



# Montesano Jr-Sr High School

Diciembre 2023

## FECHAS IMPORTANTES ESTE MES:

Viernes 1 de diciembre

**¡Inicio del Food Bowl!\***

Miércoles 6 de diciembre

Día de la reunión de MHS

Miércoles 13 de diciembre

Concierto de la Banda HS 7:30PM

Jueves 14 de diciembre

Concierto de JH Band 7:30PM (Gimnasio HS)

Viernes 15 de diciembre

Salida temprana 12:20 p.m.

Lunes 18 de diciembre - Lunes 1 de enero

No hay clases - Vacaciones de invierno

**\*Consulte las páginas 2 y 3 para obtener una lista completa de ¡EVENTOS DE FOOD BOWL 2023!**

## ¡Compra ya tus entradas para el baloncesto local!

¡Esta temporada, las entradas para Bulldog Boys & Girls Basketball se pueden comprar online! Todos los juegos locales de temporada regular ya están disponibles para su compra.

[Haga clic en este enlace para ir a la venta de entradas en línea.](#)

*\*All events subject to change.*



## Rincón de los directores

Familias de bulldogs,

Estamos muy orgullosos de nuestros estudiantes y sus logros en el salón de clases así como en las competencias atléticas este otoño. Girls Soccer hizo historia en la escuela al obtener el tercer lugar en el Campeonato Estatal 1A. Los Bulldogs también estuvieron representados en la competencia estatal de cross country con nuestro equipo femenino quedando en quinto lugar en el estado y la estudiante de primer año Hailey Schweppe liderando el grupo con un quinto lugar individual. El voleibol también llegó al estado este año junto con el equipo de fútbol americano que llegó a la segunda ronda de los play-offs estatales. Colton Grubb y Ayhden Sauer se clasificaron para competir en el Torneo Estatal de Golf Masculino esta primavera. Felicitaciones a todos nuestros atletas de otoño y un agradecimiento especial a nuestros padres, familias y fanáticos de Bulldog que apoyaron a nuestros equipos esta temporada. ¡Vamos perros!

Con la conclusión de los deportes de otoño, los deportes de invierno están en marcha tanto para la escuela secundaria como para la secundaria. Además, se acercan rápidamente las actividades invernales como el Food Bowl y los conciertos de bandas. Mire el calendario escolar para conocer los horarios y lugares de los eventos y asegúrese de que los estudiantes descansen lo suficiente y se mantengan al día con el trabajo de clase. Nuevamente, gracias por su apoyo y participación continua en las actividades académicas y extracurriculares de nuestros estudiantes.

Sr. Pugh y Sra. Greene



## ~FECHA LÍMITE DE OBJETOS PERDIDOS Y ENCONTRADOS~

¡Nuestros objetos perdidos y encontrados se están acumulando! Si le falta una botella de agua, una sudadera/chaqueta, una lonchera, etc., asegúrese de reclamarlo en la oficina de MHS antes del jueves 14 de diciembre. Cualquier artículo que no haya sido reclamado antes de esta fecha será donado a una organización benéfica local.

# ¡¡¡YA VIENE EL FOOD BOWL!!!

## FOOD BOWL 2023



1 de diciembre de 2023  
hasta  
10 de diciembre de 2023

FOOD BOWL PATROCINADO POR  
CLASE DE LIDERAZGO Y ASB DE ESCUELA SECUNDARIA MONTESANO  
100% DE LOS PROCEDIMIENTOS van al Banco de Alimentos de Montesano

## EVENTOS PRINCIPALES

¡Dale un mordisco al hambre! ¡Únase a los BULLDOGS para Food Bowl!

### **JINGLE BELL JOG**

¡Quítate kilos con FOOD BOWL!

Sábado 9 de diciembre, 9 a.m.  
A 5 km del parque Fleet



### **IMPULSIÓN DE BOLSAS**

Las bolsas se entregan el domingo 3 de diciembre.  
La fecha de recogida de las maletas es:  
Domingo 10 de diciembre de 12 a la 1 h.  
Puedes donar alimentos no perecederos o dinero (se  
adjunta un sobre a la bolsa). Si no recogen su bolso  
antes de las 5 p. m. del 10 de diciembre, llame al  
360-249-4041 y con gusto lo recogeremos. También  
puedes donar con nuestro código QR o enviar el sobre  
por correo a la escuela secundaria - 303 N. Church St.

