

MONTGOMERY COUNTY RECREATION



EASTERN MIDDLE SCHOOL

FALL 2025 • OTOÑO 2025

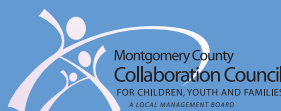


No Charge To You • Sin cargo para usted



YOUTH DEVELOPMENT
Montgomery County Recreation

Montgomery County
Public Schools 



MONTGOMERY COUNTY
Recreation

Keep This Page

Students in Excel Beyond the Bell (EBB) get expanded access after school. Students can power up with an after-school meal before heading off to an activity of their choice. Membership includes access to the 5:30 p.m. EBB bus.

You might come for the extracurricular activities, but you'll probably stay for the people you meet.

Space is limited, register today.

Contact Information

For additional questions, contact your EBB site coordinator at:

EBB.Eastern@montgomerycountymd.gov

Get your important after-school weather and emergency alerts. Sign up for Alert Montgomery at alert.montgomerycountymd.gov. Be sure to click on Department of Recreation (Out of School Time).

FAQ about EBB:

- There is no cost to you.
- Return the completed EBB form to your school main office or email it to EBB.Eastern@montgomerycountymd.gov.
- If your student is put on the waitlist for a class, you will be contacted by an EBB staff member before the start of the session.
- Bus stop information is available from the school.



mcorec.com/youthdevelopment

Guarda Esta Página

Los estudiantes en Excel Beyond the Bell (EBB) tienen acceso a programas extendidos después de las clases. Los estudiantes pueden agarrar fuerza con una merienda antes de ir a la actividad de su gusto. La membresía incluye acceso al bus de EBB de las 5:30 p.m.

Tal vez vengas por las actividades extra curriculares, pero seguramente te quedas por la gente que conocerás.

El cupo es limitado, inscríbete hoy día.

Información de Contacto

Para más información, contacte al coordinador de su área de EBB en:

EBB.Eastern@montgomerycountymd.gov

Reciba alertas del clima y de emergencia. Inscríbese en alert.montgomerycountymd.gov. Asegúrese de hacer un clic en Department of Recreation (Out of School Time).

Preguntas frecuentes sobre el programa EBB:

- No tiene ningún costo.
- Devuelva el formulario EBB completado a la Oficina Principal de la Escuela o envíelo por correo electrónico a EBB.Eastern@montgomerycountymd.gov.
- Si su estudiante está en la lista de espera para una clase, usted será contactado por un personal de EBB antes del inicio de la sesión.
- Información de la parada de los buses está disponible en la Escuela.



MONTGOMERYCOUNTYRECREATION



MOCOREC



MOCORECREATION



Eastern Middle School

SESSION 1 ACTIVITY SIGN-UP SHEET

Sept. 29 - Dec. 18, 2025

ATTENTION PARENTS/GUARDIANS

1. The EBB registration window will be **Sept. 8 - 19**. Students will be registered on a first-come, first-served basis. Return the completed form to the school's main office or email it to **EBB.Eastern@montgomerycountymd.gov**. *If a registration packet is incomplete, it will be returned to the parent.*
2. **Once a class is full**, students will be placed on our waitlist and **Recreation staff will notify parents.**
3. Parents will only be notified if their student does not get into a selected EBB class. *Submitting a registration form does not guarantee placement.*
4. Parents: check your email for a receipt from ActiveMontgomery; the email will let you know if your child is in the class or on a waitlist.
5. EBB class lists will be posted at the school no later than **Sept. 25**.

Student's Name (Last, First) _____ Grade _____
Preferred Language _____

DIRECTIONS

Rank your top three choices for activities in order 1, 2, 3 for each day (*example below*)

