

VIERNES 5 DE ENERO DE 2023

EL PULSO DE RINI

Noticias de la Comunidad RINI Edición en Español

De-un-vistazo

RECORDATORIOS ESPECIALES

Chromebooks SOLAMENTE, por favor: Los estudiantes solo pueden usar sus Chromebooks en la escuela cuando están en línea, SIN EXCEPCIONES. La red RINI cuenta con medidas de seguridad específicas para proteger a sus estudiantes de intrusiones en línea. Esta importante red de seguridad no se extiende a otras computadoras portátiles que los estudiantes pueden traer a la escuela. Como resultado, los estudiantes NO PUEDEN usar sus computadoras portátiles y tabletas personales en la escuela para acceder al trabajo en línea. Los estudiantes pueden tomar notas en tabletas, pero aún necesitarán la computadora que les proporcionó la escuela. Recuerde a sus estudiantes que empaquen sus Chromebooks y cargadores aprobados por la escuela cada mañana.

IEPs y 504s: si su estudiante tiene un IEP, comuníquese con la Sra. Marin Kafal (mkafal@rinimc.org) si tiene alguna pregunta relacionada con el IEP. Si su estudiante tiene un 504, comuníquese con la Sra. Jenny Santana (jsantana2@rinimc.org) si tiene alguna pregunta relacionada con el 504.

Donación de sangre en enero: La Sociedad Nacional de Honor de RINI organizará una donación de sangre el 16 de enero entre las 9 a. m. y las 2 p. m. Los estudiantes pueden registrarse utilizando el código QR publicado en la escuela.

Pases de autobús: Los estudiantes que necesiten reemplazar sus pases de autobús deben comunicarse con la Sra. Santiago (jsantiago1@rinimc.org).

¡Se necesitan padres voluntarios! ¿Está interesado en ayudar a la comunidad RINI en eventos y actividades escolares? Envíe un correo electrónico al director Ferland (tferland@rinimc.org) para obtener más información.



RHODE ISLAND
NURSES INSTITUTE
MIDDLE COLLEGE
CHARTER SCHOOL

Fechas para recordar

- PRUEBAS DE ACCESO: DEL 8 AL 17 DE ENERO
- 15 DE ENERO: MLK, JR., DÍA - NO HAY CLASES
- EXÁMENES DEL PRIMER SEMESTRE: 24 AL 26 DE ENERO
- COMIENZA EL SEMESTRE DE PRIMAVERA DE 2024: 29 DE ENERO

Próximos Eventos

- 16 DE ENERO: DONACIÓN DE SANGRE
- 29 DE ENERO: EXCURSIÓN A SAFEBAE DE 9 Y 10 GRADO

Grupos escolares extracurriculares

RINI TUTORING CENTER: ABIERTO A TODOS LOS ESTUDIANTES TODOS LOS MARTES Y JUEVES, 3-4 PM EN LA CAFETERIA

DEIB CLUB (DIVERSITY, EQUITY, INCLUSION, AND BELONGING): TODOS LOS MARTES, 3-4 PM

CONSEJO ESTUDIANTIL: LUNES, DE 3 A 3:30 P. M.



Excellentia!

Para empezar, me gustaría darles la bienvenida a todos después del receso navideño. Espero que todos hayan tenido unas vacaciones placenteras y relajantes en las que hayan podido pasar mucho tiempo con sus seres queridos y recargarse para el nuevo año.

Al regresar de las vacaciones, es importante tener en cuenta que ahora estamos a solo dos semanas del final del semestre. Los estudiantes, las familias y los maestros deben comunicarse entre sí para garantizar que se completen las tareas pendientes, las oportunidades para mejorar las calificaciones antes de las vacaciones y para asegurarnos de que terminemos nuestros cursos semestrales con una nota alta. Las familias recibirán notificaciones si aún no lo han hecho sobre inquietudes acerca de que sus estudiantes completen exitosamente los cursos en los que están inscritos. Los estudiantes que toman cursos universitarios ya habrán comenzado a recibir sus calificaciones, y los estudiantes matriculados en clases de secundaria deberían estar preparándose para los exámenes finales. Los exámenes finales para el otoño de 2023 se llevarán a cabo desde el miércoles 24 de enero hasta el viernes 26 de enero. El semestre 2 comenzará el lunes 29 de enero.

