

Escuela Secundaria Montesano Junior-Senior

Rincón de Los Directores

A medida que se acerca la primavera, también lo hacen los exámenes estatales, los deportes de primavera y los eventos culminantes para nuestros estudiantes de último año.

Cuando regresemos de las vacaciones de primavera, nos quedarán 47 días escolares y ese número será aún menor para la promoción de 2024.

Durante este tiempo, los estudiantes deben concentrarse en las clases, pero también comenzarán las pruebas estatales para nuestros estudiantes de 7.º, 8.º y 10.º grado. Padres, asegúrese de programar citas fuera de este horario y ayude a su estudiante a dormir bien por la noche y a desayunar saludablemente el día del examen. Además de lo académico, los deportes de primavera están en pleno apogeo y estamos entusiasmados con la cantidad de estudiantes que participan en golf, atletismo, fútbol, tenis, fútbol y béisbol.

Un agradecimiento especial a nuestro equipo de ejercicios que recientemente compitió en la competencia estatal y terminó su año con un buen final. ¡HS Knowledge Bowl también compitió en su competencia estatal y quedó en segundo lugar! Nos complace decir que este es el lugar más alto jamás alcanzado por Montesano. ¡Felicitaciones a ellos! Nuestra Banda de Jazz desea invitarlo a su Jazz-N-Desserts anual el domingo 14 de abril a las 2 p.m. en el Commons. Por último, pero no menos importante, esta temporada marca un viaje memorable para nuestros estudiantes del último año al conmemorar sus años de escuela secundaria con una serie de eventos especiales diseñados para honrar sus logros y crear recuerdos duraderos. Desde el baile de graduación hasta la graduación, atesoremos estos momentos como Bulldogs. Padres de estudiantes de último año: comuníquese si tiene preguntas sobre becas o cualquiera de los eventos en el calendario de estudiantes de último año.

¡Terminemos con Bulldogs fuertes y hagamos de 2024 un año para recordar!

Mr. Pugh & Ms. Greene

Abril 2024



Fechas Importantes

Vacaciones de primavera!

4/1-4/5

Comienza la Pista de Secundaria

4/8

Pruebas Estatales

4/8-4/29

Llegan las Togas y Birretes

4/9

Día de la Reunión de MHS

4/10

Jazz y Postres 4/14

Balón Junior-Senior 4/27

MAYORES

¿Has firmado para practicar deportes, actuar, etc. en una universidad el próximo año? Si es así, ¡te queremos en el Día de la Firma de MHS en mayo! Comuníquese con la oficina de HS para informarnos dónde y para qué actividad se ha inscrito. ¡Podrás invitar a tus amigos y familiares a esta celebración! ¡Felicidades!

¡RECORDATORIOS DE LA OFICINA DE ASISTENCIA!

Queridas familias de Bulldogs,

¡Le deseamos unas relajantes y refrescantes vacaciones de primavera! Apreciamos el arduo trabajo y el compromiso de todos con el éxito educativo de su estudiante.

La escuela se reanuda el 8 de Abril:

- Comenzamos nuestra ventana para las pruebas estatales cuando regresamos de las vacaciones de primavera. ¡Asegúrese de que su estudiante esté bien descansado y no falte a la escuela durante los tiempos de exámenes!
- Estamos en plena temporada de deportes de primavera. Recuerde que para participar en deportes, incluida la práctica, su estudiante no puede perder nada del día escolar sin una nota del médico. La asistencia deportiva se comunica a los entrenadores diariamente.
- Si su familia o su estudiante necesitan apoyo, comuníquese con nuestro Centro de Consejería para obtener ayuda

Siempre que su estudiante esté sano, anímelo a presentarse a clase cuando la escuela esté en sesión. Si tiene preguntas sobre la salud de su estudiante y su asistencia a la escuela, puede comunicarse con la enfermera de la escuela al 360.249.1650.

Recuerde llamar a la escuela para justificar las ausencias de su hijo. Las ausencias deben ser justificadas dentro de las 24 horas según el Manual del Estudiante. Encontrará comunicaciones y cartas de asistencia en la sección "cartera" de su cuenta Skyward. Por favor, compruébelo periódicamente.

Cada día de escuela es una oportunidad importante para que los estudiantes aprendan y se conecten con sus compañeros y sus maestros. ¡Que tengas unas maravillosas vacaciones de primavera!

Las pruebas estatales para los grados 7-11 se acercan después de las vacaciones de primavera del 8 de abril al 3 de mayo. Trabaje con su hijo para asegurarse de que esté bien preparado descansando lo suficiente, tomando un desayuno nutritivo y llegando a tiempo.

Las pruebas para los estudiantes de Running Start se llevarán a cabo del 8 al 12 de abril de 8:00 a. m. a 3:20 p. m. Nos adaptaremos a su horario; sin embargo, debe planificar un bloque de al menos dos horas durante estas fechas/horarios para completar sus pruebas.

Para obtener más información sobre las pruebas, visite el sitio web de OPSI y realice una prueba de práctica en línea.