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY
3-3:30 p.m.	Meal	Meal	Meal	Meal
3:30-5:30 p.m.	☐ Basketball ☐ Coed Soccer ☐ Fundamentals ☐ Cooking ☐ Sci Tech 2 U	☐ Computer Programming ☐ Digital Art ☐ Fashion Bootcamp ☐ Flag Football ☐ Tennis	☐ E-Sports ☐ Paint and Clay ☐ Soccer4Change ☐ Volleyball	☐ Anime ☐ Aerospace ☐ Cheerleading ☐ Coed Soccer ☐ Fundamentals ☐ Content Creators
EXAMPLE ONLY AREA	1 AfroFusion Dance 3 Anime ☐ Coed Basketball 2 Cooking ☐ LEGO® Motion	2 Animation and Game Design 1 Adventures in Art ☐ Food, Fitness, Fun 3 Karate ☐ Rising Journalist	☐ Cheerleading ☐ Coed Soccer ☐ Fundamentals 3 Future Chefs ☐ Cooking 1 LEGO® Motion 2 Paint and Clay	☐ Coed Team Sports 1 EBB Youth Advisory Committee (YAC) 2 Game Zone ☐ STEM World 3 UpCycle Art

Montgomery County Government is committed to compliance with the Americans with Disabilities Act (ADA). Individuals with disabilities are encouraged to register for County programs. Facilities are ADA compliant. Early notification allows us time to arrange accommodation. Contact a Recreation Specialist at rec.inclusion@montgomerycountymd.gov.

Please Select One:

For more information, look in the descriptions for the course overview.

- ☐ Ride the EBB bus at 5:30 p.m. ☐ Walk home at 5:30 p.m. ☐ Parent/Guardian pickup by 5:30 p.m. ☐ Public transportation at 5:30 p.m.

EBB BUSES LEAVE AT 5:30 P.M.

If you have any questions, contact **EBB.Eastern@montgomerycountymd.gov** or 240-777-8080.

Official Use: Received: _____



Registration/Consent Form For After-School Programs



MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS



PLEASE PRINT CLEARLY AND COMPLETELY IN PEN ONLY

☐ Check here if new address/phone/email Name of School: **Eastern Middle School**

Student's Name (Last, First): _____

Birth Date (mm/dd/yy): _____ Gender: _____ Grade: _____

Parent/Guardian Name (Last, First): _____ **Parent/Guardian DOB:** _____

Street Address: _____ City: _____ State: _____ Zip: _____

Email: _____

Please check box to indicate the best number to reach you between 2:45 - 5:30 p.m.

☐ Home Phone: _____ ☐ Work Phone: _____ ☐ Cell Phone: _____

Emergency Contact: _____ Phone Number: _____

List Any Allergies: _____

To which race do you most identify? ☐ Asian or Pacific Islander ☐ Black or African American ☐ White ☐ Other ☐ Prefer Not to Answer

Are you Hispanic or Latino? ☐ Yes ☐ No ☐ Prefer Not to Answer

EXEMPTION OF LIABILITY AND CONSENT

I consent to have my child, _____ participate in the Excel Beyond the Bell (EBB) after-school program. The participant assumes all risks associated with participation in EBB. Montgomery County Public Schools (MCPS) and Montgomery County Recreation (MCR) assume no liability for injury or damages arising from participation in the program. The participant consents to emergency treatment. If the participant is a minor, the parent or guardian approves his/her participation in the program. Neither the instructors nor any of the staff affiliated with MCR are responsible for children prior to or after the scheduled programs.

I consent to the use of any photographs taken or videos made of the program for promotional and educational purposes by MCR. I consent to MCR and MCPS sharing information about my child as described below to evaluate the effectiveness of EBB.

MCR will share the following information about your child with MCPS:

- Student name; Student ID number; Number of EBB programs enrolled per session; and EBB attendance.

MCPS will match the information from MCR with the following information from your child's student record:

- Student demographics (gender, grade, and race/ethnicity);
- Student Enrollment Special Services (Free and Reduced-Price Meals (FARMs), Emergent Multilingual Learners (EML) and Special Education);
- Number of school days enrolled in each marking period;
- Number of absences for each marking period; and
- Percent of school days attended for each marking period

MCPS will then share the above information from your child's student record with MCR after removing all references to student name and student ID number. MCPS will also use information shared by MCR to match the shared information with student grades, academic assessment scores and attendance to evaluate the impact of EBB on improving students' academic outcomes. The results of MCPS' evaluation will be reported to Montgomery County Collaboration Council (MCCC) and MCR in summary fashion, with no individual students identified. MCPS, MCCC and MCR will not share your child's personal information with any other entity and will take steps to safeguard the information at all times.

I am enrolling my child in EBB and agree to all of the above statements.