Con el nuevo año llega la oportunidad de hacer algunos propósitos de Año Nuevo. La asistencia sigue siendo uno de nuestros mayores enfoques para este año escolar y queremos alentar a las familias a asegurarse de que sus estudiantes lleguen a la escuela a tiempo, todos los días, listos para clase. Para muchos cursos universitarios, se requiere asistencia, ya que la falta de asistencia puede resultar en ser expulsado de la clase y, como recordatorio, el Departamento de Salud de Rhode Island exige que los estudiantes que toman CNA cumplan con un número definido de horas de clase y clínicas. . No asistir a la escuela puede resultar en no poder recibir esta licencia profesional, que se requiere para graduarse.

La próxima semana, nuestros estudiantes multilingües tomarán la Prueba de Acceso. Esta prueba es una medida importante de la adquisición del lenguaje y nos ayuda a comprender las necesidades de nuestros estudiantes para tener éxito. Les pedimos a las familias que se aseguren de que sus estudiantes descansen bien por la noche, coman un desayuno equilibrado y lleguen a tiempo todos los días de exámenes.

Como recordatorio, no habrá clases el lunes 15 de enero, cuando se celebra el Día de Martin Luther King, jr. A nuestro regreso del fin de semana largo, tenemos una campaña de donación de sangre organizada por la Sociedad Nacional de Honor. Los estudiantes que son elegibles para cursos universitarios se registrarán pronto para esas clases; Esté atento a más información. Como se mencionó en Nurse's Nook, los estudiantes de noveno y décimo grado asistirán a una presentación de SafeBae el 29 de enero; Se enviaron hojas de permiso durante el aviso el 5 de enero.

Esperamos un 2024 feliz, saludable y exitoso con toda nuestra comunidad escolar.



In partnership,

Principal Ferland

"La excelencia no es una destreza. Es una actitud".

RALPH MARSTON

Gritos escolares: cocina saludable con URI



Instructores del Programa de Cocina para Adolescentes de la Universidad de Rhode Island vinieron a RINI para ayudar a enseñar a los estudiantes cómo cocinar comidas saludables para ellos y sus familias. Los estudiantes tuvieron la oportunidad de modelar las habilidades necesarias para cocinar en casa. Las recetas que prepararon nuestros estudiantes se encuentran en la siguiente página para que usted y su familia las disfruten.





Banana Nut Granola

Prep time: 5 minutes
Cook time: 30 minutes
Servings per recipe: 7
Serving size: 1/2 cup
Cost: \$4.24 per recipe, \$0.61 per serving

Ingredients

Nonstick cooking spray
2 cups old fashioned oats
1/2 cup sliced almonds
2 teaspoons cinnamon
1 ripe banana, mashed
1/4 cup dried cranberries or raisins

Directions

- 1) Preheat oven to 325°F.
- 2) Spray a baking sheet with nonstick cooking spray.
- 3) Add all ingredients in a mixing bowl. Mix to combine.
- 4) Spread the mixture in a thin layer on a baking sheet.
- 5) Bake for 30 minutes, stirring halfway through.
- 6) Cool completely before storing in an airtight container for up to two weeks.

Nutrition Facts

7 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	150
	% Daily Value*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	1%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	6%
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	8%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 37mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 252mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Mix it up with a variety of nuts, seeds, dried fruit, and spices!



Money-Saving Tip:
Make this recipe ahead of time for an easy grab and go snack.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



Questions about nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Granola de Banano y Nuez

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos
Porciones por receta: 7
Tamaño de porción: 1/2 taza
Costo: \$4.24 por receta, \$0.61 por porción

Ingredientes

Aceite en aerosol
2 tazas avena tradicional
1/2 taza almendras rebanadas
2 cucharaditas canela
1 banano maduro, machacado
1/4 taza arándanos secos o uvas pasas

Preparación

- 1) Precaliente el horno a 325°F.
- 2) Rocíe una bandeja para hornear con aceite en aerosol.
- 3) Agregue todos los ingredientes a un tazón. Mezcle hasta combinar.
- 4) Esparza la mezcla en una capa delgada sobre la bandeja.
- 5) Hornee por 30 minutos, revolviendo a mitad del tiempo.
- 6) Enfríe completamente antes de guardar en un recipiente hermético por hasta dos semanas.

Nutrition Facts

7 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	150
	% Daily Value*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	1%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	6%
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	8%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 37mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 252mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

¡Varíele con diferentes tipos de nueces, semillas, fruta seca y especias!



