experiencias vitales, sin tener que vivirlas en sus propias vidas.

## Los libros como espejos

Al mismo tiempo, los niños también necesitan libros que les reflejen sus propias experiencias. Necesitan ver que su estilo de vida se celebra y se valora. Necesitan ver personajes que se les parezcan y con los que puedan identificarse. Esto les ayuda a desarrollar un sentido de autoestima y a apreciar cómo Dios los creó y las realidades de su vida, como las tradiciones culturales de su familia.

En la Escuela St. James, nuestras familias provienen de una hermosa variedad de herencias culturales y cada una tiene su propia historia. Las listas a la derecha contienen ideas de libros que pueden servir como ventanas y espejos para sus hijos.



## **Anuncio de la Beca del Buen Pastor – Año Escolar 2026-2027**

Nos complace anunciar que la diócesis de Lincoln continuará ofreciendo las Becas del Buen Pastor para el año escolar 2026-2027 para estudiantes que asistan las escuelas católicas diocesanas. Desde que el programa de la Beca del Buen Pastor fue anunciada en el 2019, la diócesis de Lincoln ha otorgado más de \$12 millones en asistencia financiera a las familias que asisten a las escuelas católicas. Durante este año escolar el programa de la Beca del Buen Pastor:

- Se otorgaron becas a entre el 22% y el 25% de los estudiantes de escuelas católicas cada año.
- Se logró una tasa de graduación del 100% para los estudiantes becados de último año (frente al 84% en Nebraska y el 85% en Estados Unidos).
- Se concedieron más de 9500 becas estudiantiles, y el 30% de los beneficiarios se identifican como pertenecientes a minorías.

**La Beca del Buen Pastor** aumentará en el año académico 2026-2027 a \$1,800 para los grados K-8 y \$2,100 para los grados 9-12 y cubrirá a familias dentro del 225% del nivel federal de pobreza. Para ser elegibles para la Beca del Buen Pastor o la Beca de Límite de Matrícula Familiar, las familias deben aplicar por medio del programa **FACTS de Administración de Becas**. Cualquier familia puede aplicar, sin importar su afiliación religiosa. Para más información o para aplicar para estas becas, por favor vaya a [www.goodshepherdscholarship.com](http://www.goodshepherdscholarship.com).

### **Programa de Beca del Buen Pastor – 2026 - 2027**

1. Las Becas del Buen Pastor (BBP) son para los estudiantes que pertenezcan a familias que tengan ingresos desde el 0% - 225% del Nivel de Pobreza
2. Las familias deben aplicar por medio de FACTS para todas las becas e ingresar las formas de impuestos de los años 2024 o 2025, incluyendo la forma 1040 y W-2
3. La aplicación de FACTS tiene un costo de \$45 para todas las becas, incluyendo la BBP y las becas por medio de las escuelas católicas individuales
4. Las familias deben completar la aplicación de becas FACTS cada año para ser elegibles para las becas
5. Las aplicaciones de becas comienzan el 1 de enero, 2024 y la fecha límite para completar la aplicación es marzo 31, 2024
6. La definición de ingreso sigue las guías del Programa Federal de Almuerzos (<https://www.fns.usda.gov/cn/eligibility-manual-school-meals>)
7. Para aplicar para la Beca del Buen Pastor o las becas locales, vaya a [www.goodshepherdscholarship.com](http://www.goodshepherdscholarship.com)

<b>Guías de Ingreso 2025-2026</b>	
<b>Tamaño de Familia</b>	<b>225% del Nivel de Pobreza</b>
2	\$47,588
3	\$59,963
4	\$72,338
5	\$84,713
6	\$97,088
7	\$109,463
8	\$121,838
9	\$134,213
10	\$146,588

# Pautas de tiempo frente a la pantalla por edad

Según lo recomendado por la Academia Estadounidense de Pediatría

## menores de 18 meses

No hay tiempo frente a la pantalla fuera del chat de video con la abuela, etc.

## Niños pequeños (18 meses-24 meses)

Se recomienda poco o ningún tiempo frente a la pantalla.

- Este es un período de desarrollo crítico para ellos, así que fomente la mayor interacción física y creativa posible con las personas.
- Si pasan tiempo frente a una pantalla, mire con ellos contenido educativo de alta calidad para ayudarlos a comprender lo que están viendo y limite la exposición total a <1 hora. (Contenido ofrecido por Sesame Workshop) y PBS Kids es genial)

## Niños en edad preescolar (3-5)

### Hasta 1 hora al día está bien

- Intente planificar el tiempo que pasa frente al televisor con antelación: resista la tentación de usarlo como un dispositivo calmante o distractor.
- Los niños de esta edad pueden tener una interacción consciente con los personajes, así que ayúdelos a comprender lo que están viendo y a aplicarlo al mundo. ¡A su alrededor!