Comuníquese con el maestro o el administrador escolar de su estudiante si tiene alguna pregunta o inquietud. Apreciamos su apoyo para garantizar el éxito de su hijo en nuestra escuela.

*Pruebas
estatales
en Abril*



Los programas de verano del Twin Harbor Skills Center abren el 6 de Mayo de 2024

Esta es una gran oportunidad para que los estudiantes (entrantes del 9° al 12° grado) recuperen o obtengan créditos este verano. Si desea obtener más información, asista a la jornada de puertas abiertas del Twin Harbors Skills Center el lunes 6 de mayo de 6 a 7 p. m. en Aberdeen High School. Podrá conocer a los instructores, recorrer las aulas y registrarse para las sesiones de verano. La inscripción de verano será en línea.

Sesión 1: del 14 de Junio al 3 de Julio (no hay clases el 19 de Junio)

- Tecnología automotriz
- Conceptos básicos de construcción
- Artes culinarias
- Ciencia del fuego (solo estudiantes entrantes 11 y 12)
- Carreras de atención médica
- Producción de vídeo

Sesión 2: 8 de julio al 24 de julio

- Animación Digipen
- Silvicultura
- Soldadura

- 9 de Abril: se entregarán togas y birretes durante el almuerzo.
- 7 de mayo: los estudiantes del último año visitarán las escuelas Simpson y Beacon para el "Senior Walk" con sus togas y birretes. La Sra. Wisdom y la Sra. Quinn presentarán a cada estudiante de último año y anunciarán su plan posterior a la graduación. Las personas mayores deben buscar en su aula de Google el formulario para ingresar esta información para los consejeros
- ¡Esté atento a los plazos de las BECAS!
- ¡Terminar fuerte! Monitoriza las calificaciones para que no haya sorpresas de última hora

Campamento STEM de la Universidad de Washington

Actualización SEL

¡Abril ya está aquí!

Aquí hay algunas cosas divertidas para hacer en Grays Harbor durante las vacaciones de primavera:

- Sé feliz como una almeja... ¡VAYA A CAVAR ALMEJAS!
- Intente caminar por la playa... camine por la arena y encuentre algunos tesoros.
- ¡Explora los parques estatales!
- Haz una caminata en el Parque Nacional Olímpico.
- Pescado en Westport
- Explora las costas del océano
- ¡Atrapa el viento y ve a volar una cometa!

Encuentre esta lista, así como otras ideas, en el sitio web de Cosas divertidas para hacer en el condado de Grays Harbor. Visite este sitio web para obtener consejos, ubicaciones, reseñas y más ideas interesantes para que usted y su familia disfruten durante las vacaciones.

-Montesano Jr./Sr. Equipo de alto Aprendizaje Socioemocional

El campamento STEM de la Universidad de Washington se llevará a cabo del 5 al 8 de agosto en Chehalis en la escuela secundaria WF West. ¡Se proporcionará transporte y almuerzo y la Fundación Comunitaria de Grays Harbor ha cubierto la tarifa para los estudiantes de Grays Harbor! La inscripción se abre el 1 de abril de 2024.



¡Desafío de desintoxicación digital!



Qué: Desafío de desintoxicación digital

¿Por qué? Una desintoxicación digital puede ayudar a mejorar su salud mental. Aproximadamente 1 de cada 5 estadounidenses dijo que el uso de la tecnología causa un gran estrés. También puede ayudarlo a dormir mejor, eliminar la fatiga visual digital y ayudarlo a construir relaciones más sólidas.

Cuándo: Pruebe algunos de estos consejos ahora y esté atento a más consejos en los próximos boletines. Consulte a su consejero escolar si desea obtener más ideas.

Cómo: ¡Sé valiente! ¡Tómate un año sabático en las redes sociales! Las redes sociales pueden ser una fuga social. Las fotos perfectas, las sonrisas plasmadas y las vacaciones exóticas pueden rápidamente ponerte de mal humor. Considere tomarse un descanso de todas las redes sociales durante una semana y vea cómo se siente. Si te sientes valiente, ¡sé una estrella de rock y abandona todas las redes sociales durante un mes! Te sorprenderá lo ligero que te sientes.

Elige tu veneno: si un mundo sin redes sociales parece inimaginable, intenta limitarte a una sola plataforma. ¿Aburrido de Twitter? ¿Estás cansado de Facebook? Si es así, deshazte de ellos y quédate solo con Snapchat o Instagram. ¡Cuanto menos feeds, menos complicada se vuelve la vida!

¡Y recuerda reducir tus notificaciones para tener menos distracciones!



Nuestra escuela se ha asociado con Big Smiles para ofrecer atención dental en la escuela el 9 de mayo. La información sobre este programa se enviará a casa por correo electrónico después de las vacaciones de primavera. [Haga clic aquí para registrar a su estudiante para recibir atención dental en la escuela.](#) Comuníquese con la Oficina de HS si tiene alguna pregunta



Una nota de la enfermera Georgia: **Abril es el mes nacional de concientización sobre el estrés**

Demasiado estrés, o un estrés que no puedas gestionar, impide que te sientas bien y que hagas bien las cosas. Puede hacer que te sientas agotado, dejarte sin energía y hacer que te cueste mucho hacer las cosas. Un exceso de estrés puede hacer que te pongas muy nervioso, muy gruñón e irritable y hasta disperso.

