

WEEKLY CHECK-IN NEWSLETTER

Week of April 13th

Hello Parents and Students,

My name is Amanda Estrada and I am the school psychologist at Loma Verde. Your children may know me as Ms. Amanda. I wanted to come up with a way to connect with students on a weekly basis and thought a newsletter would provide a nice format.

My focus will be on Social-Emotional Learning and different activities you can try out at home. Please feel free to reach out to me if you have any questions or want more information about a specific topic.

I hope everyone is doing well. Please let your child know that Ms. Amanda says hello. If you would like to schedule a personal check-in for your child, please feel free to let me know. I will place my contact info below.

Sincerely,
Ms. Amanda

FEELINGS CHECK-IN

What Zone are you in?

GREEN



YELLOW



BLUE



RED



- I use The Zones of Regulation as a tool to check in about how students are feeling.
- It provides students with language to identify how they feel using color codes and visuals.
- Let's learn about the Zones together!

Monday - GREEN ZONE

In the Green Zone I may feel: Happy, Calm, Okay, Focused or Ready to Learn.

Activity: Draw a picture of yourself in the Green Zone.

Tuesday - BLUE ZONE

In the Blue Zone I may feel: Sad, Sick, Tired, Bored or Moving Slowly.

Activity: Tell someone in your family a story about a time you were in the Blue Zone.

Wednesday - YELLOW ZONE

In the Yellow Zone I may feel: Frustrated, Worried, Silly/Wiggly, Excited or Loss of Some Control.

Activity: Write a sentence/paragraph about a time you were in the Yellow Zone.

Thursday - RED ZONE

In the Red Zone I may feel: Mad, Angry, Terrified, (be) Yelling, Elated or Out of Control.

Activity: Come up with two ideas of what you can do when you are in the Red Zone to feel better.

Friday - Zones Review

Activity: Come up with a game you can play to practice your Zones.

Example: I like to play Zones UNO, where you must name a feeling based on the color of the card you put down.

FUN FACT: Ms. Amanda is an animal lover. I have a total of 8 animals at home: 3 dogs, 3 fish, 1 cat and 1 guinea pig.



Do you have any pets? Feel free to send me a photo or draw me a picture.

CONTACT INFO

- **Email:** amanda.estrada@cvesd.org
- I'm on **Class Dojo**
- I'm available via **Office 365 Video Chat** through **TEAMS**
- I'm available via **phone call or text**, please contact me directly for my cell number.

BOLETIN INFORMATIVO SEMANAL

Semana del 13 de abril

Hola Padres y Estudiantes,

Mi nombre es Amanda Estrada y soy la psicóloga escolar en Loma Verde. Sus niños me conocen como Ms. Amanda. Deseo encontrar la manera de comunicarme con los estudiantes cada semana, y pensé que un boletín informativo pudiera ser un formato adecuado.

Mi enfoque será en el Aprendizaje Socio-Emocional, así como en diferentes actividades que puede usted probar en casa. Por favor sienta la libertad de comunicarse conmigo si tiene preguntas o desea mayor información sobre algún tema en específico.

Espero que todos se encuentren bien. Por favor dígame a su niño/a que Ms. Amanda les envía saludos. Si usted desea agendar una comunicación personal para su hijo/a, por favor avíseme. La información de cómo comunicarse conmigo está al pie de este boletín.

Sinceramente,
Ms. Amanda

CHECANDO COMO TE SIENTES

¿En qué zona te encuentras?

VERDE



AMARILLO



AZUL



ROJO



- Las Zonas Regulatorias son herramienta para checar cómo se sienten los estudiantes.
- Proveen a los estudiantes un lenguaje para identificar cómo es que ellos se sienten, usando códigos visuales y de colores.
- ¡Aprendamos juntos sobre las diferentes Zonas!

Lunes – ZONA VERDE

En la Zona Verde me puedo sentir: Feliz, En Calma, Regular, Enfocado o Listo para aprender.

Actividad: Traza un dibujo de tí mismo en la Zona Verde.

Martes – ZONA AZUL

En la Zona Azul puedo sentirme: Triste, Enfermo, Cansado, Aburrido, o Lento.

Actividad: Cuéntale a alguien en tu familia una historia de alguna vez que te encontrabas en la Zona Azul.

Miércoles – ZONA AMARILLA

En la Zona Amarilla puedo sentir: Frustración, Preocupación, Voluble, Excitado o Perder un poco el Control.

Actividad: Escribe un enunciado/párrafo acerca de la ocasión en que te encontrabas en la Zona Amarilla

Jueves – ZONA ROJA

En la Zona Roja puedo sentirme: Malhumorado, Enojado, Aterrorizado, (estar) Gritando, Exaltado o Fuera de Control

Actividad: Piensa en dos ideas de qué es lo que puedes hacer para sentirte mejor cuando estés en la Zona Roja

Viernes – Repaso de Zonas

Actividad: Piensa en un juego en el que puedas jugar a practicar tus Zonas

Ejemplo: Me gusta jugar UNO de Zonas, donde menciones un sentimiento basado en el color de la carta que bajas.

HECHOS DIVERTIDOS: Ms. Amanda ama a los animales. Tengo un total de 8 animales en casa: 3 perros, 3 peces, 1 gato y 1 conejillo de indias.



¿Tienes alguna mascota? Puedes enviarme una foto o hacerme un dibujo de tu mascota.

INFORMACION PARA CONTACTO

- **Correo electrónico:** amanda.estrada@cvesd.org
- Estoy en **Dojo de la Clase**
- Estoy disponible a través de **TEAMS Charlas en Video en Office 365**
- Estoy disponible en **llamadas telefónicas o texto**, Por favor contácteme directamente para obtener mi número telefónico.