

James Monroe Elementary School

JANUARY 2021

Principal's Message

Hello Mighty Monroe Families! I hope everyone had a festive and relaxing holiday break and a very Happy New Year! As we begin the 2nd semester, we will continue with distance learning and supporting students and parents in what they need. This is a shorter month in the school year, but an exciting month because it kicks off the 2nd half of the year. June is right around the corner, so let's focus, work hard, and enjoy the remainder of the school year!



Upcoming Events

1/11 - Institute Day -
Teacher/Staff Return

1/12 - Students first day back!

1/14 - 6th Grade Preview from
Desmond

1/15 - Spirit Day Friday

1/18 - No School in Observance
of Martin Luther King Day

1/20 - Lunch Distribution &
Student of the Month Award
Distribution

1/22 - 6th Graders to complete
their elective forms

1/27 - NWEA Testing Begin

**Stay Informed with
the PARENT
SQUARE APP**

Event Highlights

Student of the Month (SOM):

Congratulations to all our Student Of The Month recipients from **December!**

Preschool: Nancy Reyes-Castaneda, Sofia Calderon

TK: Noah Jones

Kinder: Uriel Perez Lopez, Abygail Palato, Remy Castillo, Sofia Juarez

1st Grade: Raul Garcia, Christian Reyna, Jennifer Ramirez, Dayana Cortez Perez

2nd Grade: Isabella Barriga, Alexander Rios, Iker Sanchez, Mayeli Vasquez

3rd Grade: Frank Santos-Vasquez, Karely Delapaz-Mata, Litzzy Santos-Vasquez, Everado Mora-Campos

4th Grade: William Ruiz, Anthony Nieves, Joshua Cardona

5th Grade: Jacklyn Rios, Bryanna Avila, Daisy Mendez

6th Grade: Aaliyah Castillo, Yamileth Hernandez-Lopez

Support Staff: Miranda Vasquez-Reyes, Lorena Munoz, Danna Reyes

Monroe Wellness Committee:

HEALTHY DAY CHECKLIST

- Spend 2 minutes brushing your teeth in the morning and before bed.
- Whenever you're feeling stressed or anxious, take 5-10 long, deep breaths.
- Drink at least 8 glasses of water today.
- Try to limit sugary drinks like soda and eat one fruit or vegetable with every meal.
- Get at least 60 minutes of physical activity today.
- Reserve at least 9 hours for a great, full night HYDRATION of sleep.

Message from the School Counselor

New Year's Resolutions

New Year's Resolutions should focus on mental health, not just physical health. Make 2021 the year you prioritize your mental health! It is one of the most rewarding things you will do and something that deserves your attention. The following post by The Depression Project shares several New Year's Resolutions to help you get started on this journey.

Write down each day one thing you are at peace with

Whether this is an imperfection you made earlier or a negative/toxic someone someone said, writing this down and being mindful that you've let go of it will help prevent the build up of tension that intensifies over time.

Commit to a 30 minute daily practice that helps you release stress

This may be journaling, yoga, weight lifting, or even just going for a walk. All of these habits provide a healthy way to release inner tension that may lead to a breakdown/burnout when built up for too long.

Write down each day one decision you made that you are confident in

This will help you build your confidence in your decision making and help fend off doubt that makes you second guess things.

Check in on your needs before committing to plans

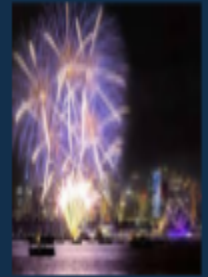
Often those with anxiety are quick to be there for others and overcommit to events (at the expense of their mental health). Start prioritizing your needs and being more attentive to them.

Establish a sleep routine

Healthy sleep improves physical and mental health, which improves productivity and quality of life. Working from home in many ways reduces the need for such a rigid bedtime and wake up time. Make sleep a priority; have the goal to go to bed and wake up roughly at the same time each day.

This year, make a New Year's Resolution for your mental health - it deserves to be prioritized!





James Monroe Elementary School

ENERO 2021

Mensaje del director

¡Hola familias poderosas de Monroe! ¡Espero que todos hayan tenido unas vacaciones festivas y relajantes y un muy Feliz Año Nuevo! Al comenzar el segundo semestre, continuaremos con el aprendizaje a distancia y apoyando a los estudiantes y padres en lo que necesiten. Este es un mes más corto del año escolar, pero un mes emocionante porque comienza la segunda mitad del año. Junio está a la vuelta de la esquina, ¡así que concentrémonos, trabajemos duro y disfrutemos el resto del año escolar!



