



James Monroe Elementary

May 2022

Monroe's **PAWS**itive Behaviors - **P**=Personal Best,
A=Accountability, **W**=Wise Choices, **S**=Show Respect

"Be better today than you were yesterday, and be better tomorrow than you are today." - Lorenzo Snow



Principal's Message:

James Monroe Community,

As another school year draws to a close, I would like to communicate my sincere appreciation to all who supported our students as they returned to a full year of in person instruction. To our hard working teachers, the Mighty support and front office staff, our dedicated community partners, our wonderful and Mighty parents, and the students themselves, who showed their true strength and resiliency with all they had to endure. Now we look forward to all of the fun and exciting events that characterize the last weeks of every school year. The Mighty Monroe Staff find themselves reflecting on the unprecedented year that is ending and already preparing for the fall, where we are very much looking forward to teaching, supporting and inspiring our returning students.

I would like to thank you for your kindness, grace, and cooperation as our Mighty teachers and staff worked tirelessly to provide quality learning experiences for our students. We have been amazed by the flexibility, tenacity and creativity that our students have shown as they have navigated through new programs and expectations here at school! The Mighty Monroe team is very proud of our students, and we will continue to support them through their educational journey!

Respectfully,

Mr. Perez

National Mental Health Month

May is **Mental Health Awareness Month**. NAMI's, the National Alliance for Mental Illness, message for 2022 is "Together for Mental Health," or **#Together4MH**. Talking with children about emotional topics, such as their mental health, can feel uncomfortable. It seems much easier to talk about other medical problems, such as food allergies, asthma or diabetes. However, talking openly about feelings and emotions with your children is a great way to help decrease this negative perception. It can be tough to know how to start the conversation — below is a great way to explain mental illness to children.

The "*Meet Little Monster*" *Coloring & Activity Book*, created by NAMI-Washington, gives parents and kids a tool to help express and explore feelings in a fun, creative and empowering way. This activity book was developed in response to the COVID-19 pandemic and includes a list of mental health resources; available for download at no-cost in both **English** and **Spanish**. There are many ways to complete the activities in this book and while it can be done alone, it's more fun to do as a family. Encourage your children to be honest and make it a routine to talk about feelings at home. Help your children practice asking for help and advice, just like *Little Monster*! The cover pages of this activity book are meant to be printed out and kept as a resource. Make your *Feelings Plan with Little Monster* and keep the list of helpful community resources! Have fun!



COUNSELOR'S CORNER

Character Education

This year Madera Unified will embark on a standard character recognition program throughout the district. The character trait for the month of May is:

PERSEVERANCE

Subtopics: persistent, resilient, courage, productive, hardworking, determination, motivation

Students demonstrate the trait of perseverance by continuing to perform their responsibilities and pursue their goals with vigor and tenacity despite frustrations, mistakes, setbacks, and other obstacles that make their task difficult or seem impossible. They resist temptations and pressures to give up or quit, choosing instead, to persist as long as they are able.

MONROE HEALTH AND WELLNESS

April

Top 7 Tips to Spring Clean Your Health Routine



-
1. Stop saying “yes” to obligations that you don’t want to fulfill. Saying “yes” to someone else often means saying “no” to yourself.
 2. Recognize when you’re grabbing little “extras” throughout the day. Sitting down to enjoy eating your pancakes on a slow weekend morning are great in my book. But mindlessly grabbing a handful of M&Ms every time you pass by the receptionist’s desk or chomping down several servings of cheese while you’re cooking dinner are just not serving you. Be honest with yourself ... where are you habitually grabbing “extras” that you’re not really enjoying? Now is a great time to let them go.
 3. Get rid of low-quality, nutrient-poor staples in your diet. Not saying you need to be perfect, but if there are staples that you’re eating every day (or close to it), it’s a great time to check them out and see if you can trade up to a healthier option.
 4. Put away the social media before bed (and when you wake up!). Research shows that blue light interferes with your quality of sleep by suppressing production of melatonin, which helps ease you into sleep. Using technology (your phone, computer, TV, etc.) right before bed impairs your quality of sleep and keeps you mentally stimulated, even if you feel like it is helping you fall asleep more quickly. For just a week or two, commit to shutting down your technology 30 minutes or more before bedtime. Pull out a book and see how your sleep quality improves!
 5. Clean up the negative voices inside your head. Do you ever realize how negative the voices inside your head can be? If you say to yourself “you’re not good enough,” “you’ll never reach your goals,” “see? I *knew* you’d fail,” or “don’t even try ... you’re destined to be miserable / overweight / lonely / single / etc. the rest of your life,” then you’re sadly normal. A simple trick to start to eliminate those negative voices is to consciously say something positive to yourself every time you catch yourself thinking something negative. Look in the mirror and think “these pants are too tight for my thighs?” Say back (internally or aloud, your choice!), “my legs have gotten so strong due to all of my workouts!” or “that blue shirt really makes your eye color pop!” Even if it sounds cheesy, give it a shot!

