



January 20, 2022

[www.excelsior-academy.org](http://www.excelsior-academy.org)

## Positivity in every situation

Sometimes we get caught in a negative rut, especially beginning the third quarter of the school year. We have completed half of the race, but we still have the other half to go. During the third quarter, most of what we learn is new to us and sometimes it feels too difficult to keep up with the assignments and tasks that we are given. There are several ways to encourage ourselves and keep going. The best way to help us through the difficulty this quarter is to keep a positive attitude towards what we have to accomplish. When you feel yourself begin to slip into any kind of negative attitude, here are some ways to change your attitude for the better.

First is to *focus on one task at a time*. When we look at every assignment we have to do from every class, it can feel overwhelming and we can be discouraged about even beginning. But when we start on one assignment from one class and focus only on this, we find it is an easy task to complete. "A job begun is a job half done" is the motto to keep in mind for this first step!

*Be around people who encourage you.* We all know people who think positively, and when something seems difficult they encourage us to keep on keeping on! Seek them out when you find yourself slipping.

*Expressing gratitude* is a quick way to turn around any kind of discouraging situation. Smiling and expressing thanks will improve even the darkest moment you may have. Making a daily practice of this will keep you on the right track.

Find a positive replacement for any negative self-statements you catch yourself using. We all have times when we think something about ourselves, such as "I can't believe I made that mistake". We can replace these negative thoughts with positive ones, such as "I am glad I learned this and now I know what to do better next time". The more we replace these negative self-thoughts with positive ones, the better we become at retraining our thinking patterns to help us be happy and thrive in any situation.

A final suggestion is taking care of yourself by getting good rest and physical exercise. This is something we hear all the time, but developing a good routine of going to bed and waking up is tremendously helpful in staying alert and content. Going out of doors to get simple exercise for even 15 minutes, such as taking a walk, will do wonders for improving your outlook.

There are a host of wonderful effects that come from cultivating and keeping a positive attitude towards every situation that you encounter. Many studies have found and listed the desirable effects of positive thinking. Here are just a few: positive people live longer, positive people have significantly less illness, positive people perform better in their careers, positive people are most successful in their relationship with others, and of course, *positive people are happy regardless of their circumstances!*



January 20, 2022

[www.excelsior-academy.org](http://www.excelsior-academy.org)

I came across a unique calculation posted by a teacher. I thought it worth sharing this encouraging expression of the value of positivity.

If...

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z,

Equals

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26,

Then...

$$\begin{aligned} & \mathbf{K+N+O+W+L+E+D+G+E} \\ & 11+14+15+23+12+5+4+7+5 = 96\% \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} & \mathbf{H+A+R+D+W+O+R+K} \\ & 8+1+18+4+23+15+18+11 = 98\% \end{aligned}$$

Both are important but fall short of 100%.

$$\begin{aligned} & \mathbf{A+T+T+I+T+U+D+E} \\ & 1+20+20+9+20+21+4+5 = \mathbf{100\%} \end{aligned}$$

And going above and beyond,

$$\begin{aligned} & \mathbf{G+R+A+T+I+T+U+D+E} \\ & 7+18+1+20+9+20+21+4+5 = \mathbf{105\%} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} & \mathbf{P+O+S+I+T+I+V+E} \\ & 16+15+19+9+20+9+22+5 = \mathbf{115\%} \end{aligned}$$

*With positivity,*

Mrs. Wayman



January 20, 2022

[www.excelsior-academy.org](http://www.excelsior-academy.org)

## Remote learning

### *What do I do about homework if my child has COVID, or quarantines at home?*

**The elementary** quarantine protocol will be very similar to a regular student absence. Students will need to take their math and reading books home each evening. If a student is quarantined, they will be expected to complete a reading and math assignment on a nightly basis. Students will also have the opportunity to pick up any missed work upon their return. We will continue to follow the absence policy of 2 make-up days per one day missed. Parents are encouraged to reach out to homeroom teachers when their student is on quarantine.

**In the middle school** all teachers use Google Classroom to provide updates on class activities and assignments. When communicating with a teacher regarding work, please email them directly.

Monday - Thursday, we will have a math tutor available to support students. The math tutor can be reached by Google Meet, from 1:30-2:30 pm. The Google Meet link will be shared upon request, with families having quarantined students.