Próximos Eventos

1/11 - Día del Instituto -
Regreso del maestro / personal

1/12 - ¡Estudiantes primer día de regreso!

1/14 - Vista previa de sexto grado de Desmond

1/15 - Viernes del Día del Espíritu

1/18 - No hay clases en observancia del Día de Martín Luther King

1/20 - Distribución de almuerzos y distribución de premios al estudiante del mes

1/22 - Estudiantes de sexto grado para completar sus formas electivas

1/27 - Comienzan las pruebas de NWEA

Manténgase informado con la APLICACIÓN PARENT SQUARE

Evento Destacado

Estudiante virtual del mes:

Felicitaciones a todos nuestros ganadores de Estudiantes del Mes de **diciembre**.

Preschool: Nancy Reyes-Castaneda, Sofia Calderon

TK: Noah Jones

Kinder: Uriel Perez Lopez, Abygail Palato, Remy Castillo, Sofia Juarez

1st Grade: Raul Garcia, Christian Reyna, Jennifer Ramirez, Dayana Cortez Perez

2nd Grade: Isabella Barriga, Alexander Rios, Iker Sanchez, Mayeli Vasquez

3rd Grade: Frank Santos-Vasquez, Karely Delapaz-Mata, Litzy Santos-Vasquez,

Everado Mora-Campos

4th Grade: William Ruiz, Anthony Nieves, Joshua Cardona

5th Grade: Jacklyn Rios, Bryanna Avila, Daisy Mendez

6th Grade: Aaliyah Castillo, Yamileth Hernandez-Lopez

Support Staff: Miranda Vasquez-Reyes, Lorena Munoz, Danna Reyes

Comité de Bienestar de Monroe:

LISTA DE VERIFICACIÓN DE DÍAS SALUDABLES

- Dedique 2 minutos a cepillarse los dientes por la mañana y antes de acostarse.
- Siempre que se sienta estresado o ansioso, respire profundamente de 5 a 10 veces.
- Beba al menos 8 vasos de agua hoy.
- Trate de limitar las bebidas azucaradas como los refrescos y coma una fruta o verdura con cada comida.
- Realice hoy al menos 60 minutos de actividad física.
- Reserve al menos 9 horas para una gran HIDRATACIÓN de noche completa.

Mensaje del consejero escolar

Resoluciones de Año Nuevo

Las resoluciones de Año Nuevo deben centrarse en la salud mental, no solo en la salud física. ¡Haga del 2021 el año en el que priorice su salud mental! Es una de las cosas más gratificantes que harás y algo que merece tu atención. La siguiente publicación de The Depression Project comparte varias resoluciones de Año Nuevo para ayudarlo a comenzar este viaje.

Escribe cada día una cosa con la que estés en paz

Ya sea que se trate de una imperfección que hizo antes o de algo negativo / tóxico que alguien dijo, escribir esto y ser consciente de que lo ha soltado ayudará a prevenir la acumulación de tensión que se intensifica con el tiempo.

Comprométete a una práctica diaria de 30 minutos que te ayude a liberar el estrés.

Esto puede ser llevar un diario, hacer yoga, levantar pesas o incluso simplemente salir a caminar. Todos estos hábitos brindan una forma saludable de liberar la tensión interna que puede provocar un colapso / agotamiento cuando se acumulan durante demasiado tiempo.

Anote cada día una decisión que haya tomado en la que confíe

Esto le ayudará a desarrollar su confianza en la toma de decisiones y le ayudará a evitar las dudas que le hacen adivinar las cosas.

Verifique sus necesidades antes de comprometerse con los planes

A menudo, las personas con ansiedad están rápidamente ahí para los demás y se comprometen demasiado con los eventos (a expensas de su salud mental). Comienza a priorizar tus necesidades y a estar más atento a ellas.

Establece una rutina de sueño

El sueño saludable mejora la salud física y mental, lo que mejora la productividad y la calidad de vida. Trabajar desde casa reduce de muchas maneras la necesidad de una hora de dormir y de despertarse tan rígida. Haga del sueño una prioridad; tenga el objetivo de irse a la cama y despertarse aproximadamente a la misma hora todos los días.

Este año, haga una Resolución de Año Nuevo para su salud mental: ¡merece ser priorizada!