Parent/Guardian Signature: _____ Date: _____

SIGNATURE REQUIRED IN PEN ONLY

Only check a box if you do not give consent:

☐ Do not consent to use of photographs or videos of my child for promotional or educational purposes.

☐ Do not consent to MCR or MCPS sharing my child's information with each other.

Checking either box does not affect your child's participation in EBB.

If you have any questions, please call the Youth Development Office at Montgomery County Recreation at 240-777-8080.



Montgomery County
Public Schools



Eastern Middle School

SESIÓN 1 PAGINA DE INSCRIPCION DE ACTIVDADES

29 de septiembre - 18 de diciembre 2025

ATENCIÓN PADRES/GUARDIANES

1. La ventana de registro de EBB será del **8-19 de septiembre**. Los estudiantes serán registrados por orden de llegada. Devuelva el formulario completo a la oficina principal de la escuela o envíelo por correo electrónico a **EBB.Eastern@montgomerycountymd.gov**. **Si un paquete de registro está incompleto, se devolverá al padre.**
2. Los padres solo serán notificados si sus estudiantes no ingresan a una clase EBB seleccionada.
3. Una vez que una clase esté llena, los estudiantes serán colocados en nuestra lista de espera y el personal de recreación notificará a los padres. El envío de un formulario de registro no garantiza la colocación.
4. Padres: busquen en su correo electrónico un recibo de ActiveMontgomery; El correo electrónico le permitirá saber si su hijo está en la clase o en una lista de espera.
5. Las listas de clases de EBB se publicarán en la escuela a más tardar el **25 de septiembre**.

Nombre del Estudiante (Apellido, Nombre) _____ Grado _____

Idioma preferido _____

INSTRUCCIONES

Clasifique sus tres opciones principales de actividades en orden 1, 2, 3 (ejemplo a continuación)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
	Comida	Comida	Comida	Comida
3-3:30 p.m.				
3:30-5:30 p.m.	☐ Basketball ☐ Coed Soccer ☐ Fundamentals ☐ Cooking ☐ Sci Tech 2 U	☐ Computer Programming ☐ Digital Art ☐ Fashion Bootcamp ☐ Flag Football ☐ Tennis	☐ E-Sports ☐ Paint and Clay ☐ Soccer4Change ☐ Volleyball	☐ Anime ☐ Aerospace ☐ Cheerleading ☐ Coed Soccer ☐ Fundamentals ☐ Content Creators
Área de ejemplo únicamente	1 AfroFusion Dance 3 Anime ☐ Coed Basketball 2 Cooking ☐ LEGO® Motion	2 Animation and Game Design 1 Adventures in Art ☐ Food, Fitness, Fun 3 Karate	1 Cheerleading 2 Coed Soccer Fundamentals 3 Future Chefs Cooking	3 Coed Team Sports 1 EBB Youth Advisory Committee (YAC) 2 Game Zone

Se anima a las personas con discapacidades a inscribirse en los programas del Condado. Las instalaciones cumplen con ADA.

La notificación temprana nos da tiempo para organizar el alojamiento. Comuníquese con un especialista en recreación al rec.inclusion@montgomerycountymd.gov.

Seleccione Transporte:

Para más información, lea las descripciones de los cursos.

- ☐ Voy a viajar en el autobús de actividades a las 5:30 p.m. ☐ Voy a caminar a mi casa a las 5:30 p.m. ☐ Los padres recogerán a las 5:30 p.m. ☐ Transporte público a las 5:30 p.m.

LOS AUTOBUSES EBB SALEN A LAS 5:30 P.M.

Si tiene alguna pregunta por favor contacto: **EBB.Eastern@montgomerycountymd.gov** o 240-777-8080.

Uso Oficial: Recibido _____



Formularios de Inscripción/Consentimiento para Programas Después de Horas Escolares



MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS



POR FAVOR ESCRIBA CLARAMENTE Y HÁGALO SOLO CON LAPICERO

☐ Marque aquí si tiene nueva dirección/teléfono/correo electrónico Nombre de la Escuela: **Eastern Middle School**

Nombre del Estudiante(Apellido, Nombre): _____

Fecha de Nacimiento(M/D/A): _____ Sexo: _____ Grado: _____

Nombre del Padre o Guardián(Apellido, Nombre): _____

Dirección: _____ Ciudad: _____ Estado: _____ Código Postal: _____

Correo electrónico: _____ Padre o Guardián Fecha de Nacimiento: _____

Por favor marque la casilla que indique el mejor número para localizarle entre 2:45 - 5:30 p.m.

