

Kitayama Elementary

March 2025



Upcoming Events

- 03/14: No school: Non-student day
- 03/19: Equity Council at 2:15pm
- 03/19: School Site Council at 3pm
- 03/19: Open House
- 03/26: Modified day
- 03/27-03/31: ELPAC testing grades 3-5
- 04/3: Bear Olympics
- 04/7-04/11: Spring Break

Monthly Focus:

- Character Trait:
Cooperation
- Cultural: Women's History Month

Visit our school website and Facebook page:

<https://kitayama.mynhusd.org/>
<https://www.facebook.com/KitayamaBears>

Message from Mrs. Small

March brings new opportunities for continued academic success and personal development. Our students are engaged in projects, preparing for assessments, and building skills that will serve them in the months ahead. I encourage families to continue supporting them by engaging in conversations about what they're learning and how they can continue to grow. The journey thus far has been filled with growth, learning, and challenges, and I couldn't be more proud of how everyone has come together to create such a supportive school community.

Let's continue to work together to make this spring a season of achievement and growth for all of our students.



Reminder:

Summer school learning will be available for current students in grades TK-12. The dates will be June 2-July 2. There will be no school on June 19th or Fridays. Applications are not available yet, but please look for announcements through email/Parent Portal (usually March or April). This is a great opportunity for students to practice academics, meet new people, and have fun!



Community Corner:

Have you heard about our free mental health resources and supports? This year we have a new family therapy services available for students between the ages of 5- 12 years old. You can receive help if your child is struggling with anxiety, attention, sadness, peer conflict, sibling rivalry, and so much more. If you are interested, please reach out to our Family Service Assistant, Ms. Anees Law at 510-476-2761 or alaw@nhusd.k12.ca.us



Mental Health Matters

We offer mental health support for our students, at no cost to families.

TELETHERAPY SERVICES

All of our students now have access to virtual therapy with qualified clinicians, at no cost to families.

To learn more about teletherapy for your child, scan this QR code to access the interest form.



Daybreak Health

**CONTACT YOUR SCHOOL
FOR MORE INFORMATION**

We are excited to offer this to our families and students. Your wellbeing is important to us!

Tips for student success

Each month, tips will be shared to help maximize student's opportunities for success at home and/or at school. Please note that not all suggestions work for all families, so please use what works best for you at home.

Helping kids cope with testing can be an important step in reducing stress and building confidence. Here are some suggestions for families:

1. **Create a Calm Environment:** Make sure the home environment is calm and supportive before a test. A quiet, distraction-free space for studying or reviewing can help kids focus and feel at ease.
2. **Establish a Routine:** Consistent routines can make kids feel more secure. Have a predictable schedule for studying, meals, and bedtime so they know what to expect, especially in the days leading up to the test.
3. **Focus on Effort, Not Just Results:** Emphasize the importance of doing their best rather than focusing solely on the grade. Encourage them to approach the test with a positive attitude, saying things like, "It's okay to do your best, and that's what matters most."
4. **Practice Relaxation Techniques:** Teach kids simple stress-relief techniques such as deep breathing, stretching, or visualization. You can even practice together by imagining a relaxing scene before bed or using breathing exercises to calm nerves before a test.
5. **Encourage Open Conversations:** Let kids know it's okay to talk about their feelings. If they're nervous, listen to their concerns without judgment and help them express their anxieties. You can reassure them that testing is just one way to show what they've learned and that everyone has strengths.

By offering support and creating a nurturing environment, families can play a key role in helping kids manage test-related stress and develop healthy coping mechanisms.

Cooperation:

Cooperation is working together to reach a shared goal. Here are some suggestions that could help students learn more about cooperation.

- Group discussions and conversations
- Team games and sports
- Sharing
- Collaborative problem solving for examples puzzles

Having students practice cooperation can support them in continuing to grow up to be great humans!



Kitayama Elementary

Marzo 2025



Próximos Eventos

03/14: No hay clases: día sin estudiantes
03/19: Consejo de Equidad a las 14:15
03/19: Consejo Escolar a las 3pm
03/19: Casa Abierta
03/26: Día modificado
03/27-03/03: Pruebas ELPAC grados 3-5
04/03: Olimpiadas de osos
04/07-04/11: Vacaciones de primavera

Enfoque mensual

Rasgo de carácter:

cooperación

Cultural: mes de la historia de la mujer

Visite el sitio web de nuestra escuela

<https://kitayama.mynhusd.org/>
<https://www.facebook.com/KitayamaBears>

Un mensaje de la Sra. Small

Marzo trae nuevas oportunidades para el éxito académico continuo y el desarrollo personal. Nuestros estudiantes participan en proyectos, se preparan para evaluaciones y desarrollan habilidades que les serán útiles en los próximos meses. Animo a las familias a que sigan apoyándolos participando en conversaciones sobre lo que están aprendiendo y cómo pueden seguir creciendo. El viaje hasta ahora ha estado lleno de crecimiento, aprendizaje y desafíos, y no podría estar más orgulloso de cómo todos se han unido para crear una comunidad escolar tan solidaria.

