



# Montesano Jr-Sr High School

Noviembre 2023



## FECHAS IMPORTANTES ESTE MES:

**Miércoles 1 de noviembre**

**Día de la reunión de MHS**

**Viernes 3 de noviembre**

**Salida temprana (boletas de calificaciones)**

**12:20 p. m.**

**Miércoles 8 de noviembre**

**Salida temprana: conferencias de 1 a 5 p. m.,  
de 6 a 8 p. m., 12:20 p. m. (consulte la  
información a continuación)**

**Jueves 9 de noviembre**

**Salida temprana 12:20 p.m.**

**Viernes 10 de noviembre**

**No hay clases - Día de los Veteranos**

**Miércoles 22 de noviembre**

**Salida temprana 12:20 p.m.**

**Jueves y viernes, 23 y 24 de noviembre**

**No hay clases - Vacaciones de Acción de  
Gracias**

## *Rincón de los directores*

¿Puedes creerlo!?

Este viernes marcará el final del primer trimestre del año escolar 2023-24. A medida que nos acercamos al final del trimestre, ahora es un buen momento para hablar con su estudiante sobre cómo mantenerse concentrado en la escuela y las clases. Si su estudiante está atrasado, no es demasiado tarde para ponerse al día. Las conferencias se llevarán a cabo la próxima semana y es un buen momento para consultar con los maestros para monitorear el progreso de su hijo. Es una época del año muy ocupada y muchos estudiantes luchan por mantenerse concentrados, por lo que se recomienda encarecidamente ofrecer un momento y un lugar tranquilo en casa para dedicarlo a la tarea cada noche, especialmente durante esta temporada de lluvias.

A medida que avanzamos hacia el segundo trimestre, recuerde que nuestros estudiantes de secundaria cambiarán sus clases optativas y también estamos intensificando las actividades deportivas. Nuestros equipos deportivos se dirigen a los distritos, tenemos el inicio de la lucha libre y el baloncesto femenino en la secundaria, además del inicio de los deportes de invierno para los atletas de la secundaria a la vuelta de la esquina. ¡Sigamos con el gran trabajo, Bulldogs!

*Mr. Pugh & Ms. Greene*

*Thank You*  
**LEMON HILL CAFE &  
BOOKSTORE**

¡Dos estudiantes han recibido cupones de \$15 para usar en la librería! Gracias por apoyar a los estudiantes de Monte. ¡Se agradece su generosidad!

## CONFERENCIAS DE OTOÑO DE MHS

Las conferencias de otoño de MHS se llevarán a cabo el **miércoles 8 de noviembre**. Las conferencias serán de **1:00 a 5:00 p. m. y de 6:00 a 8:00 p. m.** Usaremos **Skyward Family Access** para programar todas las conferencias. El período de programación es del **lunes 30 de octubre al viernes 3 de noviembre**. **Todas las conferencias deben programarse durante este período. Se recomiendan, pero no son obligatorias, las conferencias en la Escuela Secundaria Junior-Senior, a menos que un maestro lo indique específicamente.**

# VETERANS DAY



— Honoring All Who Served —



## ¡Gracias, Veteranos!

Honraremos a nuestros veteranos el jueves 9 de noviembre. Ofreceremos un desayuno a las 8:00AM. y una asamblea de toda la escuela a las 9:00AM.

Si eres un veterano y estás interesado en para asistir a nuestro desayuno y asamblea, envíe un correo electrónico a Kellie Dalan a [kdalan@monteschools.org](mailto:kdalan@monteschools.org) antes del viernes 3 de noviembre.



## Promoción de 2024: eventos para personas mayores

- 25 de nov. Fecha límite para el anuario para retratos y cotizaciones de personas mayores
- 6 de marzo Fecha límite para el anuncio para personas mayores (Anuario)
- 9 de abril Entrega de toga y birrete de Jostens – 12:20 p.m. MHS Commons
- 27 de abril Baile Junior-Senior 8:00-10:30PM - MHS
- 7 de mayo Caminata para personas mayores y fotografía de la clase de 2023 (togas y birretes) 9:15 a. m. Commons
- 28 de mayo Banquete de Honores 6:30PM (Patrocinado por la Cámara. Sólo por invitación)
- 29 de mayo Concierto de la banda de HS 7:30PM Gimnasio de HS
- 4 de junio Asamblea de Premios Académicos de HS 8:30AM Gimnasio de HS
- 4 de junio Noche de premios y reconocimiento para personas mayores 6:30 p.m.
- 5 de junio Picnic para personas mayores todo el día (solo para personas mayores)
- 5 de junio Bachillerato 7:00 p.m. MHS Commons (Patrocinado por Kiwanis y Min.Assoc.)
- 6 de junio No hay clases – Solo para personas del último año
- J7 de junio Desayuno para personas mayores: 9:45 a. m. a 10:30 a. m. MHS Commons (personas mayores) Práctica de graduación: 10:30 a. m. a 11:30 a. m. Gimnasio de secundaria (personas del último año y personal))
- 9 de junio Graduación - 2:00 p. m. Gimnasio de secundaria -las puertas se abren a las 12:45



