

Escuela Secundaria Montesano

Enero 2024



FECHAS IMPORTANTES ESTE MES:

Martes y jueves 9 y 11 de enero

Pruebas ASVAB para jóvenes

Miércoles 10 de enero

Día de la reunión de MHS

Lunes 15 de enero

No hay clases, Día de Martin Luther King, Jr.

Viernes 26 de enero - Fin del semestre 1

Salida temprana 12:20PM - Boletas de calificaciones

Lunes 29 de enero

Comienza el semestre 2/el tercer cuarto

SEL ACTUALIZAR

Rincón de los directores:

Bulldogs... ¡Bienvenidos al 2024!

Esperamos que hayas tenido un tiempo de descanso fuera de la escuela. ¿Puedes creer que estamos a poco más de tres semanas del final del primer semestre? Para la promoción de 2024, nos acercamos rápidamente al impulso final hacia la graduación. Terminemos el semestre con tanta emoción y energía como comenzamos el año escolar. Enero también es una época muy ocupada para juegos y eventos, así que asegúrese de descansar lo suficiente y mantenerse al tanto de sus estudios.

Como siempre, padres, consulten con su hijo para asegurarse de que esté haciendo lo necesario para mantenerse al tanto de las tareas a medida que avanzamos hacia las últimas semanas del semestre. También le recomendamos que revise las calificaciones en Skyward con su estudiante para que no haya sorpresas cuando se publiquen las calificaciones finales. Puede acceder a Skyward a través del sitio web de nuestra escuela. También publicamos un tutorial sobre cómo usar Skyward que también se puede encontrar en Montesano Jr/Sr. Página de inicio de la escuela. ¡Terminemos con fuerza nuestros Bulldogs del semestre!

Mr. Pugh & Ms. Greene

Feliz 2024!

¡Saludos mientras nos reiniciamos para un gran año lleno de metas y de lograrlas! Aquí hay algunas maneras de hacer y mantener resoluciones:

*Comienza pequeña, apunta grande

*Priorizar objetivos

*Incluye amigos y familiares con el objetivo de rodearte de apoyo.

*Establece objetivos en diferentes áreas de tu vida.

*Anota los objetivos donde puedas revisarlos de vez en cuando

*Dormir lo suficiente

*Repetir afirmaciones positivas.

*Reír

**Beber agua y hacer ejercicio

¡Empecemos el año con fuerza!
TENEMOS ESTO ~ ¡VAMOS PERROS!

~El Montesano Jr/Sr. Equipo de alto aprendizaje socioemocional

Clase de 2024

¿Buscas becas?

Muchas becas estarán disponibles durante los meses de enero, febrero y marzo. Asegúrese de [consultar la página web de Consejería de Montesano High School](#) para obtener las actualizaciones más recientes. Consulte a su consejero escolar si tiene preguntas o necesita ayuda para solicitar becas.

Fecha Importante: 31 de enero - 2:00PM ¡Taller de becas en la biblioteca!

¿Necesita una TRANSCRIPCIÓN para incluirla en sus solicitudes de becas? Puede solicitar uno en línea en el sitio web de la escuela:

<https://www.monteschools.org/jr-sr-high-counseling-center>



¡Noche de ayuda financiera!

El 25 de enero a las 6:00 p. m. es la Noche de ayuda financiera en la escuela secundaria Montesano. Los estudiantes del último año y sus padres pueden unirse a nosotros en la biblioteca, donde tendrán la oportunidad de completar la solicitud FAFSA o WAFSA y obtener respuestas a sus preguntas sobre ayuda financiera de un representante de ayuda financiera universitaria de Grays Harbor College.

Para obtener más información sobre cómo solicitar ayuda financiera, visite este enlace:

[CONSEJO DE LOGROS ESTUDIANTILES DE WASHINGTON](#)

Si su estudiante de último año presentó su solicitud para ingresar a las universidades este otoño, asegúrese de que lo cumpla configurando sus cuentas de portal con cada universidad a la que postuló. Es responsabilidad del estudiante asegurarse de cumplir con los plazos y comunicarse con las universidades cuando se solicita información.

Si su estudiante de último año necesita ayuda con las solicitudes de admisión a la universidad o con otros planes posteriores a la graduación, pídale que consulte a su consejero escolar.

El baile Junior-Senior será el sábado 4 de mayo de 8:00 a 10:30PM

[*¡Consulte el calendario de eventos para personas mayores para conocer fechas importantes!](#)

NOTICIAS DEL CENTRO DE CONSEJERÍA:

Jóvenes:

¡Hay pruebas de ASVAB la próxima semana!



