



North Marion School District

5.15.2020

Dear North Marion Families,
We are grateful to have your partnership as students continue hybrid distance learning this spring. Remember we are here to support you in any way that we can. In this week's newsletter you will find a few quick updates and a fun (optional) social emotional activity to do with your family. Be safe and stay well.
Thank you,
North Marion Administration Team

Adjusted Food Delivery Schedule

Memorial Day is coming Monday, May 25th! We will be adjusting our breakfast/lunch delivery schedule to the 8 sites in observance of the holiday.

- Thursday 5/21 - 5 days worth of meals will be provided instead of 4
- Monday 5/25 - **no deliveries** in observance of Memorial Day
- Tuesday 5/26 - 2 days worth of meals will be provided
- Thursday 5/28 - back to our regular schedule

More information will be coming soon about our summer meals program. Stay tuned!

Preschool and Kindergarten Registration

If you have a Preschool or Kindergarten age student that is eligible to enroll next year, please fill out this [form](#) to make sure you receive all the latest information about our Early Learning programs at the Primary School. You may also call our office to request a form. 503.678.8500

<https://forms.gle/GcPgH3F12ep6eNvf7>

Registration packets will be mailed in Mid-May.

*Preschool students must be 3 years old by March 1st 2020 and Kindergarten students must be 5 years old by September 1st 2020.

Free or Reduced Price Internet Service from Wave

Wave Broadband is offering affordable internet access to qualifying low income households. You can get more information here: <http://wavesimplyinternet.com/>. As part of the application process, you will need a referral form from the district. You may contact Food Service Director Lori Gamboa to get documentation that your student qualifies for Free/Reduced meals. 503.678.7108 lori.gamboa@nmarion.k12.or.us

Kajeet Hotspots

North Marion is providing Kajeet hotspots that work with the Verizon cellular network to those students that do not have internet at home. The hotspots come with a limited daily and monthly data "budget", but enough for Hybrid Distance Learning if managed properly. Here are some data budget management ideas that help reduce your data usage:

- If possible, rather than stream your lessons, watch the recording instead.
- Only access educational sites; streaming videos, music or going to gaming sites not only consumes a large amount of your data budget, it is also a violation of North Marion's policy.
- Observe daily guidelines for Teacher-Led Learning and recommendations for supplemental activities. Do not spend all day on your Chromebook. Use it for school related tasks and activities, not idle surfing.

Please note that all traffic on the District's Chromebooks and hotspots is monitored and that exceeding your daily data budget shuts down the hotspot for the day. Continued shutdowns may trigger an investigation into what sites your student has been going to and can result in the hotspot being suspended until further notice.

Student Transitions

(Into Kindergarten, between grades 2 & 3, 5 & 6, and 8 & 9)

We are creating plans to support our students who are moving from 2nd to 3rd grade, 5th to 6th grade and 8th to 9th grade as well as incoming kindergarteners. We will share more information about student transitions in the coming weeks.

Questions

If you have any questions, please let us know. We are here to help! You are always welcome to fill out our online form [HERE](#).



North Marion School District

5.15.2020

Social Emotional Learning Activity

Self-Awareness: Me-Moticons Activity from Aperture Education

Self-Awareness: A person's realistic understanding of her/his strengths and challenges, with a consistent desire for self-improvement.

All people experience many different emotions. It's one of the things that we have in common. Sometimes we have emotions that feel great and that we are happy or proud of. Sometimes we have emotions that are uncomfortable or hard to handle. People have many emotions and feelings that we don't act on. Recognizing our emotions helps us learn to be in charge of how we act, no matter what we're feeling.

The purpose of this activity (besides having fun!) is to help identify and better understand the wide range of feelings that we share as human beings. Very often, just naming a feeling can be comforting to a child who is experiencing challenging emotions. It can be also reinforcing when we name our uplifting emotions. We hope this activity will help open conversations and make room for expressing a wide range of feelings. *Keep in mind* it can be very natural for parents and caregivers to pay more attention to things that concern us than to easier feelings. If we can practice paying attention to how we react to whatever children share with us, we may find ourselves able to relish the enjoyable feelings as thoroughly as we attend to challenging emotions.

Instructions

1. Create a Feelings Inventory.

Use the "Feelings Words" to jumpstart your own list of emotions you have felt at one time or another. Add as many more as you want. To help you make your list, you may want to think about different times of the day. How do you feel...

- ...when you first wake up in the morning or when you are going to bed?
- ...when you have to hurry?
- ...when you are with friends, family, at school, or at home?
- ...when you listen to music, create art, play sports?
- ...during special occasions?

