

January 2019



Riverside Elementary PTA Newsletter

Principal's Message

Dear Parents,

January Calendar:

- 2-Back to School
- 3- Birthday Mom
- 4- PTA General Board Meeting
- 8 - Culver's Spirit Night
- 14 - Grade Transmittal Day, No School
- 16 - Books & Breakfast
- 21 - MLK Day, No School
- 25 - Eagle Nest Store
- 29-DLI Parent Meeting

Many of you may be wondering how Riverside will be affected by all of the changes Jordan District is experiencing this upcoming 2019-20 school year. We don't have all of the answers yet, but here is what we do know:

5. We will no longer be on the Modified Traditional Schedule. That means no more Early Birds or Later Gators. We will all begin and end school at the same time.
6. Our starting and ending times have not been approved yet. We will get that information to you as soon as we can.
7. Our parking lot procedures will need to be altered to accommodate everyone coming and leaving at the same time---this includes creating a bus zone for the buses we have. We are currently working with Jordan District and Utah Risk Management, etc. to create options that are safe for our students while providing parents with some flexibility. We will send options out to parents for feedback before the end of the school year. We'd like to have everything ready to go by the time school starts next year.
8. Our Dual Language Immersion program will remain at Riverside. If you are currently in DLI, you can expect to stay in DLI next year.

If you have questions that have not been addressed, please don't hesitate to reach out to me. I welcome in-person visits, phone calls, or emails. Thanks for all you do to make Riverside such a great place to be! It's going to be a great rest of the year!!

The Kindness Corner--from Ms. Adams, Assistant Principal

There have been many ideas shared the past several months about how to teach kids empathy. The next step is for children to be able to practice empathy. The first step in practicing empathy is for students to have the skill of self-regulation. "Self-regulation allows kids to keep their emotions in check so they can recognize others' feelings and then calmly think of how to help." "Managing emotions helps children to look beyond themselves, put aside what would feed their urges, and do for others." *Unselfie*, by Michele Borba.

One of the best self-regulation strategies is to practice deep breathing, often referred to as mindful breathing. This is breathing in through your nose and out through your mouth in a slow, controlled manner. This helps get more oxygen to your brain and slow your heart rate and relax tense muscles. It helps calm the mind and the body and allows the thinking part of the brain to take charge again. Mindful breathing is a great life skill for everyone, and a great way to be able to focus on others.

Kindness is
spreading sunshine
into other people's
lives regardless of
the weather.
-Anonymous

Riverside PTA working hard to make the future bright for every Riverside child.

Enero 2019



Riverside Elementary Boletín de la PTA

Mensaje de la Directora

Estimados Padres,

Calendario de Enero:

2-De vuelta a la escuela
3-Cumpleaños Madre
4-Reunión de la PTA
8-Noche de Espíritu de
Culver's
14-Día de Transmisión
de grado, No hay clases
16-Libros y Desayuno
21-Día MLK, No hay
clases
25-Tienda de Águila
29-Reunión de Padres
DLI 6:00

Muchos de ustedes se estarán preguntando cómo se verá afectado Riverside por todos los cambios que el Distrito de Jordan está experimentando este próximo año escolar 2019-20. Aún no tenemos todas las respuestas, pero esto es lo que sabemos:

1. Ya no estaremos en el Horario Tradicional Modificado. Eso significa que no hay más Early Birds o Later Gators. Todos comenzaremos y terminaremos la escuela al mismo tiempo.
2. Nuestros tiempos de inicio y fin no han sido aprobados todavía. Le enviaremos esa información lo antes posible
3. Nuestros procedimientos de estacionamiento deberán modificarse para que todos los que entran y salen al mismo tiempo-- esto incluye la creación de una zona de autobuses para los autobuses que tenemos. Actualmente estamos trabajando con el Distrito de Jordan y Utah Risk Management, etc. para crear opciones que sean seguras para nuestros estudiantes y, al mismo tiempo, brindarles a los padres cierta flexibilidad. Enviaremos opciones a los padres para recibir comentarios antes del final del año escolar. Nos gustaría tener todo listo para cuando la escuela comience el próximo año
4. Nuestro programa de inmersión en dos idiomas permanecerá en Riverside. Si actualmente se encuentra en DLI, puede esperar quedarse en DLI el próximo año.

Si tiene preguntas que no se han abordado, no dude en ponerse en contacto conmigo. Doy la bienvenida a las visitas en persona, llamadas telefónicas o correos electrónicos. ¡Gracias por todo lo que hace para que Riverside sea un gran lugar para estar! ¡¡Va a ser un gran resto del año!!

La Esquina de Amabilidad-de la Sra. Adams, Subdirectora

Ha habido muchas ideas compartidas en los últimos meses sobre cómo enseñar a los niños la empatía. El siguiente paso es que los niños puedan practicar la empatía.. El primer paso para practicar la empatía es que los estudiantes tengan la habilidad de autorregulación. " La autorregulación les permite a los niños mantener sus emociones bajo control para que puedan reconocer los sentimientos de los demás y luego pensar con calma cómo ayudar." " El manejo de las emociones ayuda a los niños a mirar más allá de sí mismos, dejar de lado lo que alimentaría sus impulsos y hacer por los demás." *Unselfie*, de Michele Borba.

Una de las mejores estrategias de autorregulación es practicar la respiración profunda, a menudo denominada respiración consciente.. Esto es respirar por la nariz y salir por la boca de manera lenta y controlada. Esto ayuda a llevar más oxígeno al cerebro, a disminuir la frecuencia cardíaca y relajar los músculos tensos. Ayuda a calmar la mente y el cuerpo y permite que la parte pensante del cerebro vuelva a hacerse cargo. La respiración consciente es una gran habilidad para la vida de todos, y una excelente manera de poder concentrarse en los demás.

La amabilidad
está difundiendo
la luz del sol en
la vida de otras
personas,
independiente-
mente del clima.
-Anónimo