Money-Saving Tip:
Make this recipe ahead of time for an easy grab and go snack.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA según en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Yogurt Parfait

Prep time: 5 minutes
Cook time: 0 minutes
Servings per recipe: 1
Serving size: 1 parfait
Cost: \$1.09 per recipe, \$1.09 per serving

Ingredients

1 cup low-fat vanilla yogurt
1/2 cup chopped fruit (for example, fresh or frozen berries, banana, or peaches)
1/4 cup whole grain cereal

Directions

- 1) In a small cup, spoon in half of the yogurt. Layer half of the fruit in next.
- 2) Spoon in the rest of the yogurt, then the rest of the fruit.
- 3) Top with the cereal. Enjoy!

Nutrition Facts

1 servings per container	
Serving size	1 parfait
Amount per serving	
Calories	270
	% Daily Value*
Total Fat 4g	8%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 47g	17%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 39g	0%
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 14g	28%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 460mg	36%
Iron 3mg	15%
Potassium 655mg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Did you know?
A yogurt parfait makes a great breakfast, dessert, or after-school snack!



Money-Saving Tip:
Using frozen fruit not only can save money but can naturally sweeten your parfait once defrosted!

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



Questions about nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Parfait de Yogurt

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 0 minutos
Porciones por receta: 1
Tamaño de porción: 1 parfait
Costo: \$1.09 por receta, \$1.09 por porción

Ingredientes

1 taza yogurt de vainilla bajo en grasa
1/2 taza fruta picada (por ejemplo bayas, banana o duraznos frescos o congelados)
1/4 taza cereal integral

Preparación

- 1) En una taza pequeña, agrega la mitad del yogurt. Después, añade otra capa con mitad de la fruta.
- 2) Agrega el resto del yogurt y después el resto de la fruta.
- 3) Cubre por encima con el cereal. Disfrúta!

Nutrition Facts

1 servings per container	
Serving size	1 parfait
Amount per serving	
Calories	270
	% Daily Value*
Total Fat 4g	8%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 200mg	9%
Total Carbohydrate 47g	17%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 39g	0%
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 14g	28%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 460mg	36%
Iron 3mg	15%
Potassium 655mg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Sabías?
Un parfait de yogurt hace muy buen desayuno, postre o merienda para después de clases!



Consejo para ahorrar dinero:
Usar fruta congelada no solo puede ahorrar dinero sino que puede endulzar naturalmente su parfait.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA según en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



RINCÓN DE LA ENFERMERA & ACTUALIZACIONES DE SOPORTE ESTUDIANTIL

Nurse's Nook

¡Bienvenido de nuevo! Estamos en enero y es temporada de resfriados, gripe y COVID. NO estamos realizando pruebas de COVID-19 en la escuela. Las familias deben registrarse para recibir pruebas de COVID gratuitas del USPS utilizando este enlace: <https://special.usps.com/testkits>.

Les pedimos y recordamos a los estudiantes y familias que si han estado expuestos a alguien con gripe, RSV o COVID y tienen síntomas, deben hacerse la prueba antes de venir a la escuela.

Y con el reciente aumento en el VSR, la gripe y las enfermedades respiratorias, pedimos a los estudiantes y a las familias que se comuniquen con la enfermera Erin sobre cualquier pregunta, ausencias relacionadas con enfermedades y medidas preventivas.

Fomentamos una mayor higiene de manos, todas las aulas tienen desinfectantes para manos, para mantenerse bien y nutrirse.

¡Pedimos que todos los estudiantes sigan trayendo sus propias botellas de agua para hidratarse durante el día!

Algunos consejos holísticos de la enfermera Erin:

- Manténgase alejado del azúcar y los lácteos para disminuir la inflamación y las enfermedades.
- Aumente la ingesta de líquidos claros (agua, té, sopa, bebidas no azucaradas) y se dice que si agrega un poco de sal del Himalaya al agua, ayuda a prevenir los dolores de cabeza y la deshidratación.
- Hay máscaras disponibles si alguien las necesita o se siente más cómodo usándolas.

Estaremos organizando una presentación/excursión de SafeBae el 29 de enero para estudiantes de 9 y 10 grado. ¡Se están distribuyendo hojas de permiso durante el aviso!

Comuníquese con la enfermera Erin sobre los exámenes físicos y las vacunas anuales de su hijo.

En el grado 11, RIDOH y RIDE exigen que todos los estudiantes tengan un examen físico actualizado, la vacuna contra la meningitis y el VPH completados.

Actualizaciones de orientación y asesoramiento

Recordatorios del código de vestimenta: los estudiantes deben usar cárdigans, chaquetas de lactancia y suéteres de cuello redondo debajo de sus blusas médicas. No se permiten sudaderas con capucha con nuestros uniformes y, si bien los estudiantes pueden usar abrigo en la escuela, no se les permite usarlos en clase. Los abrigos y chaquetas deben colgarse en el respaldo de las sillas durante la clase. Además, les pedimos a los estudiantes que recuerden que las sandalias tipo burbuja no son calzado aceptable.

