



BILL METZ ELEMENTARY
METZ MESSENGER

Our mission is to inspire the pursuit of excellence, one student at a time.

VOLUME 12, ISSUE 3

NOVEMBER 7, 2022

GT Parent Night

On Wednesday, November 9, from 5:30 to 6:30, we will have an in-person meeting for all parents of Gifted and Talented (GT) and Talent Pool students in our district. The meeting will be at Bill Metz Elementary. Please respond by Monday, Nov. 7 at midnight by sending your email to juliarl@monte.k12.co.us if you will be attending. You will receive the notes from the meeting even if you cannot come. The meeting is an opportunity to learn more about GT programming, budget, and opportunities available for your student. Any personal concerns should be brought to the attention of classroom teachers, GT building staff, and administration, if needed, at a different time. Let us know if you have any questions. We hope you can attend.

Dental Screenings at School

Mobile Smiles will be at BME on Monday **November 14th** offering dental screenings and fluoride varnishes for our students. This program is a great opportunity for our students because cavities are one of the most common preventable diseases seen in children. Cavities can cause pain and affect a child's ability to eat, speak, sleep and learn. Fluoride varnish helps to prevent cavities by putting minerals into the tooth enamel, making the tooth stronger. If you would like more information on fluoride varnish follow this [link](#) or talk with the school nurse. Maria Milner is an experienced dental hygienist who comes into the school to offer her services to students. Students need parent permission to participate in this program. If you would like your child to receive a screening and fluoride varnish please fill out a [consent form](#) and return it to your school nurse by November 10th.



Ski Program

Our ski dates are fast approaching! 5th grade will ski on Tuesdays 12/6 and 12/13. 4th grade will ski on Wednesdays 12/7 and 12/14. 3rd grade will ski on Thursdays 12/8 and 12/15. The BME cost for both ski trips is \$40. Snowboarding for BME for 2 days is \$80. Wolf Creek gives a great opportunity and rate to learn skiing and snowboarding with our school. The regular public rate for 2 days of skiing or snowboarding would be \$248!

If you did not fill out paperwork during P/T Conferences, we sent it home last Thursday 11/3. Paperwork is due on or before November 10th. Money is due on or before November 29th.



WOLF CREEK
 THE MOST SNOW IN COLORADO

**IMPORTANT
 UPCOMING
 DATES:**

- Nov. 9th 5:30pm - GT parent meeting
- Nov. 10th - Ski paperwork due
- Nov. 17th 1pm - Creede Theater performance
- Nov. 18th-27th - Thanksgiving break
- Nov. 29th @ 5pm - Parent School Improvement Team meeting
- Dec. 1st 5:30pm - Family Fun Night

School Information

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



BILL METZ ELEMENTARY

MENSAJERO DE METZ

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

VOLUMEN 12, ISSUE 3

7 DE NOVIEMBRE 2022

Noche de Padres GT

miércoles 9 de Noviembre de las 5:30 a 6:30 vamos a tener una junta con padres de familia de los niños con capacidades especiales en nuestro distrito, la junta será en la escuela Bill Metz Elementary. Por favor respondan por correo electrónico a juliarl@monte.k12.co.us si gustan atender no más tardar lunes, 7 de Noviembre a medianoche. Si no pueden asistir de igual manera se les entregarán los apuntes que se tomen en la junta. En la junta tendrán la oportunidad desaprender del programa (GT), presupuestos, y oportunidades que están disponibles para los estudiantes. Cualquier pregunta personal deben de ser mencionadas con las maestra/os, empleados en el edificio GT & administration si es necesario en cualquier otro momento. Si tienen alguna pregunta por favor avísenos. Esperamos que puedan atender.

Examen Dental en las Escuelas

Mobile Smiles vendrá a la escuela BME el lunes 14 de Noviembre ofrecerán a nuestros estudiantes exámenes dentales y barniz fluorado. Este programa es una gran oportunidad para nuestros estudiantes porque las caries dentales son de las enfermedades más comunes y fáciles de prevenir. Las Caries pueden causar dolor y afectar la capacidad de comer, dormir, concentrarse en la escuela y en el habla. El barniz fluorado puede ayudar prevenir caries además de agregar minerales en el esmalte dental que hace el diente más fuerte. Si gustan más información sobre el barniz fluorado hable con la enfermera de la escuela. Maria Milner es una higienista dental que viene a nuestras escuelas y ofrece sus servicios a nuestros estudiantes. Los estudiantes necesitan permiso de Padres de familia para participar en el programa. Si gusta que su hijo reciba alguno de los tratamientos por favor llene los papeles que da consentimiento y regresarlos a la enfermera en la escuela antes del 10 de Noviembre.