# NOTICIAS DEL CENTRO DE CONSEJERÍA

**BECAS:** Estudiantes de último año y padres: **POR FAVOR**, asegúrese de consultar la lista de becas actualizada que se encuentra en la página web de [consejería de MHS](#). Se actualiza frecuentemente con becas estatales y nacionales, y pronto se publicarán becas locales. Además, no se olvide de los talleres mensuales para personas mayores que los consejeros organizan para preparar a las personas mayores para las solicitudes de becas. ¡Estos son el último miércoles de cada mes a las 2:00 p.m. en la biblioteca!

## Próximas visitas universitarias y profesionales:

Las visitas universitarias y profesionales están abiertas a estudiantes de 10.º, 11.º y 12.º grado que se registren con anticipación en [Google Classroom](#). Los estudiantes deben estar inscritos para asistir. Las presentaciones se llevan a cabo en la Sala 502 a menos que se indique lo contrario.

2 de nov.: Universidad Estatal de Oregón 8:30

2 de nov.: Instituto Técnico Perry 2:00

3 de nov. - Universidad de Washington 8:30

6 de noviembre - Centralia Beauty College 9:00

12 de nov.: Feria universitaria virtual NACAC 1:00

## Programa de Admisiones Garantizadas de Washington (WAGAP):

El Distrito Escolar Montesano ahora es parte del Programa de Admisiones Garantizadas, lo que significa que los estudiantes con un GPA de 3.0 y los créditos del curso calificados tienen la admisión garantizada en varias universidades de cuatro años. Central WA Univ, Eastern WA Univ, Evergreen State College, Univ of WA, Western WA Univ.

SCAN ME



## Otras fechas y eventos importantes:

~8 de noviembre: los estudiantes de clase mundial se inscriben en Grays Harbor College en las clases de inglés de noveno grado

~29 de noviembre: Taller para estudiantes de último año #3, 2:00 p.m. en la biblioteca. Tema- Ensayos personales

## HACIA EL CIELO:

**El primer trimestre finaliza el 3 de noviembre y nos gustaría recordarles a los estudiantes y a las familias que adquieran el hábito de revisar las calificaciones al menos semanalmente. A los estudiantes se les mostró un video sobre cómo usar Skyward y sus funciones, principalmente el Libro de calificaciones. Si necesita ayuda con Skyward, no dude en comunicarse. Skyward se puede descargar como una aplicación o acceder a él a través del sitio web de [MSD: SKYWARD LINK](#).**

## Mejor FAFSA/WASFA

¡Este año se avecinan grandes cambios en las solicitudes de ayuda financiera! La FAFSA (Solicitud gratuita de ayuda federal para estudiantes) 2024-25 y la WASFA (Solicitud de ayuda financiera estatal de Washington) no estarán disponibles hasta finales de diciembre de 2023.

Las solicitudes generalmente se abren el 1 de octubre del último año del estudiante, por lo que este es un cambio importante en el proceso de planificación universitaria. La buena noticia es que este retraso se debe a cambios positivos. El formulario FAFSA será más corto y menos complejo, más estudiantes serán elegibles para las Becas Pell federales y la beca Pell promedio será mayor. Estén atentos para obtener más información y encontrar recursos aquí de WSAC.

La Sra. Wisdom y la Sra. Quinn asistirán a las clases de último año en diciembre y ayudarán a los estudiantes a configurar su identificación FAFSA. En enero habrá un evento nocturno FAFSA/WAFSA para ayudar a los padres a navegar el proceso.

# Consejos para el éxito en la secundaria

- **Dormir bien.** Los adolescentes y adultos jóvenes deberían dormir entre 8 y 10 horas por noche. ...
- **Come bien.** Las comidas sanas y equilibradas le dan a tu cuerpo y mente energía para trabajar bien durante todo el día. ...
- **Completa tu tarea a tiempo y entrégala con tu nombre.**
- **Habla con tu profesor si no entiendes algo.**
- **Consulta tus calificaciones con frecuencia en SKYWARD**
- **Mantente organizado**
- **Google Classroom: supervise las tareas, envíe el trabajo correctamente**
- **Estudiar**
- **Pedir ayuda. ...**
- **Mantén informados a tus padres, especialmente con proyectos grandes.**
- **Participe pero no se sobreprograme**

## Reto mensual de desintoxicación digital:

### Ordena tus prioridades

El camino hacia el descubrimiento puede estar plagado de distracciones y actividades que consumen mucho tiempo. Ahí es donde la planificación anticipada puede ser fundamental. La gestión del tiempo puede ayudarnos a aprovechar al máximo nuestro día y, al mismo tiempo, garantizarnos tiempo para descansar, relajarnos y vivir nuevas aventuras. Considere utilizar la Matriz de gestión del tiempo que prioriza las tareas utilizando dos dominios: nivel de urgencia y nivel de importancia. Las redes sociales pueden ser divertidas, pero rara vez son urgentes o importantes.