☐ Teléfono de Casa: _____ ☐ Trabajo: _____ ☐ Celular: _____

Contacto de Emergencia: _____ Teléfono: _____

Liste las Alergias: _____

¿Con qué raza te identificas más? ☐ Asiático o Isleño del Pacífico ☐ Negro o Afroamericano ☐ Blanco ☐ Otra ☐ Prefiero no contestar

¿Eres hispano o latino? ☐ Sí ☐ No ☐ Prefiero no contestar

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD Y CONSENTIMIENTO

Yo doy consentimiento para que mi hijo/a _____ participe en el programa Excel Beyond the Bell (EBB) - después de la escuela. El/la participante asume todos los riesgos asociados con la participación en EBB. Montgomery County Public Schools (MCPS) y Montgomery County Recreation (MCR) no asumen ninguna responsabilidad por lesiones o daños resultantes de la participación en el programa. El/la participante da consentimiento a tratamiento de emergencia. Si el/la participante es menor de edad, el padre, la madre o tutor aprueba su participación en el programa. Ni los instructores ni ninguno de los empleados afiliados a MCR son responsables de niños antes o después de los horarios programados.

Doy mi consentimiento para el uso de cualquiera de las fotografías tomadas o videos hechos del programa con fines de promoción y educación de MCR. Doy mi consentimiento para que MCR y MCPS compartan información sobre mi hijo/a como se describe a continuación para evaluar la efectividad de EBB.

MCR compartirá la siguiente información sobre su hijo/a con MCPS:

- Nombre del estudiante; Número de identificación del estudiante; Número de programas de EBB matriculado/a por sesión; y la asistencia en EBB.

MCPS coincidirá la información recibida por parte de MCR con la siguiente información del expediente académico de su hijo/a:

- Datos demográficos (sexo, grado y raza/origen étnico);
- Servicios especiales para la inscripción de estudiantes (comidas gratuitas o a precio reducido (FARM), Los Estudiantes De Aprendizaje Multilingüe Emergente (EML) y educación especial);
- Número de días escolares matriculado/a en cada período de calificaciones;
- Número de ausencias en cada período de calificaciones; y
- Porcentaje de días escolares asistidos durante cada periodo de calificaciones

Posteriormente, MCPS compartirá la información mencionada del expediente académico de su hijo/a con MCR después de quitar las referencias al nombre y número de identificación del estudiante. MCPS también utilizará la información compartida por MCR para coincidir la con las calificaciones del estudiante, las puntuaciones de evaluación académicas y la asistencia para evaluar el impacto de EBB en mejorar los resultados académicos de los estudiantes. Los resultados de la evaluación de MCPS serán reportados a MCCC y MCR de forma resumida, sin identificar a ninguno de los estudiantes por individual. MCPS, MCCC, y MCR no compartirán la información personal de su hijo/a con ninguna otra entidad y tomarán medidas para salvaguardar la información en todo momento.

Estoy inscribiendo a mi hijo/a en EBB y estoy de acuerdo con todas las declaraciones anteriores.

Firma del Padre/ Guardián _____ Fecha _____

LA FIRMA DEBE SER SOLO EN TINTA

Solo seleccione una opción si no das tu consentimiento:

☐ NO doy mi consentimiento para el uso de cualquiera de las fotografías tomadas o videos hechos de mi hijo/a con fines de promoción y educación.

☐ NO doy mi consentimiento para que MCR o MCPS compartan información, entre sí, sobre mi hijo/a.

El escoger cualquiera de las opciones no tiene ningún impacto en la participación de su hijo/a en EBB.

Si tiene alguna pregunta, por favor póngase en contacto con la Oficina de Desarrollo de la Juventud de Montgomery County Recreation al 240-777-8080.

COURSE DESCRIPTIONS / DESCRIPCIÓN DE LOS CURSOS

Aerospace

Learn the fundamentals of aerospace! You will learn the basics of programming on the LEGO® SPIKE™ app and how to build a catapult, an alien and more.