Attention Juniors & Seniors - You are Invited to Apply for National Youth Science Camp

Applications are now being accepted from high school juniors and seniors to represent Rhode Island at the 2024 National Youth Science Camp (NYSCamp). Two students from RI will be invited to attend the all-expenses-paid program, which will be held from June 29th to July 20th 2024.

The 2024 NYSCamp will aim to be fully in person for three full weeks of in-person programming. Selected delegates must commit to attending the entire camp! This experience will include world-class lectures, directed studies, and seminars with prestigious and up-and-coming STEAM professionals who are making a difference in their fields of study and changing the world for good.



SCAN ME

The camp will also provide significant opportunities for delegates to interact and engage with STEAM professionals, camp staff (a traditional and intentional misspelling to highlight their infectious enthusiasm), and other delegates in exciting, fun, and meaningful ways.

The NYSCamp is offered to selected students at no cost—including meals, housing, and transportation—so that talented students may attend regardless of their financial ability. Scan the QR code to apply today. Deadline is February 29th.

Seguro médico

¿Usted o los miembros de su familia necesitan un seguro médico? RINI tiene conexiones con varias organizaciones que pueden ayudar a las familias que necesitan un seguro médico. Si desea obtener más información, comuníquese con la Sra. Santana, Directora de Enfermería de RINI en Jsantana2@rinimc.org.

Conexiones PVD

¿Necesitas Internet? ¿Eres residente de Providence?

PVD Connects que pagará 30 dólares mensuales por el servicio de internet. Aquí está el link. [PVD Connects de la ciudad de Providence - Ciudad de Providence \(providenceri.gov\)](https://providenceri.gov). Este es un recurso basado en la necesidad.

Around Town

[Roger Williams Park Zoo Winter Wonder Days](#) - del 28 de enero al 28 de febrero, la entrada al zoológico cuesta la mitad de precio.

[RISD Museum](#) – Con una colección de más de 100.000 objetos, que van desde la antigüedad hasta el presente, el Museo RISD es un centro cultural dinámico que ofrece exposiciones aclamadas por la crítica y animados programas públicos para todas las edades. La entrada es gratuita los domingos de 10 a 17 horas y los jueves de 17 a 20 horas.

Additional Information

**EVERY SECOND
COUNTS WHEN
SAVING LIVES.**

Elizabeth Beisel
3x Olympic Swimmer & Lifesaver



BLOOD DRIVE

Rhode Island Nurses
Institute Middle College
Tuesday, January 16, 2024

9:00 AM - 2:00 PM

Bloodmobile

150 Washington St, Providence

16 year old donors need parental/guardian permission
Permission slips are available at ribc.org/permission

Scan the QR code to
make an appointment:

Sponsor Code **3745**

Walk-ins welcome!



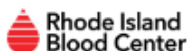
**Celebrate
National Blood
Donor Month**

Come to donate
for a chance to win
a \$100 e-gift card!
Winners weekly.

\$100

Details at ribc.org/newsupdates

Eat, hydrate, bring identification with you.



401.453.8383 • ribc.org #ribbloodcenter

**CADA SEGUNDO
CUENTA CUANDO
SE TRATA DE
SALVAR VIDAS.**

Elizabeth Beisel
3 veces Nadadora Olímpica y Salvavidas



DONACIÓN DE SANGRE

Rhode Island Nurses
Institute Middle College
Martes 16 de Enero del 2024

9:00 AM - 2:00 PM

Unidad Móvil

150 Washington St, Providence

Donantes de 16 años necesitan hoja de permiso
de sus padres. Visite ribc.org/permission

Escanea el código QR
para hacer una cita:

Código de
Patrocinador **3745**

¡Donantes sin cita son bienvenidos!



**Celebre el Mes
Nacional del
Donante de Sangre**

¡Ven a donar para tener la
oportunidad de ganar
una tarjeta de regalo
electrónica de \$100!
Ganadores seleccionados
semanalmente.

\$100

Detalles en ribc.org/newsupdates

Coma, hidrátate, traiga tarjeta de identificación con usted.



401.453.8383 • ribc.org #ribbloodcenter



Blood Drive Tuesday, January 16th

9:00AM - 2:00PM in the Bloodmobile

**Scan the QR code on the posters around the school
and save a life!**

Eat & drink BEFORE you donate