#### **BOARD MEETING**

There is a public board meeting scheduled on January 28, 2022 at 8:30 am in the middle school library. This board meeting will have several items that we invite parental input. Please consider attending! This is the best opportunity for parents to have a voice in important decisions.

#### **School Fee schedule:**

The school fee schedule will be reviewed and discussed in the January board meeting. This will be the first of two public hearings on the fee schedule and the final fee schedule will be approved in the February board meeting. You can find the current fee schedule here:

<https://vahara-o2-public.s3.amazonaws.com/media/75841/Fee-Schedule-2022.pdf>

#### **Uniform Policy**

The uniform policy will be discussed. If any parents have suggestions, you are welcome to suggest them at the January board meeting. The current uniform policy can be found here:

<https://vahara-o2-public.s3.amazonaws.com/media/79490/Uniform-Policy-21-22.pdf>

#### **Positive Behavior Plan**

A new state requirement is for the school to have a positive behavior plan which addresses the causes of student use of tobacco, alcohol, electronic cigarette products, and other controlled substances through promoting positive behaviors. This plan will be discussed and approved in the January board meeting. Parent input is necessary and welcome.

# Calendar

## January 21

12:30 pm early out day  
AM kinder/B day middle school

## January 24

4:30 pm MS girls basketball  
game vs. Athlos

## January 26

3:45 pm MS boys volleyball open  
gym  
4:30 pm MS girls basketball  
game @ Dual Immersion

## January 27

1:15 pm 1-2<sup>nd</sup> grades assembly  
2:40 pm 3-5<sup>th</sup> grades assembly

## January 28

Lion's Pride Day  
8:30 am board meeting  
12:30 pm early out day  
PM kinder/A day middle school  
MS dance team Dancesport  
festival

## January 31-February 4

Emergency Education Week

## January 31

4:30 pm MS girls basketball  
game vs. Monticello

## February 2

2:50 pm 1-2 grades assembly  
3:45 pm MS boys volleyball open  
gym  
4:30 pm MS girls basketball  
game @ Intermountain

## February 3

2:50 pm 3-5<sup>th</sup> grades assembly

## February 4

Lion's Pride Day  
12:30 pm early out day  
AM kinder/B day middle school

## February 7-11

Mental Health Week



Find our latest  
podcast episode:  
[Website](#)  
[SoundCloud](#)  
[Spotify](#)  
[Stitcher](#)  
[Google Podcasts](#)  
[Podchaser](#)

**Meals for the 2021-2022 school year  
will be free for ALL EA students.  
This includes one drink per meal.**

.....  
**Extra drinks are charged at \$0.35 each.**

.....

**Kindly pay any remaining  
negative balances.**

Please be aware that because of supply chain disruption, we may have last-minute substitutions in our menus. Thank you for understanding.

**"This institution is an equal opportunity provider"**

## CARPOOL CORNER

### Morning carpool reminders:

- 1) Use the church parking lot when coming from the east.
- 2) Wait on shoulder and do not block traffic on Erda Way when the turning lane is full.



# Our lottery for 22/23 is now open!

[APPLICATION | CLICK HERE](#)

**Q:** What if I have a younger sibling that wants to attend in 22/23 school year?

**A:** Click the link above and fill out the application (Don't forget to click the sibling box!)

**Q:** What if my child is currently enrolled, and I want them to attend next year?

**A:** Do not fill out an application. Instead, we will be sending out an *intent to return* email. That is how you keep your spot for next year. Watch for that email next month.

**Spread the word! We'd love to have your family and friends with us as well!**

## Uniform exchange

If you are in need of Excelsior uniforms, or have a donation of gently used uniforms, one of our parents, Guadalupe Aguilar, is coordinating that effort. Please contact her at [helpinguniformsea@gmail.com](mailto:helpinguniformsea@gmail.com) for more information.

## VISION & HEARING SCREENINGS

We will be doing vision and hearing screening for 7th graders on Thursday, January 20th. If you don't want your child's vision screened please email the school nurse at [ffarley@eautah.org](mailto:ffarley@eautah.org). If you don't want your child's hearing screened please email [plee@eautah.org](mailto:plee@eautah.org).

