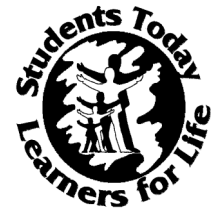




Principal's Perspective February 2021



Sandra Russell-Smith, Ed.D.
Principal

Sandburg Strategies

Four Things That You Can Control When Everything Seems Out of Control

Right now, the world may seem loaded with huge, way-of-life altering events and power struggles that have one thing in common — they seem hopelessly, emphatically out of our control. Understandably, that can make an individual feel very small and extremely anxious. According to a review paper published while the world was locked down, early evidence suggests that 16 to 28 percent of people showed symptoms of anxiety and depression in response to COVID-19, and 8 percent reported stress. Recent evidence suggests that number has skyrocketed. Here are four things that you can control:

- **Breathe**—Most people don't even think about their breathing, but the ability to inhale and exhale is one of the few things almost everyone has in common. Breathing is important and the ability to focus on it is equally vital for returning the mind to its center. It's a built-in hack for slowing and refocusing an anxious mind. You can't control the horrible thing that's happening, but breathing is a start.
- **Self-Talk**—Our inner monologue is here to stay. So it's helpful for our growth to make it compassionate and positive. Try talking to yourself with compassion. For example, instead of telling yourself you're not good enough, remind yourself that you are worthy of love and attention, or that it's okay to make mistakes — we all do!
- **Gratitude**—Planting the seeds of gratitude every day gets our minds used to hope, inspiration, and optimism. You don't need setbacks not to happen — you need a way to summon up resilience in the face of setbacks so they knock you a little less far back with each passing event. Your connections to the world might feel distant right now, but try to focus on the people who make you feel happy. You'll feel better even if they're miles away.
- **Mental and Physical Fitness**—Your mind and body are your soul's house and garden. Only you have the keys to access what's right for you and using discipline to advance the health of both can be a powerful tool in regaining a sense of control over your life.

Source: *Greatist.com*

Sandburg Office

ALL VISITORS: (parents, students, etc.) to Sandburg School must complete the self-certification form before entering the building. Please use this link before entering the building ~ https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScoDfeKysCFEKuzf_I0kMFFUjYKO1bcnDNTXUKTAuxIKmbgWw/view/form

HOURS: The school day is from 9am-2pm. Teachers are available from 8:20am-3:10pm.

ATTENDANCE: Students are expected to engage remotely on a daily basis. If your student will be absent from the learning environment, please call the school office at 815-725-0281 to notify us of the absence.

SCHOOL FEES: School fees of \$25.00 for Grades K-5 are due. Please call 815-725-0281 for more information or to schedule an appointment.

YEARBOOKS: 2019-2020 yearbooks are on sale in the school office. Yearbooks can be purchased for \$10.00. Please contact Mrs. Stevenson to purchase a yearbook.

If you need to meet with me, please make an appointment 24 hours in advance so that I can accommodate you. As always, please feel free to contact me with your questions or concerns.

Student Grab & Go Meals

Meal distributions take place on **THURSDAYS!**
6:30-7:30 am and 10:00 am-1:30 pm at Dirksen, Gompers, Hufford and Washington Schools. You will receive food for 7 breakfasts and 7 lunches for each child under the age of 18.

Let's Talk

Let's Talk! allows anyone to submit a question, comment, concern, or compliment about the District/school 24 hours a day, seven days a week. Visit <https://www.joliet86.org/district-info/lets-talk/>

School News

Follow us on Twitter @SandburgD86. The District also has Facebook and Twitter accounts. The links are on the District website (www.joliet86.org).

Family Information

Please make sure we have your correct telephone numbers, address and/or email addresses on file. If you have new information, please contact us.

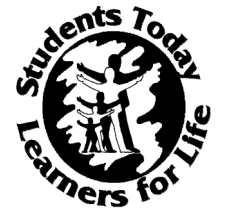


Carl Sandburg School
1100 Lilac Lane Joliet IL 60435
815-725-0281
www.joliet86.org



