

# BITS @ND PIECES

FOR THE PANAMERICAN FAMILY

No.20  
January 22,  
2010

## HAITÍ SIGUE NECESITANDO NUESTRA AYUDA



Estimados padres de familia, agradecemos amablemente la colaboración que nos han hecho llegar para tratar de mitigar el sufrimiento de las personas de Haití. Sin embargo, nos permitimos informarles que en el día de ayer la Cruz Roja Colombiana ha solicitado que las ayudas que se sigan enviando, sean en dinero y no materiales (pues en la actualidad se tienen 250 toneladas de ayudas humanitarias listas para enviar).

Si aún desean colaborar, pueden hacerlo trayendo dinero en efectivo, el cual será recaudado por las secretarías de sección y consignado a la cuenta de la Cruz Roja en Santander, o si lo desean consignar directamente a la cuenta corriente única nacional que tiene habilitada la Cruz Roja N° 242-016244 del BBVA.

Gracias por su solidaridad!  
Colegio Panamericano

**We envision our graduates as socially responsible, adaptable, life-long learners and leaders capable of passionately pursuing their dreams**



### KEY DATES

**Jan 23rd**

SAT

**Jan 27th**

Three-Way Conferences 1°- 12°, Conferences with parents K5, 1:30- 4:00 p.m.

**Jan 28th**

Three-Way Conferences 1°- 12°, Conferences with parents K2 to K5, 7:00 a.m.-3:30 p.m. (K2-12 No Classes)

**Jan 29th**

11B Retreta

**Feb 1st - June 16th**

K5 Extended Schedule Comiences

**Feb 1st - Feb 19th**

Winter MAP Testing

**Feb 11th**

Café con el Director K3

**Feb 12th**

Holiday: Family Day



## Procesos de alimentación después de vacaciones



Después de unas vacaciones donde las rutinas se modifican de forma considerable en los hogares, por ser ésta etapa del año un momento donde se comparten espacios y actividades especiales; es indispensable hacer un alto en el camino con los niños para explicarles cómo las cosas vuelven a su proceso habitual.

Es claro que el proceso de alimentación se ve alterado; por ser este período del año un escenario propicio para que ingresen de forma considerable el consumo de dulces, gaseosas, comidas rápidas y por supuesto la modificación de horarios.

Por esto es importante retomar los siguientes ítems que permiten reacomodar esta rutina de forma natural, abriendo el apetito de los niños al consumo de alimentos saludables:

1. Retomar los horarios de alimentación es indispensable, teniendo en cuenta que estos van de la mano con otras rutinas, como por ejemplo: el sueño: es decir que el empezar a comer temprano y de forma ligera en la noche propiciará un buen momento para que el niño entienda que debe dormir más temprano y que sus vacaciones han terminado.
2. Quizás en vacaciones la rutina de alimentación estaba de la mano con otras actividades, como: ver televisión o jugar; por esto el retornar al espacio de mesa a la hora de comer y a la no presentación de otros estímulos como programas de televisión o juguetes se convierte en un aspecto fundamental que permitirá al niño readaptarse al proceso.
3. El no consumo de golosinas o líquidos antes del almuerzo o las comidas principales ayudará a que el niño presente mayor apetito y por lo tanto mejore su ingesta de alimentos.
4. Recordarle al niño el tiempo para comer, asumiendo 30 a 40 minutos para esta rutina; reestableciendo los horarios y la importancia del proceso de alimentación. En vacaciones muchas veces se pudo haber reducido el tiempo de alimentación, por los afares o se pudo haber generado nuevamente "la actitud del cuchareo" por parte de los adultos, por eso generar independencia en el niño a partir de un discurso claro sobre lo que él puede hacer es indispensable.

Con todo esto se quiere recordar que el proceso de alimentación es un ejercicio pedagógico donde los niños están aprendiendo pautas de los modelos que les rodean sobre lo que es bueno o no.

Por esto estar siempre atentos a lo que se hace en casa es fundamental y contribuye al desarrollo integral.

