

# HMES Weekly Newsletter

March 24, 2020



## **A MESSAGE FROM DR. TUFTS:**

As we embark on our second week of school closure, I am reaching out to assure our families that Howell Mountain Elementary School will continue to support our students and community. We understand that COVID-19 is unprecedented and leaves us all feeling helpless and vulnerable. The best way we can be a calming resource for our children, is to take good care of our own fear and anxiety. Children will look to us and how we are, to determine whether they are safe. We want all our children to feel safe, secure and well cared for.

## **Self-Care for Parents:**

- Keep things in perspective. We know that most people have only mild symptoms when infected with the coronavirus. Remember there are many people helping in our community.
- Maintain healthy practices. Eat healthy foods, get enough sleep, go outdoors and take a walk, run or just get fresh air. Talk to your friends.
- Remember to Relax. Do things that support your happiness and mental health. Read, listen to music, take a bath, talk to family, and engage in pleasurable hobbies and pace yourself.

## **ART:**

Ms. Nikki will be preparing “How to Draw” activities, along with supplies that will be ready to be picked up in the cafeteria. These materials will be ready by Thursday afternoon.

## **CLUB ACTIVITIES:**

Check this out! Fun activities are being posted on the Boys and Girls Facebook page with directions for easy projects.

## **MUSIC:**

Band students may pick up their instruments on Friday. Ms. Kelsey will be hosting virtual music lessons. More information to follow.

## **STUDENT COURSEWORK:**

Teachers have been actively planning more robust learning opportunities for all students. Class materials, computers and supplies may be found in the cafeteria, which will be open from 9:00-12:30pm daily.

## **BREAKFAST AND LUNCH:**

Chef George is serving “grab and go” breakfast and lunch daily. Meals can be picked up between 11:30am and 12:30 pm. Our staff has graciously offered to serve these meals. We will continue to serve meals until HMESD opens its doors for students and will also be open during Spring Break.

# Boletín Semanal de HMES

24 de marzo, 2020



## **UN MENSAJE DEL DR. TUFTS:**

A medida que nos embarcamos en nuestra segunda semana de cierre de la escuela, estoy llegando para asegurar a nuestras familias que la Escuela de Howell Mountain continuará apoyando a nuestros estudiantes y a la comunidad. Entendemos que COVID-19 no tiene precedentes y nos deja a todos sintiéndose indefensos y vulnerables. La mejor manera de ser un recurso calmante para nuestros hijos, es cuidar bien de nuestro propio miedo y ansiedad. Los niños nos mirarán y cómo estamos, para determinar si están a salvo. Queremos que todos nuestros hijos se sientan seguros, seguros y bien cuidados.

## **Autocuidado para los padres:**

- Mantenga las cosas en perspectiva. Sabemos que la mayoría de las personas sólo tienen síntomas leves cuando se infectan con el coronavirus. Recuerde que hay muchas personas que ayudan en nuestra comunidad.
- Mantener prácticas saludables. Coma alimentos saludables, duerma lo suficiente, salga al aire libre y dé un paseo, corra o simplemente tome aire fresco. Habla con tus amigos.
- Recuerde relajarse. Haz cosas que apoyen tu felicidad y salud mental. Leer, escuchar música, tomar un baño, hablar con la familia, y participar en actividades que te gustan.

## **ARTE**

La Sra. Nikki estará preparando actividades de "Cómo Dibujar", junto con lápiz de color que estarán listos para recoger en la cafetería el jueves en la tarde.

## **ACTIVIDADES DEL CLUB:**

¡Mira esto! Se están publicando actividades divertidas en la página de Facebook de Boys and Girls Club con instrucciones para proyectos fáciles.

## **MUSICA:**

Los estudiantes de la banda pueden recoger sus instrumentos el viernes. La Sra. Kelsey organizará clases de música virtual. Más información a seguir.

## **CURSO DE LOS ESTUDIANTE:**

Los maestros han estado planeando activamente oportunidades de aprendizaje más sólidas para todos los estudiantes. Los materiales de la clase, computadoras y suministros se pueden encontrar en la cafetería, que estará abierta de 9:00-12:30pm todos los días.

## **DESAYUNO Y ALMUERZO:**

El chef George sirve desayunos y almuerzos todos los días. Las comidas se pueden recoger entre las 11:30am y las 12:30 pm. Nuestro personal se ha ofrecido amablemente para servir estas comidas. Continuaremos sirviendo comidas hasta que HMESD abra sus puertas para los estudiantes y también estará abierta durante las vacaciones de primavera.