

Escuela Secundaria Montesano Jr-Sr

Marzo 2024

Rincón de los directores:

Familias de Bulldogs,

Esperamos que este boletín le encuentre bien. Mientras miramos el calendario escolar, queremos recordarles que la escuela no estará en sesión el viernes 8 de marzo. Estamos en la mitad del segundo semestre y queremos alentar a los padres a seguir verificando el progreso académico en Skyward y trabajar con su estudiante para comunicarse con los maestros si su estudiante se está quedando atrás. También queríamos compartir algunas noticias interesantes de nuestra temporada de deportes de invierno. Nuestro equipo de baloncesto masculino tuvo una temporada fenomenal al ganar un lugar en la primera ronda de los play-offs estatales. Asimismo, nuestro equipo de baloncesto femenino también nos enorgulleció al competir en los campeonatos estatales en Yakima. Un agradecimiento especial a nuestros equipos de lucha de niños y niñas por su extraordinaria temporada. Siete luchadores compitieron en los campeonatos estatales y Kya Roundtree obtuvo el segundo lugar. Estamos orgullosos de todos nuestros estudiantes-atletas y de la forma en que representan a nuestra escuela en el salón y en la competencia.

Además de apoyar a nuestros estudiantes, queríamos brindarles la oportunidad de apoyar a nuestro director, el Sr. Pugh, y su familia en su lucha contra el cáncer. "¡Pugh puede hacerlo!" ¡Las camisetas y pulseras "Alec's Army/Monte Strong" ya están a la venta! Las camisetas cuestan \$20 y se pueden pedir en la oficina de HS. Las pulseras cuestan \$5 y se pueden comprar en efectivo en la oficina de HS. También tenemos una casilla en la oficina que acepta tarjetas y buenos deseos para el Sr. Pugh y su familia. Sabemos que la familia Pugh realmente aprecia el apoyo.

Una vez más, gracias por su continuo apoyo y animemos a nuestros estudiantes mientras se destacan tanto académica como atléticamente.

¡Vamos perros!



FECHAS IMPORTANTES PARA RECORDAR:

5 de marzo- Concierto de la Banda HS 7:30PM

6 de marzo- Día de la reunión y Concierto de la Banda JH 7:30PM

8 de marzo- No hay clases - Día meteorológico MHS Tolo (solo estudiantes de secundaria) 8:00-10:00PM

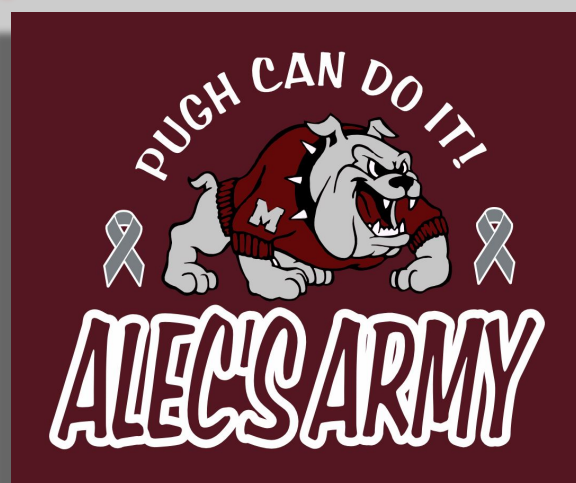
11 de marzo- Comienza la Semana Empresarial (Juniors)

22 de marzo- No hay clases - Día meteorológico

29 de marzo- Salida temprana 12:20PM

Las boletas de calificaciones

¡MONTE FUERTE!



ACTUALIZACIÓN DEL CENTRO DE CONSEJERÍA:

2024-2025

¡Se acerca la inscripción!

Los estudiantes de 8.º a 11.º grado se inscribirán para los cursos del próximo año en marzo. Consulte el catálogo de cursos 2024-2025 para conocer las opciones de clases y los requisitos disponibles para estudiantes de secundaria.

Fechas de Inscripción:

4 de marzo- Juniors

5 de marzo- Estudiantes de segundo año

5 de marzo a 8.º grado (los estudiantes pueden registrarse para las clases en la noche de padres de 8.º grado)

11 de marzo- Estudiantes de primer año

12 al 8 al 11 de marzo (para estudiantes de 8vo grado que no asistieron/se registraron en la noche de padres de 8vo grado y otros estudiantes que no pudieron asistir).

¡No olvides tu ayuda financiera!

