

APRIL 2020 NEWSLETTER

Ogden Elementary School

21919 Rayford Road, Humble, TX 77338 T: (281) 233- 8901 Follow us
on Twitter: @OgdenES_AISD



Message from Ms. Johnson, Principal

We miss you and we are thinking of you. You are in our thoughts and prayers. I know this is very uncertain time for all of us but it is important for us to band together during these times to make sure we get through this. Please be sure you are staying safe and healthy. We love you all and cannot wait to see you!

Schoology: Aldine At-Home Learning Plan

Students, starting Monday, April 6th, you can log into Schoology through Clever for lots of activities that your teachers have planned for you. You can submit your work through there and receive feedback from your awesome teachers. Remember, all of these activities are supplemental and for enrichment purposes only.

A Special Message from Coach Sippy to his PE Warriors

Get up. Get out. Get active. I have created a website with activities for you and your family to complete. Keep a look out each week for new activities, as I will post them on Sunday.

Be sure to show me your progress via email (nfsippy@aldineisd.org) or on Twitter using @MrSippy5. <https://sites.google.com/aldineisd.org/sippys-pe-warriors/home>

Counselor's Corner

Ogden Rockets -

Ms. Daniels misses you so much. This is a friendly reminder that things are going to get better. Please practice safe help habits, exercise, and get plenty of rest. Parents, please view this YouTube video with the kiddos https://youtu.be/ihwcw_ofuME. Enjoy! Below are some helpful TIPS I want to share with you to help with anxiety and create routine.

Keep routines in place

The schedule can mimic a school or day camp schedule, changing activities at predictable intervals, and alternating periods of study and play.

It may help to print out a schedule and go over it as a family each morning. Setting a timer will help kids know when activities are about to begin or end.

Be creative about new activities — and exercise

Incorporate new activities into your routine, like doing a puzzle or having family game time in the evening.

Manage your own anxiety

It's completely understandable to be anxious right now (how could we not be?) but how we manage that anxiety has a big impact on our kids. Keeping your worries in check will help your whole family navigate this uncertain situation as easily as possible.

For those moments when you do catch yourself feeling anxious, try to avoid talking about your concerns within earshot of children. If you're feeling overwhelmed, step away and take a break. That could look like taking a shower or going outside or into another room and taking a few deep breaths.

Stay in touch virtually

Keep your support network strong, even when you're only able to call or text friends and family. Socializing plays an important role in regulating your mood and helping you stay grounded. And the same is true for your children. Let kids use social media (within reason) and Skype or FaceTime to stay connected to peers even if they aren't usually allowed to do so. Communication can help kids feel less alone and mitigate some of the stress that comes from being away from friends. Technology can also help younger kids feel closer to relatives or friends they can't see at the moment.

Keep it positive

Let kids know that you're glad they're excited, but make sure they understand that though it may feel like vacations they've had in the past, things will be different this time. For example, Dr. Busman suggests, "It's so cool to have everyone home together. We're going to have a good time! Remember, though, we'll still be doing work and sticking to a regular schedule."

BOLETÍN DE MARZO 2020

Ogden Elementary School



21919 Rayford Road, Humble, TX 77338 T: (281) 233- 890 Síguenos en Twitter: @OgdenES_AISD

Mensaje de la Sra. Johnson, directora
Estudiantes, los necesitamos todos los días en la escuela. Asegúrense de venir a la escuela enfocados y listos para aprender. Recuerde nuestras expectativas y procedimientos diarios antes de la escuela, durante la escuela y después de la escuela.

Schoology: Plan de aprendizaje en casa de Aldine

Estudiantes, a partir del lunes 6 de abril, puede iniciar sesión en Schoology a través de Clever para muchas actividades que sus maestros han planeado para ustedes. Puede enviar su trabajo allí y recibir comentarios de sus increíbles maestros. Recuerde, todas estas actividades son suplementarias y solo para fines de enriquecimiento.

Un mensaje del Coach Sippy a sus guerreros de PE

Levántate. Sal. Actíivate. He creado un sitio web con actividades para usted y su familia. Estén atento cada semana para nuevas actividades, ya que las publicare el domingo.
Asegúrese de mostrar su progreso por correo electrónico (nfsippy@aldineisd.org) o en Twitter usando @MrSippy5. <https://sites.google.com/aldineisd.org/sippys-pe-warriors/home>

Rincón de la consejera

Ogden Rockets -
La señora Daniels te extraña. Este es un recordatorio amistoso de que las cosas van a mejorar. Por favor practique hábitos de auto ayuda, haga ejercicio y descanse lo suficiente. Padres, vean este video de YouTube con los niños. https://youtu.be/ihwcw_ofuME. ¡Disfruta! A continuación hay algunos consejos útiles que quiero compartir con usted para ayudar con la ansiedad y crear una rutina.

Mantenga las rutinas para sus hijos

El horario puede imitar el horario de la escuela o un campamento, cambiando las actividades a intervalos predecible, alternando periodos de estudio y juego.
Puede ser útil imprimir un horario y pasarlo en familia cada mañana. Establecer un horario ayudará a los niños a cuando las actividades están por comenzar o finalizar.

Sea creativos sobre las nuevas actividades- haga ejercicio

Incorpore nuevas actividades en su rutina, como hacer un rompecabeza o tener un juego familiar en la noche.

Maneja tu propia ansiedad

Es completamente comprensible estar ansioso en esta momento (¿cómo podríamos no estarlo?) pero, cómo manejamos esa ansiedad tiene un gran impacto en nuestro hijos. Mantener sus preocupaciones bajo control ayudará a toda su familia a navegar esta situación incierta tan fácilmente como sea posible.

Para esos momentos en que se siente ansioso, trate de evitar hablar de sus preocupaciones a alcance de los niños. Si se siente abrumado, alejate y toma un descanso. Eso podría ser como una ducha o salir a otra habitación y respirar profundamente.

Mantente en contacto virtualmente

Mantenga su red de apoyo incluso cuando sólo pueda llamar o enviar mensaje de texto a amigos y familiares. La socialización juega un papel importante en la regulación de tu estado de ánimo y en ayudarte a mantenerte conectado. Y lo mismo es cierto para sus hijos. Permita que los niños usen las redes sociales (dentro de lo razonable) y Skype o FaceTime para mantenerse conectados con sus amigos, aunque generalmente no se les permita hacerlo. La comunicación puede ayudar a los niños a sentirse menos solos y mitigar parte del estrés que proviene de estar lejos de los amigos. La tecnología también puede ayudar a los niños más pequeños a sentirse más cercanos a parientes o amigos que no pueden ver en este momento.

Manten te positivo Keep

Háganles saber a los niños, que te agrada que están contentos pero asegúrese de que entiendan que, aunque parece vacaciones que han tenido en el pasado, las cosas serán diferentes esta vez. Por ejemplo el DR. Busman sugiere: “ Es genial tener a todos en casa juntos. ¡Lo pasaremos bien! Sin embargo, recuerde que seguiremos trabajando y siguiendo un horario regular.