### **Voleibol Buff para niño**

¡FAVORITO DE LOS FANS!

domingo, 10 de diciembre de 2023  
Gimnasio de MHS HS a las 6 p.m.

\$3 o 6 latas de comida para ver la diversión

Habrán concesiones disponibles

# ¡¡¡YA VIENE EL FOOD BOWL!!!

## FOOD BOWL 2023

1 de diciembre de 2023  
hasta  
10 de diciembre de 2023

FOOD BOWL PATROCINADO POR  
CLASE DE LIDERAZGO Y ASB DE ESCUELA SECUNDARIA MONTESANO  
100% DE LOS PROCEDIMIENTOS van al Banco de Alimentos de Montesano



<p><b><u>Viernes 1 de diciembre</u></b> ¡Comienza el plato de comida! Trae \$dineros a la Asamblea Asamblea de lanzamiento - Subasta de servicios - 9 a. m. (horario reg.) Comienza la subasta silenciosa en la oficina</p>	<p><b><u>Viernes 8 de diciembre</u></b> Subasta de almuerzo JH Tema de la Semana del Espíritu Stop the Bop / Gramos de bastón de caramelo Período de diversión de JH (sexto período) 8:30-10pm Baile de HS - \$5 en la puerta con identificación de estudiante (Holiday Hoedown) SOLO estudiantes de 9.º a 12.º de MHS... no se permiten invitados externos</p>
<p><b><u>Lunes 4 de diciembre</u></b> Tema de la Semana del Espíritu Subasta de almuerzo JH Stop the Bop / Gramos de bastón de caramelo 4-6pm Semáforo Estudiantil</p>	<p><b><u>Sábado 9 de diciembre</u></b> 9 a. m. Trote con cascabeles  Desfile del Festival de las Luces</p>
<p><b><u>Martes 5 de diciembre</u></b> Tema de la Semana del Espíritu Subasta de almuerzo JH Stop the Bop / Gramos de bastón de caramelo 4-6pm Semáforo Estudiantil Colecciones de juegos HOSA</p>	<p><b><u>Domingo 10 de diciembre</u></b> 12-1pm Recogida de bolsos 6:00 p. m. - Voleibol masculino</p>
<p><b><u>Miércoles 6 de diciembre</u></b> Tema de la Semana del Espíritu Subasta de almuerzo JH Stop the Bop / Gramos de bastón de caramelo 4-6pm Semáforo Estudiantil</p>	<p><b><u>Lunes 11 de diciembre</u></b> HS Game Show Mash Up (sexto período)</p>
<p><b><u>Jueves 7 de diciembre</u></b> Tema de la Semana del Espíritu Subasta de almuerzo JH Stop the Bop / Gramos de bastón de caramelo 4-6pm Semáforo Estudiantil 5-7 p.m. Banda de villancicos Thriftway</p>	



# NOTICIAS DEL CENTRO DE CONSEJERÍA:

**BECAS:** Hay muchas becas a nivel nacional y estatal que vencen este mes. ¡Puede encontrarlos en Google Classroom de la Clase 2024 o en el [sitio web de Consejería!](#)

**SOLICITUDES UNIVERSITARIAS:** ¡Sigue trabajando duro en esas solicitudes universitarias si tienes una fecha límite en diciembre o enero! Si su solicitud universitaria solicita una transcripción, asegúrese de solicitarla a través del siguiente enlace: [SOLICITUD DE TRANSCRIPCIÓN](#)

**AYUDA FINANCIERA:** En asociación con Grays Harbor College, organizaremos una Noche de ayuda financiera para ayudar a los estudiantes y padres a completar su solicitud FAFSA/WAFSA. Estén atentos para obtener más información sobre este evento.

**PRÓXIMAS FECHAS IMPORTANTES:** 13 de diciembre- 2:00 p. m. (biblioteca) Taller de becas #4, Tema: Transcripciones

La Universidad Estatal de Washington ha lanzado un programa de certificación en línea, el primero de su tipo, para estudiantes en edad de escuela secundaria que contemplan carreras y educación secundaria en medicina veterinaria.

El programa, conocido como Certificado de Escribano Veterinario Junior, está abierto a cualquier persona de 16 o 17 años y está diseñado para preparar a los graduados para puestos de nivel inicial en el campo veterinario, incluido el de escribano, o para proporcionar conjuntos de habilidades más avanzadas para aquellos que Ya están trabajando en una clínica.