ASVAB PRUEBA PARA JÓVENES

FECHAS:

APELLIDO (A-K): 9 DE ENERO A LAS 8:30

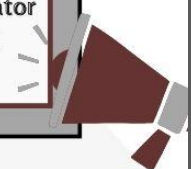
APELLIDO (L-Z): 11 DE ENERO A LAS 8:30

UBICACIÓN:

BIBLIOTECA MHS

¿POR QUÉ DEBERÍAS REALIZAR LA PRUEBA DE ASVAB?

¿Aún estás pensando en tu futuro? ¿No puedes decidir qué carrera universitaria o qué carrera seguir? Entonces el ASVAB es para ti. Como prueba de aptitud, el ASVAB mide sus fortalezas, debilidades y potencial para el éxito futuro. La ASVAB también le proporciona información profesional para diversas ocupaciones civiles y militares y es un indicador del éxito en proyectos futuros, ya sea que vaya a la universidad, a una escuela vocacional o a una carrera militar. VAB also provides you with career information for various civilian and military occupations and is an indicator for success in future endeavors whether you go to college, vocational school, or a military career.



Reto mensual de desintoxicación digital:

¡Ponte el leotardo, los pantalones cortos de baloncesto o los zapatos para caminar!

Pocas distracciones son tan efectivas como el EJERCICIO. Ya sea que lo hagas solo o en una clase grupal, incluso 30 minutos de ejercicio pueden ser suficientes para mejorar tu estado de ánimo y dejar de lado tus preocupaciones.

¿Te sientes aventurero? ¡Sal a caminar con un amigo o toma esa clase de Zumba o de campamento de entrenamiento!



Una nota de la enfermera Georgia sobre... EL DORMIR EN LA ADOLESCENCIA

Los adolescentes de 13 a 18 años necesitan dormir entre 8 y 10 horas por noche para sentirse lo suficientemente descansados. Cuando los adolescentes tienen una falta continua de sueño, es más probable que:

- *rendir mal en clases
- *tener un mal desempeño en actividades extracurriculares
- *estar involucrado en accidentes automovilísticos (si conduce)
- sufre de mala salud mental
- *tener problemas con la atención y el comportamiento

Los cerebros de los adolescentes trabajan naturalmente en horarios más tardíos debido a una liberación tardía de la hormona melatonina, una hormona del sueño que se produce naturalmente en el cuerpo humano. Las luces brillantes y la luz azul de los dispositivos electrónicos también retrasan la liberación de melatonina, lo que dificulta aún más conciliar el sueño.

Sources:

CDC (2020). Sleep in Middle and High School Students. Retrieved December 19th, 2022 from: <https://www.cdc.gov/healthyschools/features/students-sleep.htm>
Gavin, M. (2020). Common Sleep Problems. Retrieved December 19th, 2022 from: <https://kidshealth.org/en/teens/sleep.html>

Algunas formas de mejorar la calidad del sueño y aumentar la cantidad de horas de sueño cada noche incluyen:

- *Mantener el dormitorio oscuro, fresco y silencioso.
- *Evite tener un televisor o un sistema de videojuegos en el dormitorio.
- *Aproximadamente una hora antes de acostarse, guarde la tarea y apague todas las pantallas (TV, computadoras y dispositivos portátiles). Apagar o silenciar los teléfonos móviles. Considere cargar teléfonos fuera del dormitorio.
- *Incorpore una rutina relajante a la hora de acostarse, como tomar un baño o una ducha caliente, leer, escuchar música o meditar antes de irse a dormir.
- *Evite la cafeína (que se encuentra en el café, el té, los refrescos, las bebidas energéticas y el chocolate) al final de la tarde y en la noche.
- *Hacer ejercicio con regularidad (pero no demasiado cerca de la hora de acostarse).
- *Tome una siesta breve (< una hora) temprano en la tarde. Las siestas más largas o tardías hacen que sea más difícil conciliar el sueño por la noche.

Recordatorio de la Oficina de Asistencia....

Gracias, padres y tutores, por trabajar con nosotros para mantener actualizada la asistencia de sus estudiantes. A medida que continuamos durante el año, recuerde comunicarse con la Oficina de Asistencia al menos una semana antes de cualquier ausencia que no esté incluida en la Política de Asistencia en "razones autorizadas para estar ausente". Este tipo de ausencias requerirán una revisión de ausencia pre-justificada por parte de la Oficina de Asistencia y Administración.

Puede revisar y reportar ausencias a través de Skyward Family Access. Todas las ausencias deben informarse dentro de las 24 horas posteriores a la ausencia. Comuníquese con la Oficina de Asistencia al 360.249.1634 o por correo electrónico a ksouthard@monteschools.org si tiene alguna pregunta.



Felicitaciones a los estudiantes de 10^o grado por tener el índice de asistencia más alto durante el primer trimestre: 94%