2. Make a "Me-Moticons" poster!

- Use paper to make Me-Moticon faces that show a variety of feelings you've had.
- You can trace objects you have around, like a glass or bowl, or a spool of thread, to make circles of different sizes if you want.
- You might color the Me-Moticon faces in ways that go with the emotions for you.
- Write your feelings words by each of the Me-Moticon faces on your poster.

3. Invite two people to talk with you about your poster.

- Share your project by telling a few stories that are connected to your Me-Moticons. You can decide which ones to talk about, or you can invite your listener to choose ones they are most interested in hearing about.
- Have your listening partners each "autograph" your poster on the back!

Feeling Words

GLAD	SAD	MAD	OTHER
happy pleased playful cheerful confident eager silly proud delighted joyful	blah gloomy unhappy hurt disappointed lost sorry lonely	bugged annoyed crabby grumpy disturbed fed-up furious	thankful loved loving peaceful shy restless confused curious

Reflection questions

- Which emotions are the easiest and which are the most difficult for you to talk about with your child? Which do you think might be easier, and harder, for your child to bring up with you?
- Which feelings do you find yourself noticing the most in your child?
- Which do you have the strongest response to?
- How do your daily responsibilities and feelings affect your answers to these questions over time?



North Marion School District

5.15.2020

Estimadas familias de North Marion,
Estamos agradecidos de contar con su asociación a medida que los estudiantes continúen el aprendizaje a distancia híbrido esta primavera. Recuerde que estamos aquí para apoyarlo de cualquier manera que podemos. En el boletín de esta semana encontrará algunas actualizaciones rápidas y una actividad social y emocional divertida (opcional) que puede hacer con su familia.
Mantente seguro y mantente bien.
Gracias,
Equipo de administración de North Marion

Programa de entrega de comida ajustado

¡El Día de los Caídos (Memorial day) llega el lunes 25 de mayo!

Ajustaremos nuestro horario de entrega de desayuno / almuerzo a los 8 sitios en cumplimiento del día festivo.

- Jueves 21/05: se proporcionarán 5 días de comidas en lugar de 4
- Lunes 5/25 - **no habrá entregas** en observancia del Día de los Caídos (Memorial day)
- Martes 5/26 - Se proporcionarán 2 días de comidas
- Jueves 5/28 - de vuelta a nuestro horario regular

Pronto habrá más información sobre nuestro programa de comidas de verano. ¡Manténganse al tanto!

Inscripciones para kindergarten

Si tiene un estudiante en edad preescolar o de jardín de niños que es elegible para inscribirse el próximo año, complete este formulario para asegurarse de recibir toda la información más reciente sobre nuestros programas de aprendizaje temprano en la escuela primaria. También puede llamar a nuestra oficina para solicitar un formulario. 503.678.8501 <https://forms.gle/GcPgH3F12ep6eNvf7>
Los paquetes de inscripción se enviarán por correo a mediados de mayo. Los estudiantes de preescolar deben tener 3 años antes del 1 de marzo de 2020 y los estudiantes de jardín de niños deben tener 5 años antes del 1 de septiembre de 2020.

Servicio de Internet gratuito o de precio reducido de Wave

Wave Broadband ofrece acceso a internet asequible a hogares de bajos ingresos que califican. Puede obtener más información aquí: <http://wavesimplyinternet.com/>. Como parte del proceso de solicitud, necesitará un formulario de referencia del distrito. Puede comunicarse con la Directora del Servicio de Alimentos, Lori Gamboa, para obtener documentación de que su estudiante califica para comidas gratis / reducidas. 503.678.7108
lori.gamboa@nmarion.k12.or.us

Kajeet Hotspots

North Marion está proporcionando hotspots Kajeet que funcionan con la red celular de Verizon a aquellos estudiantes que no tienen Internet en casa. Los puntos de acceso vienen con un "presupuesto" de datos diario y mensual limitado, pero suficiente para el aprendizaje a distancia híbrido si se gestiona correctamente. Estas son algunas ideas de administración del presupuesto de datos que ayudan a reducir el uso de datos:

- Si es posible, en lugar de transmitir sus lecciones, mejor mire la grabación
- Solo acceda a sitios educativos; transmitir videos, música o ir a sitios de juegos no solo consume una gran cantidad de su presupuesto de datos, sino que también es una violación de la política de North Marion.
- Observe las pautas diarias para el aprendizaje dirigido por el maestro y las recomendaciones para actividades complementarias. No gastes todo el día en tu Chromebook. Úselo para tareas y actividades relacionadas con la escuela, no para navegar ociosamente.

