



# Noticias de la escuela

Helen Haller Elementary

## Carta de la Directora

Queridas familias Helen Haller,

Aquí hay algunos artículos a buscar en este boletín: Consejo Corner – Hacer que el aprendizaje en el hogar sea más pacífico, detalles de la feria del libro y nuestro boletín de la PTO que incluye pedidos de Spirit Wear.

El lunes 19 de octubre, nuestra junta escolar aprobó un plan para agregar niveles de grado de nuevo al aprendizaje en persona en un horario de AA/BB. Por supuesto, los números de Covid-19 deben permanecer bajos en el condado para continuar con este plan. A continuación se muestran las fechas y los planes de nivel de grado. Hemos realizado una encuesta durante las últimas dos semanas pidiendo sus opciones para AA/BB. Si no hemos sabido de usted, los maestros se pondrán en contacto con usted, y entonces le asignaremos una opción. Por favor, entienda que trabajaremos duro para cumplir con su primera opción, pero debido a las limitaciones con el tamaño de la clase para acomodar el distanciamiento social, es posible que tengamos que modificar su primera opción.

Estas son las fechas en las que planeamos traer a los estudiantes de vuelta:

- kinder—10/26
- 1<sup>er</sup> Grado – 11/2
- 2<sup>nd</sup> & 3<sup>r</sup> grado – 11/9
- 4<sup>to</sup> y 5<sup>to</sup> Grado – 11/16

Sinceramente, *Rebecca Stanton*—Directora

## Feria del Libro Scholastic

Helen Haller's SCHOLASTIC BOOK FAIR está en línea este año! Todos los libros y regalos divertidos que amas todavía están disponibles justo a tiempo para las compras de vacaciones y todo se envía a su hogar!

Las fechas de las compras son del **9 de Noviembre al 22 de Noviembre**. Puede visitar nuestra página de inicio de la Feria del Libro en <https://www.scholastic.com/bf/helenhallerelementaryschool1>. Siéntase libre de enviar ese enlace a la familia y amigos cerca y lejos para que puedan pedir también!

La feria virtual se abrirá el **9 de Noviembre**! Siéntese con su hijo para mirar a través de la feria del libro virtual y ver como la magia de la feria del libro ilumina sus ojos con la alegría de la lectura y la anticipación!

¿Quieres echar un vistazo a algunos de los nuevos libros que estarán disponibles? Echa un vistazo a la feria de libros de vídeo de vista previa!

<https://bcove.video/2zoSgmB>

¡Y navega por el folleto de la feria del libro!

<https://bookfairsfiles.scholastic.com/flippingbooks/F20-K8-booklist/F20-K8-booklist.html>

¿Preguntas? Comuníquese con Helen Haller Maestra de la Biblioteca, Sheri Kruckeberg al [skruckeberg@sequimschools.org](mailto:skruckeberg@sequimschools.org) o 360.582.3280.

## A LOOK AHEAD:

**26** Kindergarten regresa en el horario de AA/BB

**26** Reunión de PTO a través de Zoom, 6pm  
Haga clic [aquí](#) para unirse

**28** Recojer materiales de 3er grado, 2pm-3pm

Noviembre

**2** regreso de 1er grado en el horario AA/BB

# Rincón del Concejal



Durante este tiempo de aprendizaje remoto, todos estamos sintiendo el pesado levantamiento de equilibrar el hogar, el trabajo y la educación. Estas son algunas sugerencias para que los padres y cuidadores ayuden a navegar por este difícil momento:

