

RHS Announcements
Friday, April 24, 2020

Announcements are also available in Spanish below!
¡Los anuncios también están disponibles en español a continuación!

MINDFUL MESSAGE:

The *Hand over Heart Practice* can be a helpful self-compassion break during times of difficult emotion:

1. Place your right hand over your heart (activates the release of oxytocin, a hormone that produces feelings of safety and well-being).
2. Place your left hand on your belly (protects an area usually over-stimulated in anxious times).
3. Eyes closed, breathe gently and deeply, focusing on the warmth of your hands.
4. Use this time to recall a moment when you felt happy, safe, or free. Let the feelings of that moment wash over you.
5. Breathe for the count of 5 breaths and slowly open eyes.

ART WORK Created for Newport Hospital (created and shared by Cailin Martin – Class of 2020)

See picture below announcements link

FOOD RESOURCES / MEAL DISTRIBUTION

There are many food resources available and that if you are unable to get out, and need food delivered, you can email food@npsri.net and one of our community partners will deliver it to you.

At all sites breakfast and lunches are free and available Monday through Friday to Newport children 18 and under. NO ID is required and your child does not need to be present.

Monday through Friday.

Grab and Go pickup locations:

- Pell Elementary School: 12-1 p.m.
- Martin Luther King Jr. Community Center: 12:30-1:30 p.m.

Neighborhood distribution locations:

- Chapel Terrace: 11-11:30 a.m.
- Festival Field: 11:45 a.m.-12:15 p.m.
- Bayside Village: 12:30-1 p.m.

In addition, on Fridays and Mondays, NPS and EBCAP will be giving families extra food for the weekends and to start the week.

On Wednesdays the Food Bank will distribute groceries to families at Pell School from 12 to 2 PM. There is plenty for everyone, so please come visit us.

A full list of food resources can be found on the districts website, www.npsri.net

LIHEAP (Low Income Home Energy Assistance Program):

Please see the attached flyer with information about how to get help from LIHEAP (Low Income Home Energy Assistance Program). LIHEAP helps eligible low-income families pay their heating bills.

Applications for the regular heating season grants will be taken through May 1. Parents in your district should call East Bay Community Action agency in Riverside at 401-437-5102 if they would like to learn if they are eligible for this help.

CARE PACKAGES FOR RHS STUDENTS:

We are reaching out to provide care packages that include hygiene items, school supplies and snacks. We hope these supplies will help meet some of your immediate needs. Please email Orlando at opeace@bgcnewport.org if you would like to pick one up at the Florence Grey Center or have one delivered. If you have a Roger's High School friend that might need one please share this email.

This initiative was made possible by local members of the community that care for your wellbeing. Please stay strong and know that we are all in this together.

VIRTUAL SPIRIT WEEK TWO April 27 - May 1:

April 27 to May 1 is Virtual Spirit week two. See attached for topics, themes and daily challenges.

SURVEY WORKS:

Families & Students: We are doing well in completing the survey. We have the highest family participation out of all of the comprehensive high schools in Rhode Island! Keep it up! The window is now open until April 30th. Let's get more responses!

This is a very important survey for Rogers but for the Newport Public Schools!
Thank you ahead of time for completing the survey! surveys.panoramaed.com/ride

Access Code for Students: **21111student612**

Access Code for Families: **21111family**

SUPPORT CLASS OF 2020:

Let's show our LOVE & SUPPORT to RHS 2020 SENIORS: The 2020 graduates of RHS are facing many uncertainties and missing out on memorable senior activities. Many parents, friends and community members are looking for a way to give a united show of support and are working on signage and banners to show seniors we care. Please help raise the necessary funds to give the seniors the sendoff they deserve by donating to the following Go Fund Me account. <https://www.gofundme.com/f/1z7n0ubnk0> Thank you!

INTERNET HOTSPOTS:

If there are families or students who still do not have internet access, please reach out to Mr. Vance or Mr. Monahan. We still have some remaining hotspots available.

TECHNOLOGY HELPDESK:

As we continue moving forward with distance learning, we know that there are going to be technology issues that crop up. We have a dedicated technology help line to assist with

these issues. Now, we also have a dedicated Spanish-speaking line as well. You can reach out to helpdesk@npsri.net or call 401-619-5362. To access the Spanish-speaking line, please call 1-800-735-1775. The message is in Spanish and users will be directed to a Help Desk engineer who speaks Spanish.

Be Safe and PLEASE remember SOCIAL DISTANCING!

Anuncios de RHS 24 de abril de 2020

MENSAJE MENTAL:

La práctica Hand over Heart puede ser un útil descanso de autocompasión en momentos de emociones difíciles:

1. Coloque su mano derecha sobre su corazón (activa la liberación de oxitocina, una hormona que produce sentimientos de seguridad y bienestar).
2. Coloque su mano izquierda sobre su abdomen (protege un área generalmente sobreestimulada en momentos de ansiedad).
3. Ojos cerrados, respire suave y profundamente, enfocándose en el calor de sus manos.
4. Use este tiempo para recordar un momento en que se sintió feliz, seguro o libre. Deja que los sentimientos de ese momento te invadan.
5. Respira por la cuenta de 5 respiraciones y lentamente abre los ojos.

