

# Boletín de Anuncios de HSA-Fort Worth

Volumen 16

12 Diciembre, 2018

*Conectar el hogar y la escuela nos hace una gran comunidad de alumnos!*

## Eventos Futuros

12/12	Concurso de arte de Harmony (anuncio en siguientes páginas)
12/15	Intercambio de libros 10 AM - 12 PM
12/15	Ejercicios con la familia 4 PM
12/15	Fantasia de Invierno (Winter Wonderland) 6-8 PM
12/20	Salida temprano

## Intercambio de libros

\*\*\*El intercambio de libros continúa esta semana en HSA \*\*\*Favor de traer sus libros usados esta semana y venga a la cafetería el 15 Diciembre de 10 AM - 12 PM para conseguir libros "nuevos"! Todos los libros que sobren serán donados a The Warm Place.

## Candy Cane Grams

Los bastones de dulce (Candy Cane grams) estarán disponible para comprar de HSA Spirit Squad por \$1. Valla al salon de Ms. Miller's entre 7-7:30 AM o 1:50-2:35 PM para comprar dulces para su familia, amigos y maestros. Los Candy Cane grams serán vendidos hasta 14/12 y serán entregados 19/12. Por favor apoye a Spirit Squad comprando un candy cane gram y entregue felicidad.



5651 Westcreek Drive  
Fort Worth, TX 76133  
P 817-263-0700  
F 817-263-0705  
hsafortworth.org

## De la Oficina...



Si se va a mover o a cambiado de dirección favor de entregar su prueba de residencia a la oficina, Gracias

## Fantasia de Invierno

Boletos para la Fantasia de Invierno presentada por Destination ImagiNation (D15 Diciembre de 6-8 PM) serán vendidos todas las mañanas. Cuestan \$15 o \$20 EFECTIVO SOLAMENTE. Si gustaría reservar un boleto a otras horas favor de mandar un correo electrónico a [rbrown@harmonytx.org](mailto:rbrown@harmonytx.org) o [bianca.laserna@harmonytx.org](mailto:bianca.laserna@harmonytx.org). Los estudiantes recibirán una foto Polaroid Y una copia digital con Santa, las caricaturas de Frozen, o en la estación de autofotos (selfie). Podrán decorar una galleta, pasar por la estación de cuentos, hacer artesanía de días feriados, tomar chocolate caliente, y hacer una manzana con dulce. Los vemos el 15!



## VOLY

Padres favor de revisar VOLY para sus horas voluntarias. Tenemos muchas oportunidades disponible para las semanas

## Ser saludable es divertido!

El instructor Carlos Chavez de Gann Fight y Fitness Brazilian Jiu Jitsu estara presentando la actividad de salud familiar de Diciembre. Todos los alumnos y empleados de Harmony que PARTICIPEN recibirán una semana GRATIS en Gann Fight and Fitness! Esto es un evento GRATIS, pero aceptaremos donaciones (sugerimos \$2 para los niños, \$5 para adultos) para apoyar a nuestros instructores VOLUNTARIOS. Los estudiantes aprenderán defensa propia, formas, y disciplina. Los padres y familiares están invitados a participar también! Esto NO es un evento para todas las edades, sino para CINCO años o mayor. El evento es 15 Diciembre a las 4pm. Tea y meriendas saludables serán servidas después!

## Evaluaciones del Distrito

La segunda evaluación del distrito será esta semana, 11-13 de Diciembre. Los exámenes suplementarios serán el 14 y el 17 Diciembre.

## Noticias de PTO

**Atención padres de alumnos de 5to grado!** Estamos pidiendo su ayuda para el almuerzo en Diciembre para los empleados de HSA. Si aun no se a registrado, favor de revisar el SignUpGenius para ver cómo puede ayudar. Gracias por adelantado!  
<https://www.signupgenius.com/go/10c0f4da4a728aafc1-december>

entrante. Gracias por su apoyo!

