



## Calendar Dates

- ELAC Meeting **4/7 @8:30am**
- Progress Reports go Home **4/8**
- State Testing ELA starts **4/11**
- SSC Meeting **4/11 @2pm**
- State Testing Math starts **4/18**
- Fire/Lockdown/Drill **4/20**
- Vaccine Clinic **4/20**
- Parent Coffee Hour **4/20 @8am**
- SSC Meeting **4/25 @2pm**
- State Testing Science starts **4/26 (5th & 8th only)**
- Spirit Day- Crazy Hair Day **4/29**
- PBIS Assembly **4/29**

*By: Mrs. Orellano*

Hello, Van Buren parents/guardians we hope you are all doing well. We are reaching the end of the year with many events coming. We would like to remind everyone to encourage their students to finish the year strong, come to school every day on time, and do their best. State testing and the 3rd I-Ready Diagnostic Assessment are starting soon. We need students to get a good night's sleep, eat breakfast and come to school ready to demonstrate all the knowledge they have gained this year. We are excited to show our growth to our stakeholders and demonstrate our Panther Pride. Please continue to be an active participant in your children's education by staying informed, communicating with our teachers, attending our monthly Parent Coffee Hours, visiting our website, and encouraging your children. For our students to have a successful learning experience we need to work as a team to meet the diverse needs of our students. Thank you for all you do and do not forget to self-care. If you are not ok you can't help others, take care of yourself. Panther Pride!

*By: Mrs. Ramirez & Ms. Newell*

Hello Panther Family!  
Testing is around the corner! Here are some tips on how your student can tackle test anxiety.

1. **Encourage positive self-talk:** Cognitive reframing is a great way to help young children cope with their anxious thoughts. We can teach kids to "boss back" anxious thoughts by replacing negative thoughts with positive ones. So when their brain signals that something is too hard, they can say, "You don't worry me! I know how to do this!"
2. **Use relaxation techniques:** Visualization exercises are great for little kids because they tend to have active imaginations. Practice these when your child is calm. Ask your child to close their eyes and identify a place they feel happy, confident, and relaxed. Encourage them to share details about the sights, sounds, and scents in his calming place. As they share, cue them to take deep breaths. Then on test day, remind your child to close their eyes and visualize their calming place when they feel anxious.

*By: Mrs. Amarante*

April showers bring May flowers. Spring is definitely in the air. We are gearing up for the State testing this month. From the 12th through the 29th. Our teachers have been preparing students all year for the CAASPP tests with standardized instruction and test-taking practice. This helps the students with the testing format. Now it is up to you to help your student at home.

- **Take one day at a time** – Encourage your child to do their best, and be sure to point out their strengths and tell them to take their time and do the best that they can.
- **The night before the test** – It is very important that your child gets a good night's sleep.
- **Start the day off on a pleasant note** – Getting up early on test days helps because then the child can have an unhurried breakfast. Avoid topics that will cause your child to get upset.
- **Remind your child of the following test-taking strategies** - Read or listen carefully to the directions. Also, check your answers carefully and skip a question that you do not know, and come back to it.

Don't forget to tell them you love them and they got this!!!



## Fechas Calendarias

- ELAC Junta **4/7 @8:30am**
- Los informes de progreso van a casa **4/8**
- Comienzan las pruebas estatales de ELA **4/11**
- SSC Junta **4/11 @2pm**
- Comienzan las pruebas estatales de matemáticas **4/18**
- Incendio/Encierro/simulacro **4/20**
- Clínica de vacunas **4/20**
- Cafe para Padres **4/20 @8am**
- SSC Junta **4/25 @2pm**
- Comienzan las pruebas estatales de ciencia **4/26 (5th & 8th only)**
- Día del pelo loco **4/29**
- PBIS Asamblea **4/29**

## Por Señora Orellana

Hola Padres / tutores de Van Buren, esperamos que todos estén bien. Estamos llegando al final del año con muchos eventos por venir. Nos gustaría recordar a todos que alienten a sus estudiantes a terminar el año fuertes, venir a la escuela todos los días a tiempo y hacer lo mejor que puedan. Las pruebas estatales y la 3ª Evaluación de Diagnóstico I-Ready comenzarán pronto. Necesitamos que los estudiantes duerman bien por la noche, desayunen y vengan a la escuela listos para demostrar todos los conocimientos que han adquirido este año. Estamos entusiasmados de mostrar nuestro crecimiento a nuestros grupos de interés y demostrar nuestro Orgullo Pantera. Continúe siendo un participante activo en la educación de sus hijos manteniéndose informados, comunicándose con nuestros maestros, asistiendo a nuestras horas mensuales de café para padres, visitando nuestro sitio web y alentando a sus hijos. Para que nuestros estudiantes tengan una experiencia de aprendizaje exitosa, debemos trabajar en equipo para satisfacer las diversas necesidades de nuestros estudiantes. Gracias por todo lo que hacen y no se olvide del autocuidado. Si no están bien, no pueden ayudar a los demás, cuídense. ¡Orgullo pantera!

## Por Señora Ramirez & Señora Newell

¡Hola Familia Pantera!  
¡Los exámenes están a la vuelta de la esquina! Aquí hay algunos consejos sobre cómo su estudiante puede abordar la ansiedad ante los exámenes.

**1. Fomente el diálogo interno positivo:** La reformulación cognitiva es una excelente manera de ayudar a los niños pequeños a lidiar con sus pensamientos ansiosos. Podemos enseñar a los niños a "controlar" los pensamientos ansiosos reemplazando los pensamientos negativos por positivos. Entonces, cuando su cerebro les indica que algo es demasiado difícil, pueden decir: "¡No me preocupes! ¡Yo sé cómo hacer esto!"

**2. Use técnicas de relajación:** los ejercicios de visualización son excelentes para los niños pequeños porque tienden a tener una imaginación activa. Practíquelos cuando su hijo esté tranquilo. Pídale a su hijo que cierre los ojos e identifique un lugar donde se sienta feliz, seguro y relajado. Anímelos a compartir detalles sobre las vistas, los sonidos y los olores en su lugar tranquilo. Mientras comparten, indíqueles que respiren profundamente. Luego, el día del examen, recuérdelo a su hijo que cierre los ojos y visualice su lugar tranquilo cuando se sienta ansioso.

## Por Señora Amarante

Lluvias de Abril traen flores de Mayo. Definitivamente la primavera está en el aire. Nos estamos preparando para las pruebas estatales de este mes. Del 12 al 29. Nuestros maestros han estado preparando a los estudiantes todo el año para los exámenes CAASPP con instrucción estandarizada y práctica para tomar exámenes. Esto ayuda a los estudiantes con el formato de prueba. Ahora depende de usted ayudar a su estudiante en casa.

**Tome un día a la vez:** anime a su hijo a hacer lo mejor que pueda, y asegúrese de señalar sus puntos fuertes y decirle que se tome su tiempo y haga lo mejor que pueda.

**La noche antes del examen:** es muy importante que su hijo duerma bien.

**Comience el día con una nota agradable:** Levantarse temprano los días de examen ayuda porque así el niño puede desayunar sin prisas. Evite los temas que hagan que su hijo se enfade.

**Recuérdelo a su hijo las siguientes estrategias para tomar**

**exámenes:** lea o escuche atentamente las instrucciones. Además, revise sus respuestas cuidadosamente y salte una pregunta que no sepa, y vuelva a ella.

¡No olvides decirles que los amas y que obtuvieron esto!