No puedes evitar el estrés. Pero te puedes crear la meta de mantener bajo tu nivel de estrés cotidiano. Cuando te estresas menos por las pequeñas cosas de cada día, te sientes más capaz de afrontar los retos importantes que te podrías encontrar más adelante. Si quieres mejorar en la gestión del estrés cotidiano, aquí encontrarás algunos consejos para hacerlo:

- 1. Equilibra el trabajo con el disfrute.** Resérvate tiempo para trabajar en tus tareas y tus metas (como los deberes, los trabajos escolares, las tareas domésticas y el estudio). Resérvate tiempo para hacer las cosas con las que disfrutas (como tocar un instrumento, escuchar música, entrenar, jugar con tu mascota, pasar tiempo con tus amigos). Incluso aunque solo sea durante unos pocos minutos, el tiempo diario para relajarte y recargar pilas sirve para bajar el estrés.
- 2. Planificate el día.** Utiliza un calendario o aplicación de planificación para programar tus tareas diarias. Rellénalo con el horario de tus clases, los exámenes y las tareas que tengas que entregar. Añade otras actividades que practiques. Incluye tiempo de estudio para hacer los exámenes y tiempo para hacer los trabajos escolares. Incluye también tiempo para hacer cosas que te gustan. Disponer de un plan y de rutinas diarias sirve para bajar el estrés.
- 3. Sigue tu plan.** Por desdichado, planificar no sirve de nada si no haces lo que planificas. Convierte en un hábito el hecho de ir revisando tu planificador cada día. Tacha lo que ya hayas hecho. Prepárate para lo que se avecina. Haz del estudio una rutina. Mantente al día en todas las asignaturas. Así reducirás el estrés diario provocado por la sobrecarga escolar.
- 4. Pide ayuda si la necesitas.** Las tareas escolares, las calificaciones y los exámenes son importantes fuentes de estrés para muchas personas. Estar al día en todo no siempre es fácil. Si necesitas ayuda para prepararte los exámenes, planificar tus proyectos y hacer las tareas, pide que te guíe a un profesor, padre o tutor. Si tiendes a posponer las tareas, queda con un compañero de clase para estudiar o hacer los deberes los dos juntos.
- 5. Usa la energía positiva del estrés.** No pospongas las tareas hasta el último minuto. Eso es demasiado estresante. Y es difícil hacerlo lo mejor posible cuando se va con prisas. En vez de eso, deja que el estrés te motive a hacer bien las cosas. Si te han puesto una fecha de entrega, date un empujoncito mental y lo conseguirás. Dite: "De acuerdo, lo tengo que cumplir. Estoy en ello." Luego lánzate y empieza.
- 6. Afronta los problemas cuando surjan.** No ignores los problemas de cada día, pero tampoco te estreses por resolverlos. En vez de eso, averigua cómo gestionarlos. Si no sabes cómo hacerlo, pide ayuda y consejo a otras personas.
- 7. Come alimentos saludables.** Lo que comes afecta a tu estado de ánimo y a tu nivel de energía y de estrés. Elige alimentos que te hagan bien. No tienes que evitar por completo los manjares deliciosos. Pero, si los dulces son tu principal fuente de energía, es muy probable que estés de malhumor ¡y estresado!
- 8. Duerme lo suficiente.** Después de un largo día de escuela y otras actividades, es posible que te apetezca quedarte despierto hasta tarde. Tal vez te queden algunos deberes por acabar. O te apetezca hablar con tus amigos o ver un programa en la tele que acaba muy tarde. Pero acostarte tarde no te permite dormir lo suficiente porque te tienes que levantar pronto para ir al colegio. Si no duermes lo suficiente, es más probable que te sientas estresado por los altibajos de cada día.
Para evitar ir de bólide por la mañana, sigue un horario regular para acostarte por la noche y levantarte por la mañana. Apaga todas las pantallas bastante antes de la hora de acostarte por la noche. Y relájate antes de acostarte con actividades tranquilas.
- 9. Haz ejercicio físico cada día.** El estrés se esfuma cuando entrenas, haces deporte o bailas tu música favorita. El ejercicio físico hace mucho más que mantenerte en forma. Es una manera de gestionar el estrés, reducir la ansiedad y la depresión y mejorar el estado de ánimo.
- 10. Respira hondo.** Cuando te sientas estresado, agobiado o superado por la situación, haz varias respiraciones lentas, profundas y abdominales (usando el abdomen). Las respiraciones abdominales son una forma rápida y segura de desactivar la respuesta de lucha-huida del cuerpo (estrés). Practica la respiración abdominal o la conciencia plena (mindfulness en inglés) cada día para reducir el estrés cotidiano.