



*Everything you need to know from your
Luna Primary School Leadership Team*

**TUESDAY NOTES
MARCH 17, 2020**

Luna families, as we continue to prioritize the safety and health of our Uplift and Dallas/ Tarrant county communities, **we are following other area school districts and will be keeping our Uplift schools closed indefinitely.** This is in support of local and national efforts to limit the spread of the COVID-19 pandemic. That being said, our first priority is to continue to provide instruction to all scholars to make sure they are prepared for the next grade level. Please take advantage of all of the virtual learning being offered by Uplift and from Luna Primary.

A reminder of the Uplift resources is below:

- Pick up “to go” breakfast (8:30am-9:30am) and lunch (11:30am-12:30pm). Please remember starting on Wednesday, we are using 5 central locations for pick up. Each designated school is within 15 minutes of other Uplift schools nearby. School locations and addresses are on our Uplift website.
- Go to our grade-level Facebook pages to access suggested daily learning schedules, free online learning resources, and daily lessons from some of the best Uplift teachers in the network. Please note based on parent feedback, these videos will also be posted each night to Uplift’s You Tube channel to be accessed the next day.
- Take advantage of the additional learning opportunities that Uplift teachers are creating for their scholars to supplement the network content.
- If you need a Chromebook or graphing calculator, please don’t forget you can check one out during the closure period. They will be available at all 6-12th graders today (Tuesday) from 11:30am-12:30pm and tomorrow (Wednesday) from 7:30am-8:30am.
- If your child is feeling anxious or stressed about the school closures and other impacts from COVID-19, please reach out to schedule a personal call with one of our social counselors by emailing alarkins@uplifteducation.org
- If you would like answers to any health-related concerns, please reach out to schedule a personal call with one of our school nurses by emailing acannon@uplifteducation.org

	LOCATIONS	BREAKFAST SERVICE	LUNCH SERVICE
Tuesday, March 17	All campuses	8:30 a.m. – 9:30 a.m.	11:30 a.m. – 12:30 p.m.
Wednesday, March 18	Ascend, Hampton, Wisdom, Peak, Williams	8:30 a.m. – 9:30 a.m.	11:30 a.m. – 12:30 p.m.
Thursday, March 19	Ascend, Hampton, Wisdom, Peak, Williams	8:30 a.m. – 9:30 a.m.	11:30 a.m. – 12:30 p.m.
Friday, March 20	Ascend, Hampton, Wisdom, Peak, Williams	8:30 a.m. – 9:30 a.m.	11:30 a.m. – 12:30 p.m.



Luna families, our return from spring break is not as any of us thought it would be with the Corona Virus changing our normalcy. Feelings of uncertainty are high along with wonderings of how to talk to kids and what to do with them. My OCD Care out of New York recently had a panel of experts in the field of adult and child psychology tackle these issues. Here are their thoughts:

- To cope with the uncertainty and anxiety make sure you are relying on trusted sources of media. For you, this can be any credible news source. I want to caution you away from using social media to gather information as much of it has been false. Using a credible source can assist in learning the facts of our situation which should help in reducing feelings of anxiety.
- Kids should know the truth, but sometimes it is hard to know how to give it to them. Children don't always have the words to express their worry about the events they are experiencing. They may act out, become clingy, or have stomach aches. Have conversations with them by following these steps:
 1. Make sure you are in a state of calm before speaking with your child. Take 3 deep breaths, inhaling through your nose and exhaling through your mouth.
 2. Give factual information to your child and do not catastrophize (do not give the worst-case scenarios). You could say something along the lines of, "We are out of school because there is a virus making people sick. The best thing we can do for people to get better is to stay home so that people can feel better. It will also allow us to spend time together!"
 3. Listen to what your child says when they respond and validate them. This may sound like, "I completely understand you missing school. This won't last forever but is what we have to do for now."
 4. Continue these steps and have open conversations with your children modeling for them what it is like to process emotions.
- With our normally busy and stressful lives, this is an opportunity to spend time with your children. Keep these points in mind:
 1. **Make routines at home!** Like school, write out the schedule for the day when they will wake up, get ready, eat, do schoolwork, do activities, and play.
 2. **Focus on your family values such as...**
 - Compassion – showing sympathy to others who may have it harder than you
 - Gratitude – saying what you are thankful for during this time
 - Creativity – innovating ways to get work done
 - Interconnectedness – realizing we are all in this together
 - Social Justice – not using hate speech and seeing if you can safely help others
 3. **Do planned activities:**
 - Practice mindfulness with apps like *Calm* and *Headspace*
 - Do some daily yoga through CosmicKids.com
 - Exercise together
 - Play outside
 - Play boardgames
 - Train them to be independent and help with chores
 - Eat meals together
 - Draw pictures for fun or if worries. The pictures can be sent to people the child may be worried about

All in all, remember to have hope and optimism. Nothing is permanent and neither is this. Your child should feel this too, with your help. We truly are in this together and will continue to be here for you as a Luna Family when you need us.

