



Principal's Perspective April 2019



Sandra Russell-Smith, Ed.D.
Principal

Sandburg Strategies

Although unlimited time with electronics may keep your child quiet, too much screen time isn't good for kids. But setting limits on how much TV your child watches or how many video games he plays isn't always easy in today's screen-filled world. Here are 10 tips that will help you limit your child's screen time to a reasonable, healthy amount.

Model Healthy Electronic Use ~ It's important to role model healthy electronics use for your children. So before you binge watch your favorite Netflix series, remember to set a good example. Keeping the TV on for background noise all the time or scrolling through your phone any time you have a spare minute teaches your child bad habits.

Educate Yourself on Electronics ~ Today's kids are tech-savvy. Most of them know more about electronics than adults do. That's why it's essential to stay up-to-date on the latest cell phone app or the newest social media craze. You can't teach your child about the risks of social media unless you understand the dangers. And you can't prevent him from playing violent video games if you don't understand the ratings. Make it a priority to learn about electronics and how they're affecting children.

Create "Technology-Free Zones" ~ Establish zones in your house where you just don't allow electronics, like smartphones and laptops. For example, the dining room can be a great technology-free zone that is reserved for meals and family conversation.

Set Aside Times to Unplug ~ Set aside times for the entire family to become unplugged from technological devices. For example, the dinner hour or an hour before bedtime can be great times for the entire family to have quality time together without TV, video games and computers. You also might consider a longer digital detox for the entire family.

Use Parental Controls ~ Protect kids from explicit content on TV and online. Use parental controls that allow you to monitor what your children are viewing on TV and what they're doing online.

Talk to Kids About the Dangers of Too Much Screen Time ~ Kids who understand, "It's not healthy to watch too much TV," are less likely to try and break the rules compared to kids who think, "I can't watch TV because my parents are mean." In an age-appropriate manner, explain how violent video games, movies, and images can be harmful to kids. Also, discuss the potential dangers of online predators. Discuss how you can work together as a family to reduce potential risks.

Obtain Your Child's Passwords ~ Depending on your child's age and your values, it may make sense to obtain your child's passwords to any social media accounts or online accounts. It can also be important to establish rules about social media and what services you'll allow your child to participate in. Many children lack the maturity needed to handle online problems, such as cyberbullying. It's important to really take responsibility for helping your child stay safe if he's using social media.

Encourage Other Activities ~ Kids easily grow dependent on technology for entertainment. Encourage your children to become involved in activities that don't involve screens. Get your child to play outside, read a book, or play a game.

Make Screen Time a Privilege ~ Screen time should be a privilege and not a right. Take away privileges, such as TV time or computer use, as a negative consequence. Once you've set a limit on how much screen time is allowed, don't allow kids to earn extra time as a reward. Instead, stick to the daily limit and offer other free or low-cost rewards.

Don't Allow Screen Media in Your Child's Bedroom It's impossible to monitor a child's screen media use if it's allowed in the bedroom. Don't allow your child to have a TV, video game system, or computer in his room. This includes hand-held devices that many children use late at night, which can interfere with their sleep.

Autism Awareness 5K Run/Walk

Join us for the 4th annual District 86 Autism Awareness 5K Run/Walk on Saturday, April 27, 2019 at Joliet Junior College. Registration will begin at 8 a.m. and the Run/Walk will start 9 a.m. outside of the Event Center at Joliet Junior College located at 1215 Houbolt Road. Registration is \$20.00 per person; children ages 3 and under are free. Registration forms are available at <https://www.joliet86.org/students-parents/community-events/>. Please register by April 5, 2019, to ensure T-shirt and gift bag. All proceeds will benefit the Autism Programs in District 86. For more information, call (815) 740-3196 ext. 8261.

2019-2020 Student Registration

Online student registration will begin the week of April 1st. Please go to <https://www.joliet86.org/students-parents/student-registration/> for all the details. All students must be registered by May 31st. **Kindergarten Registration is April 25 from 9:30 a.m.—7:00 p.m. at all District 86 elementary schools.**

Student Drop-off & Pick-up

NO SUPERVISION FOR STUDENTS BEFORE 8:45 am

Students are NOT to be dropped-off or picked-up between the orange cones in front of the school. Parents **MUST** use the drop-off or pick-up line in the back of the school. This will keep all of our students safe.

CHARACTER TRAIT

April's monthly character trait is

Courage

Courage begins by doing the right thing in the face of difficulty and following your conscience instead of the crowd.



