

December Newsletter

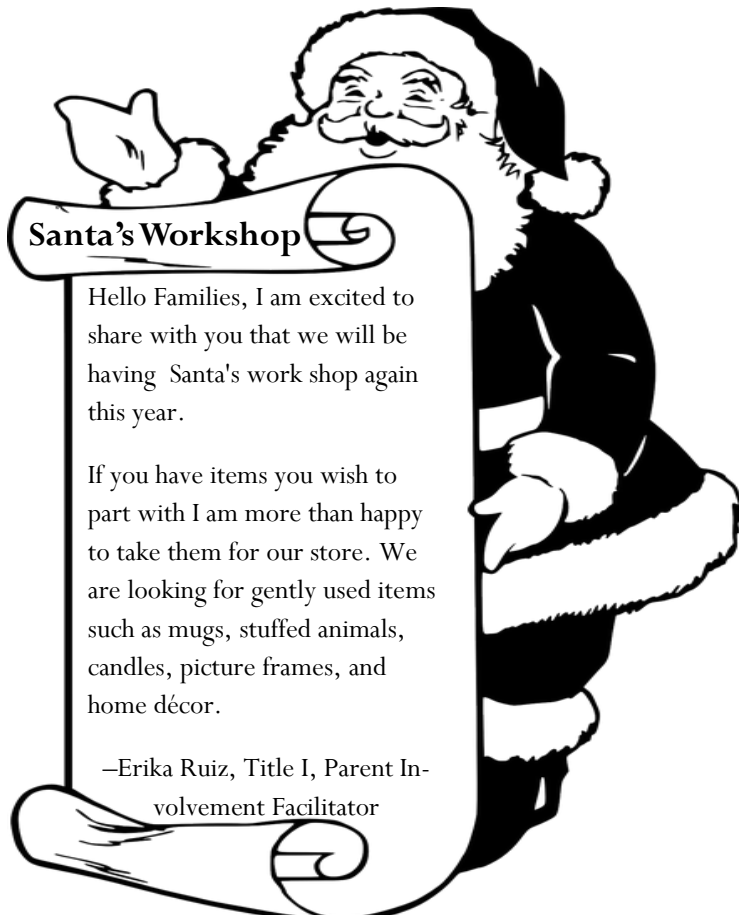
Bernice Mathews Elementary School
<https://www.washoeschools.net/mathews>

Strategies can help your child achieve 'school resolutions'.

A new calendar year is a chance for a fresh start. It's a good time to talk with your child about how the school year is going. Is he happy with the progress he made? Are there things he wants to change? New year's resolutions can be a good way to make a positive change. But resolutions by themselves can't lead to change. Here are some ways your child can actually achieve the positive resolutions he makes:

- Start small. Your child is probably not going to go from doing 10 minutes of reading a week to finishing an entire book each week. Instead, help him figure out smaller steps, "how about if you read for 15 minutes before bed?" Each small step builds his "reading muscles" for even greater success.
- Think about the rewards. Suppose your child says he'd like to change the grade he's getting in math. Before he makes his plan for how to improve, help him focus on the rewards of getting a higher grade. Once he has a picture of that success, it will be easier to make the changes.
- Plan ahead. If one of his goals is to watch less TV but he always turns on the TV after school, help him think about what he can do differently. Perhaps he can have a snack or play with the dog instead.

Celebrate successes. Change is not always easy. So, celebrate every success. If he only reads for 30 minutes a day for four days this week, that's still a lot more reading than he was doing before!



Santa's Workshop

Hello Families, I am excited to share with you that we will be having Santa's work shop again this year.

If you have items you wish to part with I am more than happy to take them for our store. We are looking for gently used items such as mugs, stuffed animals, candles, picture frames, and home décor.

—Erika Ruiz, Title I, Parent Involvement Facilitator

Important Dates

| | |
|--------------------------------------|----------------------------|
| Treat Days | Dec. 8th & 21st |
| Santa's Work Shop | Dec. 11th-14th |
| Violin Recital 4:15 | Dec. 14 |
| NO Early Release | Dec. 20th |
| Holiday Dress-Up Day | Dec. 21st |
| Winter Break | Dec. 22nd- Jan 5th |
| Food pantry open every Monday | 9:45-10:45 AM |

Please make sure to call the school when your child is absent 353-5950

Good attendance. With cold and flu season upon us, help your child stay healthy and keep up her school attendance with these suggestions.

