Pershing Elementary School
Carrie Busse, Principal
Erika Diaz, Assistant Principal
1+(815) 725-0986
251 N. Midland Ave Joliet IL 60435

Character Trait of the month

September 2020 Newsletter

A LETTER FROM THE SOCIAL WORKER

Hello! My name is Miss Chengary and I am the social worker at Pershing Elementary School. I hope you all had a great summer and I look forward to working with you all. Every month, you will be receiving a monthly newsletter that you and your family can benefit from. It includes important information that can improve your family's overall health and well-being.

Citizenship

Tips on how to be a good citizen:

- Respect the rights of others, take responsibility for your actions, & respect the property of others.

Behavior of the Month

Concentration: The ability to direct all of your attention on a single object or task.

Tips for Improving Concentration:

- prepare a distraction free environment, divide large tasks into smaller parts, take frequent breaks.

Exercise

How to motivate your children to participate in physical activity: Choosing the right activities for your child's age, giving plenty of opportunities to be active, and keeping the focus on fun.

Sleep

How to get a good night's rest: Discuss a plan for the bedtime routine with your child, stick to a routine bedtime, power down devices early, and reward good behavior for going to bed and waking up on time.

Stress

Ways to Eliminate Stress:

- Exercise
- Journaling or Drawing
- Talking and expressing feelings

Nutrition

Tips for Teaching children about Nutrition:

Teach your child about different food groups, use calorie counting apps to compare snack options, avoid calling foods good or bad, always give a fruit or vegetable option, and limit sugary foods.

mchengary@joliet86.org
(815) 725-0986

Made with PosterMyWall.com



Rasgo de carácter del mes

ESCUELA PERSHING
Carrie Busse, Directora
Erika Diaz, subdirectora
251 N. Midland Ave Joliet IL 60435
1+(815)725-0986



Boletín de septiembre

Una carta de parte de la trabajadora social de la escuela

¡Hola a todos! Mi nombre es Srta. Chengary y soy la trabajadora social en la escuela Pershing. Espero que todos hayan tenido un gran verano y espero trabajar con todos ustedes. Cada mes, usted recibirá un boletín mensual del que usted y su familia pueden beneficiarse. Incluye información importante que puede mejorar el bienestar y la salud general de su familia.

Ciudadanía

Consejos para ser un buen ciudadano:
-Respetar los derechos de los demás, tomar responsabilidad por sus acciones y respetar la propiedad de los demás.

Comportamiento del Mes

Concentración: la capacidad de dirigir toda su atención en un solo objeto o tarea.

Consejos para mejorar la concentración:
-Preparar un ambiente libre de distracciones, dividir tareas grandes en partes más pequeñas, tomar descansos frecuentes

Ejercicio

Cómo motivar a sus hijos a participar en la actividad física: Elegir las actividades adecuadas para la edad de su hijo, dar muchas oportunidades de estar activos y mantener el enfoque en la diversión.

Dormir

Cómo descansar bien por la noche: Discuta con su hijo un plan para la rutina a la hora de dormir, mantenga una rutina para dormir, apague los dispositivos temprano y recompense el buen comportamiento por ir a la cama y despertarse a tiempo.

Estrés

Formas de eliminar el estrés:
-Ejercicio
-diario o dibujo
-hablar y expresar sentimientos

Nutrición

Consejos para enseñar a los niños sobre nutrición: Enseñe a su hijo sobre diferentes grupos de alimentos, use aplicaciones para el recuento de calorías para comparar las opciones de bocadillos, evite llamar a alimentos buenos o malos, siempre dé una opción de frutas o verduras y limite los alimentos azucarados.

mchengary@joliet86.org
(815) 725-0986

Made with PosterMyWall.com