## Nutrición de Estudiantes

Comidas nutritivas están disponibles diariamente por un costo de \$1.70 Para el desayuno, \$3 para el almuerzo, y \$0.50 para leche a parte de la comida. Se le da a cada estudiante una cuenta en la cual se puede depositar dinero. A las familias se les pide que crean una cuenta en School Café: [www.schoolcafe.com](http://www.schoolcafe.com). Desde ese sitio se puede aplicar para comidas gratuitas o de precio reducido, checar el balance de la cuenta, hacer pagos de cuenta, y poner alertas automáticas. Si necesita el número de su hijo(a), favor de hablar a la escuela y pida hablar con la secretaria de almuerzo (Lunch Clerk). Si el balance de la cuenta es menos de \$0, el estudiante puede cobrar un crédito de hasta -\$10. Una vez que llegue la cuenta a ese límite de \$10, se le proporcionará una comida alternativa. La comida alternativa consistirá de cereal, fruta, y leche para el desayuno, y para el almuerzo sería un sandwich, verdura, y leche. Si se le aprueba al niño/a después para tener comidas gratis, se le proporcionará comidas de inmediato. Sin embargo, la familia es responsable de pagar el balance negativo de comida. Para más información, favor de visitar nuestra página web <https://hsafortworth.harmonytx.org/> y hacer click en el enlace de Meal Charges

## Desayuno @ HSA

El desayuno es la comida más importante del día! Empieza el día de La manera correcta y come en la Cafetería. El desayuno está disponible de 7-7:25AM. El menu esta en la cafetería.



## Contact Us

Serena Jackson, Principal  
[spisel@harmonytx.org](mailto:spisel@harmonytx.org)

Megan Bryant, Dean of Academics  
[mbryant@harmonytx.org](mailto:mbryant@harmonytx.org)

Stephanie Wynn, Dean of Students  
[swynn@harmonytx.org](mailto:swynn@harmonytx.org)

Stephanie Lucas, GT Coordinator/Coach  
[slucas@harmonytx.org](mailto:slucas@harmonytx.org)

Julia Doty, Testing/Fed. Programs Coord.  
[jdoty@harmonytx.org](mailto:jdoty@harmonytx.org)

Norlette Daniel, SPED Coordinator  
[ndaniel@harmonytx.org](mailto:ndaniel@harmonytx.org)

Melissa Pettijohn, ESL Coordinator  
[mpettijohn@harmonytx.org](mailto:mpettijohn@harmonytx.org)

Lauren Burk, Medical Assistant  
[lburk@harmonytx.org](mailto:lburk@harmonytx.org)



## Información de almuerzo

Los padres que quieren comer con sus hijos pueden hacer una reservación por email a [hsalunch@gmail.com](mailto:hsalunch@gmail.com). Las reservaciones se tienen que pedir antes de las 3 de la tarde un día antes. Los alumnos no pueden comprar comidas individuales (a la carte) si su balance ha caído a \$0 o menos. Si están comprando leche, como cortesía les permitimos una compra. La secretaria de almuerzo les informará al estudiante y al padre que tiene que haber fondos en la cuenta para comprar ítems individualmente. La próxima vez que se trata de comprar algo, se va a negar la compra hasta que la cuenta tenga un balance positivo. Estate pendiente para más información. El límite del distrito se aplica a comidas reembolsables solamente y no a los aspectos de comida comprados individualmente (a la carte). Periodos de perdón (lapso) del año pasado de las cuentas de almuerzo se vencieron el 26 de septiembre 2018. Todavía puedes llenar una solicitud para comidas gratuitas o de precio reducido en el internet en [schoolcafe.com](http://schoolcafe.com). Se tiene que llenar una aplicación cada año escolar. Si tiene preguntas: Ms. Ramirez (817) 263-0700 o [destiny.ramirez@harmonytx.org](mailto:destiny.ramirez@harmonytx.org)

DECEMBER BREAKFAST

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• string cheese/cinnamon grahams</li> <li>• cheerios/mini dipperdoodle bar</li> <li>○ orange juice available</li> </ul>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HOT pancakes w/syrup</li> <li>• lemon muffin</li> <li>• cinnamon chex/zac attack strawberry</li> </ul>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HOT green chile breakfast burrito</li> <li>• cinnamon raisin bagel</li> <li>• cheerios/mini dipperdoodle bar</li> <li>○ orange juice available</li> </ul>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HOT french toast sticks</li> <li>• blueberry muffin</li> <li>• corn chex/zac attack strawberry</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HOT omelet w/cheese</li> <li>• bagel w/cream cheese</li> <li>• multigrain cheerios/zac attack strawberry</li> <li>○ orange juice available</li> </ul>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zee zee cinnamon crisp bar</li> <li>• cheerios/zac attack apple</li> <li>○ orange juice available</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HOT pancake bowl peach</li> <li>• blueberry muffin</li> <li>• cinnamon grahams/ cinnamon rumbles</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HOT cornbread &amp; egg omelet</li> <li>• cinnamon crumble</li> <li>• corn chex/zac attack strawberry</li> <li>○ orange juice available</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HOT pancakes w/syrup</li> <li>• french toast muffin</li> <li>• multigrain cheerios/zac attack strawberry</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HOT cinnamon toast bagel</li> <li>• yogurt parfait strawberry</li> <li>• cinnamon chex/zac attack apple</li> <li>○ orange juice available</li> </ul>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cinnamon chex/zac attack apple</li> <li>• dipper doodle bar</li> <li>○ orange juice available</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HOT SW chicken chorizo &amp; cheese bagel sandwich</li> <li>• mini french toast muffin/string cheese</li> <li>• corn chex/zac attack strawberry</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HOT pancake bowl strawberry</li> <li>• cinnamon crumble</li> <li>• multigrain cheerios/zac attack strawberry</li> <li>○ orange juice available</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HOT cheesy bean breakfast burrito</li> <li>• blueberry muffin</li> <li>• cheerios/mini dipperdoodle bar</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HOLIDAY</li> </ul>
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HOLIDAY</li> </ul>	<p>Merry Christmas!</p> <p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HOLIDAY</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HOLIDAY</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HOLIDAY</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HOLIDAY</li> </ul>
<p>NEW YEAR'S EVE!</p> <p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HOLIDAY</li> </ul>				

