

# Escuela Secundaria Montesano

Febrero 2024

## Rincón de Los Directores

¿Puedes creer que hemos llegado a la mitad del año escolar? Mientras marcamos el final del primer trimestre, aquí hay un par de recordatorios.

Personas mayores; asegúrese de consultar el sitio web del Centro de Consejería y Google Classroom para obtener la lista actualizada de becas disponibles. Recuerde también que hay algunos requisitos que deben cumplirse antes de que se le pueda considerar listo para graduarse, así que asegúrese de estar al tanto de sus "tareas pendientes" a medida que avanzamos hacia la primavera y miramos hacia junio.

Nos complace anunciar que tendremos una asamblea escolar en febrero de la Fundación Gift of Life con el orador motivacional James Donaldson. Estamos emocionados y esperando esta oportunidad.

¡Nuevamente buen trabajo durante la primera mitad del año escolar! ¡Hagamos que el segundo semestre sea aún mejor!

¡Vamos perros!

Sr. Pugh y Sra. Greene

## *SEMANA DE NEGOCIOS es el mes que viene!*

La Business Week 2024 para Juniors será del lunes 11 de marzo al viernes 15 de marzo, de 8:20 a. m. a 2:50 p. m. Esta semana se enviarán por correo cartas informativas de Business Week a todas las familias de jóvenes.



### FECHAS IMPORTANTES DE FEBRERO:

#### ¡RECORDATORIO!

*Si bien las escuelas primarias tienen salida temprana el 8 y 9 de febrero, la escuela secundaria Jr-Sr tendrá horario REGULAR.*

#### Lunes 19 de febrero

**No hay clases (Día de los Presidentes)**

#### Martes 20 de febrero

**Donación de sangre ASB**

### CAFÉ Y LIBRERÍA LEMON HILL

¡Un estudiante afortunado recibió un cupón de \$15 para usar en la librería! Gracias por apoyar a los estudiantes de Monte.

¡Se agradece tu generosidad!

### ACTUALIZACIÓN DE LA PROMOCIÓN

Debido a conflictos de programación fuera de nuestro control, la fecha del baile Junior-Senior se ha trasladado a nuestra fecha original del sábado 27 de abril de 8:00 a 10:30 p.m.

## CLASE DE 2025

### ¡Reunión de padres de 11º grado!

miércoles 21 de febrero

6:00 p. m. - Biblioteca de secundaria

Esta reunión proporcionará información para ayudarlo a usted y a su estudiante a prepararse para el próximo año, incluidos los requisitos de graduación, ayuda financiera, becas, expedientes académicos, universidad y otros procesos de solicitud de posgrado y más. No es necesario que su estudiante esté obligado a asistir a la universidad para asistir a esta reunión, ya que también se aplica a oficios, aprendizajes y otros planes de posgrado que los estudiantes puedan estar considerando. Su estudiante puede asistir con usted. Un representante de Grand Canyon University estará presente para hablar sobre la planificación para la universidad.

### ESTUDIANTES DE SEGUNDO Y JUNIORS:

### ¿INTERESADO EN COMENZAR A CARRERA?

Habrà una reunión informativa **Running Start** el martes 27 de febrero para padres/estudiantes de segundo y tercer año interesados para el año escolar 2024-2025.

Lori Christmas de Grays Harbor College estará aquí para analizar el proceso de inscripción y responder cualquier pregunta.

### Reto mensual de desintoxicación digital:

*Sea más astuto que usted mismo / Diario en lugar de tuitear*

¿Te cuesta desconectar por tu cuenta? ¡Usa tu teléfono inteligente para SUPERARTE A TI MISMO! Puede aplicar configuraciones a muchos teléfonos que no permiten el uso de aplicaciones después de exceder un cierto período de tiempo. También puedes habilitar el modo "no molestar" por la noche para mantenerte alejado de las pantallas.

¿Estás molesto y tienes ganas de desahogarte? La respuesta natural de muchos es recurrir a las redes sociales en busca de apoyo. En su lugar, aprenda a ser su propio animador en situaciones difíciles y ¡COMIENCE A Escribir un diario en lugar de transmitir! Tomarse el tiempo para procesar sus emociones en papel en lugar de hacerlo a través del mundo virtual puede ser de gran ayuda para sentirse mejor.