El certificado es uno de los tres disponibles actualmente a través del [Programa de Certificado de Paraprofesional Veterinario de WSU](#), que también ofrece un Certificado de Escribano Veterinario y un Certificado de Salud Preventiva Veterinaria para mayores de 18 años.

El tiempo para completar el certificado varía según los antecedentes educativos y la experiencia del estudiante, pero la mayoría puede esperar concluir el programa entre 90 y 130 horas. Los estudiantes tienen seis meses para terminar el curso, lo que brinda flexibilidad a aquellos con diferentes ritmos de aprendizaje y necesidades de programación. Se requiere el consentimiento de los padres para que un menor se inscriba y el costo del programa es de \$500.

## ¡Las ASVABS están llegando!

Todos los jóvenes están programados para tomar la prueba ASVAB (Batería de Aptitud Vocacional de los Servicios Armados) que se administrará a mediados de enero. El Programa de exploración profesional de ASVAB está diseñado para ayudar a su estudiante a aprender más sobre sí mismo y el mundo laboral, y a identificar y explorar ocupaciones potencialmente satisfactorias. Los estudiantes NO tienen que estar obligados al servicio militar para tomar este examen. Les proporciona puntajes de exploración de carreras en Matemáticas, Verbal, Ciencias y Técnicas que pueden medir la preparación para la universidad y la carrera. Para aquellos que estén interesados en el ejército, ayuda a determinar sus posibilidades de calificar para diversas ocupaciones militares. Habrá una opción para optar por no participar, pero comprenda que el puntaje mínimo de ASVAB se puede usar como una opción de ruta si un estudiante no ha cumplido con el requisito de graduación de la ruta.

# NOTICIAS DEL CENTRO DE CONSEJERÍA

## ESTUDIANTES DE PRIMERA CLASE: ¿AÚN NO SABES QUÉ QUIERES HACER DESPUÉS DE LA ESCUELA SECUNDARIA?

- **Piensa en tus intereses:**  
Enumere ideas e intereses laborales y luego investigue cómo pueden conectarse con un trabajo.
  - Visite [Career Coach](#) a través de South Puget Sound Community College para realizar un inventario de intereses profesionales. Puede realizar la evaluación de 6 o 60 preguntas.
- **Determinar cómo calificar para diferentes trabajos:**
  - Conozca los requisitos laborales (habilidades, clases, títulos/capacitación específicos, etc.)
  - Hable con un consejero profesional, mentor o familiar.
- **Obtenga experiencia..**
  - Sea voluntario, obtenga una pasantía o una observación laboral.

## Académicos de clase mundial

El 8 de noviembre, un representante de Grays Harbor College hizo una presentación sobre World Class Scholars (WCS) a nuestros estudiantes de primer año. WCS se ofrece a través de Grays Harbor College y otorga a los estudiantes \$2000 por su primer año en GHC si cumplen con los objetivos académicos, de liderazgo y de servicio comunitario requeridos. Los estudiantes también pueden usar este dinero para cursos en línea o de verano. Aquí está el enlace para conocer más sobre el programa: <https://www.ghc.edu/wcs>

## Oportunidad laboral de verano: Departamento de Recursos Naturales (DNR) ¡Ayude a combatir los incendios forestales!

Formación remunerada incluida. Debe tener 18 años al momento de comenzar el trabajo. [Visite el sitio web del DNR para obtener más información.](#) Gracias al DNR por hablar con nuestros estudiantes sobre trabajos y carreras de verano dentro de su agencia.

## ¡Mes Nacional de la Gratitud!

Hola familias de Bulldog,

Noviembre fue el Mes Nacional de la Gratitud y mostrar gratitud es uno de los mejores comportamientos que podemos enseñar a los niños y modelarnos a nosotros mismos. Queríamos compartir algunas ideas divertidas de gratitud que puedes hacer en casa con tus hijos para iniciar la gratitud y la bondad en acción:

\*Diario de gratitud: escriba un diario sobre las formas en que muestra gratitud.

\*Tarro de Graduación: Corta tiras de papel y anota tu gratitud, lee en voz alta cuando el frasco esté lleno.

\*Collage de Gratitud: Encuentra una revista y recorta las cosas por las que estás agradecido.