DID YOU KNOW?

We only serve milk that is rBST-free. That means it is from cows not treated with any hormones, ensuring your milk is only made of the good stuff like calcium, vitamin D and protein!



Don't forget to grab a carton of low-fat or non-fat milk with breakfast!

Breakfast: choice of 1% or fat-free milk; fresh fruit served daily except when fruit juice is offered.

This institution is an equal opportunity provider.

DECEMBER LUNCH

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cheesy pizza bites (VG)</li> <li>• baked mac &amp; cheese w/ chicken bites</li> <li>• spicy chicken sausage &amp; cheese eggel sandwich</li> <li>• turkey &amp; cheddar sandwich</li> <li>○ green peas</li> </ul>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bean &amp; cheese quesadilla (VG)</li> <li>• hot dog (DF)</li> <li>• fiesta scoops w/ three layer dip (VG)</li> <li>• chicken caesar wrap</li> <li>○ orangy carrots</li> </ul>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• oven roasted chicken sandwich</li> <li>• cheese pizza (VG)</li> <li>• sloppy joe (DF)</li> <li>• honey mustard chicken wrap</li> <li>○ coleslaw</li> </ul>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bfast for lunch: pancakes w/ sausage</li> <li>• beef ranchero (DF)</li> <li>• spaghetti marinara (VG)</li> <li>• chicken pizza party salad</li> <li>○ broccoli w/ ranch</li> </ul>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• chili &amp; cheese tamale (VG)</li> <li>• veggie chili (VG)</li> <li>• general tso chicken</li> <li>• santa fe chile chicken wrap</li> <li>○ black eyed peas</li> <li>○ grape tomatoes</li> </ul>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• crispy chicken sandwich (DF)</li> <li>• spicy popcorn chicken sandwich</li> <li>• spaghetti marinara (VG)</li> <li>• buffalo chicken wrap</li> <li>○ chili citrus corn</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• chicken parm pasta</li> <li>• cheesy ravioli (VG)</li> <li>• kickin chicken melt sandwich</li> <li>• chinese chicken noodles</li> <li>• corn chex/zac attack strawberry</li> <li>○ island glazed carrots</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cheesy pizza bites (VG)</li> <li>• chicken potstickers w/ not-so fried rice</li> <li>• hot dog (DF)</li> <li>• sesame chicken wrap (DF)</li> <li>○ broccoli</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bbq beef vegan calzoni (VG)</li> <li>• chicken bites</li> <li>• chicken alfredo</li> <li>• turkey &amp; cheddar sandwich</li> <li>○ cucumber &amp; tomato salad</li> </ul>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bfast for lunch: pancakes w/ omelet (VG)</li> <li>• mongolian beef</li> <li>• chicken teriyaki w/ rice</li> <li>• bbq chicken wrap</li> <li>○ black beans</li> <li>○ baby carrots w/ ranch</li> </ul>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bbq beef flatbread</li> <li>• cheesy pizza bites (VG)</li> <li>• mac &amp; cheese &amp; chicken bites</li> <li>• chicken caesar salad</li> <li>○ broccoli</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• chicken gumbo</li> <li>• Italian calzoni (VG)</li> <li>• buffalo chicken crunchadilla</li> <li>• southwest veggie wrap (VG)</li> <li>○ green peas</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cheese pizza (VG)</li> <li>• sloppy joe (DF)</li> <li>• bean &amp; cheese pupusas (VG)</li> <li>• honey mustard chicken wrap</li> <li>○ seasoned green beans w/ ranch</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kung pao chicken</li> <li>• meatball sub</li> <li>• spaghetti marinara (VG)</li> <li>• turkey &amp; cheddar sandwich</li> <li>○ steamed carrots</li> </ul>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HOLIDAY</li> </ul>
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HOLIDAY</li> </ul>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HOLIDAY</li> </ul>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HOLIDAY</li> </ul>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HOLIDAY</li> </ul>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HOLIDAY</li> </ul>
<p>NEW YEAR'S EVE!</p> <p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HOLIDAY</li> </ul>				

