

RHS Announcements  
Monday, May 4, 2020

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

Happy Teacher Appreciation Week – Thank you for ALL you DO!

**MINDFUL MESSAGE:**

*A Mindful Way to Wash Your Hands*

Each time you wash your hands during the day can be an opportunity to catch a break. There is nothing to do or fix or change. Instead, it can be a time of mental rest.

1. Bring your awareness to the physical sensation of the warm water and soap.
2. Notice your palms, backs of hands, fingers.
3. Acknowledge the water washing the soap away & the texture of the towel/paper towel as you gently dry your hands.

Simply noticing and being present allows the mind to quiet through this small experience.

**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](mailto: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](http://www.npsri.net)

**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](mailto: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**  
**4 de mayo de 2020**

**Feliz Semana de Apreciación del Maestro - ¡Gracias por TODO lo que HACES!**

**Mensaje consciente:**

Una forma consciente de lavarse las manos

Cada vez que te laves las manos durante el día puede ser una oportunidad para tomar un descanso. No hay nada que hacer, arreglar o cambiar. En cambio, puede ser un momento de descanso mental.

1. Traiga su conciencia a la sensación física del agua tibia y el jabón.
2. Observe sus palmas, dorso de las manos, dedos.
3. Reconozca el agua que lava el jabón y la textura de la toalla / toalla de papel mientras se seca suavemente las manos.

Simplemente notar y estar presente permite que la mente se calme a través de esta pequeña experiencia.

**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](mailto: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 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](http://www.npsri.net)

**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](mailto: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!**