Este es un recordatorio de que a esta altura 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

Becas:

Estudiantes del último año, asegúrese de consultar Google Classroom de la Clase 2024 y/o el enlace de becas diariamente para conocer nuevas becas locales. Aquí hay algunas fechas límite importantes:

Fundación Comunitaria de Grays Harbor: fecha límite para el 1 de marzo de 2024

Beca de la Compañía Vaughan: vence el 29 de marzo de 2024

Seabrook Community Foundation: fecha límite para el 31 de marzo de 2024

Beca de Twin Harbors Community Credit Union: vence el 31 de marzo de 2024

Hacia el cielo/Grados:

¡El tercer trimestre finalizará el 29 de marzo! ¡Los estudiantes deben revisar sus calificaciones diariamente en Skyward y comunicarse con sus maestros sobre cualquier trabajo faltante!

¡Noche de padres de octavo grado!

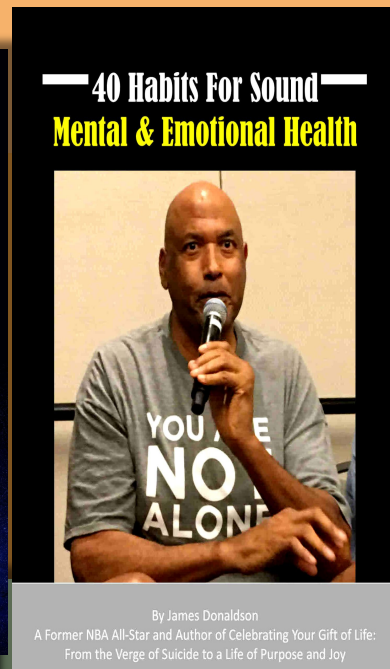
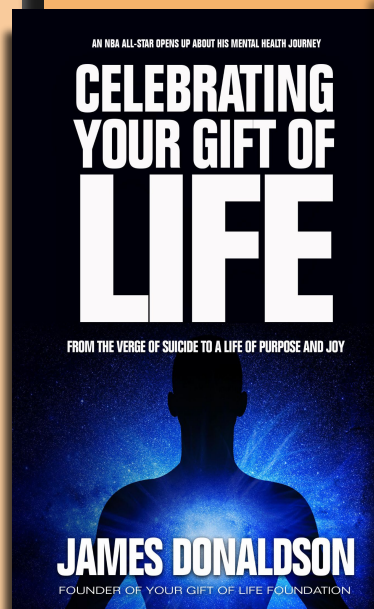
¡El martes, 5 de marzo es nuestra Noche de Padres del 8º Grado! Únase a los consejeros escolares a las 6:00 p.m. en MHS Commons. Se discutirá información sobre la selección de cursos para el primer año y los requisitos de graduación. Después de la presentación del consejero, los estudiantes podrán registrarse para sus clases de noveno grado. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con el Centro de Consejería.



James Donaldson, ex Seattle Supersonic, fue un orador invitado en la escuela secundaria Montesano Jr/Sr en febrero. Compartió su experiencia personal sobre cómo superar la depresión. El sesenta y dos por ciento de nuestros estudiantes de los 343 que respondieron a nuestra encuesta sintieron que el mensaje del Sr. Donaldson fue muy atractivo y tuvo al menos una conclusión positiva. Pregúntele a su estudiante si se llevó algo de la presentación del Sr. Donaldson.

Algunas conclusiones que los estudiantes compartieron con nosotros:

- ❖ Estudiante de 12° grado: que este es un tema serio y que mucha gente sufre con él y que hay ayuda cuando la necesitas.
- ❖ Estudiante de 11° grado: incluso si eres o fuiste una gran superestrella, puedes combatir la depresión
- ❖ Estudiante de décimo grado: estar rodeado de cosas negativas en las redes sociales puede aumentar los sentimientos de autolesión
- ❖ Estudiante de noveno grado: presta atención a las pequeñas cosas que hacen tus amigos y, si cambian mal, visítalos.
- ❖ Estudiante de octavo grado: una conclusión que aprendí de esta presentación fue que siempre habrá alguien ahí para ayudarte, incluso si no es un padre.
- ❖ Estudiante de séptimo grado: cómo hablar con tus padres y amigos y siempre habrá alguien ahí para ti



Desafío mensual de desintoxicación digital

¡Sea audaz! 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 las redes sociales durante una semana y vea cómo se siente. Si te sientes realmente valiente, sé una estrella de rock y abandona todas las redes sociales durante un mes. Te sorprenderá lo ligero que te sientes.

BUSINESS WEEK IS COMING!

