

March 2020



March Calendar:

4- Birthday Mom

5- General PTA Board

Meeting, 10am (Note: this  
is a THURSDAY)

6- Grade Transmittal

Day-No School

11&12- SEP

Conferences

13 -Teacher Comp. Day-  
No School

27- Grandparents Day

Do not listen  
with the  
intent to  
reply, but  
with the  
intent to  
understand.

# Riverside Elementary PTA Newsletter Principal's Message

I recently attended a National Title 1 Conference. One of the take-aways for me was how important talking with our children is. This includes talking to them, talking with them, and listening to them.

Starting from infancy, research shows how important it is to talk to our children. The more words they hear, the greater their understanding of language improves. The greater their vocabulary, the stronger their comprehension and the more they have to assimilate to as they learn. We write as we speak, so this also helps with writing. And that's just part of the benefits!! The relationship that naturally develops when people talk together as well as the confidence and practice in speaking and listening is so valuable!

At home, you can make a huge positive difference in your child's life by talking and listening and helping them do the same. Talk about "anything" or "nothing" and then listen to hear what your child has to say. If your child uses a word incorrectly or uses the wrong pronoun, don't stop him to correct him. Instead, model the correct words (used correctly) in your response to your child.

At school, we are focusing on Active Student Response. Very simply, we are finding ways to encourage students to TALK and LISTEN. We use sentence frames and other scaffolds to give students tools to speak with correct grammar in full sentences. We use a variety of vocabulary words that give students more tools to use. We help them to actively listen to what others are saying.

It's great to work together for the benefit of our kids!!!

**THOUGHT:** (choose whichever you like most)

The biggest communication problem is that we do not listen to understand. We listen to reply.

The ability to listen is as important as the ability to speak . . . . Sheryl Sadberg

## Health and Wellness—from Ms. Adams, Assistant Principal

March is upon us. Spring is right around the corner with its warmer and longer days. What a great time to get outside and enjoy the fresh air. Along with spring, March is also National Nutrition Month. National Nutrition Month is "designed to focus attention on making informed food choices and developing sound eating and exercise habits." The health guidelines for National Nutrition Month help the public make better choices, which could help reduce the risk for some chronic diseases, including cancer. To accomplish this goal, the ADA recommends that people:

- Aim for fitness - exercise at least 30 minutes a day, five or more days a week
- Build a healthy base - follow national dietary guidelines
- Choose foods sensibly
- In regard to choosing healthy foods, people are encouraged to:
  - Drink skim milk, eat five to seven servings of fruit and vegetables each day, eat lean meats, drink water, choose foods with little added fat or cream, bake or broil foods instead of frying, prepare food with less salt, Limit fast foods

Making healthy food changes can be daunting. Maybe start with one or two changes and then add on when you can. Here's to your health! (Information from National Nutrition Month and the Academy of Nutrition and Dietetics)

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

# Marzo 2020



- Calendario de Marzo:
- 4- Cumpleaños Mama
  - 5- Reunión de la PTA,  
10am (Nota: este es un **JUEVES**)
  - 6- Grado día de transmisión-No hay clases
  - 11&12- SEP Conferencias
  - 13 - Día de compensación para maestros - No hay clases
  - 27- Día de los Abuelos

## Boletín de la PTA de la Escuela Primaria de Riverside Mensaje de la Directora

Hace poco asistí a una Conferencia Nacional de Título 1. Una de las conclusiones para mí fue lo importante que es hablar con nuestros hijos. Esto incluye hablar con ellos, hablar con ellos y escucharlos..

A partir de la infancia, la investigación muestra lo importante que es hablar con nuestros hijos. Cuantas más palabras escuchen, mayor será su comprensión del lenguaje. Cuanto mayor sea su vocabulario, mayor será su comprensión y más tendrán que asimilar a medida que aprenden. Escribimos mientras hablamos, por lo que esto también ayuda con la escritura. ¡Y eso es solo parte de los beneficios! ¡La relación que se desarrolla naturalmente cuando las personas hablan juntas, así como la confianza y la práctica de hablar y escuchar es tan valiosa!

En casa, puede marcar una gran diferencia positiva en la vida de su hijo hablando y escuchando y ayudándolo a hacer lo mismo. Hable sobre "cualquier cosa" o "nada" y luego escuche para escuchar lo que su hijo tiene que decir. Si su hijo usa una palabra incorrectamente o usa un pronombre incorrecto, no lo detenga para corregirlo. En cambio, modele las palabras correctas (usadas correctamente) en su respuesta a su hijo.

En la escuela, nos estamos centrando en la respuesta activa del estudiante. Muy simple, estamos encontrando maneras de alentar a los estudiantes a HABLAR y ESCUCHAR. Utilizamos marcos de oraciones y otros andamios para dar a los estudiantes herramientas para hablar con la gramática correcta en oraciones completas. Usamos una variedad de palabras de vocabulario que les dan a los estudiantes más herramientas para usar. Les ayudamos a escuchar activamente lo que otros dicen.

¡Es genial trabajar juntos en beneficio de nuestros hijos!

**PENSAMIENTO:** (elige el que más te guste)

El mayor problema de comunicación es que no escuchamos para entender. Escuchamos para responder.

La capacidad de escuchar es tan importante como la capacidad de hablar. . . . Sheryl Sadberg

### Salud y Bienestar - de la Sra. Adams, Subdirectora

Marzo está sobre nosotros. La primavera está a la vuelta de la esquina con sus días más cálidos y largos. Qué buen momento para salir y disfrutar del aire fresco. Junto con la primavera, Marzo también es el Mes Nacional de la Nutrición. El Mes Nacional de la Nutrición está "diseñado para centrar la atención en la elección informada de alimentos y el desarrollo de hábitos alimenticios y de ejercicio sólidos". Las pautas de salud para el Mes Nacional de la Nutrición ayudan al público a tomar mejores decisiones, lo que podría ayudar a reducir el riesgo de algunas enfermedades crónicas, incluido el cáncer. Para lograr este objetivo, la ADA recomienda que las personas:

- Apunte a la buena forma física: haga ejercicio al menos 30 minutos al día, cinco o más días a la semana
- Construya una base saludable: siga las pautas dietéticas nacionales
- Elija alimentos con sensatez
- Con respecto a la elección de alimentos saludables, se alienta a las personas a:
  - o Beba leche descremada, coma de cinco a siete porciones de frutas y verduras cada día, coma carnes magras, beba agua, elija alimentos con poca grasa o crema agregada, hornee o ase alimentos en lugar de freír, prepare alimentos con menos sal, limite las comidas rápidas

Hacer cambios saludables en los alimentos puede ser desalentador. Tal vez comience con uno o dos cambios y luego agregue cuando pueda. ¡Aquí está tu salud! (Información del Mes Nacional de Nutrición y la Academia de Nutrición y Dietética)

¡Este va a ser un gran año! ¡Pongámonos en marcha!

No escuches con la intención de responder, sino con la intención de entender.