Programa de Esquiar

¡Las fechas de esquiar se están acercando pronto! Los de 5to grado van a esquiar los martes 12/6 y 12/13. Los de 4to grado van a esquiar los miércoles 12/7 y 12/14. Los de 3ro van a esquiar los jueves 12/8 y 12/15. El costo para los estudiantes de BME por los dos días esquiendo será \$40 si quieren hacer snowboarding por los dos días el costo será \$80. Wolf Creek le da una gran oportunidad a nuestra escuela a bajos costos para aprender cómo esquiar y snowboard. El precio regular para el público en general es de \$248 por dos días.

Si no llenaron los papeles durante las conferencias mandamos copias de los papeles Jueves 11/3. Los papeles se deben de entregar no más tardar el 10 de Noviembre, el dinero se debe de entregar no más tardar el 29 de



WOLF CREEK
THE MOST SNOW IN COLORADO

PRÓXIMAS FECHAS IMPORTANTES:

- 9 de Nov. 5:30pm Junta de Padres GT
- 10 de Nov. Papeles de esquiar
- 17 de Nov. 1pm Programa de Teatro de Creed
- 18-27 de Nov. Descanso de Thanksgiving
- 29 de Nov. 5pm Junta de mejoría padres y escuela
- 1 de Dic. 5:30pm Noche divertida en familia

Informacion de la Escuela

545 2nd Ave
Monte Vista, CO 81144
Phone: 719-852-4041
Fax: 719-852-6196
Principal: Gabe Futrell

Counselor's Corner

Last month, in October, we recognized National Bullying Prevention Month and taught students weekly lessons. One of our inspirations since the beginning has been Trudy Ludwig, who has also collaborated with Second Step, the program we use to teach about bullying. When asked, what do you think is the crux of this bullying problem, she responded "I think it often boils down to the lack of empathy—the ability to know what it feels like to be in someone else's shoes AND to have compassion for another's pain and suffering. Kids need to understand that their behaviors affect others. They also need to feel that other people's feelings have value and are worth their consideration. The more empathy and compassion children feel for their peers, the less room there is in their hearts for contempt and disregard for others' feelings."

So, in the month of November, we begin to focus on empathy-what it is and how to show it. According to the second step program, empathy is the ability to understand and share the feelings of another. But, I like this definition by author Amy J Wilson better, "I think of empathy as more than just "stepping into another's shoes" it's about feeling with each other to act, if needed. Empathy is responding to the thoughts and emotions of others with the purpose of meeting each other's needs."

A good way to help students understand and show empathy is practicing it ourselves. Here are 12 simple ways to show empathy:

- Listen with a goal to understand. Actively listen to what others have to say.
- Ask with genuine curiosity. The core of empathy is curiosity; show you are interested in what they have to say.
- Be present. Being present and paying attention to people is a great way to show empathy.
- Let go of your biases. Learn to listen with an open mind to sincerely show empathy.
- Refrain from offering advice. Sometimes people just need a shoulder to cry on.
- Look them in the eye. Looking someone in the eye is a great way to convey empathy.
- Acknowledge their feelings. You may not agree with their beliefs and decisions but everyone's feelings are valid.
- Open up about a similar experience. Sometimes it helps to open up about a similar experience as it gives a different perspective.
- Practice mindfulness. It can help you develop a keen sense of understanding towards others which eventually leads to a heightened sense of empathy.
- Accept their opinion. Respecting and accepting other people's opinions is key to learning empathy.
- Try out someone's life. If you are wanting a glimpse of what homelessness is really like, visit a shelter and have a meal with them.
- Ask how you can help. Offering your help is a good start to show someone you understand their struggle.

Another thing we will be starting this month are Kindness Challenges. The original kindness challenge was initiated by Kids for Peace through a project called "The Great Kindness Challenge." It is a positive, action-based bullying-prevention initiative that creates a school culture of kindness, compassion, unity, and respect. It is intended for children in school to practice being kind toward their teachers, school staff, and most of all, fellow students. So, the Loving Kindness Club definitely wanted to take part in this. The challenges will take place every third Thursday of the month, the same time we wear our *Born to be Kind* t-shirts we received last month. The challenges will focus on spreading kindness and inclusion. That means there will be challenges families can participate in as well. There will be incentives towards these challenges such as extra Pirate Bucks all the way to a class possibly receiving a pizza party. Next week, your student will be taking home the first kindness challenge that the whole family can take part in, so keep an eye out for that.