- * Boost her immunity with a balanced diet that includes lots of fruit and vegetables.
- * Make sure she gets enough sleep (9-11 hours a night).
- * Try for 60 minutes of physical activity a day-regular exercise can also help ward off sickness.
- * Avoid spread of germs with frequent hand washing.
- * Ask her doctor if she should get a flu shot.

While its important for her to be in school, its also important for her to stay home if she's sick— both so she can recover so she doesn't make others sick. Check your schools policy for symptoms requiring her to stay home (a rash, a fever, within the last 24 hr.) if you aren't sure, call the school.

BOLETIN DE NOTICIAS PARA DICIEMBRE

Bernice Mathews Elementary School
<https://www.washoeschools.net/mathews>

Las estrategias pueden ayudar a su hijo a lograr sus "propósitos escolares".

Un nuevo año calendario es una oportunidad para un nuevo comienzo. Es un buen momento para hablar con tu hijo sobre cómo va el año escolar. ¿Está contento con el progreso que logró? ¿Hay cosas que quiere cambiar? Los propósitos de año nuevo pueden ser una buena manera de realizar un cambio positivo. Pero las resoluciones por sí solas no pueden conducir al cambio. Aquí hay algunas maneras en que su hijo puede realmente lograr las resoluciones positivas que hace:

- Empieza pequeño. Probablemente su hijo no pasará de leer 10 minutos a la semana a terminar un libro completo cada semana. En su lugar, ayúdelo a descubrir pasos más pequeños: "¿Qué tal si lees durante 15 minutos antes de acostarte?" Cada pequeño paso fortalece sus "músculos de lectura" para lograr un éxito aún mayor.
- Piense en las recompensas. Supongamos que su hijo dice que le gustaría cambiar la calificación que obtiene en matemáticas. Antes de que haga su plan sobre cómo mejorar, ayúdelo a concentrarse en las recompensas de obtener una calificación más alta. Una vez que tenga una idea de ese éxito, será más fácil realizar los cambios.
- Planifique con anticipación. Si uno de sus objetivos es mirar menos televisión pero siempre la enciende después de la escuela, ayúdelo a pensar en qué puede hacer de manera diferente. Quizás pueda tomar un refrigerio o jugar con el perro.

Celebre los éxitos. El cambio no siempre es fácil. Entonces, celebre cada éxito. Si solo lee 30 minutos al día durante cuatro días esta semana, ¡Eso es mas que antes!

Fechas Importantes

| | |
|---|-------------------|
| Días de Golosina | Dic. 8 y 21 |
| Tienda de Santa | Dic. 11 al 14 |
| Recital de violín 4:15 | Dic. 14 |
| NO hay salida anticipada | Dic. 20 |
| Día de disfraces navideños | Dic. 21 |
| Vacaciones de invierno | Dic. 22 a Enero 5 |
| Despensa de alimentos abierta todos los Lunes | 9:45 a 10:45 |

Asegúrese de llamar a la escuela cuando su hijo este ausente 353-5950

Buena asistencia. Ahora que se acerca la temporada de resfriados y gripe, ayude a su hijo a mantenerse saludable y a mantener su asistencia a la escuela con estas sugerencias.

- * Aumente su inmunidad con una dieta equilibrada que incluya muchas frutas y verduras.
- * Asegúrese de que duerma lo suficiente (de 9 a 11 horas por noche).
- * Pruebe 60 minutos de actividad física (un ejercicio regular durante el día) también puede ayudar a prevenir enfermedades.
- * Evite la propagación de gérmenes lavándose las manos con frecuencia.
- * Pregúntele a su médico si debería vacunarse contra la gripe.

Si bien es importante para ella estar en la escuela, también es importante que se quede en casa si está enferma, tanto para poder recuperarse como para no enfermar a otros. Consulte la política de su escuela para detectar síntomas que requieran que ella se quede en casa (sarpullido, fiebre, dentro de las últimas 24 horas). Si no está seguro, llame a la escuela.