Principal's Perspective Febrero 2021

Sandra Russell-Smith, Ed.D.
Principal



Estrategias de Sandburg

4 Cosas que Puedes Controlar Cuando Todo Parece Fuera de Control

En este momento, el mundo parece estar cargado de eventos enormes que alteran la forma de vida y luchas de poder que tienen una cosa en común: parecen desesperadamente, enfáticamente fuera de nuestro control. Comprensiblemente, eso puede hacer que una persona se sienta muy pequeña y extremadamente ansiosa. Según un artículo publicado de revisión mientras el mundo estaba bloqueado, la evidencia preliminar sugiere que el 16 al 28 por ciento de las personas mostraron síntomas de ansiedad y depresión en respuesta al COVID-19, y el 8 por ciento reporto estrés. La evidencia reciente sugiere que el número esta subiendo como un cohete. Aquí hay 4 cosas que puede controlar

- **Respira:** la mayoría de las personas ni siquiera piensan en su respiración, pero la capacidad de inhalar y exhalar es una de las pocas cosas que casi todo el mundo tiene en común. La respiración es importante y la capacidad de concentrarse en ella es igualmente vital para devolver la mente a su centro. Es un truco integrado para ralentizar y reenfoque una mente ansiosa. No puedes controlar lo horrible que está sucediendo, pero respirar es un comienzo.
- **Diálogo interno:** nuestro monólogo interior llegó para quedarse. Por eso, es útil para nuestro crecimiento que sea compasivo y positivo. Intenta hablarte a ti mismo con compasión. Por ejemplo, en lugar de decirte a ti mismo que no eres lo suficientemente bueno, recuerda que eres digno de amor y atención, o que está bien cometer errores, ¡todos lo hacemos!
- **Gratitud:** plantar las semillas de la gratitud todos los días hace que nuestra mente se acostumbre a la esperanza, la inspiración y el optimismo. No necesita que los contratiempos no ocurran, necesita una forma de reunir la capacidad de recuperación frente a los contratiempos para que lo golpeen un poco menos con cada evento que pase. Tus conexiones con el mundo pueden parecer distantes en este momento, pero trata de concentrarte en las personas que te hacen sentir feliz. Te sentirás mejor incluso si están a kilómetros de distancia.
- **Aptitud física y mental:** su mente y su cuerpo son la casa y el jardín de su alma. Solo usted tiene las claves para acceder a lo que es adecuado para usted, y usar la disciplina para mejorar la salud de ambos puede ser una herramienta poderosa para recuperar la sensación de control sobre su vida.

Source: Greatist.com

Oficina de Sandburg

TODOS LOS VISITANTES: (padres, estudiantes, etc.) de la escuela Sandburg deben completar el formulario de auto-certificación antes de entrar al edificio. Utilice este enlace antes de entrar al edificio ~

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScoDfeKysCfEKuzf_I0KMFFUjYKO1bcnDNTXUKTAuxIKmbgWw/view/form

HORARIO: La jornada escolar será de 9 am a 2 pm. Los maestros(as) estarán disponibles de 8:20 am a 3:10 pm

ASISTENCIA: Se espera que los estudiantes participen de forma remota a diario. Si su estudiante estará ausente del entorno de aprendizaje, por favor llame a la oficina de la escuela al 815-725-0281 para notificarnos de la ausencia.

CUOTAS ESCOLARES: Por favor paguen las cuotas escolares de \$25.00 para los grados Kínder a Quito Grado. Llame al 815-725-0281 para obtener más información o para programar una cita.

ANUARIOS: Los anuarios 2019-2020 están a la venta en la oficina de la escuela. Los anuarios se pueden comprar por \$10.00. Comuníquese con la Sra. Stevenson para comprar un

Comidas Grab & Go Para Estudiantes

La distribución de comidas Grab & Go sera solo los **JUEVES** 6: 30—7: 30 am y 10: 00—1: 30 pm en las escuelas Dirksen, Gompers, Hufford y Washington. Recibirá comida para 7 desayunos y 7 almuerzos por cada niño menor de 18 años.

Let's Talk! (Hablemos!)

"Let's Talk!" permite que cualquier persona pueda enviar una pregunta, comentario, preocupación o cumplido sobre el Distrito/escuela durante 24 horas al día, siete días a la semana. Visite <https://www.joliet86.org/district-info/lets-talk/>

Noticias Escolares

Síganos en Twitter @SandburgD86. El Distrito también tiene cuentas de Facebook y Twitter. Los enlaces están en el sitio web del Distrito (www.joliet86.org).

Información Familiar

Por favor asegúrese de que tengamos sus números de teléfonos, domicilio, y/o dirección de correo electrónico correctos en nuestros archivos. Si tiene nueva información, comuníquese con nosotros.



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