1. **Priorizar la cordura** - La frustración es una señal de que algo debe cambiarse, por lo que cuando empiezas a sentir que ya no puedes soportarlo has algo que está fuera de lo común para reagruparte. Tómese un descanso de la frustración y salga, a tomar un trago de agua, cantar una canción, etc. Puede ser casi cualquier cosa, así que sé creativo o tonto. La idea es interrumpir la frustración.
2. **Priorizar la relación** - Si una tarea escolar u otra tarea está llevando a conflictos, críticas duras o emociones fuertes, primero vea el primer paso y luego recuerde que siempre estará en relación con su hijo. La tarea o tareas difíciles no importará en 3 meses a partir de ahora, pero se acordara de el tratamiento y las palabras severas. Está bien decir: "Necesitamos un descanso de esto" o "Vamos a guardar esto hasta que ambos estemos más tranquilos y podamos pensar en una mejor manera de manejarlo".
3. **Altere el Plan** - Usted es el experto en su hijo y sabe lo que mejor satisfará sus necesidades. Cada familia se acerca al aprendizaje remoto de manera diferente y descubre lo que funciona mejor para ellos. Cómo, qué y cuándo haces el trabajo escolar es flexible. Usted puede decidir qué, cómo, dónde y cuándo se puede y se debe hacer el trabajo. Los maestros aprecian que usted está priorizando y alterando un plan viable y luego manteniéndolos informados sobre lo que está haciendo para satisfacer las necesidades académicas de su hijo. (Por favor, comuníquese conmigo si desea un compañero con lluvia de ideas. (360) 582-3203 o [jsaul@sequimschools.org](mailto:jsaul@sequimschools.org))
4. **Diviértete** - La vida es preciosa y necesita ser disfrutada. Por favor, asegúrese de que está haciendo cosas por sí mismo y con sus hijos que no involucran la escuela y el trabajo. Sé que esto puede ser un reto, pero si no tenemos algún tipo de válvula de liberación, explotaremos. No tiene que ser nada grande. Algo corto y bonito. Esto termina haciendo que nuestra escuela y el tiempo de trabajo sean mucho más suaves a largo plazo.



¡Aguante! No estás solo. Estamos todos juntos en esto. Si lo necesita, comuníquese y obtenga ayuda. A continuación se muestra un consejo de **auto cuidado** para padres de la **OESD 114 Family/Educator Newsletter** sobre cómo hacerlo.



*Hay una vieja creencia de que pedir ayuda significa que eres débil o que no tienes las habilidades para hacer algo por tu cuenta. Pero pedir ayuda es auto cuidado. Tal vez no queremos pedir ayuda porque en el pasado, cuando lo hicimos, nos han rechazado o se nos ha dado una mala orientación, así que tenemos miedo de volver a preguntar. Pensar "lo haré todo yo mismo" puede ser una forma solitaria e ineficaz de vivir. Pedir y aceptar ayuda nos acerca a las personas y crea vínculos estrechos. Pedir ayuda es sanar, ser productivo, amante de sí mismo y ser valiente. Si esto es difícil para usted, puede comenzar con pequeñas solicitudes y trabajar en su camino hasta las más grandes. Pruébalo y tal vez algunos milagros puedan suceder.*

## **BOLSAS DE ALIMENTOS DE FIN DE SEMANA:**

Sequim Food Bank ofrece **bolsas de comida de fin de semana** para los estudiantes que están disponibles bajo petición. Si desea que su estudiante reciba una bolsa de comida de fin de semana una vez que esté de vuelta en la escuela, envíe un correo electrónico a la consejera escolar, Jen Saul, al [jsaul@sequimschools.org](mailto:jsaul@sequimschools.org) o llame al 360-582-3203. El grupo AA recibirá sus bolsas cada Miércoles y el grupo BB recibirá sus bolsas cada Viernes. Estas bolsas de comida de fin de semana se suman a las bolsas de comida que contienen desayunos y almuerzos que ya están siendo enviados a casa por el Distrito Escolar de Sequim.



Sequim Food Bank también tiene un **servicio de carro**. Cómo funciona:

1. Los residentes dentro del Distrito Escolar de Sequim pueden asistir dos veces al mes.
2. Al hacer el check-in, un voluntario le pedirá una identificación con fotografía. También se le pedirá que proporcione los nombres y las edades de las otras personas que viven en su hogar para que podamos proporcionar la cantidad adecuada de alimentos.
3. Cada familia se va con una variedad de productos secos y enlatados, carne congelada, una variedad de productos horneados, un galón de leche, una docena de huevos y frutas y verduras frescas.

**Dirección física:** 144 W Alder St, Sequim, WA

### **Horario de servicio:**

Monday, 1pm-4pm  
Friday, 9am-12pm  
Saturday, 9am-12pm