

March 2019



March Calendar:

- 1 - Grade Transmittal Day, No School
- 7 - Birthday Mom
- 6-7 - SEP Conferences
- 8 - Teacher Comp Day, No School
- 15 - General Board Meeting
- 22 - Grandparents Day
- 29 - Eagle Nest Store Spirit Night

Riverside Elementary PTA Newsletter Principal's Message

Dear Parents,

We have many parents who have questions regarding when to keep a sick child home and when it's okay to send him/her to school. Here are some general guidelines to consider:

1. If your child has a fever over 100.4, keep him home. When he is fever-free (without the help of fever-reducing medication) for 24 hours, it's safe to send him back to school. If a rash is present, please see a healthcare professional to determine that the illness is not a communicable disease.
2. If your child has diarrhea or has been vomiting, keep her home until she has gone 24 hours without either condition.
3. If your child has been diagnosed with Strep Throat or any other illness requiring antibiotics, please keep him home until 12 hours after the first dose of medication.
4. If your child has severe cold or cough symptoms, please keep her home until she feels better. Mild symptoms are okay if your child appears to be well otherwise.
5. If your child appears unusually tired, listless, lethargic, or just not "herself", please keep her home. Consider visiting a doctor for any symptoms you are concerned about.
6. If your child has white or yellow discharge from eyes, please keep him home until 24 hours after treatment is started.
7. There are specific guidelines for other illnesses (Chicken Pox, Parvovirus, Hand Foot & Mouth Disease, Head Lice, Impetigo, Influenza, Mononucleosis, MRSA, Pinworms, Ringworm, Scabies, Shingles, etc.). Please feel free to call your healthcare provider or Riverside Elementary at 801.565.7484 with any questions you may have.

You may want to remind your child to avoid illnesses:

1. Wash hands with soap for at least 20 seconds. Sing the entire Happy Birthday song or the ABC's while washing.
2. Sneeze or cough into a tissue (that is immediately thrown away) or into crook of arm or shirt.
3. Do not share or touch each other's food.
4. Avoid touching face (especially eyes, nose, and mouth).

The Kindness Corner-from Ms. Adams, Assistant Principal

"Self-regulation is a way for children to handle whatever comes their way. It's an essential tool and is comprised of skills like self-awareness, self-management, emotional literacy, and problem solving. 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," Michele Borba, *Unselfie*. Several self-regulation ideas offered in the book *Unselfie* include: **modeling calmness, identifying body alarms, creating a quiet space, making a stress box and breathing.**

One student interviewed for this book mentioned that one of the reasons why he wasn't stressed out was thanks to his parents. "My parents knew that high school would be tough so they gave me little doses of hard stuff when I was young. And they never rescued me like other parents do but showed me how to calm down. They helped me learn I can handle tough stuff, so I don't get overwhelmed like my friends." Being able to self-regulate allowed this young man to be tuned into others and show empathy for his friends. What a great skill that all of us can learn from.

Never stop
Learning
because
Life never
stops
teaching.

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

Marzo 2019



Calendario de Marzo:

- 1 – Día de Transmisión de grado, No hay clases
- 7 – Cumpleaños Madre
- 6-7 – Conferencias SEP
- 8 - Día de Compensación de Maestros, No hay clases
- 15 – Reunión de la PTA
- 22 – Día de los Abuelos
- 29 – Tienda de Águila
- Noche de Espíritu

Nunca dejes de aprender porque la vida nunca deja de enseñar.

Riverside Elementary Boletín de la PTA Mensaje de la Directora

Estimados Padres,

Tenemos muchos padres que tienen preguntas sobre cuándo mantener a un niño enfermo en casa y cuándo está bien enviarlo a la escuela. Estas son algunas pautas generales que debe considerar:

1. Si su hijo tiene fiebre de más de 100.4, manténgalo en casa. Cuando no tiene fiebre (sin la ayuda de un medicamento para reducirla) durante 24 horas, es seguro enviarlo de regreso a la escuela. Si hay una erupción, consulte a un profesional de la salud para determinar si la enfermedad no es una enfermedad contagiosa.
2. Si su hijo tiene diarrea o ha estado vomitando, manténgalo en casa hasta que haya pasado 24 horas sin ninguna de estas condiciones.
3. Si a su hijo le han diagnosticado estreptococos en la garganta o cualquier otra enfermedad que requiera antibióticos, manténgalo en casa hasta 12 horas después de la primera dosis del medicamento.
4. Si su hijo tiene síntomas severos de resfriado o tos, manténgalo en casa hasta que se sienta mejor. Los síntomas leves están bien si su hijo parece estar bien de otra manera.
5. Si su hijo se ve inusualmente cansado, apático, letárgico, o simplemente no es "él mismo", quédese en casa. Considere visitar a un médico por cualquier síntoma que le preocupe.
6. Si su hijo tiene secreciones blancas o amarillas de los ojos, manténgalo en casa hasta 24 horas después de comenzar el tratamiento.
7. Existen pautas específicas para otras enfermedades (Varicela, Parvovirus, Fiebre Aftosa, Piojos de la Cabeza, Impétigo, Influenza, Mononucleosis, MRSA, Lombrices Intestinales, Tiña, Sarna, Culebrilla, etc.). No dude en llamar a su proveedor de atención médica o a Riverside Elementary al 801.565.7484 si tiene alguna pregunta.

Es posible que desee recordarle a su hijo que evite las enfermedades:

1. Lávese las manos con jabón durante al menos 20 segundos. Canta toda la canción de Feliz Cumpleaños o el ABC mientras se lavas.
2. Estornude o tosa en un pañuelo (que se tira inmediatamente) o en un pliegue del brazo o la camisa.
3. No compartan ni toquen la comida del otro.
4. Evite tocarse la cara (especialmente los ojos, la nariz y la boca).

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

"La autorregulación es una forma en que los niños pueden manejar cualquier cosa que se les presente. Es una herramienta esencial y está compuesta de habilidades como la autoconciencia, la autogestión, la alfabetización emocional y la resolución de problemas. La autorregulación permite a los niños mantener sus emociones controladas para que puedan reconocer los sentimientos de los demás y luego pensar con calma en 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", Michele Borba, *Unselfie*. Las ideas que se ofrecen en el libro *Unselfie* incluyen: **modelar la calma, identificar alarmas corporales, crear un espacio tranquilo, crear una caja de estrés y respirar**. Un estudiante entrevistado para este libro mencionó que una de las razones por las que no estaba estresado era gracias a su padres ". Mis padres sabían que la escuela secundaria sería difícil, así que me dieron pequeñas dosis de cosas difíciles cuando era joven. Y nunca me rescataron como lo hacen otros padres, pero me mostraron cómo calmarme. Me ayudaron a aprender que puedo manejar cosas difíciles, así que no me siento abrumado como mis amigos ". El hecho de poder autorregularse permitió que este joven se sintonizara con los demás y mostrar empatía por sus amigos. Qué gran habilidad de la que todos podemos aprender.