This is the suggested schedule for scholars K - 5:

K-2	<p>8:30 am – 9:30 am – Eat breakfast at home or stop by an Uplift carline for breakfast "to go"</p> <p>9:30 am – 10:30 am – Attend online class via Facebook Live (or watch videos from prior day if they missed class)</p> <p>10:30 am – 11 am – Time for play and movement</p> <p>11:30 am – 12:30 pm – Lunch at home or stop by an Uplift carline for a "to go" lunch</p> <p>12:30 pm – 1:30 pm – Practice using a network online learning platform</p> <p>1:30 pm – 2pm – Take break and engage in movement</p> <p>2pm Talk about what they learned with parent or engage in online enrichment</p>
3-5	<p>8:30 am – 9:30 am – Eat Breakfast at home or stop by an Uplift carline for breakfast "to go"</p> <p>9:30 am – 11:30 am – Attend online class via Facebook Live (or watch videos from prior day if the scholar missed a class from a prior day)</p> <p>11:30 am – 12:30 Time for play and movement</p> <p>11:30 am – 12:30 pm – Lunch at home or stop by an Uplift carline for a "to go" lunch</p> <p>12:30 pm – 1:30 pm – Practice using online platforms *(4th grade Writing + 5th grade Science from 12:30 pm – 1:30 pm)</p> <p>1:30 pm – 2pm – Take break and engage in movement</p> <p>2pm – 3pm – Engage in online enrichment opportunities</p> <p>3pm – Talk about what the scholar learned today with parent or engage in online enrichment</p>

Educational Technology Tools

Questions or issues with these tools please contact: edtech@uplifteducation.org

Grade Level	Tech Tool	How to Access	Subject
K-1	Reading Eggs	www.readingeggs.com	Phonics
K-5	Raz Plus	https://www.kidsa-z.com/main/Login	Phonics
K-5	Study Island	www.studyisland.com	ELA, Math & Social Studies
K-5	Stemscopes	https://n12011d146516.acceleratelearning.com/	Science
K-5	MyON Learning	www.myon.com	Leveled books (reading)
6-8	Study Island	www.studyisland.com	ELA, Math & Social Studies
6-8	Stemscopes	https://n12011d146516.acceleratelearning.com/	Science
6-8	Achieve3000	www.achieve3000.com	Spanish
9-12	Study Island	www.studyisland.com	Math and Social Studies

FREE Wi-Fi

To ease the strain in this challenging time, beginning Monday, March 16, Charter commits to the following for 60 days:

Charter will offer free Spectrum broadband and Wi-Fi access for 60 days to households with K-12 and/or college students who do not already have a Spectrum broadband subscription and at any service level up to 100 Mbps. To enroll call 1-844-488-8395. Installation fees will be waived for new student households.

Charter will partner with school districts to ensure local communities are aware of these tools to help students learn remotely. Charter will continue to offer Spectrum Internet Assist, high speed broadband program to eligible low-income households delivering speeds of 30 Mbps.

Charter will open its Wi-Fi hotspots across our footprint for public use.

Spectrum does not have data caps or hidden fees.



NOTAS DEL MARTES
17 DE MARZO DE 2020

Familias de Luna, a medida que seguimos priorizando la seguridad y la salud de nuestras comunidades de los condados de Uplift y Dallas / Tarrant, seguimos a otros distritos escolares del área y mantendremos nuestras escuelas de Uplift cerradas indefinidamente. Esto es en apoyo de los esfuerzos locales y nacionales para limitar la propagación de la pandemia de COVID-19. Dicho esto, nuestra primera prioridad es continuar brindando instrucción a todos los estudiantes para asegurarnos de que estén preparados para el próximo nivel de grado. Aproveche todo el aprendizaje virtual que ofrece Uplift y Luna Primaria.