The [Ski Utah School Program](#) offers a discounted season passport (\$45) to 5th & 6th Grade students. The program is in its 23rd season, and has provided discounted skiing and riding opportunities to over 150,000 students! If you are interested, click the link or see the attachment for more information.

Excelsior Academy is looking for a few enthusiastic individuals to apply for substitute positions. This is a great job for parents, retired professionals, students on their off semester at college, or anyone who is looking for flexible part-time employment. Mr. Rogers says,

**"Anyone who does anything to help a child in his life is a hero."**

If you're interested in heroism, please visit our website at [excelsior-academy.org](http://excelsior-academy.org), and fill out a support staff application.



## Positividad en cada situación

A veces quedamos atrapados en una rutina negativa, especialmente al comienzo del tercer trimestre del año escolar. Hemos completado la mitad de la carrera, pero todavía nos falta la otra mitad. Durante el tercer trimestre, la mayor parte de lo que aprendemos es nuevo para nosotros y, a veces, parece demasiado difícil mantenerse al día con las asignaciones y tareas que se nos asignan.

Hay varias formas de animarnos y seguir adelante. La mejor manera de ayudarnos a superar las dificultades de este trimestre es mantener una actitud positiva hacia lo que tenemos que lograr. Cuando sienta que comienza a caer en cualquier tipo de actitud negativa, aquí hay algunas formas de cambiar su actitud para mejor.

Lo primero es concentrarse en una tarea a la vez. Cuando miramos cada tarea que tenemos que hacer de cada clase, puede sentirse abrumador y podemos desanimarnos incluso de comenzar. Pero cuando comenzamos con una tarea de una clase y nos enfocamos solo en esto, encontramos que es una tarea fácil de completar. "Un trabajo comenzado es un trabajo avanzado hasta la mitad" es el lema a tener en cuenta para este primer paso.

*Rodéate de personas que te alienten. Todos conocemos personas que piensan positivamente, y cuando algo parece difícil nos animan a seguir adelante. Búscalos cuando te encuentres resbalando.*

*Expresar gratitud es una forma rápida de cambiar cualquier tipo de situación desalentadora. Sonreír y expresar gracias mejorará incluso el momento más oscuro que pueda tener. Practicar esto a diario te mantendrá en el camino correcto.*

Encuentra un reemplazo positivo para cualquier autoafirmación negativa que te sorprenda usando. Todos tenemos momentos en los que pensamos algo sobre nosotros mismos, como "No puedo creer que cometí ese error". Podemos reemplazar estos pensamientos negativos por otros positivos, como "Me alegro de haber aprendido esto y ahora sé qué hacer mejor la próxima vez". Cuanto más reemplacemos estos pensamientos negativos sobre uno mismo por otros positivos, mejor seremos en el reentrenamiento de nuestros patrones de pensamiento para ayudarnos a ser felices y prosperar en cualquier situación..

Una sugerencia final es cuidarse con un buen descanso y ejercicio físico. Esto es algo que escuchamos todo el tiempo, pero desarrollar una buena rutina de acostarse y despertarse es tremendamente útil para mantenerse alerta y contento. Salir al aire libre para hacer ejercicio simple, incluso durante 15 minutos, como dar un paseo, hará maravillas para mejorar su perspectiva.

Hay una gran cantidad de efectos maravillosos que provienen de cultivar y mantener una actitud positiva hacia cada situación que enfrentas. Muchos estudios han encontrado y enumerado los efectos deseables del pensamiento positivo. Aquí hay algunos: las personas positivas viven más tiempo, las personas positivas tienen significativamente menos enfermedades, las personas



positivas se desempeñan mejor en sus carreras, las personas positivas tienen más éxito en su relación con los demás y, por supuesto, ¡las personas positivas son felices independientemente de sus circunstancias!

Encontré un cálculo único publicado por un maestro. Pensé que valía la pena compartir esta alentadora expresión del valor de la positividad.

Si...