Carl Sandburg School
1100 Lilac Lane Joliet IL 60435
815-725-0281
www.joliet86.org



April 2019
Carl Sandburg Elementary School
815-725-0281

Home of the Bumblebees

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1 School Resumes	2 IAR Standardized Testing Beings - Gr. 3 Robotics Club 3:15 - 4:30 pm Homework Club Grades 2-5 3:30 - 4:30 pm Young Rembrandts 3:15 - 4:15 pm	3 STEM Club 3:15 - 4:30 pm Homework Club Grades 2 & 3 3:30 - 4:30 pm	4 STEM Club Field Trip	5
8	9 ISA Standardized Testing Begins - Gr. 5 Robotics Club 3:15 - 4:30 pm Homework Club Grades 2-5 3:30 - 4:30 pm	10 Spring Picture Day STEM Club 3:15 - 4:30 pm Homework Club Grades 2 & 3 3:30 - 4:30 pm	11	12 PTO Event ~ Flashlight Easter Egg Hunt 7:00 - 8:00 pm
15	16 Robotics Club 3:15 - 4:30 pm Homework Club Grades 2-5 3:30 - 4:30 pm	17 Homework Club Grades 2 & 3 3:30 - 4:30 pm STEM Club 3:15 - 4:30 pm	18 Progress 3 Ends Robotics Club 3:15 - 4:30 pm	19 NO SCHOOL ~ Good Friday
22 NO SCHOOL ~ Easter Monday	23 Robotics Club 3:15 - 4:30 pm Homework Club Grades 2-5 3:30 - 4:30 pm	24 Homework Club Grades 2 & 3 3:30 - 4:30 pm	25 Kindergarten Registration 9:30 am - 7:00 pm Progress Reports Go Home Robotics Club 3:15 - 4:30 pm	26
29	30 Robotics Club 3:15 - 4:30 pm Homework Club Grades 2-5 3:30 - 4:30 pm	April 27 - District 86 4 th annual Autism Awareness 5K Run/Walk @ JCC April 27 - The 4-H Regional Robotics Competition @ Weitendorf Argiculture Education Center 8:30 am - 2:00 pm - GOOD LUCK to the Sandburg Team!		



Principal's Perspective Abril 2019



Saundra Russell-Smith, Ed.D.

Estrategias de Sandburg

Aunque el tiempo ilimitado con los dispositivos móviles puede mantener a su hijo tranquilo, demasiado tiempo de pantalla no es bueno para los niños. Pero establecer límites sobre la cantidad de TV que ve su hijo o cuántos juegos de video juega no es siempre fácil en el mundo lleno de pantallas de hoy. Aquí hay 10 consejos que le ayudarán a limitar el tiempo de pantalla de su hijo a una cantidad razonable y saludable

Modele un uso electrónico saludable ~ Es importante modelar el uso de dispositivos electrónicos saludables para sus hijos. Así que, antes de ver su serie de Netflix favorita, recuerde dar un buen ejemplo. Mantener el televisor encendido para tener ruido de fondo todo el tiempo o desplazarse por el teléfono cada vez que tenga un minuto libre le enseña a su hijo malos hábitos.

Aprenda sobre la electrónica ~ Los niños de hoy son expertos en la tecnología. La mayoría de ellos sabe más sobre electrónica que los adultos. Por eso es esencial estar al día con la última aplicación de teléfono celular o la última moda de las redes sociales. No puede enseñarle a su hijo los riesgos de las redes sociales a menos que entienda los peligros. Y no puede evitar que juegue videojuegos violentos si no entiende las calificaciones. Convierta en una prioridad aprender sobre la electrónica y cómo afecta a los niños

Cree "Zonas libres de tecnología" ~ Establezca zonas en su casa donde no permita la electrónica, como teléfonos inteligentes y computadoras portátiles. Por ejemplo, el comedor puede ser una gran zona libre de tecnología reservada para la comida y conversaciones familiares.

Asigne un tiempo para desconectar: reserve tiempos para que toda la familia se desconecte de los dispositivos tecnológicos. Por ejemplo, la hora de la cena o una hora antes de la hora de acostarse puede ser un buen momento para que toda la familia tenga tiempo de calidad juntos sin televisión, computadoras o videos. También puede considerar una desintoxicación digital más larga para toda la familia

Use el control parental ~ Proteja a los niños del contenido explícito en la televisión y en línea. Use los controles para padres que le permiten monitorear lo que sus hijos están viendo en la televisión y lo que están haciendo en línea.

Hable con los niños sobre los peligros de demasiado tiempo frente a la pantalla ~ Los niños que entienden: "No es saludable mirar demasiada televisión", tienen menos probabilidades de intentar romper las reglas en comparación con los niños que piensan: "No puedo ver la televisión porque mis padres son mezquinos". De una manera apropiada para su edad, explique cómo los videojuegos, las películas y las imágenes violentas pueden ser dañinos para los niños. Además, discuta los peligros potenciales de los depredadores en línea. Discuta cómo pueden trabajar juntos como familia para reducir los riesgos potenciales.

Haga el tiempo enfrente a la pantalla un privilegio ~ El tiempo de pantalla debe ser un privilegio y no un derecho. Quitar privilegios, como el tiempo de televisión o el uso de la computadora, como consecuencia negativa. Una vez que haya establecido un límite en cuanto al tiempo de pantalla permitido, no permita que los niños ganen tiempo extra como recompensa. En su lugar, ofrezca otras recompensas gratuitas o de bajo costo.