December Family Fun Night

Come get lost in your childhood fantasy! Family Fun Night Candyland addition is coming December 1st from 5:30-7pm. See you there!!!!



Rincón del consejero

El mes pasado en octubre, reconocimos el mes de prevención nacional del bullying y les enseñamos a los estudiantes lecciones cada semana. Una de nuestras inspiraciones desde el principio ha sido Trudy Ludwig, es una colaboradora con el segundo paso que es un programa con el que usamos para enseñar sobre el bullying, cuando le preguntaron a Trudy que pensaba era lo más importante de el programa de bullying ella contestó creo que todo empieza en que no sabemos estar en los zapatos de otros y tenemos que tener compasión por el dolor de otros y sus sufrimientos, los estudiantes tiene que entender que lo que ellos hacen pueden afectar a los demás más empatía y compasión tienen para su compañeros menos espacio tienen en sus corazones para que no les importe lo que sienten los demás.

Entonces en el mes de noviembre empezamos a enfocarnos en empatía, que es y cómo lo debemos de demostrar de acuerdo con el programa pasó dos empatía es saber como entender y cómo demostrar los sentimiento de otros. pero a mi me gusta mas la definiciones de la autoras Amy J Wilson Yo pienso que empatía es más que ponerse en los zapatos de otros es sentir y actuar si es necesario empatía es respondiendo a los pensamientos y emociones de los demás con el propósito de llegar a lo que el otro necesita.

Una manera muy buena para que los estudiantes puedan entender empatía es enseñarles a los estudiantes haciéndolo nosotros mismos. Aquí hay 12 maneras de enseñar empatía.

- Escuchar con la meta de entender. Escuchar con la intención de escuchar lo que otros tienen que decir
- Preguntar con curiosidad positiva. lo más importante de empatía es curiosidad para demostrar que están interesadas en lo que tienen que decir
- Estar presente. Estar presente y poner atención es una gran manera de demostrar empatía.
- No tener una opinión anticipada. Aprender a escuchar con una mente abierta demuestra empatía.
- Agruparse dar sugerencias. Aves sólo necesitan alguien que los escuche sin dar opiniones.
- Ver a los ojos. Viendo a los ojos es una gran manera de demostrar empatía
- Tomar en cuenta sus sentimientos. No tienen que estar de acuerdo en lo que creen pero aceptar que son válidos sus sentimientos, es una gran manera de demostrar empatía
- Una situación similar. a veces hablado de algo similar da la oportunidad de verlo de otro punto de vista
- Estar consciente de sí mismo. puede ayudar entender los perceptivos de otros
- acepta sus opiniones. Aceptando las opiniones de otros es una clave para aprender empatía
- Intenta la vida de otros.
- Pregunta cómo puedes ayudar. Ofrecer tu ayuda es una gran manera de enseñarle a alguien que quieres entender sus sufrimiento.

Otra cosa que vamos a empezar este mes son kindness challenges la prueba original fue empezada por estudiantes con el proyecto The Great Kindness Challenge es un iniciativas positivo, basado en acciones para prevenir bullying que crea una cultura en la escuela con Cariño, unidad y respeto. Su intención es que los estudiantes en las escuelas practiquen ser amables con sus maestros, adultos mayores y más que nada sus compañeros. Entonces el club de Loving Kindness Club también quería ser parte de este movimiento. Los desafíos van a ser cada tercer jueves de cada mes, es el mismo de que usaremos nuestras camisetas de born to be kind que recibimos el mes pasado. Los desafíos se van a enfocar en mostrar cariño e incluir a los demás, quiere decir que los desafíos se pueden hacer en familia, estos desafíos pueden recibir premios puede ser que los estudiantes puedan recibir pirates bucks o hasta una fiestas con pizza en un salon. La otra semana su estudiante va llevar a casa el primer desafío en el que toda la familia puede participar, así que estén alerta y listos.

Noche de diversión con familia

Vengan y recuerden su fantasía de niños. La noche de diversión en familia tendrá el tema de tierra de dulces el 1 de Diciembre de las 5:30 - 7pm. Nos Vemos Ahí!