HAPPY HOLIDAYS!

Lunch: choice of 1% or fat-free milk; fresh fruit available daily.

Dairy-free (DF) and vegetarian (V) options available daily – if not listed on the menu, available upon request.

○ Vegetable of the day

This institution is an equal opportunity provider.



United States Department of Agriculture



MyPlate MyWins

# Reach your nutrition goals

To help you achieve your nutrition goals, try using the tips below.



## Start with small changes

Instead of a diet overhaul, make small changes to what you eat and drink that will work for you now and in the future.



## Take one day at a time

Sometimes things don't go as planned, even with the best of intentions. If you miss one day or one milestone for your goal, don't give up!



## Be active your way

Pick activities you enjoy! If you focus on having fun or learning a new skill that interests you, you will be more likely to stick with it.



## Team up

Find a friend with similar goals—swap healthy recipes and be active together. Staying on track is easier with support and a cheerleader.



## Celebrate successes

Think of each change as a "win" as you build positive habits and find ways to reach your goals. Reward yourself—you've earned it!



## List more tips

---

---

---

---

# HARMONY ART

**GOT A KNACK FOR ART?  
SHOW US YOUR #HARMONYART TODAY!**



**Theme:** Texas

**Medium:** Any Medium Accepted!

## Why Participate?

- Top 3 each quarter will receive a PRIZE!
- District Letter of Recognition
- Will be on display at District Offices
- Will be given to local dignitaries and community leaders
- Will be featured in the DFW District Newsletter
- Chance to be featured on marketing/promotional material

## How to Submit:

- Create an art piece for the #HarmonyArt contest.
- Submit art to campus front office by **December 12th**.
- List YOUR NAME, TEACHER'S NAME, GRADE, CAMPUS NAME, ART NAME.
- Winners will be announced at the end of the first week of the following quarter.





PARENTS

# Are my kids getting enough physical activity?

You know kids need physical activity to grow up strong and healthy. But did you know it can help them feel better right away?



Better sleep



Better mood



Better grades

And when your kids are feeling good, your life is easier, too. So find ways to help your kids fit more activity into their day.

## How much do they need?

Kids and teens ages 6 to 17 need at least **60 minutes** every day.

Most of it can be **moderate-intensity aerobic activity**. Anything that gets their heart beating faster counts.



At least 3 days a week, encourage your kids to step it up to **vigorous-intensity aerobic activity**.



Is it moderate or vigorous? Use the "talk test" to find out.

When you're being active, try talking:

- ✓ If you're breathing hard but can still have a conversation easily, it's **moderate-intensity activity**
- ✓ If you can only say a few words before you have to take a breath, it's **vigorous-intensity activity**

As part of their daily 60 minutes, kids and teens also need:

**Muscle-strengthening activity**  
At least 3 days a week



Anything that makes their muscles work harder counts — like climbing or swinging on the monkey bars.

**Bone-strengthening activity**  
At least 3 days a week



Bones need pressure to get stronger. Running, jumping, and other weight-bearing activities all count.

## My kids are younger than 6. What about them?

Younger kids love to be active naturally!

- Aim to keep them moving 3 hours a day — and more is better
- Limit time when they're just sitting around (like screen time)

## What counts?

Whatever gets them moving!



Encourage active play with friends



Give them rewards for active chores



Sign them up for free or low-cost classes

## Or get active together!



Make your morning walks a race



Dance while dinner's in the oven



Show them your favorite ways to move

**Most of all, help them find activities they really like to do!**

## It all adds up. And so do the benefits.

Help them get active now, and they'll build healthy habits for life.

So take the first step. Get your kids moving. And when you can, move with them!

Find out how your kids can get 60 minutes of activity every day.

[health.gov/MoveYourWay/Get-Kids-Active](https://health.gov/MoveYourWay/Get-Kids-Active)

