



Knapp Family Newsletter
December 12th, 2024



Social Media & Our Students

There are steps you can take to encourage responsible use of social media and limit some of its negative effects. Consider these tips:

- **Set reasonable limits.** Talk to your children about how to avoid letting social media interfere with his or her activities, sleep, meals or homework.
- **Monitor their accounts.** Let your teen know that you'll be regularly checking his or her social media accounts.
- **Explain what's not OK.** Discourage your children from gossiping, spreading rumors, bullying or damaging someone's reputation — online or otherwise. Talk to your children about what is appropriate and safe to share on social media.

Important Knapp Dates

- **Winter Break 12/23-1/3/25**
- **DPS Planning Day No School 1/6/25**
- **Coffee with the Principal 1/10/25**
- **MLK Holiday, no school 1/20/25**

Courteous Parking

Be courteous and mindful when parking in front of our neighbors houses. Please do not block driveways.

Mental health Resources

Suicide and Crisis Hotline- **988**

When people call, text, or chat **988**, they will be connected to trained counselors that are part of the existing Lifeline network. These trained counselors will listen, understand how their problems are affecting them, provide support, and connect them to resources if necessary.

Colorado Safe2Tell: 1-877-542-7233

Suicide Prevention Hotline: 1-800-273-8255 (TALK)

Self-Harm Crisis Line: Text HOME to 741741

Colorado Crisis Services: 1-844-493-8255

Trevor Project: 1-866-488-7386

In an emergency, please remember to call 911

Winter Break

We hope you all have a safe and great break! We will see you all back on January 7, 2025.

Happy Holidays and Happy New Year!





Boletín de la familia Knapp
12 de diciembre de 2024

Recursos de salud mental

Línea Directa de Suicidio y Crisis- 988

Cuando las personas llamen, envíen mensajes de texto o marquen el 988, se conectarán con consejeros capacitados que forman parte de la red Lifeline existente. Estos consejeros capacitados escucharán, comprenderán cómo les afectan sus problemas, brindarán apoyo y los conectarán con recursos si es necesario.

Colorado Safe2Tell: 1-877-542-7233

Suicide Prevention Hotline: 1-800-273-8255 (TALK)

Self-Harm Crisis Line: Text HOME to 741741

Colorado Crisis Services: 1-844-493-8255

Trevor Project: 1-866-488-7386

In an emergency, please remember to call 911

Redes sociales y nuestros estudiantes

Hay medidas que se pueden tomar para fomentar el uso responsable de las redes sociales y limitar algunos de sus efectos negativos. Considere estos consejos:

- **Establecer límites razonables.** Hable con sus hijos sobre cómo evitar que las redes sociales interfieran con sus actividades, su sueño, sus comidas o sus tareas.
- **Monitorear sus cuentas.** Hágale saber a su hijo adolescente que revisará periódicamente sus cuentas de redes sociales.
- **Explique lo que no está bien.** Desanime a sus hijos de chismear, difundir rumores, intimidar o dañar la reputación de alguien, ya sea en línea o de otro modo. Hable con sus hijos sobre qué es apropiado y seguro compartir en las redessociales.

Vacaciones de invierno

¡Esperamos que todos tengan un descanso excelente y seguro! Nos vemos el 7 de enero de 2025.

Fechas importantes de Knapp

- **Vacaciones de invierno 23/12-3/1/25**
- **Día de planificación de DPS No habrá clases 6/1/25**
- **Café con el director 10/01/25**
- **MLK Día festivo, no hay clases 20/01/25**

Estacionamiento cortés

Sea cortés y consciente al estacionar frente a las casas de nuestros vecinos. Por favor no bloquee las entradas de vehículos.

¡Felices fiestas y feliz año nuevo!





Bản tin gia đình Knapp
Ngày 12 tháng 12 năm 2024

Tài nguyên sức khỏe tâm thần

Đường dây nóng về tự tử và khủng hoảng- 988
Khi mọi người gọi điện, nhắn tin hoặc trò chuyện 988, họ sẽ được kết nối với các cố vấn đã được đào tạo thuộc mạng lưới Lifeline hiện có. Những cố vấn được đào tạo này sẽ lắng nghe, hiểu vấn đề đang ảnh hưởng đến họ như thế nào, cung cấp hỗ trợ và kết nối họ với các nguồn lực nếu cần thiết.

Truyền thông xã hội và sinh viên của chúng tôi

Có những bước bạn có thể thực hiện để khuyến khích việc sử dụng mạng xã hội có trách nhiệm và hạn chế một số tác động tiêu cực của nó. Hãy xem xét những lời khuyên sau:

- **Đặt giới hạn hợp lý.** Nói chuyện với con bạn về cách tránh để mạng xã hội ảnh hưởng đến hoạt động, giấc ngủ, bữa ăn hoặc bài tập về nhà của con bạn.
- **Giám sát tài khoản của họ.** Hãy cho con bạn biết rằng bạn sẽ thường xuyên kiểm tra tài khoản mạng xã hội của con.
- **Giải thích những gì không ổn.** Không khuyến khích con bạn buôn chuyện, tung tin đồn, bắt nạt hoặc làm tổn hại danh tiếng của ai đó - trực tuyến hoặc cách khác. Nói chuyện với con bạn về những gì phù hợp và an toàn để chia sẻ trên mạng xã hội.

Ngày Knapp quan trọng

- Kỳ nghỉ Đông 23/12-25/3/1
- Ngày lập kế hoạch của DPS Nghỉ học 6/1/25
- Cà phê cùng Hiệu Trưởng 10/1/25
- Kỳ nghỉ MLK, nghỉ học 20/1/25

Đỗ xe lịch sự

Hãy lịch sự và lưu ý khi đậu xe trước nhà hàng xóm của chúng ta. Xin đừng chặn đường lái xe.

Colorado Safe2Tell: 1-877-542-7233

Đường dây nóng phòng chống tự tử: 1-800-273-8255 (TALK)

Đường dây hỗ trợ khủng hoảng tự gây hại: Nhắn tin HOME gửi 741741

Dịch vụ Khủng hoảng Colorado: 1-844-493-8255

Dự án Trevor: 1-866-488-7386

Trong trường hợp khẩn cấp, hãy nhớ gọi 911

Kỳ nghỉ đông

Chúng tôi hy vọng tất cả các bạn có một kỳ nghỉ an toàn và tuyệt vời! Chúng tôi sẽ gặp lại tất cả các bạn vào ngày 7 tháng 1 năm 2025.

Chúc mừng ngày lễ và năm mới hạnh phúc!

