

COMIENZO DE CLASES MÁS TARDE PARA EL 2015-16

Muchas familias de las Escuelas Públicas de Saint Paul (SPPS) están interesadas en que los estudiantes de secundaria comiencen las clases más tarde. Basándose en varios factores, Johnson High School fue seleccionada para pilotar un programa de comienzo de clases a las 8:30 a.m. en el otoño del 2015, con el beneficio adicional de que los estudiantes pueden usar Metro Transit para ir y regresar de la escuela. Este programa piloto es un resultado directo de las opiniones recibidas durante nuestro proceso de Replanteamiento del Horario de Comienzo de Clases.

Johnson High School fue elegido porque:

- La escuela está en una buena ubicación para usar las actuales rutas de los autobuses de Metro Transit
- El director Micheal Thompson tiene experiencia trabajando con Metro Transit
- SPPS será capaz de comprender cómo la sociedad con Metro Transit funcionará en una escuela magnet de todo el distrito

BENEFICIOS EN EL CAMBIO DEL HORARIO DE COMIENZO DE CLASES

Comienzo de clases más tarde

- Más horas de sueño para los adolescentes, ya que generalmente se van a dormir más tarde y se despiertan más tarde.
- Mejorar la asistencia.
- Los estudiantes estarán más atentos y más concentrados en clases.
- Aumento en los beneficios de salud y menos visitas a la enfermera escolar.

Transporte de Metro Transit

- Acceso a transporte antes y después de la escuela y durante los fines de semana para eventos deportivos, escolares y programas extracurriculares.
- Acceso a Metro Transit 7 días a la semana, para empleos, pasantías laborales, servicio comunitario y Opciones de Matriculación Post Secundaria (PSEO por su sigla en inglés)
- Mayor participación de estudiantes en programas extracurriculares.

Los estudiantes que necesiten transporte recibirán una tarjeta Go-To de Metro Transit en forma gratuita. Los estudiantes que caminan a la escuela y califican para almuerzos gratis o a precio reducido también recibirán una tarjeta Go-To. SPPS continuará entregando transporte escolar en autobús a las familias que vivan en vecindarios con acceso limitado a transporte público. También habrá un número limitado de rutas de autobuses escolares para las familias que están preocupadas sobre el uso de transporte público, pero esos estudiantes no recibirán los beneficios de Metro Transit.

¿Preguntas sobre Metro Transit y tarjetas Go-To? Contacte a James Jorissen al 651-744-3583.

¿Preguntas sobre el cambio del horario de comienzo de clases? Contacte a Steve Taylor al 651-744-2857.

metrotransit.org | johnsonsr.spps.org



BENEFICIOS EN EL CAMBIO DEL HORARIO DE COMIENZO DE CLASES



SUEÑO

La ciencia detrás de los patrones del sueño

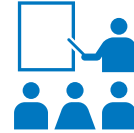
- Los patrones del sueño son biológicos, no de comportamiento
 - Lo mejor para los adolescentes es que duerman 9 horas o más
- Sin embargo, el 69% de nuestros estudiantes de secundaria no tienen 8 horas de sueño
- El retraso en la aparición de la melatonina en adolescentes hace que les sea difícil conciliar el sueño más temprano
- La melatonina se libera y el sueño comienza entre las 10:45 – 11 p.m.
- El comenzar las clases más tarde no tiene impacto en la hora en que los adolescentes concilian el sueño



SALUD

Cuando un estudiante recibe menos de 8 horas de sueño

- Aumento en la tasa de depresión, ansiedad y fatiga
- Interferencia con el desarrollo del cerebro (formación de la memoria)
- Aumento en la tasa de accidentes automovilísticos
- Disminución de las habilidades atléticas y motoras
- Aumento de peso y/o presión arterial elevada
- Aumento en la probabilidad de comportamiento riesgoso
- Aumento en el riesgo de suicidio



ESCUELA

Cuando los estudiantes de secundaria asisten a la escuela a las 8:30 a.m. o más tarde

- Aumenta la asistencia y disminuyen los atrasos
- Los estudiantes tienden a permanecer en la misma escuela
- Mejora la salud y disminuyen las visitas a la enfermería
- Están más alerta
- Mejoran las calificaciones (GPA)
- Aumenta el porcentaje de estudiantes que tienen un puntaje “competente” en el MCA de matemáticas
- Aumenta el número de estudiantes de secundaria que toman desayuno

*Fuente: Examining the Impact of Later High School Start Times on the Health and Academic Performance of High School Students: A Multi-Site Study, Kyla L. Wahlstrom, Ph.D., University of Minnesota.

DESAFÍOS

Familia y Estudiantes

- Puede que los estudiantes de secundaria no puedan cuidar de hermanos menores después de la escuela.
- Los estudiantes regresarán a casa más tarde de sus actividades después de la escuela.
- Puede que los estudiantes que participan en deportes pierdan una parte del último período durante juegos fuera de conferencias (non-conference games).
- Menos tiempo para empleos después de la escuela.

Escuela

- Actividades después de la escuela, incluyendo prácticas de atletismo y competencias, serán hasta más tarde.
- Puede que se tengan que hacer cambios en el horario de la escuela secundaria nocturna o programas de recuperación de créditos.
- Interrupción en las rutinas de los empleados escolares.

Su opinión es importante.