A continuación, se muestra un recordatorio de los recursos de Uplift:

- Recoja el desayuno “para llevar” (8:30 am-9:30am) y el almuerzo (11:30 am-12:30pm). Recuerde que, a partir del miércoles, estamos utilizando 5 ubicaciones centrales para la recogida. Cada escuela designada se encuentra a 15 minutos de otras escuelas cercanas de Uplift. Las ubicaciones y direcciones de las escuelas están en nuestro sitio web de Uplift.
- Vaya a nuestras páginas de Facebook de nivel de grado para acceder a los horarios de aprendizaje diarios sugeridos, recursos de aprendizaje en línea gratuitos y lecciones diarias de algunos de los mejores maestros de Uplift en la red. Tenga en cuenta que, según los comentarios de los padres, estos videos también se publicarán cada noche en el canal de YouTube de Uplift para acceder al día siguiente.
- Aproveche las oportunidades de aprendizaje adicionales que los maestros de Uplift están creando para que sus alumnos complementen el contenido de la red.
- Si necesita una Chromebook o una calculadora gráfica, no olvide que puede verificar una durante el período de cierre. Estarán disponibles para todos los alumnos de 6-12 grado hoy (martes) de 11:30 a.m. a 12:30 p.m. y mañana (miércoles) de 7:30 a.m. a 8:30 a.m.
- Si su hijo se siente ansioso o estresado por el cierre de escuelas y otros impactos de COVID-19, comuníquese para programar una llamada personal con uno de nuestros asesores sociales enviando un correo electrónico a alarkins@uplifteducation.org
- Si desea respuestas a cualquier inquietud relacionada con la salud, comuníquese para programar una llamada personal con una de nuestras enfermeras escolares enviando un correo electrónico a acannon@uplifteducation.org

	UBICACIONES	SERVICIO DE DESAYUNO	SERVICIO DE ALMUERZO
martes, 17 de marzo	Todos los campus	8:30 a.m. – 9:30 a.m.	11:30 a.m. – 12:30 p.m.
miércoles 18 de marzo	Ascend, Hampton, Wisdom, Peak, Williams	8:30 a.m. – 9:30 a.m.	11:30 a.m. – 12:30 p.m.
jueves, 19 de marzo	Ascend, Hampton, Wisdom, Peak, Williams	8:30 a.m. – 9:30 a.m.	11:30 a.m. – 12:30 p.m.
Viernes, 20 de marzo	Ascend, Hampton, Wisdom, Peak, Williams	8:30 a.m. – 9:30 a.m.	11:30 a.m. – 12:30 p.m.



El Rincón de la Consejera

Familias de Luna, nuestro regreso de las vacaciones de primavera no es como cualquiera de nosotros pensó que sería con el Virus Corona cambiando nuestra normalidad. Los sentimientos de incertidumbre son altos, junto con las preguntas sobre cómo hablar con los niños y qué hacer con ellos. Mi OCD Care de Nueva York recientemente contó con un panel de expertos en el campo de la psicología de adultos y niños para abordar estos problemas. Aquí están sus pensamientos:

- Para hacer frente a la incertidumbre y la ansiedad, asegúrese de confiar en fuentes confiables de medios. Para usted, esta puede ser cualquier fuente de noticias creíble. Quiero advertirle que no use las redes sociales para recopilar información, ya que gran parte de ella ha sido falsa. El uso de una fuente creíble puede ayudar a conocer los hechos de nuestra situación, lo que debería ayudar a reducir los sentimientos de ansiedad.
- Los niños deben saber la verdad, pero a veces es difícil saber cómo dársela. Los niños no siempre tienen las palabras para expresar su preocupación por los eventos que están experimentando. Pueden actuar, volverse apegados o tener dolor de estómago. Converse con ellos siguiendo estos pasos:

1. Asegúrese de estar tranquilo antes de hablar con su hijo. Tome 3 respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.
2. Brinde información objetiva a su hijo y no realice una catástrofe (no brinde los peores escenarios). Se podría decir algo como: "Estamos fuera de la escuela porque hay un virus que enferma a las personas. Lo mejor que podemos hacer para que las personas mejoren es quedarse en casa para que las personas puedan sentirse mejor. ¡También nos permitirá pasar tiempo juntos!
3. Escuche lo que dice su hijo cuando responda y válidelo. Esto puede sonar como: "Entiendo completamente que faltes a la escuela. Esto no durará para siempre, pero es lo que tenemos que hacer por ahora".
4. Continúe con estos pasos y tenga conversaciones abiertas con sus hijos modelando para ellos cómo es procesar las emociones.

- Con nuestra vida normalmente ocupada y estresante, esta es una oportunidad para pasar tiempo con sus hijos. Tenga en cuenta estos puntos:

1. ¡Haz rutinas en casa! Al igual que la escuela, escriba el horario del día en que se despierten, se preparen, coman, hagan el trabajo escolar, realicen actividades y jueguen.