**Andrea Rey Ceballos**  
Preschool Counselor

## PRECAUCIONES A LOS USUARIOS DEL NUEVO PUENTE PEATONAL

Les informamos a los padres de familia y/o alumnos y en general todas las personas que usan el nuevo puente peatonal para llegar o salir del colegio, que es necesario que tomen algunas precauciones para evitar ser víctimas de algún robo, por lo cual hacemos las siguientes recomendaciones:

- Ir acompañado al transitar por el puente preferiblemente de un adulto
- No hablar por celular ni llevarlo en un lugar visible
- No llevar objetos de valor visibles
- Vigilar a sus hijos cuando los deja o recoge hacia el costado occidental del puente



## INSCRIPCIÓN Y ACTUALIZACIÓN EXTRACURRICULARES PREESCOLAR K-5 Y PRIMARIA

Recordamos a los padres de familia que aún no han enviado el formato de inscripción y actualización, que hasta el lunes 25 de enero hay plazo de entregarlo; ya que debemos terminar de organizar los grupos la siguiente semana y así dar inicio al nuevo ciclo que comienza el 2 de febrero.

Resaltamos la importancia que tiene el envío del formato pues se entiende que quienes no lo envíen y estén inscritos continuarán en la misma actividad.

### ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

Les informamos a los padres de familia que el día jueves 28 de enero por reuniones tripartitas no habrá actividades extracurriculares para las secciones de preescolar, primaria y Middle School.

Gabriel Cruz  
Coordinador de Deportes



## BIENVENIDAS FAMILIAS PANAMERICANAS



Rogelio Botero M. y Rocío Álvarez Bonilla.

Su hija Lina María ingresó a 9° de Bachillerato.



Roberto Harker y Nelly Cristina Barreto P.

Su hija Andrea ingresó a 5° de primaria.



Fabian O'meara Quintero y Ana Lucia Ortiz procedentes de España.

Su hijo Fabian ingresó a kinder 3.



Juan Carlos Cabrera y Sandra Liliana Fuentes.

Su hija Sofía ingresó a kinder 3



Juan Carlos Serrano y Esmeralda Villar.

Su hijo David ingresó a kinder 4.



Julio Mario Estupiñán y Juliana Beltrán.

Su hijo Daniel Felipe ingresó a kinder 3





Nos complace acoger a la familia Arenas Pérez.

Jorge Arenas y Claudia Pérez procedentes de Haití y de familia Buman-guesa, se radicarán en esta ciudad. Les damos una especial bienvenida a nuestra Comunidad.

Sus hijos Camilo y Sofía ingresan a 3° de primaria y kinder 5 respectivamente.

# LUNCH

| Monday<br>25                                      | Tuesday<br>26                                     | Wednesday<br>27   | Thursday<br>28   | Friday<br>29  |
|---|---|---|--|---|
| Sopa de apio                                      | Crema de tomate                                   | Crema champiñon   | Sopa de avena  | Consome res   |
| Pollo americano miel o Estofado res               | Carne asada o Pollo jardinera                     | Torta de carne  | Spaghetti Pollo carne  | Pizza Jamón y queso Hawaiana vegetariana  |
| Arroz apastelado                                  | Arroz blanco Papa enchaquetada                    | Arroz amarillo  | Pan bolita   | Gelatina  |
| Vegetales calientes Galleta vainilla              | Brownie   | Tomate capresse   |  |  |
| Barra de ensalada y frutas Jugo de frutas y leche | Barra de ensalada y frutas Jugo de frutas y leche | Bocadillo Barra de ensalada y frutas Jugo de frutas y leche | Barra de ensalada y frutas Jugo de frutas y leche                                  | Barra de ensalada y frutas Jugo de frutas y leche                                   |

| Monday<br>25         | Tuesday<br>26                | Wednesday<br>27   | Thursday<br>28       | Friday<br>29         |
|----------------------|------------------------------|---|----------------------|----------------------|
| Pollo con miel       | Solomito a la parrilla       | Mini perro caliente   | Macarrón and cheese  | Pizza jamón y queso  |
| Brócoli témpura      | Papa enchaquetada            | Limonada  | Pan bolita           | Papaya               |
| Galleta vainilla     | Pepino, pera                 | Gelatina  | Tomate, patilla      | Gelatina             |
| Jugo de frutas/leche | Brownie Jugo de frutas/leche |  | Jugo de frutas/leche | Jugo de frutas/leche |

# MIDMORN



| Monday<br>25         | Tuesday<br>26      | Wednesday<br>27     | Thursday<br>28         | Friday<br>29                |
|----------------------|--------------------|---------------------|------------------------|-----------------------------|
| Muslitos de Pollo    | Buñuelo            | Mini perro caliente | Arepitas con salchicha | Empanadita De jamón y queso |
| Papa francesa        | Alpín de Chocolate | Limonada            | Jugo de maracuya       | Mandarinated                |
| Naranjada colombiana | Fruna              | Gelatina            | Golochips              | Masmelo                     |

# MORNING