	URGENT	NOT URGENT
IMPORTANT	<p><i>Quadrant I</i></p> <p><b>Urgent and Important</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• The water pipe broke flooding the bathroom floor</li> <li>• Deadline-driven project, due today</li> <li>• A friend in need</li> </ul> <p><b>DO IMMEDIATELY</b></p>	<p><i>Quadrant II</i></p> <p><b>Not Urgent yet Important</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• The water pipe is making strange noises</li> <li>• Deadline-driven project, due next week</li> <li>• Relationship building</li> </ul> <p><i>Enter in calendar and keep track</i></p>
NOT IMPORTANT	<p><i>Quadrant III</i></p> <p><b>Urgent yet Not Important</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• The broken pipe inspired a remodel &amp; you want it now</li> <li>• Co-worker in a panic, you identify it's not an emergency</li> <li>• Popular activities you enjoy</li> </ul> <p><i>Delegate these tasks or recognize they don't need done right away</i></p>	<p><i>Quadrant IV</i></p> <p><b>Not Urgent and Not Important</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posting to Facebook about your bathroom remodeling project</li> <li>• Complaining about your deadline</li> <li>• Anything that wastes time</li> </ul> <p><i>Tend to be time wasters so minimize these items</i></p>

¡El otoño está aquí y nuestros Bulldogs están ocupados!

Estamos felices de que nuestros estudiantes participen en muchas actividades y, sobre todo, sean personas amables. Hemos iniciado dos grupos de almuerzo. El grupo de almuerzo de Junior High está formado por estudiantes que tienen como objetivo establecer amistades, oportunidades, compromiso y conexión con los demás y su comunidad.

Nuestro otro grupo de almuerzo es para estudiantes de secundaria y permite más lugares de reunión para los estudiantes. Hablamos sobre problemas en la escuela, ideas y promovemos el compromiso entre compañeros. Hemos tenido un gran éxito en ambos grupos permitiendo comentarios positivos de padres y estudiantes.

Si cree que su estudiante se beneficiaría de estas oportunidades de almuerzo, anímelo a comunicarse conmigo si está interesado.

¡Que tengas un gran mes!

*Mrs. Peterson*

# A Note from Nurse Georgia

## ¿SUPERANDO UN RESFRIADO?

*Cuando llega un resfriado, puede esperar estar enfermo durante 1 a 2 semanas. Si bien no existe cura para el resfriado común, existen muchos remedios que le ayudarán a aliviar los síntomas, a recuperarse y a sentirse mejor más rápidamente.*

*A continuación se muestran algunos remedios para el resfriado común que han demostrado que le ayudarán a sentirse mejor y acelerar su recuperación:*



- **Mantenerse hidratado.** Agua, jugo, caldo claro o agua tibia de limón con miel ayuda a aliviar la congestión y previene la deshidratación. Evite el alcohol, el café y los refrescos con cafeína, que pueden empeorar la deshidratación.
- **Descansar.** Tu cuerpo necesita descanso para sanar.
- **Calmar el dolor de garganta.** Hacer gárgaras con agua salada (1/4 a 1/2 cucharadita de sal disuelta en un vaso de 8 onzas de agua tibia) puede aliviar temporalmente el dolor o la picazón de garganta. Es poco probable que los niños menores de 6 años puedan hacer gárgaras correctamente. También puedes probar con trocitos de hielo, pastillas o caramelos duros. Tenga cuidado al darles pastillas o caramelos duros a los niños porque pueden ahogarse con ellos. No le dé pastillas ni caramelos duros a niños menores de 6 años.
- **Beba líquidos tibios.** Un remedio para el resfriado utilizado en muchas culturas, que consiste en tomar líquidos tibios, como sopa de pollo, té o jugo de manzana tibio, puede ser calmante y aliviar la congestión al aumentar el flujo de moco.
- **Prueba con la miel.** La miel puede aliviar la tos en adultos y niños mayores de 1 año. Pruébela con té caliente.
- **Añade humedad al aire.** Un vaporizador o humidificador de vapor frío puede agregar humedad a su hogar, lo que podría ayudar a aliviar la congestión. Cambie el agua diariamente y limpie la unidad de acuerdo con las instrucciones del fabricante.

Bajo la dirección de un médico y bajo la supervisión de los padres, también existen muchos medicamentos de venta libre que pueden ayudar a aliviar los síntomas del resfriado. Es importante tener en cuenta que muchos de estos medicamentos contienen Tylenol (acetaminofen) o ibuprofeno, que pueden ayudar a bajar la fiebre. Si bien la fiebre se considera poco común con un virus del resfriado, los estudiantes deben estar sin fiebre durante 24 horas sin tomar medicamentos para reducir la fiebre, como Tylenol o ibuprofeno, antes de regresar a la escuela.