2. Concéntrese en los valores de su familia, como ...

- o Compasión: mostrar simpatía a otros que pueden tenerlo más difícil que tú
- o Gratitude: decir por lo que estás agradecido durante este tiempo
- o Creatividad: formas innovadoras de hacer el trabajo
- o Interconexión: darse cuenta de que todos estamos juntos en esto
- o Justicia social: no usar el discurso de odio y ver si puedes ayudar de manera segura a otros

3. Hacer actividades planificadas:

- o Practique atención plena con aplicaciones como Calm y Headspace
- o Haz yoga todos los días a través de CosmicKids.com
- o hacer ejercicio juntos
- o Jugar afuera
- o Jugar juegos de mesa
- o Entrenarlos para que sean independientes y ayuden con las tareas domésticas.
- o Coman juntos
- o Haga dibujos por diversión o si se preocupa. Las fotos se pueden enviar a personas por las que el niño podría estar preocupado.

Con todo, recuerde tener esperanza y optimismo. Nada es permanente y esto tampoco lo es. Su hijo también debería sentir esto, con su ayuda. Realmente estamos juntos en esto y continuaremos estando aquí para usted como Familia de Luna cuando nos necesite.

Este es el horario sugerido para los estudiantes K - 5:

K-2	<p>8:30 am - 9:30 am - Desayune en casa o pase por una línea de carros de Uplift para el desayuno "para llevar"</p> <p>9:30 am - 10:30 am - Asista a clases en línea a través de Facebook Live (o mire videos del día anterior si se perdió la clase)</p> <p>10:30 am - 11 am - Tiempo para jugar y moverse</p> <p>11:30 am - 12:30 pm - Almuerzo en casa o pase por una línea de carros de Uplift para un almuerzo "para llevar"</p> <p>12:30 pm - 1:30 pm - Practique usando una plataforma de aprendizaje en línea en red</p> <p>1:30 pm - 2pm - Tome un descanso y participe en moverse</p> <p>2pm -- Hable sobre lo que aprendieron con los padres o participe en enriquecimiento en línea</p>
3-5	<p>8:30 am - 9:30 am - Desayune en casa o pase por una línea de carros de Uplift para el desayuno "para llevar"</p> <p>9:30 am - 11:30 am - Asista a clases en línea a través de Facebook Live (o mire videos del día anterior si el estudiante se perdió una clase de un día anterior)</p> <p>11:30 am - 12:30 hora de juego y movimiento</p> <p>11:30 am - 12:30 pm - Almuerzo en casa o pase por una línea de carros de Uplift para un almuerzo "para llevar"</p> <p>12:30 pm - 1:30 pm - Practique el uso de plataformas en línea * (escritura de 4to grado + ciencias de 5to grado de 12:30 pm a 1:30 pm)</p> <p>1:30 pm - 2pm - Tómese un descanso y participe en el movimiento</p> <p>2pm - 3pm - Participe en oportunidades de enriquecimiento en línea</p> <p>3pm - Hable sobre lo que el estudiante aprendió hoy con los padres o participe en enriquecimiento en línea</p>

Educational Technology Tools

Questions or issues with these tools please contact: edtech@uplifteducation.org

Grade Level	Tech Tool	How to Access	Subject
K-1	Reading Eggs	www.readingeggs.com	Phonics
K-5	Raz Plus	https://www.kidsa-z.com/main/Login	Phonics
K-5	Study Island	www.studyisland.com	ELA, Math & Social Studies
K-5	Stemscopes	https://n12011d146516.acceleratelearning.com/	Science
K-5	MyON Learning	www.myon.com	Leveled books (reading)
6-8	Study Island	www.studyisland.com	ELA, Math & Social Studies
6-8	Stemscopes	https://n12011d146516.acceleratelearning.com/	Science
6-8	Achieve3000	www.achieve3000.com	Spanish
9-12	Study Island	www.studyisland.com	Math and Social Studies

Wi-Fi Gratuito

Para aliviar la tensión en este momento difícil, a partir del lunes 16 de marzo, Charter se compromete a lo siguiente durante 60 días:

- Charter ofrecerá acceso gratuito de banda ancha y Wi-Fi de Spectrum durante 60 días a hogares con estudiantes de K-12 y / o estudiantes universitarios que aún no tienen una suscripción de banda ancha de Spectrum y en cualquier nivel de servicio de hasta 100 Mbps. Para inscribirse llame al 1-844-488-8395. Las tarifas de instalación no se aplicarán a los nuevos hogares de estudiantes.
- Charter se asociará con los distritos escolares para garantizar que las comunidades locales conozcan estas herramientas para ayudar a los estudiantes a aprender de forma remota. Charter continuará ofreciendo Spectrum Internet Assist, un programa de banda ancha de alta velocidad a hogares elegibles de bajos ingresos que ofrecen velocidades de 30 Mbps.
- Charter abrirá sus puntos de acceso Wi-Fi en nuestra huella para uso público.
- Spectrum no tiene límites de datos ni tarifas ocultas.