



# Columbia Elementary March Newsletter



## From Spring Dowse - Social Worker

### Establishing a Healthy Sleep Routine

With the excitement of returning to school, remember to set your student up for success at school by ensuring they get plenty of sleep each night. The CDC recommends 3-5 year old's sleep 9-12 hours per 24 hours and 6-12 year old's sleep 8-10 hours per 24 hours. A regular bedtime routine can help make this be more successful.

If you need support around developing a bedtime routine or managing behaviors at bedtime, give our School Social Worker, Spring Dowse, a call for some tips at 360-841-2900.

[https://www.cdc.gov/sleep/about\\_sleep/how\\_much\\_sleep.html](https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html)

## Spring Conference Info

Attention CES Parents,

Look for an email this week regarding information about the up-coming Spring conferences at the end of this month. Conferences will take place on Tuesday, March 30, Wednesday, March 31st & Thursday, April 1st. (this will also be the day of our evening conferences)

This year you will schedule your parent/teacher conference through Skyward. If you don't have your Skyward Parent Login information, please call the CES office as soon as possible 360-841-2900 and we can give it to you.

PBIS Monthly Focus for March is:  
BE  
RESPONSIBLE

*Please wear weather appropriate jackets & shoes*

AS WE PLAY OUTSIDE EVERY DAY

## Upcoming Events

### Monday, March 1st

First Day of Women's History Month

### Wednesday, March 10th

WSD Board Meeting (6:15 -8:15 pm)

### Sunday, March 14th

Daylight Saving Time starts

### Wednesday, March 17th

St. Patrick's Day

### Wednesday, March 24th

WSD Board Meeting (6:15 -8:15 pm)

### Tuesday, March 30th -

### Thursday, April 1st

Parent/Teacher Conferences

## AMP it Up Shout Out's

Congratulations to the CES AMP IT UP (ART, MUSIC & PE) student's of the week from February: Hazel Andrews (Art), May Martinez (PE), Tanner Koistinen (Music), Gabby Gutierrez (Music), Kenzie Hood (PE), and Danilo Hernandez-Gonzales (ART).



# Columbia Elementary

## marzo newsletter



### De Spring Dowse - Trabajadora

#### Estableciendo una rutina de sueño saludable

Con la emoción de regresar a la escuela, recuerde preparar a su estudiante para el éxito en la escuela asegurándose de que duerma lo suficiente cada noche. Los CDC recomiendan que los niños de 3 a 5 años duerman de 9 a 12 horas cada 24 horas y que los niños de 6 a 12 años duerman de 8 a 10 horas cada 24 horas. Una rutina regular a la hora de acostarse puede ayudar a que esto sea más exitoso.

Si necesita ayuda para desarrollar una rutina para la hora de acostarse o controlar los comportamientos a la hora de acostarse, llame a nuestra trabajadora social escolar, Spring Dowse, para recibir algunos consejos al 360-841-2900.

<https://www.cdc.gov/sleep/about sleep/how much sleep.html>

### Información de la conferencia de primavera

Attention CES padres,

busca un correo electrónico esta semana con respecto a la información sobre los arriba próximos conferencias de primavera a finales de este mes. Las conferencias se llevarán a cabo el martes 30 de marzo, miércoles 31 de marzo y jueves 1 de abril. (Este también será el día de nuestras conferencias nocturnas)

Este año programará su conferencia de padres / maestros a través de Skyward. Si no tiene su información de inicio de sesión de padres de Skyward, llame a la oficina de CES tan pronto como sea posible al 360-841-2900 y se la podemos dar

*Use chaquetas y zapatos adecuados para el clima*

CÓMO JUGAMOS AFUERA TODOS LOS DÍAS

### Próximos eventos

#### Lunes 1 de marzo

Primer día del Mes de la Historia de la Mujer

#### Miércoles 10 de marzo

Reunión de la Junta Directiva del WSD  
(6:15 p.m. - 8:15 p. m.)

#### Domingo 14 de marzo

El horario de verano comienza el miércoles

#### 17 de marzo

Día de San Patricio Miércoles

#### 24 de marzo

Reunión de la Junta Directiva del WSD  
(6:15 -8: 15 pm)

#### Martes 30 de marzo -

#### Jueves 1 de abril

Conferencias de padres y maestros

### AMP IT UP Shout Out de

Felicitaciones a los estudiantes de CES AMP IT UP (ART, MUSIC & PE) de la semana de febrero: Hazel Andrews (Art), May Martinez (PE), Tanner Koistinen (Music), Gabby Gutierrez (Music), Kenzie Hood (PE) y Danilo Hernandez-Gonzales (ART).



**Please Join Us in Celebrating Dr. Seuss  
Read Across America Week!**

**The Week of March 1st- 5th**

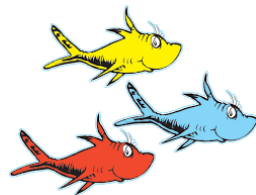
**Mon. 3/1- The Cat in the Hat- Silly Hat Day**

**Tues. 3/2-Fox in Socks- Wear Your Favorite Socks**

**Wed. 3/3- One Fish, Two Fish- Wear Red or Blue**

**Thurs. 3/4- The Lorax- Wear a Silly Mustache (provided by  
teacher)**

**Fri. 3/5- Hop on Pop- Popcorn and PJ Day**



**Celebre el cumpleaños de Dr. Seuss  
participando en la semana de  
Read Across America Week!**

**La semana del 1-5 de marzo**

**Lunes – The Cat in the Hat- día del sombrero**

**Martes - Fox in socks- use sus calcetines favoritos**

**Miércoles - One Fish, Two Fish- use ropa roja o azul**

**Jueves - The Lorax - día de bigote (proporcionado por los  
maestros)**

**Viernes - Hop on Pop- día de palomitas y pijamas**