Muchos tipos de contenido multimedia en pantalla tienen versiones impresas u otras. Intente encontrar libros o juguetes que permitan a tu hijo interactuar con sus personajes favoritos fuera de la pantalla. ¡Es una forma diferente de involucrar a tus hijos en el juego creativo!

## Edad de escuela primaria (6-10)

### Hasta 1 a 1,5 horas por día

- Establecer límites consistentes en el tiempo dedicado a usar medios de comunicación y los tipos de medios que se consumen.
- Dado que ahora están ingresando a la escuela, asegúrese Las pantallas no se convierten en un hábito antes de hacer la tarea se completa
- Si bien desarrollar habilidades tecnológicas es importante, trate de lograr un equilibrio entre tiempo creativo y relajado.
- A medida que crecen, los padres pueden ir dándoles a sus hijos más control y opciones sobre cómo administran su tiempo.
- Asegúrese de que los medios de comunicación no sustituyan el sueño adecuado, la actividad física y otros comportamientos esenciales para la salud.

## Edad de escuela secundaria (11-13)

### Hasta 2 horas al día

- A esta edad, los niños pueden comprender el concepto de equilibrio. Depende de los padres ayudarlos a ver cómo el tiempo que pasan frente a la pantalla se adapta a su horario.
- Si nota que su hijo se involucra mucho con un determinado videojuego durante una semana o dos, intente ayudarlo con delicadeza a comprender los beneficios de la moderación.
  - Ayude a sus hijos a comprender que reconocer Cuando pasamos demasiado tiempo haciendo una sola cosa, es una habilidad de vida valiosa.

## Todos en la familia

¡Las actividades compartidas frente a la pantalla involucran positivamente a los niños de diferentes maneras! Combate la tendencia inherente del tiempo frente a la pantalla a aislarlos disfrutando juntos de una noche de cine o una salida al cine.

- Participen juntos en actividades físicas regulares: caminatas, paseos en bicicleta, excursiones al parque, etc.
- Modele el tipo de comportamiento que desea: limite el suyo propio.  
Limitar el tiempo de pantalla a 2 horas por día.
- Reforzar el mensaje manteniendo conversaciones consistentes sobre las cantidades apropiadas de tiempo frente a la pantalla.
- Designar un tiempo juntos sin medios, como por ejemplo en el mesa del comedor, en el coche, etc., para lograr el equilibrio.



## Cómo gestionar el tiempo frente a la pantalla en casa

Las pautas enumeradas anteriormente son un excelente punto de partida.

Formas adicionales de monitorear y proteger a sus hijos del efecto de la exposición a la luz azul de las pantallas digitales

Las pantallas incluyen:

- Monitoreo del tiempo en dispositivos a través de aplicaciones de seguimiento del tiempo de pantalla y control parental como Zift y tiempo frente a la pantalla
- Equilibrar la exposición implementando tiempo frente a la pantalla "ganado" al completar tareas, terminar quehaceres domésticos, cepillarse los dientes, etc.
- Quitar o apagar los dispositivos digitales en el hogar del niño.  
Dormitorio 2 horas antes de acostarse para hacer cumplir los límites y fomentar una rutina de sueño constante.
- Proporcionar apoyo nutricional contra los efectos nocivos efectos de la luz azul en la vista a través de Protector de pantalla EyePromise™ para adolescentes

### Fuentes:

"La Academia Estadounidense de Pediatría anuncia nuevas recomendaciones para el uso de los medios de comunicación por parte de los niños". AAP.org  
[www.aap.org/es-us/about-the-aap/aap-press-room/pages/la-academia-americana-de-pediatría-anuncia-nuevas-recomendaciones-para-el-uso-de-medios-infantiles.aspx](http://www.aap.org/es-us/about-the-aap/aap-press-room/pages/la-academia-americana-de-pediatría-anuncia-nuevas-recomendaciones-para-el-uso-de-medios-infantiles.aspx)

Marcoux, Heather. "No más conjeturas: Pautas sobre el tiempo de pantalla para niños pequeños y adolescentes". Motherly, Motherly, 7 de agosto de 2018.  
[www.mother.ly/child/no-more-guessing-screen-time-guidelines-for-toddlers-to-teenagers](http://www.mother.ly/child/no-more-guessing-screen-time-guidelines-for-toddlers-to-teenagers)