Sigamos trabajando juntos para hacer de esta primavera una temporada de logros y crecimiento para todos nuestros estudiantes.



Recordatorio:

El aprendizaje en la escuela de verano estará disponible para los estudiantes actuales en los grados TK-12. Las fechas serán del 2 de junio al 2 de julio. No habrá clases el 19 de junio ni los viernes. Las solicitudes aún no están disponibles, pero busque anuncios por correo electrónico/Portal para padres (generalmente en marzo o abril). ¡Esta es una gran oportunidad para que los estudiantes practiquen lo académico, conozcan gente nueva y se diviertan!



Rincón de la comunidad:

¿Ha oído hablar de nuestros recursos y apoyos gratuitos para la salud mental? Este año tenemos nuevos servicios de terapia familiar disponibles para estudiantes de entre 5 y 12 años. Puede recibir ayuda si su hijo tiene problemas de ansiedad, atención, tristeza, conflictos entre compañeros, rivalidad entre hermanos y mucho más. Si está interesado, comuníquese con nuestra asistente de servicios familiares, la Sra. Anees Law al 510-476-2761 o alaw@nhusd.k12.ca.us



La Salud Mental Importa

Ofrecemos apoyo en salud mental para nuestros estudiantes, sin costo para las familias.

SERVICIOS DE TELETERAPIA

Todos nuestros estudiantes ahora tienen acceso a terapia virtual con profesionales calificados, sin costo para las familias.

Para obtener más información sobre la teleterapia para su hijo, escanee este código QR para acceder al formulario de interés.



 Daybreak Health

COMUNÍQUESE CON SU ESCUELA PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Estamos emocionados de ofrecer esto a nuestras familias y estudiantes. ¡Tu bienestar es importante para nosotros!

Consejos para el éxito de los estudiantes

Cada mes, se compartirán consejos para ayudar a maximizar las oportunidades de éxito de los estudiantes en el hogar y/o en la escuela. Tenga en cuenta que no todas las sugerencias funcionan para todas las familias, así que utilice la que funcione mejor para usted en casa.

Ayudar a los niños a afrontar las pruebas puede ser un paso importante para reducir el estrés y desarrollar la confianza. A continuación se ofrecen algunas sugerencias para las familias:

- Cree un ambiente tranquilo: asegúrese de que el ambiente hogareño sea tranquilo y propicio antes de una prueba. Un espacio tranquilo y sin distracciones para estudiar o repasar puede ayudar a los niños a concentrarse y sentirse cómodos.
- Establezca una rutina: las rutinas constantes pueden hacer que los niños se sientan más seguros. Tenga un horario predecible para estudiar, comer y acostarse para que sepan qué esperar, especialmente en los días previos al examen.
- Concéntrese en el esfuerzo, no solo en los resultados: enfatice la importancia de hacer lo mejor que pueda en lugar de centrarse únicamente en la calificación. Animelos a afrontar el examen con una actitud positiva, diciendo cosas como: "Está bien hacer lo mejor que puedas y eso es lo más importante".
- Practique técnicas de relajación: enséñeles a los niños técnicas sencillas para aliviar el estrés, como respiración profunda, estiramiento o visualización. Incluso pueden practicar juntos imaginando una escena relajante antes de acostarse o utilizando ejercicios de respiración para calmar los nervios antes de un examen.
- Fomente conversaciones abiertas: hágalos saber a los niños que está bien hablar sobre sus sentimientos. Si están nerviosos, escuche sus preocupaciones sin juzgarlos y ayúdelos a expresar sus ansiedades. Puede asegurarles que las pruebas son sólo una forma de demostrar lo que han aprendido y que todos tienen puntos fuertes.

Al ofrecer apoyo y crear un ambiente enriquecedor, las familias pueden desempeñar un papel clave para ayudar a los niños a manejar el estrés relacionado con los exámenes y desarrollar mecanismos de afrontamiento saludables.

Cooperación:

La cooperación es trabajar juntos para alcanzar un objetivo compartido. A continuación se presentan algunas sugerencias que podrían ayudar a los estudiantes a aprender más sobre la cooperación.

- Discusiones y conversaciones grupales.
- Juegos de equipo y deportes.
- Intercambio
- Resolución colaborativa de problemas para ejemplos de acertijos.

¡Hacer que los estudiantes practiquen la cooperación puede ayudarlos a seguir creciendo y convertirse en grandes seres humanos!

