



BILL METZ ELEMENTARY
METZ MESSENGER

VOLUME 7, ISSUE 5

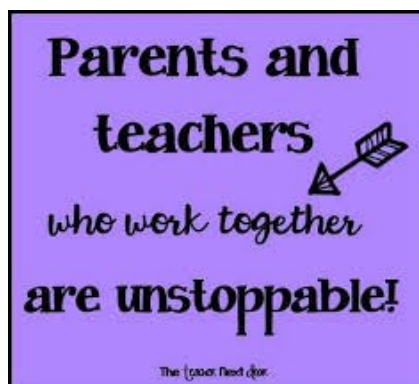
JANUARY 9, 2018

Nuestra misión es inspirar la búsqueda de la excelencia, un estudiante a la vez.

Conexión del director

Uno de nuestros enfoques es cómo podemos desarrollar y entregar un aprendizaje diferenciado y personalizado a todos los estudiantes. Este es nuestro primer objetivo en nuestro plan de mejora la escuela. Un cambio importante que hemos realizado este año está en nuestro calendario. En el calendario cada día los estudiantes obtienen su lectura, escritura y matemáticas típicas con sus maestros de su grado. Sin embargo, agregamos un bloque de lectura y matemáticas "IE" (Intervención y Enriquecimiento) a nuestro día este año. Durante este tiempo, los estudiantes están con el nivel de grado y / o maestros de intervención / enriquecimiento. A cada estudiante se le da instrucción específica basada en sus necesidades de lectura y matemáticas. Cada estudiante participa en 30 minutos de intervención diaria o enriquecimiento en lectura y de 25 a 30 minutos en matemáticas. Con este ajuste a nuestro cronograma, hemos visto beneficios en el aprendizaje de los estudiantes y, lo que es más importante, su crecimiento en estas asignaturas. Los estudiantes están haciendo un "alto crecimiento" de acuerdo con nuestras evaluaciones mensuales que toman en la computadora.

Es posible que escuche a su hijo hablar sobre cómo tienen a "otro" maestro durante el día y esta podría ser la razón. Por favor, siéntase libre de preguntarle al maestro de su hijo / a acerca de su hora de IE, y ellos pueden dirigirlo al adulto que los instruye durante ese tiempo. Si tiene alguna pregunta sobre cómo funciona el sistema "IE", contácteme al correo electrónico o al teléfono que se encuentra en la parte abajo por la derecha del boletín.



Cada hogar es una universidad y los padres son los maestros

Mahatma Gandhi

FECHAS PRÓXIMAS IMPORTANTES:

- Jueves 1/11 a las 6 p.m. reunión de la junta escolar
- Lunes 1/15 - Boletas de calificaciones del segundo trimestre enviadas a casa con los estudiantes
- Jueves 1/25 4 p.m. - 8 p.m. - Noche de niñas de quinto grado
- Jueves 2/1 4 pm - 8pm - Noche de chicos de quinto grado
- Jueves, 2/22 - Feria de ciencias de BME
- Jueves y viernes 3/1 y 3/2 - Feria regional de ciencias
- *Jueves 15 de marzo - Conferencias de padres y maestros de primavera*

Información de la Escuela

545 2nd Ave
Monte Vista, CO 81144
Phone: 719-852-4041
Fax: 719-852-6196
Principal: Gabe Futrell
gabef@monte.k12.co.us



Los niños empáticos pueden mantener la calma

“Es una de las bellas compensaciones de la vida que ningún hombre pueda sinceramente tratar de ayudar a otro sin ayudarse a sí mismo”. - Ralph Waldo Emerson

Una cosa que hemos aprendido al observar la investigación de aquellos que sufren un trauma crónica es que es difícil sentirlo por los demás cuando estás en modo de supervivencia. Si bien no podemos cambiar lo que ocurre fuera de nuestras puertas, podemos enseñar a nuestros niños herramientas para manejar cualquier cosa en forma de habilidades de autorregulación. Curiosamente, el libro *Unselfie* destaca a un maestro que usó la justicia restaurativa, que ayuda a todos los afectados por el problema a trabajar juntos para encontrar una solución para reparar el daño. ¡Esto es algo que ya hacemos en nuestra escuela!