Upcoming Events for May!

- 5/2 - 5/6 - Salute to Education Week!
 - 5/3 - 3rd - 6th Grade ELA CAT Testing
 - 5/4 - 3rd - 6th Grade ELA PT Testing
 - 5/5 - 3rd - 6th Grade ELA PT Testing
 - 5/6 - Testing Make-Ups
 - 5/6 - Track Meet
-
- 5/12 - School Site Council Meeting @ 3:00 pm
 - 5/13 - Spirit Day! Wear "Monroe Gear" or RED
-
- 5/16 - DELAC Meeting #8 @ 6:00 pm
 - 5/17 - 3rd - 6th MATH CAT
 - 5/18 - 3rd - 6th MATH PT
 - 5/18 - Parent Advisory Committee (PAC) Meeting @ 6:00 pm
 - 5/19 - 3rd - 6th MATH PT
 - 5/20 - 3rd - 6th Math Makeups
 - 5/20 - Spirit Day! Wear "Monroe Gear" or RED
-
- 5/23 - 5/27 - Monroe Book Fair!
 - 5/26 - Mighty Monroe Open House: 5:30 - 7:00 pm
 - 5/27 - Spirit Day! Wear "Monroe Gear" or RED
 - 5/30 - Holiday - NO SCHOOL!





James Monroe Elementary

mayo del 2022

Comportamientos **PAWS**itive de Monroe: **P** = Lo mejor de sí mismo, **A** = Responsabilidad, **W** = Elecciones sabias, **S** = Mostrar respeto



"Sé mejor hoy de lo que fuiste ayer, y sé mejor mañana de lo que eres hoy." - Lorenzo Snow

Mensaje del director:

Comunidad de James Monroe,

A medida que otro año escolar llega a su fin, me gustaría comunicar mi sincero agradecimiento a todos los que apoyaron a nuestros estudiantes en su regreso a un año completo de instrucción en persona. A nuestros maestros que trabajan arduamente, al personal de apoyo y de recepción de Mighty, a nuestros socios comunitarios dedicados, a nuestros maravillosos y Mighty padres y a los propios estudiantes, quienes demostraron su verdadera fortaleza y resiliencia con todo lo que tuvieron que soportar. Ahora esperamos todos los eventos divertidos y emocionantes que caracterizan las últimas semanas de cada año escolar. El personal de Mighty Monroe se encuentra reflexionando sobre el año sin precedentes que está terminando y ya preparándose para el otoño, donde estamos ansiosos por enseñar, apoyar e inspirar a nuestros estudiantes que regresan.

Me gustaría agradecerles por su amabilidad, gracia y cooperación mientras nuestros maestros y el personal de Mighty trabajaron incansablemente para brindar experiencias de aprendizaje de calidad para nuestros estudiantes. ¡Nos ha sorprendido la flexibilidad, la tenacidad y la creatividad que han demostrado nuestros estudiantes mientras navegaban a través de nuevos programas y expectativas aquí en la escuela! ¡El equipo de Mighty Monroe está muy orgulloso de nuestros estudiantes y continuaremos apoyándolos a lo largo de su viaje educativo!

Respetuosamente,
Sr. Pérez

Mes Nacional de la Salud Mental

Mayo es el **Mes de la Concientización sobre la Salud Mental**. El mensaje de NAMI, la Alianza Nacional para las Enfermedades Mentales, para 2022 es "Juntos por la salud mental", o **#Juntos4MH**. Hablando con los niños sobre temas emocionales, como su salud mental, puede resultar incómodo. Parece mucho más fácil hablar de otros problemas médicos, como alergias alimentarias, asma o diabetes. Sin embargo, hablar abiertamente sobre sentimientos y emociones con sus hijos es una excelente manera de ayudar a disminuir esta percepción negativa. Puede ser difícil saber cómo iniciar la conversación; a continuación se muestra una excelente manera de explicar las enfermedades mentales a los niños.

El libro para colorear y actividades *"Conoce al pequeño monstruo"*, creado por NAMI-Washington, brinda a los padres y niños una herramienta para ayudar a expresar y explorar los sentimientos de una manera divertida, creativa y empoderadora. Este libro de actividades fue desarrollado en respuesta a la pandemia de COVID-19 e incluye una lista de recursos de salud mental; disponible para su descarga sin costo en [inglés](#) y [español](#). Hay muchas formas de completar las actividades de este libro y, aunque se puede hacer solo, es más divertido hacerlo en familia. Anime a sus hijos a ser honestos y convierta en una rutina hablar sobre sus sentimientos en casa. ¡Ayuda a tus hijos a practicar cómo pedir ayuda y consejos, como el *pequeño monstruo*! Las portadas de este libro de actividades están destinadas a imprimirse y conservarse como recurso. ¡Haga su Plan de Sentimientos con el Pequeño Monstruo y mantenga la lista de recursos comunitarios útiles! ¡Divertirse!



