



A message from your Principal...

As we start to look toward next school year, I want to preview a few changes related to our school schedule. **To align with best practices that other schools in surrounding districts and across the nation have adopted, next school year, we are evaluating a school start time to 8 a.m.** All our planning for the 2018–19 school year is centered around putting students first. We will continue the work we started this year to turn around our academic performance and to show our community and those communities around us what's possible when everyone works together in service of students.

You may have heard about the findings of recent research in the area of delayed school start times for adolescents. These are important factors to consider as we move forward in making this decision together. Results of recent research studies find that:

- Adolescents who sleep the recommended amount of hours show improvements in health, academic performance, behavior, and general well-being
- About 32% of American teenagers report sleeping at least 8 hours on school nights and the American Academy of Pediatrics recommends adolescents should get 8.5 to 9.5 hours for optimal health and learning
- Mental manifestations of inadequate sleep often include poor memory performance and mood disorders

Source: <https://www.ama-assn.org/ama-supports-delayed-school-start-times-improve-adolescent-wellness>

In a few days you will receive a brief survey to share your thoughts about delaying our school start time to 8am for next school year. We will share results with you and advise you in a timely manner of the new school schedule.

Thank you,

Gabriella Maldonado
ACHS Principal



Mensaje de la Directora...

Mientras nos preparamos para el siguiente año escolar, quiero pre-visualizar algunos cambios relacionados con nuestro horario escolar. **Para alinear con las mejores prácticas que otras escuelas en distritos de alrededor y a través de la nación han adoptado, para el siguiente año escolar, estamos evaluando la hora de inicio en la escuela de las 8 a.m.** Toda nuestra planificación para el año escolar 2018-2019 está centrada en poner como prioridad a los estudiantes. Continuaremos el trabajo que comenzamos este año para cambiar nuestro desempeño académico y mostrar a nuestra comunidad y a aquellas comunidades de nuestros alrededores, que es posible cuando todos trabajan juntos al servicio de los estudiantes.

Es posible que hayan escuchado sobre los resultados de recientes investigaciones en el área, sobre retrasar la hora del comienzo escolar para adolescentes. Estos son factores importantes a considerar mientras avanzamos en tomar esta decisión juntos. Los resultados de estos recientes estudios de investigación encontraron que:

- Los adolescentes que duermen la cantidad de horas recomendadas muestran mejoramiento en su salud, desempeño académico, comportamiento y bienestar en general
- Cerca del 32% de los jóvenes americanos que se reportaron durmieron por lo menos 8 horas en la noche de día escolar y la Académica American de Pediatría recomienda que los adolescentes obtengan 8.5 a 9.5 horas de descanso para una salud optima y aprendizaje
- Las manifestaciones mentales del sueño inadecuado a menudo incluyen poco desempeño de memoria y trastornos del humor

Fuente : <https://www.ama-assn.org/ama-supports-delayed-school-start-times-improve-adolescent-wellness>

En unos días usted recibirá una breve encuesta para compartir sus ideas acerca de retrasar nuestra hora de inicio a la escuela a las 8 a.m., para el próximo año escolar. Compartiremos los resultados con ustedes y le informaremos de manera oportuna del nuevo horario escolar.

Gracias,

Gabriella Maldonado
Directora ACHS