¡Ven a aprender los fundamentos de la industria aeroespacial! Aprenderás los conceptos básicos de programación en la aplicación LEGO® SPIKE™, cómo construir una catapulta, un extraterrestre y más.

Anime

Take this Abrikadoodle® anime class and learn the Japanese art. Learn the basics of head and facial features, body shapes, hands and feet, animal anime and more. You will learn Japanese games and listen to Japanese folktales.

Participa en esta clase de Abrikadoodle® anime y aprende el arte japonés. Aprende los conceptos básicos de las características faciales y de la cabeza, además de las formas del cuerpo, manos y pies, anime de animales y más. También conocerás juegos japoneses y escucharás cuentos populares japoneses.

Basketball

This class is for boys and girls of all abilities. Coaches are former professional and college athletes who focus on position-specific fundamentals and advanced drill sequences for all phases of the game, game-simulation drills and basketball-specific physical and mental conditioning.

Esta clase es para niños y niñas de todas capacidades. Nuestros entrenadores son atletas profesionales y universitarios que se centran en los fundamentos específicos posicionales y secuencias de ejercicios avanzados para todas las fases del juego, ejercicios de simulación de juego y acondicionamiento físico y mental específico del baloncesto.

Cheerleading

Work as a team while practicing fun cheerleading and dance routines. Learn exercises to improve coordination, jumps, flexibility, stamina, muscle conditioning and other skills needed to be a cheerleader or dancer. This activity includes weekly handouts with tips for nutrition and fitness that students can use at home.

Trabaje en equipo mientras practica divertidas rutinas de animación y baile. Aprenda ejercicios para mejorar la coordinación, saltos, flexibilidad, resistencia, acondicionamiento muscular y otras habilidades necesarias para ser un animador o bailarín. Esta clase incluye folletos semanales con consejos para la nutrición y la aptitud que los estudiantes pueden usar en casa.

Coed Soccer Fundamentals

Have fun learning soccer fundamentals from passing to dribbling and more. For all skill levels.

Diviértete aprendiendo los fundamentos del fútbol, desde el pase hasta el regate y más. Para todos los niveles.

Computer Programming

Join our epic coding program and discover how to solve problems and create awesome projects with Blockly and Python! What's in it for you? Visual Coding Fun: Snap together colorful blocks with Blockly — no typing needed! Game Development: Build your own games from scratch with Python. Hands-On Projects: Bring your coolest ideas to life with exciting activities. Teamwork and Friends: Collaborate with friends and make new ones while creating awesome projects together!

Únete a nuestro épico programa de codificación y descubre cómo resolver problemas y crear proyectos increíbles con Blockly y Python. ¿Qué te ofrecemos? Diversión con Codificación Visual: Une bloques coloridos con Blockly — ¡sin necesidad de escribir código! Desarrollo de Juegos: Desarrolla tus propios juegos con Python. Proyectos Prácticos: Haz realidad tus ideas más innovadoras con actividades emocionantes. Colaboración y Amigos: Colabora con amigos y haz nuevos mientras creas proyectos increíbles.

Content Creators

Students will learn the technology and theory essential for becoming a content creator or producer. The course will cover how to create and manage social media content, edit videos for YouTube, stream on Twitch, create a podcast and more. Additionally, it will include basic marketing principles for effectively promoting content that students develop.

Los estudiantes aprenderán la tecnología y las ideas básicas que necesitan para convertirse en creadores o productores de contenido. En este curso descubrirán cómo crear y manejar contenido para redes sociales, editar videos para YouTube, transmitir en Twitch, hacer un pódcast y mucho más. Además, aprenderán principios básicos de marketing para poder promocionar de manera efectiva el contenido que ellos mismos desarrollen.

Cooking

Learn to create your own recipes to make delicious foods while experimenting with new cooking techniques and cuisines.

Aprenda a crear sus propias recetas y, a continuación, ponerlas en acción deliciosa. Pruebe nuevas técnicas de cocina.

Digital Art

This hands-on class combines creative design along with art and technology to inspire students to generate content using digital apps on student devices, online programs and with a 3D printer.

Esta clase práctica combinando diseño creativo, arte y tecnología, inspirando a los estudiantes a generar contenidos creativos utilizando aplicaciones digitales en dispositivos para estudiantes, programas en línea e impresoras 3D.