ESQUINA DEL CONSEJERO

Educación del carácter

Este año el Distrito Escolar Unificado de Madera se embarcará en un programa estándar de reconocimiento del carácter en todo el distrito. El rasgo de carácter para el mes de mayo es:

Perserverancia

Subtemas: persistente, resiliente, coraje, productivo, trabajador, determinación, motivación

Los estudiantes demuestran el rasgo de la perseverancia al continuar desempeñando sus responsabilidades y perseguir sus metas con vigor y tenacidad a pesar de las frustraciones, errores, contratiempos y otros obstáculos que hacen que su tarea sea difícil o parezca imposible. Resisten las tentaciones y las presiones para darse por vencidos o renunciar, eligiendo en su lugar, persistir tanto como puedan.

SALUD Y BIENESTAR DE MONROE

Abril

April 25-29

Top 7 Tips to Spring Clean Your Health Routine



1. Deja de decir "sí" a las obligaciones que no quieres cumplir. Decir "sí" a otra persona a menudo significa decir "no" a uno mismo.

2. Reconoce cuando estás tomando pequeños "extras" a lo largo del día. Sentarse a disfrutar comiendo panqueques en una tranquila mañana de fin de semana es genial en mi opinión. Pero agarrar un puñado de M&M sin pensar cada vez que pasas por el escritorio de la recepcionista o masticar varias porciones de queso mientras cocinas la cena simplemente no te sirve. Sea honesto con usted mismo... ¿dónde está agarrando habitualmente "extras" que realmente no está disfrutando? Ahora es un buen momento para dejarlos ir.

3. Deshágase de alimentos básicos de baja calidad y pobres en nutrientes en su dieta. No digo que deba ser perfecto, pero si hay alimentos básicos que come todos los días (o casi), es un buen momento para revisarlos y ver si puede cambiarlos por una opción más saludable.

4. Guarda las redes sociales antes de acostarte (¡y cuando te despiertes!). Las investigaciones muestran que la luz azul interfiere con la calidad del sueño al suprimir la producción de melatonina, que ayuda a conciliar el sueño. Usar la tecnología (su teléfono, computadora, TV, etc.) justo antes de acostarse afecta la calidad de su sueño y lo mantiene mentalmente estimulado, incluso si siente que lo ayuda a conciliar el sueño más rápido. Por solo una semana o dos, comprométase a apagar su tecnología 30 minutos o más antes de acostarse. ¡Saca un libro y observa cómo mejora la calidad de tu sueño!

5. Limpia las voces negativas dentro de tu cabeza. ¿Alguna vez te diste cuenta de lo negativas que pueden ser las voces dentro de tu cabeza? Si te dices a ti mismo "no eres lo suficientemente bueno", "nunca alcanzarás tus metas", "¿ves? Sabía que fracasarías", o "ni siquiera lo intentes... estás destinado a ser miserable/con sobrepeso/solitario/soltero/etc. el resto de tu vida", entonces eres tristemente normal. Un truco simple para empezar a eliminar esas voces negativas es decirte conscientemente algo positivo cada vez que te sorprendas pensando algo negativo. Mírate en el espejo y piensa "¿estos pantalones son demasiado ajustados para mis muslos?" Repite (internamente o en voz alta, ¡tú eliges!), "¡mis piernas se han vuelto tan fuertes debido a todos mis entrenamientos!" o "¡esa camisa azul realmente hace que tu color de ojos resalte!" Incluso si suena cursi, ¡pruébalo!

Proximo eventos para mayo!

5/2 - 5/6 - ¡Saludo a la Semana de la Educación!

5/3 - 3.º - 6.º grado Pruebas CAT de ELA

5/4 - 3.º - 6.º grado Pruebas PT de ELA

5/5 - 3.º - 6.º grado Pruebas PT de ELA

5/6 - Probando los que no tomaron el examen

5/6 - Reunión de atletismo

5/12 - Reunión del Consejo Escolar a las 3:00 p. m.

5/13 - ¡Día de espíritu! Use "Monroe Gear" o ROJO

5/16 - Reunión DELAC #8 @ 6:00 pm

5/17 - 3ro - 6to CAT DE MATEMÁTICAS

5/18 - 3.º - 6.º PT MATEMÁTICAS

5/18 - Reunión del Comité Asesor de Padres (PAC) a las 6:00 p. m.

5/19 - 3.º - 6.º PT MATEMÁTICAS

5/20 - 3ro - 6to los que no tomaron el examen de Matemáticas

5/20 - ¡Día del espíritu! Use "Monroe Gear" o ROJO

5/23 - 5/27 - ¡Feria del libro de Monroe!

5/26 - Casa Abierta Mighty Monroe: 5:30 - 7:00 pm

5/27 - ¡Día del espíritu! Use "Monroe Gear" o ROJO

5/30 - Festivo - ¡NO HAY CLASES!