\* Gritos de gratitud a la hora de la cena: recorra la mesa y haga que cada persona haga un grito de gratitud.

Por favor, avísame si los encuentra útiles. Me encantaría publicar los resultados de su actividad en nuestro próximo boletín.

¡Disfruta la temporada!

~ Sra. Peterson

## *Reto mensual de desintoxicación digital: Apóyate en tus amigos en tiempos estresantes*

El compañerismo es uno de los métodos más eficaces para combatir el estrés. Sin embargo, tenga cuidado de no depender de la tecnología para mantener vivo el fuego de las amistades. Haz una llamada y fija una hora y una fecha para tomar un café, ver una película o simplemente dar un paseo y hablar. ¡Hay una razón por la que algunas de las poblaciones más longevas son también las más conectadas socialmente!

## *Una nota de la enfermera Georgja sobre los cigarrillos electrónicos (vapeadores):*

### **Datos breves sobre los riesgos de los cigarrillos electrónicos para niños, adolescentes y adultos jóvenes:**

El uso de cigarrillos electrónicos no es seguro para niños, adolescentes y adultos jóvenes. La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina. La nicotina es altamente adictiva y puede dañar el desarrollo del cerebro de los adolescentes, que continúa entre los 20 y los 25 años. Los cigarrillos electrónicos pueden contener otras sustancias nocivas además de la nicotina. Los jóvenes que usan cigarrillos electrónicos pueden tener más probabilidades de fumar cigarrillos en el futuro.

### **¿Por qué la nicotina no es segura para niños, adolescentes y adultos jóvenes?**

La mayoría de los cigarrillos electrónicos (vapeadores) contienen nicotina, la droga adictiva que se encuentra en los cigarrillos, puros y otros productos.

Un estudio de los CDC encontró que el 99% de los cigarrillos electrónicos vendidos en lugares evaluados en los EE. UU. contenían nicotina.

Algunas etiquetas de productos para vapear no revelan que contienen nicotina, y se ha descubierto que algunos líquidos para vapear comercializados con 0% de nicotina contienen nicotina.

La nicotina puede dañar el cerebro adolescente en desarrollo.<sup>2</sup> El cerebro continúa desarrollándose hasta aproximadamente los 25 años.

El uso de nicotina en la adolescencia puede dañar las áreas del cerebro que controlan la atención, el aprendizaje, el estado de ánimo y el control de los impulsos.

Cada vez que se crea un nuevo recuerdo o se aprende una nueva habilidad, se construyen conexiones (o sinapsis) más fuertes entre las células cerebrales. Los cerebros de los jóvenes crean sinapsis más rápido que los cerebros de los adultos. La nicotina cambia la forma en que se forman estas sinapsis.

El uso de nicotina en la adolescencia también puede aumentar el riesgo de adicción futura a otras drogas.

### **¿Cómo afecta la adicción a la nicotina a la salud mental de los jóvenes?**

Cuando una persona es dependiente (o adicta) a la nicotina y deja de usarla, su cuerpo y su cerebro tienen que acostumbrarse a no tener nicotina. Esto puede provocar síntomas temporales de abstinencia de nicotina.

Los síntomas de abstinencia de nicotina incluyen irritabilidad, inquietud, ansiedad o depresión, dificultad para dormir, problemas para concentrarse y ansia de nicotina.<sup>3</sup> Las personas pueden seguir usando productos de tabaco para ayudar a aliviar estos síntomas.

Los jóvenes pueden recurrir al vapeo para tratar de lidiar con el estrés o la ansiedad, creando un ciclo de dependencia de la nicotina.

Lo que puede empezar como una experimentación social puede convertirse en una adicción.

La razón más común que dan los estudiantes de 7.º a 12.º grado de EE. UU. para probar un cigarrillo electrónico es "un amigo los usó".

La razón más común por la que los jóvenes continúan es "Me siento ansioso, estresado o deprimido".

El consumo de cigarrillos electrónicos y cigarrillos entre los jóvenes se ha asociado con problemas de salud mental como la depresión.

**[Haga clic aquí para obtener recursos en línea que le ayudarán a eliminar la adicción a los cigarrillos electrónicos y los productos de tabaco.](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes)**

**Recurso:**  
CDC (2022). Datos breves sobre los riesgos de los cigarrillos electrónicos para niños, adolescentes y adultos jóvenes. Recuperado el 1/12/2022 de: [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes)