



## Eventos de September

10<sup>th</sup> Junta de PTA 5:30pm  
Sala de uso multiple Ellwood

10<sup>th</sup> Noche de Regreso a la Escuela aulas abren a las 6 - at 6 -

10<sup>th</sup> Almuerzo de agradecimiento del Personal

11<sup>th</sup> Pedido de GenevieveSe deben

16<sup>th</sup> Reunion de la mesa directive de GUSD 7pm

27<sup>th</sup> Dia del Foto

## Eventos de October

4<sup>th</sup> Concilio Escolar 3:15  
Biblioteca de Ellwood

4<sup>th</sup> Junta de PTA 6:30 pm  
Biblioteca de Ellwood

5<sup>th</sup> Dia a Caminar a Escuela

5<sup>th</sup> Reunion de la mesa directive de GUSD 7pm

20<sup>th</sup> Ensayo de Terremoto

20<sup>th</sup> Dia Minimo

21<sup>st</sup> Festival de Otono 4:00 - 6:00

## ¡Actividades para recaudar fondos para las cuentas de campamento!

Los estudiantes en los grados 3-6 pueden ganar dinero para reducir el costo de su experiencia de 6 ° grado a Astrocamp. Paquetes de ventas Genevieve serán enviados a casa en las carpetas de viernes, el 31 de agosto. Usted y su hijo tendrá 2 semanas para laventas y pedidos (50% de papel de regalo, accesorios y alimentos; 45% en artículos de chocolate, excluyendo impuestos, va cuenta de campamento de su hio.

## Lemon Run

Este es el décimo año que la carrera se ha celebrado en Goleta. Las ganancias de la Fundación de Educación de Lemon Run de Goleta beneficiará los alumnos de las nueve escuelas primarias en el Distrito Escolar de Goleta. Para obtener más información acerca de Lemon Run por favor visite su sitio web.

<http://www.ellwood.goleta.k12.ca.us/>

## Reflexiones en Ellwood!

El programa de Reflexiones es un evento del PTA de la escuela de Ellwood que reúne a niños de Kinder a 6 ° grado para un concurso de artes culturales. El propósito de este programa es proporcionar una oportunidad para los estudiantes para que utilicen su talento creativo para expresarse a través de sus propias obras originales. Como un bono adicional, en mostrar y celebrar el talento del estudiante, el Programa Reflexiones aumenta la sensibilización de la comunidad de la importancia de las artes en la educación.

El Programa de Artes Reflexiones es también un programa de artes nacional reconocido y logro para los estudiantes. Desde 1969, más de 10 millones de estudiantes en todo el país han participado en este popular programa del PTA.

Cada año, Reflexiones desafía a los estudiantes a crear arte que apoya un tema específico. El tema de este año es "¿Qué es su historia? (El lema del tema no necesita ser incluido en la obra de arte.)

A través de este programa los estudiantes podrán...

- Expresarse imaginativamente en su arte
- Tener la experiencia de la alegría y la diversión de hacer arte
- Acceder las habilidades de pensamiento crítico para crear arte inspirado en el tema anual
- Recibir reconocimiento positivo para sus obras de arte originales

Un estudiante podrá presentar una entrada de arte en cualquiera de estas seis áreas:

Artes Visuales, Fotografía, Literatura, Composición Musical, Coreografía de Danza, o Producción de la Película. Se aceptarán únicamente obras de arte originales. Maestros podrán presentar trabajo de los estudiantes. Familias y estudiantes también podrán presentar obras a Ellwood. El último día para presentar el arte a Ellwood es 24 de Octubre de 2016.

Todas las ilustraciones se devolverán a los estudiantes al concluir el Programa de Reflexiones. Algunas obras de arte de reflexiones pueden ir a competiciones del distrito, estado, y nacional! Ellwood tendrá una recepción de toda la escuela de arte en el salón de MPR con fecha de: **Jueves, 03 de Noviembre de 2016 de 6:30-7:30 de la tarde.**

## Mensaje de la Directora



Al comenzar el nuevo año escolar, me gustaría dar la bienvenida a familias de Ellwood, y tanto si regresan después de nuestras

vacaciones de verano, o viene a la Escuela Ellwood por la primera vez. Estoy muy contento de estar de regreso en Ellwood, como su líder, a partir de este nuevo año escolar. Creo que trabajar colaborativamente como un equipo, ¡vamos a tener uno de los años más fuertes! He llegado a apreciar que el éxito de una escuela depende de la sociedad formada entre las partes interesadas de la escuela: el director, el personal, los estudiantes y las familias a las que servimos. Espero con gran anticipación en mi papel en esta alianza con todos ustedes, el apoyo a la comunidad escolar, y garantizar que nuestros estudiantes continúen de obtener lo mejor que Ellwood tiene para ofrecer.

**¡Gracias por su continuo apoyo!** Abby Vasquez, La Directora



<http://www.ellwood.goleta.k12.ca.us/>



**Por favor considera unirse a PTA y convertirte en voluntario**, o incluso miembro de la mesa directiva o de un comité! Cada estudiante se beneficia teniendo un PTA fuerte, que sea capaz de proveer actividades y financiamiento para programas como Ciencia, Computación, Educación Física y Arte. Siempre se necesitan voluntarios, para liderar o ayudar con la Venta de helado los viernes, el Festival de Otoño, Jog-a-Thon, el Programa de Arte "Relections", Ferias del Libro, la Subasta, el Carnaval, Solicitud de donaciones, Fondo "Milagro Monarca", y conseguir fondos para los Campamentos de 5<sup>to</sup> y 6<sup>to</sup> grados.

Ser voluntario de PTA es, sin duda, más diversión y menos trabajo de lo que crees, y con cada uno ayudando un poco, seremos capaces de continuar teniendo actividades divertidas y de proveer apoyo financiero para programas escolares.

### *Almuerzo de Agradecimiento del Personal*


Vamos a celebrar el almuerzo de Agradecimiento para los maestros y personal el 10 de septiembre. Esté atento a la hoja de inscripción en la carpeta de viernes.. vamos a donaciones (especialmente los entrantes) y ayuda con la configuración y limpieza. Este es uno de los eventos de la PTA más populares y una gran manera de mostrar a nuestro personal y los profesores lo mucho que los apreciamos

### **FESTIVAL DE OTOÑO**

¡Este Octubre! Ven a divertirte de 4:00-6:00 pm  
Habrá preventa de boletos en frente de la escuela, una semana antes.  
Si puedes ayudar con el evento, favor de inscribirse,



**Regresa el helado los viernes!**  
1.50 cada uno  
Las ganancias son para el fondo de campamentos de 5<sup>to</sup> y 6<sup>to</sup> grados!



**¿Compra en Amazon?** Ayuda Ellwood usando este enlace:

[http://www.amazon.com/?\\_encoding=UTF8&tag=ellwoodgoleta-20](http://www.amazon.com/?_encoding=UTF8&tag=ellwoodgoleta-20)

Comience a comprar desde el enlace (Agregar a favoritos para el uso futuro) y Ellwood podría ganar hasta 10% de reembolso. Compártelo con tus amigos, compañeros de trabajo, familiares o cualquier persona que compra en Amazon. Úselo cada vez que compre en Amazon. ¡Este es dinero gratis para nuestros niños!



## **Nurses' Notes** Enfermeras del Distrito Escolar de la Unión de Goleta octubre 2016 *Practicar concientización*

La concientización es una experiencia sensorial en la que todos pueden participar, en cualquier momento y cualquier lugar. Quizás la mejor manera de definirlo es el acto de "prestar atención a propósito" con una actitud no crítica. Cuando una practica la concientización el individuo se centra en los sentimientos y las emociones usando ejercicios sencillos de respiración o visualización.

Los beneficios de la práctica regular de concientización incluyen la reducción del estrés, una mayor auto-estima, un aumento de resistencia, menos preocupación compulsivo, un mejor humor y mayor concentración.

La práctica de concientización tiene su origen en tradiciones de meditación de hace siglos y se ha adaptado a modelos médicos incluyendo *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR, por sus siglas en inglés) y el ambiente educativo (MindUP y Mindful Schools).

Hay una conexión fundamental entre el balance emocional y las oportunidades en la vida. El estrés puede llevar a una cascada de comportamientos incluyendo menor autocontrol y la función ejecutiva y razonamiento disminuidos lo cual debilita el desarrollo de la inteligencia no-cognitiva. El buen carácter, la resistencia y la plenitud a largo plazo del individuo tienen su base en la inteligencia no-cognitiva. La práctica de concientización aborda esta área y le ayuda al individuo a desarrollar conciencia, lidiar con las emociones y manejar relaciones interpersonales.

La práctica de concientización es sencilla. Escoge una actividad que le permite dejar su rutina y observar lo que está pasando en ese momento. A diferencia de una membresía al gimnasio o psicoanálisis, no cuesta nada y no toma mucho tiempo. Puede empezar practicando una vez al día y aumentado el número si desea. Con el tiempo la práctica de concientización será una costumbre sana, como cepillarse los dientes o estirarse los músculos.

[www.theatlantic.com/education/archive/2015/08/mindfulness-education-schools-meditation/402469/](http://www.theatlantic.com/education/archive/2015/08/mindfulness-education-schools-meditation/402469/)