### Otros consejos sobre la ventilación en las redes sociales:

*Nunca publiques en línea o en las redes sociales cuando estés molesto.*

*En su lugar, llame a un familiar de confianza*

*Considere reunirse con un amigo cercano cara a cara para desahogarse tomando un café.*

*Llama a un amigo y desahogate por teléfono "uno a uno" en lugar de a muchos*

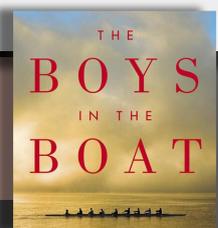
*Antes de publicar, pregúntate si te gustaría incluir esta publicación en la solicitud de la universidad de tus sueños, o en tu futuro empleador, o se la mostrarías a tus abuelos. Si la respuesta es no (o incluso tal vez), NO LO PUBLICES.*

*Si existe alguna posibilidad de que tu publicación pueda ofender a alguien, asume que así será y no la publiques.*

*¡Grandes cosas a tener en cuenta!*

ACTUALIZACIÓN SEL:

## RECORDANDO A BOBBY MOCH CLASE DE 1932



Nos complace destacar a uno de nuestros propios graduados de Montesano, Robert "Bobby" Moch. Robert Gaston Moch fue un remero estadounidense que ganó el oro olímpico en los Juegos Olímpicos de verano de 1936. Moch nació y creció en Montesano, Washington. Fue el mejor alumno de la clase Montesano de 1932. El Sr. Moch aparece en el famoso libro ahora cinematográfico, The Boys In The Boat. Es la historia de nueve estadounidenses y su épica búsqueda del oro en remo en los Juegos Olímpicos de 1936. El señor Moch era el timonel principal. Un timonel es el timonel del barco del barco.

Queríamos compartir algunos datos divertidos sobre el Sr. Moch. Creció en la casa frente al estacionamiento de la cancha de tenis. Su padre era dueño de una joyería en la ciudad. Durante la carrera olímpica de 1936, había tanto ruido que tuvo que golpear el costado del barco para que pudieran escuchar la cadencia.

¡Que tengan todos un excelente mes de febrero! Recuerde empacar botellas de agua y refrigerios en sus mochilas.

~Montesano Jr/Sr. Equipo de alto aprendizaje socioemocional

# Clase de 2024

## Calendario de eventos para personas mayores

*\* Efectiva el 31 de enero - Sujeta a cambios \**

|             |  |
|-------------|--|
| 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 2024 (togas y birretes) |
| 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                                  |
| 7 de junio  | Desayuno para personas mayores: 9:45 a. m. Práctica de graduación: 10:30 a. m.     |
| 9 de junio  | Graduación - 2:00 p. m. Gimnasio de secundaria -las puertas se abren a las 12:45   |

**Becas:** Las becas locales están comenzando a estar disponibles para los estudiantes. Asegúrese de que su estudiante revise con frecuencia su aula de Google de la Clase de 2024. Los consejeros escolares llevan a cabo talleres para estudiantes de último año el último miércoles de cada mes durante el sexto período en la biblioteca para ayudar con becas, planes para la escuela secundaria y más allá, ayuda financiera, etc. Utilice este enlace para monitorear becas y plazos: [BECAS](#)

### ¡No olvides tu ayuda financiera!

Este es un recordatorio de que a estas alturas todos los estudiantes del último año que van a la universidad (incluye: universidades, colegios comunitarios, escuelas técnicas/comerciales, programas de aprendizaje) y sus padres deberían haber presentado la Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (FAFSA). Comuníquese con su consejero escolar si tiene alguna pregunta o necesita ayuda con el proceso de solicitud.

Estudiantes del último año: asegúrese de pedir su toga y birrete a más tardar el 1 de marzo para garantizar que se entregue en nuestro evento de Jostens el martes 9 de abril. Los pedidos de los graduados se recogerán durante el almuerzo de la escuela secundaria en Commons. Si aún necesita realizar un pedido, visite [jostens.com](http://jostens.com) o llame a su oficina al 253.210.0575



### ¡Los anuncios para personas mayores vencen el 6 de marzo!

Se pueden comprar anuncios de un cuarto de página, media página y página completa para personas mayores. Usted puede diseñar la página usted mismo o pedirle al personal del Anuario que la diseñe por usted (con su opinión).

¡No se demore! El pago y los anuncios deben estar completos y enviados antes del 6 de marzo.

**Consulte la página del Anuario del sitio web de la escuela para obtener más información.**

¡La venta final de Anuarios está sucediendo AHORA! Asegúrese de comprar su anuario 2023-2024 antes del 9 de febrero por \$75 a través de la tienda en línea Bulldog. Se aceptan pagos en efectivo o con cheque en la Oficina de Contabilidad de MHS.

# Una nota de la enfermera 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 y a recuperarse y sentirse mejor más rápido.

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 (acetaminofeno) 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.