

# ENGINEER NEWSLETTER

*Della S. Lindley Elementary*



## Welcome to the DSL Engineer Newsletter



Hello Parents and Students of Della S. Lindley. My name is Pam Mathis, School Counselor at DSL. In an attempt to stay connected to our families during school closure, I have developed this Engineer Newsletter. If there are topics that you would like to see covered in our upcoming newsletters, please email me at [pmathis@psusd.us](mailto:pmathis@psusd.us). In this edition, the contributors are Mrs. Zink-DSL Principal, Chase Christensen-Mental Health Therapist, Olivia Zarco-Sale-Community Liaison, and Alyssa Zarate-Counseling Intern.

### MANAGING STRESS DURING DIFFICULT TIMES

*by Chase Christensen, MFT PSUSD*

Right now, we are going to need to be able to manage our feelings and stress not just for ourselves, but for the children in the house as well. We are role models for our children and as we are working on stress management skills, they will as well.

[Here](#) is a link that has an app that parents can download to access a mindfulness resource to assist with working on managing stress for you and your family. The App is available in English and Spanish

### COMMUNITY RESOURCES

*by Olivia Zarco-Sale,  
PSUSD Community Liaison*

Listed below are some community resources that may help you, our Engineer families, during these times.

You may contact me by email at:  
[ozarco-sale@psusd.us](mailto:ozarco-sale@psusd.us)

- [Lifttorise.org](https://www.lifttorise.org)
- [FIND Food Bank](#)
- [CVHIP.com](https://www.cvhip.com)

MARCH 30, 2020

---

# GAMES FOR HOME

by Alyssa Zarate, Counseling Intern



Cabin fever can set in pretty quickly when we are all together in the house 24 hours a day. We have included some ideas to consider in helping to pass the time. These activities at home use basic household objects. Click on links.

- [Paper plate alphabet memory game](#)
- [Q-tip Darts](#)
- [Ideas with egg cartons, grocery bags, foil and more!](#)
- [14 fun indoor family game ideas, no board games needed!](#)

---

# BUCKET FILLING AT HOME

by Pam Mathis, School Counselor

Students, please remember to be a Bucket Filler at home. When you fill someone else's bucket, you fill your own bucket too. Sometimes it's the little things that mean the most. Bucket-filling is free and takes just a little bit of time. Here are some ideas for you to try at home.



### Looks Like:

- Smiles
- Listening
- Playing together
- Sharing toys
- Working together
- Cuddles

### Sounds Like:

- Compliments
- Calm Voice
- Kind Words
- Nice Manners
- Laughter
- Respectful

Source: [www.busykidshappymom.org](http://www.busykidshappymom.org)

---

*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.*



## FROM THE PRINCIPAL'S DESK

by Mrs. Zink,  
School Principal



Hello Engineer Families,

Do know that I miss you all! I just had a meeting online with our Della Lindley Leadership Team. They expressed how much they miss all of you as well.

During this time your teachers and staff are working hard with giving you great ideas to keep busy and active throughout the day. Please keep looking on our Della S. Lindley website on the PSUSD webpage for updates and information.

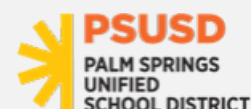
Together we will get through this so keep positive and continue enjoying time with your loved ones! Be safe and healthy! Go Engineers!

Sincerely,  
Mrs. Zink



---

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



MARCH 30, 2020

# BOLETÍN DE INGENIERO

*Della S. Lindley Elementary*



## Bienvenido al boletín de Ingeniero DSL



Hola padres y estudiantes de Della S. Lindley. Mi nombre es Pam Mathis y soy la consejera escolar de DSL. En un intento por mantenerme conectada con nuestras familias durante el cierre de la escuela, he desarrollado este boletín. Si hay temas que le gustaría ver cubiertos en nuestros próximos boletines, favor de enviar un correo electrónico a [pmathis@psusd.us](mailto:pmathis@psusd.us). En esta edición, los contribuyentes son la Sra. Zink,- Directora , Chase Christensen- Terapeuta de Salud Mental, Olivia Zarco-Sale- Ayudante Comunitario y Alyssa Zarate - pasante en consejería escolar.

### MANEJO DEL ESTRÉS DURANTE TIEMPOS DIFÍCILES

*por Chase Christensen, MFT PSUSD*

En este momento, necesitamos poder controlar nuestros sentimientos y el estrés no solo para nosotros, sino también para los niños de la casa.

Somos ejemplos a seguir para nuestros hijos y a medida que trabajamos en habilidades de manejo de estrés, ellos también lo harán.

Aquí hay un enlace a la aplicación para padres. Descargar para acceder a los recursos para ayudar a trabajar en el manejo del estrés para usted y su familia. La aplicación está disponible en inglés y español

### RECURSOS DE LA COMUNIDAD

*por Olivia Zarco-Sale,  
PSUSD, Ayudante Comunitario*

A continuación encontrará recursos de la comunidad que pueden de ayuda para usted, nuestras familias, durante este tiempo.

Puede contactarme por correo electrónico a:  
[ozarco-sale@psusd.us](mailto:ozarco-sale@psusd.us)

- [Lifftorise.org](https://lifftorise.org)
- [FIND Food Bank](#)
- [CVHIP.com](https://www.cvhip.com)

---

# JUEGOS EN CASA

por Alyssa Zarate, Pasante



La fiebre de la cabina puede aparecer rápidamente cuando estamos todos juntos en la casa las 24 horas del día. Hemos incluido algunas ideas a tener en cuenta para ayudar a pasar el tiempo. Estas actividades utilizan objetos básicos del hogar.

- [Juego de memoria de plato de papel](#)
- [Dardos de Q-tips](#)
- [Ideas con cartones de huevos, bolsas de plástico y papel de aluminio y mas](#)
- [14 divertidos juegos familiares en casa](#)

---

# LLENAR CUBETAS EN CASA

por Pam Mathis, consejera escolar

Estudiantes, recuerden de llenar cubetas en casa. Cuando llenas la cubeta de alguien mas, llenas el tuyo también. A veces son las pequeñas cosas las que más significan. Llenando cubetas es gratis y toma poco tiempo. Aquí hay algunas ideas para que pruebes en casa.



- | <u>Parece como:</u> | <u>Se escucha como:</u> |
|---------------------|-------------------------|
| • Sonrisas          | • Complementos          |
| • Escuchando        | • Voz Tranquila         |
| • Jugando Juntos    | • Palabras Amables      |
| • Compartir         | • Buenos Modales        |
| • Trabajando Juntos | • Risa                  |
| • Abrazos           | • Respetuoso            |

Source: [www.busykidshappymom.org](http://www.busykidshappymom.org)

---

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.



## DESDE EL ESCRITORIO DE LA DIRECTORA

por Mrs. Zink,  
Directora de la escuela



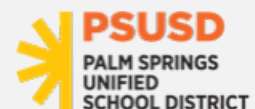
Hola familias de Ingenieros, ¡Sepan que los extraño a todos! Acabo de tener una reunión en línea con nuestro equipo de liderazgo de Della Lindley. Expresaron cuánto los extrañan a todos ustedes también. Durante este tiempo, sus maestros y personal trabajan arduamente para brindarle grandes ideas para mantenerse ocupados y activos durante todo el día. Siga buscando en nuestro sitio web de Della S. Lindley y en la página web de PSUSD para obtener actualizaciones e información. Juntos lo superaremos, así que mantente positivo y continúa disfrutando del tiempo con tus seres queridos! ¡Mantente sano y saludable! ¡Vamos Ingenieros!

Sinceramente,  
Mrs. Zink



---

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



MARZO 30, 2020