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z,

Es igual a

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26,

Entonces ...

$$\begin{aligned} & \mathbf{K+N+O+W+L+E+D+G+E} \\ & 11+14+15+23+12+5+4+7+5 = 96\% \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} & \mathbf{H+A+R+D+W+O+R+K} \\ & 8+1+18+4+23+15+18+11 = 98\% \end{aligned}$$

Ambos son importantes pero no llegan al 100%.

$$\begin{aligned} & \mathbf{A+T+T+I+T+U+D+E} \\ & 1+20+20+9+20+21+4+5 = \mathbf{100\%} \end{aligned}$$

Y yendo más allá,

$$\begin{aligned} & \mathbf{G+R+A+T+I+T+U+D+E} \\ & 7+18+1+20+9+20+21+4+5 = \mathbf{105\%} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} & \mathbf{P+O+S+I+T+I+V+E} \\ & 16+15+19+9+20+9+22+5 = \mathbf{115\%} \end{aligned}$$

*Con positividad,*

*Sra. Wayman*





**Encuentra nuestro  
último episodio de  
podcast:**

[Website](#)

[SoundCloud](#)

[Spotify](#)

[Stitcher](#)

[Google Podcasts](#)

[Podchaser](#)

# Aprendizaje remoto

*¿Qué hago con la tarea si mi hijo tiene COVID o elige la cuarentena en casa?*

**En la Primaria** el protocolo de cuarentena será muy similar a la ausencia regular de un estudiante. Los estudiantes deberán llevar sus libros de matemáticas y lectura a casa cada noche. Si un estudiante está en cuarentena, se espera que complete una tarea de lectura y matemáticas todas las noches. Los estudiantes también tendrán la oportunidad de recoger cualquier trabajo faltante a su regreso. Continuaremos siguiendo la política de ausencia de 2 días de recuperación por cada día ausente. Se anima a los padres a comunicarse con los maestros de aula cuando su estudiante está en cuarentena.

**En la escuela intermedia** Todos los profesores utilizan Google Classroom para proporcionar actualizaciones sobre las actividades y tareas de la clase. Cuando se comunique con un maestro con respecto al trabajo, envíele un correo electrónico directamente.

De lunes a jueves, tendremos un tutor de matemáticas disponible para apoyar a los estudiantes. El tutor de matemáticas puede ser contactado por Google Meet, de 1: 30-2: 30 pm. El enlace de Google Meet se compartirá si es solicitado, con las familias que tengan estudiantes en cuarentena.

## Intercambio de uniforme

Si necesitas uniformes de Excelsior, o tienes uniformes para donar que estén poco usados, uno de nuestros padres, Guadalupe Aguilar, está coordinando este esfuerzo. Por favor contactarse con ella en [helpinguniformsea@gmail.com](mailto:helpinguniformsea@gmail.com) para más información.

# Calendario

## 21 de enero

12:30 pm día de salida temprano  
AM jardín de niños/Día B escuela  
intermedia

## 24 de enero

4:30 pm juego de baloncesto de  
chicas MS vs. Athlos

## 26 de enero

3:45 pm MS Gimnasio abierto de  
voleibol de varones  
4:30 pm MS juego de baloncesto  
de chicas @ Dual Immersion

## 27 de enero

1:15 pm Asamblea de 1-2<sup>nd</sup> grado  
2:40 pm Asamblea de 3-5<sup>th</sup> grado

## 28 de enero

Día del orgullo león  
8:30 am reunión de la junta  
12:30 pm día de salida temprano  
PM jardín de niños/día A escuela  
intermedia  
MS equipo de baile Dancesport  
festival

## 31 de enero-4 de febrero

Semana de la Educación de  
Emergencia

## 31 de enero

4:30 pm juego de baloncesto de  
chicas MS vs. Monticello

## 2 de febrero

2:50 pm asamblea de 1-2 grado  
3:45 pm MS voleibol masculine  
gimnasio abierto  
4:30 pm MS juego de baloncesto  
de chicas @ Intermountain

## 3 de febrero

2:50 pm asamblea de 3-5<sup>th</sup> grado

## 4 de febrero

Día del orgullo león  
12:30 pm día de salida temprano  
AM jardín de niños /Día B escuela  
intermedia

## 7-11 de febrero

Semana de la Salud Mental

Comidas para el año escolar 2021-2022  
será gratuito para TODOS los estudiantes de EA.  
Esto incluye una bebida por comida.

.....

Las bebidas adicionales tienen un costo de \$ 0.35 cada una.

