



*By: Mrs. Orellano*

Hello Van Buren families we hope you are doing well. I want to remind everyone how important it is to pay attention to self-care. Coming back to school in person while we are still trying to manage this pandemic has taken a toll on some of us. Please listen to your body and take care of yourselves.

On a separate note we are asking for your support. Some students have been having many issues due to social media, please monitor your children's accounts so you are aware of what they are doing or saying. Keep your children safe! We have been using meditation with our students as a way to deescalate situations and have conversations.

Next week we have our fall break. Please use this time to reflect with your children on what has worked and what can use some improvement when it comes to their education. We hope you are able to spend some valuable time with your loved ones.

## Calendar Events

- Fall Break No School **10/4-10/8**
- Teacher PD No School **10/18**
- SSC Meeting **10/25 @2pm**
- Parent Coffee Hour **10/27 @8am**
- Halloween **10/31**

*By: Mrs. Hanson & Mrs. Ramirez*

Hello Panthers! So many things cause our students, and ourselves, to experience strong emotions. While we can't prevent our students from feeling these emotions, we can give them tools to process and cope with what they are experiencing. One great tool to use is the circle of control. Using this strategy of thinking can be a helpful self-regulation tool for any strong emotions that kids might be facing. Whether students struggle to process anger, anxiety, disappointment, etc. focusing on what they can control can help them to feel less overwhelmed. Try it out!



*By: Mrs. Amarante*

Technology is a powerful tool that can support and transform education in many ways, from making it easier for teachers to create instructional materials, to enabling new ways for people to learn and work together. Keeping our computers clean and germ free is essential. Most of us understand the power of hand washing to prevent the spread of germs but we don't think about our technology. Those surfaces that are frequently touched should be cleaned and disinfected. The best way to do this is by using an isopropyl alcohol wipe or Clorox disinfecting wipe, you may gently wipe the hard non-porous surfaces such as the display, keyboard, and the other exterior surfaces. Make sure to power the Chromebook down first. Keep your chrome book clean!!





*Por Senora Orellano*

Hola familias de Van Buren esperamos que les vaya bien. Quiero recordarles a todos lo importante que es prestar atención al autocuidado. Volver a la escuela en persona mientras todavía estamos tratando de manejar esta pandemia nos ha causado frustraciones a nosotros. Por favor, escuchen a su cuerpo y cúidense a sí mismos. En una nota separada estamos pidiendo su apoyo, algunos estudiantes han estado teniendo muchos problemas debido a las redes sociales, por favor supervise las cuentas de sus hijos para que esté al tanto de lo que están haciendo o diciendo. ¡Mantenga a sus hijos seguros! Hemos estado usando la meditación con nuestros estudiantes como una forma de desescalar situaciones y tener conversaciones. La próxima semana tenemos nuestro descanso de otoño. Por favor use este tiempo para reflexionar con sus hijos sobre lo que ha funcionado y lo que puede usar alguna mejora cuando se trata de su educación. Esperamos que pueda pasar un tiempo valioso con sus seres queridos.

## Eventos Calendarios

- Vacaciones de Otoño 10/4- 10/8
- No hay Escuela 10/18
- SSC Junta 10/25 @2pm
- Hora de Cafe para Padres 10/27 @8am
- Halloween 10/31

*Por Sra Hanson & Sra Ramirez*

¡Hola Panthers!  
Muchas cosas hacen que nuestros estudiantes, y nosotros mismos, experimentemos emociones fuertes. Si bien no podemos evitar que nuestros estudiantes sientan estas emociones, podemos darles herramientas para procesar y hacer frente a lo que están experimentando. Una gran herramienta para usar es el círculo de control. El uso de esta estrategia de pensamiento puede ser una herramienta útil de autorregulación para cualquier emoción fuerte que los niños puedan estar enfrentando. Ya sea que los estudiantes luchen para procesar la ira, la ansiedad, la decepción, etc., centrarse en lo que pueden controlar puede ayudarlos a sentirse menos abrumados. ¡Pruébalo!



*Por Señora Amarante*

La tecnología es una herramienta poderosa que puede apoyar y transformar la educación de muchas maneras, desde facilitar a los maestros, la creación de materiales de instrucción, hasta permitir nuevas formas para que las personas aprendan y trabajen juntas. Mantener nuestras computadoras limpias y libres de gérmenes es esencial. La mayoría de nosotros entendemos el poder del lavado de manos para prevenir la propagación de gérmenes, pero no pensamos en nuestra tecnología. Las superficies que se tocan con frecuencia deben limpiarse y desinfectarse. La mejor manera de hacer esto es usando una toallita con alcohol isopropílico o una toallita desinfectante Clorox. Puede limpiar suavemente las superficies duras no porosas como la pantalla, el teclado y otras superficies exteriores. Asegúrese de apagar el Chromebook primero. ¡Mantén limpio tu libro cromado!