TRABAJO ARTÍSTICO Creado para Newport Hospital (creado y compartido por Cailin Martin - Clase de 2020)

Véase más arriba

RECURSOS ALIMENTARIOS / DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS

Hay muchos recursos alimenticios disponibles y si no puede salir y necesita que le entreguen los alimentos, puede enviar un correo electrónico a food@npsri.net y uno de nuestros socios de la comunidad se los entregará.

En todos los sitios, el desayuno y los almuerzos son gratuitos y están disponibles de lunes a viernes para los niños de 18 años y menores de Newport. NO se requiere identificación y su hijo no necesita estar presente.

De lunes a viernes.

Lugares de recogida Grab and Go:

- Escuela primaria Pell: 12-1 p.m.
- Centro comunitario Martin Luther King Jr.: 12: 30-1: 30 p.m.

Ubicaciones de distribución del vecindario:

- Terraza de la capilla: 11-11: 30 a.m.
- Campo del festival: 11:45 a.m.-12: 15 p.m.
- Bayside Village: 12: 30-1 p.m.

Además, los viernes y lunes, NPS y EBCAP darán a las familias comida extra para los fines de semana y para comenzar la semana.

Los miércoles, el Banco de Alimentos distribuirá alimentos a las familias de la Escuela Pell de 12 a 2 PM. Hay mucho para todos, así que visítanos.

Puede encontrar una lista completa de recursos alimenticios en el sitio web del distrito, www.npsri.net

LIHEAP (Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos):

Consulte el folleto adjunto con información sobre cómo obtener ayuda de LIHEAP (Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos). LIHEAP ayuda a las familias elegibles de bajos ingresos a pagar sus facturas de calefacción.

Las solicitudes para las subvenciones regulares de la temporada de calefacción se recibirán hasta el 1 de mayo. Los padres en su distrito deben llamar a la agencia de Acción Comunitaria de East Bay en Riverside al 401-437-5102 si desean saber si son elegibles para esta ayuda.

PAQUETES DE CUIDADO PARA ESTUDIANTES DE RHS:

Nos estamos acercando para proporcionar paquetes de atención que incluyen artículos de higiene, útiles escolares y refrigerios. Esperamos que estos suministros ayuden a satisfacer algunas de sus necesidades inmediatas. Envíe un correo electrónico a Orlando a opeace@bgcnewport.org si desea recoger uno en el Florence Gray Center o recibir uno. Si tienes un amigo de Roger High School que podría necesitar uno, comparte este correo electrónico.

Esta iniciativa fue posible gracias a los miembros locales de la comunidad que se preocupan por su bienestar. Por favor, manténgase firme y sepa que todos estamos juntos en esto.

SEMANA ESPIRITUAL VIRTUAL DOS 27 de abril - 1 de mayo:

Del 27 de abril al 1 de mayo es Virtual Spirit Week Two. Ver arriba para temas, temas y desafíos diarios.

LA ENCUESTA FUNCIONA:

Familias y estudiantes: Nos está yendo bien al completar la encuesta. ¡Tenemos la mayor participación familiar de todas las escuelas secundarias integrales en Rhode Island! ¡Seguid así! La ventana está abierta hasta el 30 de abril. ¡Obtengamos más respuestas!

¡Esta es una encuesta muy importante para Rogers pero para las Escuelas Públicas de Newport! ¡Gracias de antemano por completar la encuesta! surveys.panoramaed.com/ride

Código de acceso para estudiantes: 21111student612

Código de acceso para familias: familia 21111

CLASE DE APOYO DE 2020:

Muestremos nuestro AMOR Y APOYO a RHS 2020 SENIORS: los graduados de RHS 2020 enfrentan muchas incertidumbres y se pierden actividades memorables para personas de la tercera edad. Muchos padres, amigos y miembros de la comunidad están buscando una manera de dar una muestra unida de apoyo y están trabajando en señalización y pancartas para mostrar a las personas mayores que nos importan. Ayude a recaudar los fondos necesarios para darles a los adultos mayores la despedida que merecen donando a la siguiente cuenta Go Fund Me. <https://www.gofundme.com/f/1z7n0ubnk0> Gracias!

HOTSPOTS DE INTERNET:

Si hay familias o estudiantes que aún no tienen acceso a Internet, comuníquese con el Sr. Vance o el Sr. Monahan. Todavía tenemos algunos puntos de acceso restantes disponibles.

AYUDA TECNOLÓGICA:

A medida que continuamos avanzando con el aprendizaje a distancia, sabemos que habrá problemas tecnológicos que surgirán. Tenemos una línea de ayuda tecnológica dedicada para ayudar con estos problemas. Ahora, también tenemos una línea dedicada de habla hispana. Puede comunicarse con helpdesk@npsri.net o llamar al 401-619-5362. Para acceder a la línea de habla hispana, llame al 1-800-735-1775. El mensaje está en español y los usuarios serán dirigidos a un ingeniero de la mesa de ayuda que hable español.

Esté seguro y POR FAVOR recuerde DISTANCIA SOCIAL