Tenga en cuenta que se supervisa todo el tráfico en los Chromebooks y puntos de acceso del Distrito y que exceder su presupuesto diario de datos cierra el punto de acceso del día. Los cierres continuos pueden desencadenar una investigación sobre a qué sitios ha estado yendo su estudiante y pueden provocar la suspensión del punto de acceso hasta nuevo aviso.

Transiciones de estudiantes

(al jardín de niños, entre los grados 2 y 3, 5 y 6 y 8 y 9)
Estamos creando planes para apoyar a nuestros estudiantes que están pasando del 2° al 3° grado, del 5° al 6° grado y del 8° al 9° grado, así como a los alumnos de kindergarten entrantes. Compartiremos más información sobre las transiciones de los estudiantes en las próximas semanas.

Preguntas

Si tiene alguna duda, por favor póngase en contacto con nosotros. ¡Estamos aquí para ayudar! Siempre puede completar nuestro formulario en línea [AQUÍ](#).



North Marion School District

5.15.2020

Actividad de aprendizaje social y emocional

Autoconocimiento: actividad Me-Moticons de Educación de Apertura

Autoconciencia: la comprensión realista de una persona de sus fortalezas y desafíos, con un deseo constante de superación personal.

Todas las personas experimentan muchas emociones diferentes. Es una de las cosas que tenemos en común. A veces tenemos emociones que nos hacen sentir bien y de las que estamos felices u orgullosos. A veces tenemos emociones que son incómodas o difíciles de manejar. Las personas tienen muchas emociones y sentimientos sobre los que no actuamos. Reconocer nuestras emociones nos ayuda a aprender a estar a cargo de cómo actuamos, sin importar lo que estemos sintiendo.

El propósito de esta actividad (¡además de divertirse!) Es ayudar a identificar y comprender mejor la amplia gama de sentimientos que compartimos como seres humanos. Muy a menudo, solo nombrar un sentimiento puede ser reconfortante para un niño que está experimentando emociones desafiantes. También puede reforzarse cuando nombramos nuestras emociones edificantes. Esperamos que esta actividad ayude a abrir conversaciones y haga espacio para expresar una amplia gama de sentimientos. Tenga en cuenta que puede ser muy natural que los padres y cuidadores presten más atención a las cosas que nos preocupan que a los sentimientos más fáciles. Si podemos practicar prestar atención a cómo reaccionamos ante lo que los niños compartan con nosotros, podemos encontrarnos capaces de saborear los sentimientos agradables tan a fondo como atendemos a las emociones desafiantes.

Instrucciones

1. Crear un inventario de sentimientos.

Use las "Palabras de sentimientos" para comenzar su propia lista de emociones que ha sentido en un momento u otro. Agregue tantos más como desee. Para ayudarlo a hacer su lista, es posible que desee pensar en diferentes momentos del día. Cómo te sientes...

- ... cuando te levantas por la mañana o cuando te vas a la cama?
- ... cuando tienes que darte prisa?
- ... cuando estás con amigos, familiares, en la escuela o en casa?
- ... cuando escuchas música, creas arte, practicas deportes?
- ... en ocasiones especiales?

2. ¡Haz un póster de "Me-Moticons"!

- Use papel para hacer caras de Me-Moticon que muestren una variedad de sentimientos que ha tenido.
- Puede trazar objetos que tenga alrededor, como un vaso o tazón, o un carrete de hilo, para hacer círculos de diferentes tamaños si lo desea.
- Puede colorear las caras de Me-Moticon de una manera que vaya con las emociones por usted.
- Escriba sus palabras de sentimientos por cada una de las caras de Me-Moticon en su póster.

3. Invita a dos personas a hablar contigo sobre tu póster.

- Comparta su proyecto contando algunas historias que estén conectadas a sus Me-Moticons. Puede decidir de qué hablar, o puede invitar a su oyente a elegir los que más le interesen escuchar.
- ¡Haga que sus compañeros de escucha "autógrafos" cada uno su póster en la parte posterior!

Sentir palabras

ALEGRE	TRISTE	ENOJADO	OTROS
contento satisfecho juguetón alegre confidente ansioso tonto orgulloso encantado alegre	desanimado melancólico infeliz herir decepcionado perdió lo siento solitario	fastidiado irritado osco gruñón perturbado harto furioso	agradecido amado amoroso pacífico tímido inquieto confuso curioso

Preguntas de reflexión

- ¿Qué emociones son más fáciles y cuáles son las más difíciles para usted para hablar con su hijo? ¿Cuál crees que podría ser más fácil y más difícil para tu hijo para hablar contigo?
- ¿Qué sentimientos nota más en su hijo?
- ¿A cuál tienes la respuesta más fuerte?
- ¿Cómo afectan sus responsabilidades y sentimientos diarios sus respuestas a estas preguntas con el tiempo?