COURSE DESCRIPTIONS / DESCRIPCIÓN DE LOS CURSOS

E-Sports

Do you like video games? This fun program is for you. In this program, students will learn and experience the hidden benefits that gaming has to offer. Students will strategize, improve their gaming skills and play for cool prizes. This is your next level in E-Sports!

¿Te gustan los videojuegos? Esta clase es para ti. En este programa, los estudiantes aprenderán y experimentarán los beneficios ocultos que se encuentran en los videojuegos.

Fashion Bootcamp

Unleash your creativity and step into the world of fashion with the Red Sprinkle Fashion Bootcamp! Perfect for young trendsetters, this immersive experience offers hands-on lessons in design, styling and the intricate art of fashion. Guided by industry experts, participants will transform their passion into polished skills, creating original pieces and showcasing their unique style. Join us for an unforgettable journey into the heart of fashion!

¡Da rienda suelta a tu creatividad y adéntrate en el mundo de la moda con el Red Sprinkle Fashion Bootcamp! Perfecta para los jóvenes que marcan tendencias, esta experiencia inmersiva ofrece lecciones prácticas de diseño, estilo y el intrincado arte de la moda. Guiados por expertos de la industria, los participantes transformarán su pasión en habilidades pulidas, creando piezas originales y mostrando su estilo único. ¡Únete a nosotros para un viaje inolvidable al corazón de la moda!

Flag Football

Have fun learning flag football fundamentals.

Diviértase aprendiendo los fundamentos del fútbol americano.

Paint and Clay

Art projects will explore drawing, painting and clay, and are designed to introduce a variety of media. Students will engage in the creative process while learning about different artists and styles.

Los proyectos artísticos explorarán el dibujo, la pintura y la arcilla. Están diseñados para introducir una variedad de medios. Los estudiantes participarán en el proceso creativo mientras aprenden sobre diferentes artistas y estilos.

Sci Tech 2 U

Tap into your inherent ability to explore how things work and the world of engineering by creating hands-on projects and prototypes. Learn the basics of chemistry by using different household items to realize chemical reactions.

Aprovecha tu capacidad innata para explorar cómo funcionan las cosas y el mundo de la ingeniería creando proyectos y prototipos prácticos. Aprende los conceptos básicos de la química utilizando diferentes artículos del hogar para realizar reacciones químicas.

Soccer4Change (Soccer League)

Participate in a countywide recreational soccer league. No more than 13 players allowed on each team. Practice day is noted on the sign-up sheet. Game day is every Thursday. Transportation is provided to and from games. Please arrange for players to be picked up because they will miss the dismissal bus.

Participa en una liga recreativa de fútbol a nivel de condado. No se permiten más de 13 jugadores en cada equipo. El día de práctica está indicado en la hoja de inscripción. Los días de partido serán todos los jueves. Se proporcionará transporte hacia y desde los partidos. Haga arreglos para que recojan a los jugadores porque perderán el autobús de salida.

Tennis

Our beginner tennis program is the perfect introduction to the sport for kids who are new to the game. Our experienced coaches focus on teaching the basics — grip, strokes, footwork and fun! Through engaging drills and games, kids build coordination, stay active and gain confidence while learning the fundamentals of tennis in a supportive and exciting environment. It's all about having fun while developing a strong foundation for a lifetime of tennis. Start your child's tennis journey.

Nuestro programa de tenis para principiantes es la introducción perfecta al deporte para los niños que son nuevos al juego. Nuestros entrenadores experimentados se enfocan en enseñar lo básico: agarre, golpes, juego de pies y diversión. A través de ejercicios y juegos divertidos, los niños desarrollan la coordinación, se mantienen activos y ganan confianza mientras aprenden los fundamentos del tenis en un entorno emocionante y de apoyo. Se trata de divertirse mientras se desarrolla una base sólida para toda una vida de tenis. Comienza el viaje de tenis de su hijo.

Volleyball

Created for beginners and those looking to enhance basic skills, this program offers skill development through various drills and instruction. The schedule features instructional practices and activities emphasizing fundamental skills.

Creado para principiantes y aquellos que buscan mejorar las habilidades básicas, este programa ofrece desarrollo de habilidades a través de varios ejercicios e instrucción. El horario presenta prácticas y actividades de instrucción que enfatizan las habilidades fundamentales.