Obtenga las contraseñas de su hijo ~ Dependiendo de la edad de su hijo y sus valores, puede tener sentido obtener las contraseñas de su hijo para cualquier cuenta de redes sociales o cuentas en línea. También puede ser importante establecer reglas sobre las redes sociales y los servicios en los que permitirá que su hijo participe. Muchos niños carecen de la madurez necesaria para manejar problemas en línea, como el acoso cibernético. Es importante realmente asumir la responsabilidad de ayudar a su hijo a mantenerse seguro si utiliza las redes sociales.

Fomente otras actividades ~ Los niños crecen fácilmente dependiendo de la tecnología para el entretenimiento. Anime a sus hijos a participar en actividades que no involucren pantallas. Haga que su hijo juegue afuera, lea un libro o juegue un juego.

No permita que los medios de la pantalla en el dormitorio de su hijo: es imposible monitorear el uso de los medios de la pantalla del niño si está permitido en el dormitorio. No permita que su hijo tenga un televisor, sistema de videojuegos o computadora en su habitación. Esto incluye los dispositivos de mano que muchos niños usan a altas horas de la noche, lo que puede interferir con su sueño.

Carrera/Caminata 5K de la Concienciación sobre el Autismo

Únase a nosotros para la cuarta Carrera/Caminata anual 5K del Distrito 86 por la Concienciación sobre el Autismo el sábado, 27 de abril del 2019 en Joliet Junior College. La inscripción comenzará las 8 a.m. y la Carrera/Caminata comenzará a las 9 a.m. afuera del Centro de Eventos de Joliet Junior College ubicado en 1215 Houbolt Road. La inscripción es de \$20.00 por persona; los niños de 3 años y menores entran gratis. Los formularios de inscripción están disponibles en <https://www.joliet86.org/students-parents/community-events/>. Por favor inscribase antes del 5 de abril del 2019 para asegurar una camiseta y bolsa de regalo. Todo lo recaudado será para los Programas de Autismo del Distrito 86. Para más información, por favor llame al (815) 740-3196 ext. 8261.

2019-2020 Inscripción de Estudiantes

La inscripción de estudiantes en internet comenzará la semana del 1 de abril del 2019. Por favor visite <https://www.joliet86.org/students-parents/student-registration/> para obtener todos los detalles. Todos los estudiantes deben estar registrados antes del 31 de mayo del 2019.

Entrada y Salida

NO HAY NADIE CUIDANDO A LOS ESTUDIANTES ANTES DE LAS 8:45 A.M.

Los estudiantes **NO** deben ser dejados o recogidos entre los conos de color **naranja** frente a la escuela. Los padres **DEBEN** usar la línea de ENTRADA O SALIDA en la parte posterior de la escuela. Esto mantendrá seguro a todos nuestros estudiantes.

Rasgo de Caracter

Rasgo de Caracter de Abril
Valor

El valor comienza haciendo lo correcto antes las dificultades y siguiendo su conciencia en vez de a la multitud.



Carl Sandburg School
1100 Lilac Lane Joliet IL 60435
815-725-0281
www.joliet86.org



Abril 2019
Carl Sandburg Elementary School
815-725-0281
Home of the Bumblebees

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1 Clases resumen	2 Comienza la prueba IAR 3° Grado Club de Robotica 3:15 - 4:30 pm Club de Tareas 2°-5° Grado 3:30 - 4:30 pm Jovenes Pintores 3:15 - 4:15 pm	3 Club STEM 3:15 - 4:30 pm Club de Tareas 2° & 3° Grado 3:30 - 4:30 pm	4 Paseo de Club STEM	5
8	9 ISA Standardized Testing Begins - Gr. 5 Club de Robotica 3:15 - 4:30 pm Club de Tareas 2°-5° Grado 3:30 - 4:30 pm	10 Foto de Primavera Club STEM 3:15 - 4:30 pm Club de Tareas 2° & 3° Grado 3:30 - 4:30 pm	11	12 Evento de PTO ~ Linterna de caza de huevos de Pascua 7:00 - 8:00 pm
15	16 Club de Robotica 3:15 - 4:30 pm Club de Tareas 2°-5° Grado 3:30 - 4:30 pm	17 Club de Tareas 2° & 3° Grado 3:30 - 4:30 pm Club STEM 3:15 - 4:30 pm	18 El progreso 3 termina Club de Robotica 3:15 - 4:30 pm	19 NO HAY ESCUELA ~ Viernes Santo
22 NO HAY ESCUELA ~ Lunes de Pascua	23 Club de Robotica 3:15 - 4:30 pm Club de Tareas 2°-5° Grado 3:30 - 4:30 pm	24 Club de Tareas 2° & 3° Grado 3:30 - 4:30 pm	25 Inscripcion de Kindergarten 9:30 am - 7:00 pm Reporte de progreso va a casa Club de Robotica 3:15 - 4:30 pm	26
29	30 Club de Robotica 3:15 - 4:30 pm Club de Tareas 2°-5° Grado 3:30 - 4:30 pm	27 de abril: Cuarta Carrera/Caminata anual 5K por la Concienciacion sobre el Autismo en el Centro de Joliet Junior College 27 de abril: concurso regional de robótica 4-H en Weitendorf Argiculture Education Center 8:30 am - 2:00 pm - BUENA SUERTE para el equipo de Sandburg		