La segunda estrategia destacada es algo que está recibiendo mucha atención en el mundo de la consejería y se llama atención plena. La atención plena es simplemente estar consciente de lo que está sucediendo cuando está sucediendo. Es una forma de ayudar a los niños a mantener el estrés y responder sin reaccionar instantáneamente. Se ha demostrado que la enseñanza de la atención plena a los niños y su práctica durante 15 minutos al día durante varias semanas tiene muchos beneficios. Enseñar la atención plena puede ser una forma de enseñar habilidades de autorregulación. Aquí hay un modelo:

- Enséñate a "solo respirar". Encuentre un lugar cómodo y tranquilo, mantenga su cuerpo relajado y tome respiraciones profundas y lentas adentro por la nariz y afuera por la boca.
- Explica los beneficios. Dígame a su hijo que concentrarse en su respiración lo ayuda a relajarse y calmar su cerebro para que pueda pensar con más claridad y mantener el control.
- Enseñe la respiración del vientre. Siéntese derecho o recuéstese en el piso con las manos bajas sobre su vientre. Respire por la nariz, sosténgalo y luego deje salir el aire por la boca.
- Haga que la atención plena sea un ritual familiar. Haga ejercicios de respiración juntos antes o después de un evento estresante, como antes de una práctica deportiva, después de la escuela o antes de acostarse.

La enseñanza de las habilidades de autorregulación es importante porque el estrés es lo que sucede antes de la liberación de la ira y es nuestro trabajo ayudar a los niños a aprender a calmarse antes de una crisis. Aquí hay algunas sugerencias que ayudan a enseñar a los niños cómo autorregularse:

- Modele la calma: Cómo usted reacciona delante de sus hijos después de un día duro les enseña cómo deben reaccionar después de que han tenido un día difícil.
- Sintone a su hijo: ¿cómo maneja su hijo el estrés? ¿Le duele la cabeza? Evita a la persona o la situación? Bloquea el dolor?
- Identifique las alarmas corporales: ayude a su hijo a reconocer lo que significa cuando tiene un corazón palpitante, mejillas sonrojadas, respiración rápida, boca seca, etc.
- Cree un espacio tranquilo: busque un lugar en su hogar para que los miembros de la familia se descompriman. Esto podría significar tener almohadas suaves, música, animales de peluche, etc.

Empathy Quotes

Empathy is seeing with the eyes of another, listening with the ears of another, and feeling with the heart of another

Alfred Adler



Nota de la enfermera

Estamos en medio de la temporada de resfriados y gripa, así que quería compartir con ustedes algunos consejos sobre cómo mantener a ustedes y sus hijos sanos este invierno.

El lavado de manos es la forma más efectiva de reducir la propagación de la enfermedad. Anime a sus hijos a lavarse las manos con agua y jabón antes de comer, después de ir al baño y después de jugar.

No es demasiado tarde para vacunarse contra la gripa; Puede comunicarse con su médico, farmacia o departamento de salud local para obtener una vacuna.

Recuerde las razones para mantener a su hijo en casa. Estos incluyen fiebre, vómitos o diarrea, tos severa y síntomas parecidos a la gripa (fiebre, tos, dolor de garganta, cansancio, dolores en el cuerpo). Si su hijo tiene fiebre, debe quedarse en casa hasta que esté libre de fiebre por 24 horas sin medicación. Hay más detalles en la política de enfermedad que se encuentran en el sitio web de la escuela en los formularios de padres / estudiantes.

Por favor use esto como referencia. Además, me complace responder cualquier pregunta, no dude en llamar a la enfermería al 852-4041.

¡Les deseo a todos un feliz y saludable año nuevo!

Briana Villagomez - Enfermera del Distrito Escolar de Monte Vista



Banda de Quinto Grado

Nuestro programa de banda para quinto grado comenzará pronto. La Sra. Starcher ya les ha preguntado a los estudiantes, "¿A quién le interesa?" Y ha recibido interés de alrededor de 50 estudiantes. Cuando regresemos a la escuela en enero, el Sr. Pascal y la Sra. Starcher harán que los alumnos toquen instrumentos para ver cómo les gustan los instrumentos y les permiten seleccionar uno. Luego, a fines de enero o principios de febrero, comenzarán las clases diarias de banda durante el horario especial de quinto grado de 9:45 a 10:15. Si un estudiante elige estar en la banda, lo tendrá todos los días durante el segundo semestre. Como resultado, sus otras clases especiales (PE, computadoras, biblioteca y música) se realizarán con menos frecuencia. Por favor dirija cualquier pregunta de la banda al Sr. Pascal al 852-3586 o la Sra. Starcher al 852-4041 ext. 4121.

