

# ENGINEER NEWSLETTER

*Della S. Lindley Elementary*



## Welcome to the DSL Engineer Newsletter



I trust you are finding the Engineer Newsletter to be beneficial. The newsletter is one more way to be connected to school staff that cares very much about you and your family. Social media is also a way to stay connected and informed. I previously shared the PSUSD App information with you and I trust you had the opportunity to check that out. I want to encourage you to visit the links below as each of those sites provide more details as to what is going on as it relates to the school and district.

[DSL Facebook page](#)

[DSL school website](#)

### MINDFULNESS

*by Chase Christensen, MFT PSUSD*

Mindfulness techniques are ways to be more aware of yourself and your body and are very important when finding different ways to deal with stress during these times.

By [Clicking here](#) you can access an app that allows you to use daily tools to master your stress and emotions with daily exercises. This is an app that is free to download and use, and has several different tools inside for individuals and families. Share this with your family and loved ones!



### GETTING A GOOD NIGHT'S SLEEP

*by Patty Boffa, RN,  
PSUSD Credentialed School Nurse*

Did you know that sleep impacts your child's mental and physical development? School age children need an average of 10 hours of sleep per night. Encourage healthy sleep habits by keeping a regular nightly routine and monitoring screen time by turning off all screens 60 minutes before bed.

This [link](#) will provide more information.



APRIL 13, 2020

---

## EXERCISE AT HOME

by Alyssa Zarate, Counseling Intern

Let's get that energy out! Did you know that to be a healthy individual we need at least 30 minutes of exercise a day? What a great time to make good habits as a family. Here are some ideas for exercising at home and links for great ideas to get our bodies moving!



- Dance it out with GoNoodle! [Here](#)
- At home workouts to do with your kids. [Here](#)
- Create a routine for a song. Try this song [Here](#) (my personal favorite!)
- Family Cardio Workout Videos (find a channel you like and subscribe) [Here](#)
- Freeze Dance! [Here](#)
- Cosmic Kids Yoga! [Here](#)

**Have fun together!**

---

## PROPER CHROMEBOOK CARE

- Keep it on a flat surface, but not the floor.
  - Avoid piling things on top.
  - Keep the keyboard clear when closing.
  - Keep food and drinks away.
  - Carry it carefully and keep it charged.
  - Use it with clean hands.
  - Go on approved websites. (The district is watching.)
- 

## MS. DOTTIE'S READING CORNER

Ms. Dottie returns to read you another fun book. Click the link to hear the story. [Story Link](#)



*Remember, we are here to support you during our school closure. If you need additional support, you can contact us by e-mail. Please reference e-mail addresses listed in the newsletter. We miss you and hope you are staying safe.*



**APRIL 13, 2020**

## FROM THE PRINCIPAL'S DESK

by Mrs. Zink,  
School Principal



Greetings Engineers!

For the past couple of weeks we have had several guests volunteer on our campus to give out breakfast & lunch to our students. We have received amazing support from our feeder schools (NNC & RMHS), Nutrition Services, Bus Drivers and Dr. Brian Murray, our Assistant Superintendent of Business Services! Here at DSL we also had staff play a huge role in the success of feeding our students. I want to personally thank all our amazing volunteers and wonderful parents who are patient and respectful during our food distribution!

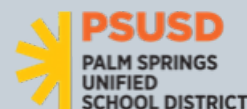


Together is Better!

Sincerely, Mrs. Zink

---

Della S. Lindley Elementary School  
31495 Robert Road  
Thousand Palms CA 92276  
760-343-7570



# BOLETÍN DE INGENIERO

*Della S. Lindley Elementary*



## Bienvenido al boletín Ingeniero DSL



Espero que encuentre el boletín Ingeniero DSL útil. El boletín informativo es una forma más de conectarse con el personal de la escuela que se preocupa mucho por usted y su familia. Anteriormente compartí la información de la aplicación PSUSD con usted y confío en que haya tenido la oportunidad de comprobarlo. Quiero alentarlo a que visite los enlaces a continuación, ya que cada uno de esos sitios proporciona más detalles sobre lo que está sucediendo en relación con la escuela y el distrito.