**Por favor pague lo que adeuda.**

Queríamos informarle que debido a la interrupción de la cadena de  
suministro, es posible que tengamos sustituciones de última hora en  
nuestros menús. Gracias por entender.

**"Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de  
oportunidades"**

**¡Nuestra lotería para el 22/23 ya está abierta!**

**SOLICITUD | CLICK HERE**

**P:** ¿Qué pasa si tengo un hermano menor que quiere asistir en  
el año escolar 22/23?

**R:** Haga clic en el enlace de arriba y complete la solicitud (¡No  
olvide hacer clic en el cuadro de hermano!)

**P:** ¿Qué sucede si mi hijo está inscrito actualmente y quiero  
que asista el próximo año?

**R:** No llene una solicitud. En su lugar, enviaremos una  
intención de devolver el correo electrónico. Así es como  
mantienes tu lugar para el próximo año. Esté atento a ese correo  
electrónico el próximo mes.

**¡Difundir con todos! Nos encantaría tener a su  
familia y amigos con nosotros también!**

**CARPOOL CORNER**

Recordatorios para el transporte de  
grupos (carpool)

1) Use el estacionamiento de la  
iglesia si viene del este. 2) Espere en  
la intersección y no bloquee el  
tráfico en Erda Way cuando el carril  
para voltear esté lleno.

Excelsior Academy está buscando algunas personas entusiastas para postularse para puestos sustitutos. Este es un gran trabajo para padres, profesionales jubilados, estudiantes en su semestre libre en la universidad o cualquier persona que busque un empleo flexible a tiempo parcial. El Sr. Rogers dice:

**"Cualquiera que haga algo para ayudar a un niño en su vida es un héroe."**

Si está interesado en el heroísmo, visite nuestro sitio web en [excelsior-academy.org](http://excelsior-academy.org) y complete una solicitud para el personal de apoyo.



## **REUNIÓN DE LA JUNTA**

Hay una reunión pública de la junta programada para el 28 de enero de 2022 a las 8:30 am en la biblioteca de la escuela intermedia. Esta reunión de la junta tendrá varios elementos a los que invitamos la participación de los padres. ¡Por favor considere asistir! Esta es la mejor oportunidad para que los padres tengan voz en las decisiones importantes.

### **Programa de tarifas escolares:**

El programa de tarifas escolares será revisado y discutido en la reunión de la junta de enero. Esta será la primera de dos audiencias públicas sobre el programa de tarifas y el programa de tarifas final se aprobará en la reunión de la junta de febrero. Puede encontrar el programa de tarifas actual aquí:

<https://vahara-o2-public.s3.amazonaws.com/media/75841/Fee-Schedule-2022.pdf>

### **Política de Uniformes**

Se discutirá la política de uniformes. Si algún padre tiene sugerencias, puede sugerirlas en la reunión de la junta de enero. La política actual de uniformes se puede encontrar aquí:

<https://vahara-o2-public.s3.amazonaws.com/media/79490/Uniform-Policy-21-22.pdf>

### **Plan de Comportamiento Positivo**

Un nuevo requisito estatal es que la escuela tenga un plan de comportamiento positivo que aborde las causas del uso de tabaco, alcohol, cigarrillos electrónicos y otras sustancias controladas por parte de los estudiantes mediante la promoción de comportamientos positivos. Este plan será discutido y aprobado en la reunión de la junta de enero. La opinión de los padres es necesaria y bienvenida.

Haremos exámenes de la vista y del oído para los alumnos de 7º grado el jueves 20 de enero. Si no desea que se realice un examen de la vista de su hijo, envíe un correo electrónico a la enfermera de la escuela a [ffarley@eautah.org](mailto:ffarley@eautah.org). Si no desea que se evalúe la audición de su hijo, envíe un correo electrónico a [plee@eautah.org](mailto:plee@eautah.org).

El [Ski Utah School Program](#) ofrece un pasaporte de temporada con descuento (\$ 45) a los estudiantes de quinto y sexto grado. El programa está en su temporada 23 y ha brindado oportunidades de esquí y equitación con descuento a más de 150,000 estudiantes. Si está interesado, haga clic en el enlace o revise el archivo adjunto para obtener más información.