[Página de Facebook DSL](#)

[Sitio web de la escuela DSL](#)

### ATENCIÓN PLENA

*por Chase Christensen, MFT PSUSD*

Las técnicas de atención plena son formas de ser más consciente de usted mismo y de su cuerpo, y son muy importantes para encontrar diferentes formas de lidiar con el estrés durante estos tiempos.

Al hacer [clic aquí](#), puede acceder a una aplicación que le permite usar herramientas diarias para dominar su estrés y emociones con ejercicios diarios. Esta es una aplicación que se puede descargar y usar de forma gratuita y tiene varias herramientas diferentes para individuos y familias. ¡Comparte esto con tu familia y seres queridos!



### DORMIR BIEN POR LAS NOCHES

*por Patty Boffa, RN,  
PSUSD enfermera escolar acreditada*

¿Sabía que el sueño afecta el desarrollo mental y físico de su hijo? Los niños en edad escolar necesitan un promedio de 10 horas de sueño por noche. Fomente hábitos saludables para dormir bien manteniendo una rutina nocturna regular, y minimiza el tiempo frente a la pantalla apagando todas las pantallas 60 minutos antes de irse a la cama.

Este [enlace](#) para más información.



## HACER EJERCICIO EN CASA

por Alyssa Zarate, Pasante

¡Saquemos esa energía! ¿Sabía que para ser una persona sana necesitamos al menos 30 minutos de ejercicio al día? Qué buen momento para hacer buenos hábitos como familia. Aquí hay algunas ideas para hacer ejercicio en casa y enlaces con ideas para que nuestros cuerpos se muevan.



- Bailar con GoNoodle! [Here](#)
- En casa ejercicios para hacer con tus hijos. [Here](#)
- Crea una rutina para una canción. Prueba esta canción. [Here](#) (mi favorito)
- Videos de ejercicios cardiovasculares familiares (encuentre un canal que le guste y suscríbese) [Here](#)
- ¡Congele la danza! [Here](#)
- Yoga [Here](#)

**¡Que te diviertas!**

## CUIDADO APROPIADO DE CHROMEBOOK

- Manténgalo en una superficie plana, pero no en el piso.
- Evita apilar cosas encima.
- Mantenga el teclado despejado al cerrar.
- Mantenga la comida y las bebidas alejadas.
- Llévelo con cuidado y manténgalo cargado.
- Úselo con las manos limpias.
- Ir a sitios web aprobados. (El distrito está mirando).

## MS. DOTTIE'S RINCÓN DE LECTURA

Ms. Dottie regresa para leerle otro libro divertido. Haga clic en el enlace de abajo para escuchar la historia.

[enlace del libro de cuentos](#)



Recuerde, estamos aquí para apoyar durante el cierre de nuestra escuela. Si necesita apoyo adicional, puede contactarnos por correo electrónico. Por favor, consulte las direcciones de correo electrónico que encuentran en el boletín. Te extrañamos y esperamos que se mantengan a salvo.



ABRIL 13, 2020

## DESDE EL ESCRITORIO DE LA DIRECTORA



por Mrs. Zink,  
Directora de la Escuela

Saludos ingenieros!

Durante las últimas dos semanas hemos tenido varios invitados voluntarios en nuestro campus para repartir el desayuno y almuerzo a nuestros estudiantes. ¡Hemos recibido un apoyo increíble de nuestras escuelas secundarias (NNC y RMHS), Servicios de Nutrición, Conductores de autobuses y el Dr. Brian Murray, nuestro Superintendente Asistente de Servicios Comerciales! Aquí en DSL también tuvimos ayuda del personal. Quiero agradecer personalmente a todos nuestros increíbles voluntarios y padres maravillosos que son pacientes y respetuosos durante nuestra distribución de alimentos.

¡Juntos es Mejor!  
Sinceramente,  
Mrs. Zink



Della S. Lindley Elementary School  
31495 Robert Road  
Thousand Palms CA 92276  
760-343-7570