Washington Business Week se llevará a cabo del 11 al 15 de marzo para todos los estudiantes Junior (incluidos los estudiantes Running Start*). Durante una semana completa y emocionante, los estudiantes y algunos profesores participarán en una experiencia de aprendizaje por descubrimiento no tradicional. Pequeñas “empresas” de estudiantes operarán sus propios negocios durante ocho trimestres virtuales, resolviendo los problemas que enfrentan las pequeñas empresas con el crecimiento, la producción y la demanda. El Distrito Escolar Montesano y la Fundación Kelsey han unido fuerzas para hacer posible esta experiencia excepcional.

*Para fines de planificación de la empresa, los estudiantes de Running Start se han comprometido a asistir a Business Week o estarán ausentes debido a su horario de clases universitarias.

Una nota de la enfermera Georgia



Bebidas Energizantes

Las bebidas energéticas “promete” aumentar la energía y la nutrición y mejorar el rendimiento deportivo. La mayoría tiene mucha azúcar y cafeína (a veces tanta cafeína como en 1 a 3 tazas de café). Tanto el azúcar como la cafeína pueden tener efectos negativos en la salud. Demasiada azúcar no es buena para los dientes y puede provocar aumento de peso. Demasiada cafeína puede causar:

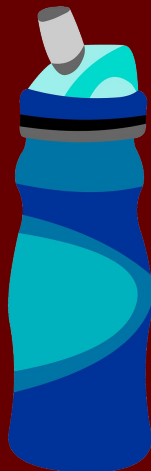
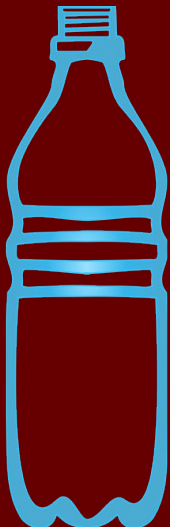
- * nerviosismo y nerviosismo
- * dificultad para concentrarse
- * malestar estomacal
- * dolores de cabeza
- * dificultad para dormir
- * micción frecuente

En algunas personas, grandes cantidades de cafeína pueden tener efectos secundarios aún más graves, como latidos cardíacos rápidos o irregulares, presión arterial alta, alucinaciones y convulsiones.

Muchas de estas bebidas también tienen otros ingredientes cuya seguridad y eficacia no se han probado en niños y adolescentes, incluidos suplementos a base de hierbas, guaraná (una fuente de cafeína) y taurina (un aminoácido que se cree que mejora el rendimiento y los efectos de la cafeína).

¿Qué debo beber?

Para la mayoría de los adolescentes, beber agua antes, durante y después de practicar deportes los mantendrá hidratados. Algunos atletas que hacen ejercicio durante períodos prolongados o en climas muy calurosos pueden beneficiarse de una bebida deportiva que contenga azúcar y electrolitos.



Lo mejor es evitar las bebidas energéticas. Muchos de los ingredientes no se han estudiado en niños y adolescentes y podrían ser perjudiciales. Para mejorar tu juego, elige trabajar duro y practicar, no una bebida energética.

¡ESUCHÉMOSLO POR LA BANDA!

Los conciertos son del 5 al 6 de marzo.

La Banda de HS y la Banda de 8° Grado interpretarán la música que han preparado para el Festival de Bandas Regionales más adelante en la primavera. A los juniors y seniors se les entregará su letra de banda. Jazz Band interpretará la música que interpretaron en su festival regional en febrero.

Fechas siguientes:

5 de marzo - Concierto de la banda HS 7:30 p.m.

6 de marzo - Concierto de JH Band 7:30 p.m.

13 de marzo: Jazz Combo se presentará en Lemon Hill a las 5:30 p.m.

19 de marzo: HS Band se presentará en nuestro festival regional en Capital High School. ¡Esa es nuestra mayor actuación del año!

23 de marzo - Concurso JH Solo & Ensemble. Tenemos 6 miembros de la banda JH trabajando en los solos que interpretarán. Esto se llevará a cabo en la escuela secundaria Tumwater.

El viernes pasado, la banda de séptimo grado (y los estudiantes de cuarto grado de Simpson) asistieron a un concierto organizado por la Orquesta de la Academia de SOGO en el 7th Street Theatre en Hoquiam. Willobelle Valentine y Luke Mathes son miembros de la Academy Orchestra de SOGO. El concierto también contó con Kyle Craig y Danny Schmidt como invitados, quienes interpretaron la canción final con la orquesta.

El domingo 3 de marzo es el Concierto de Invierno de SOGO, que incluye:

Aiden Bowe (8)

Kiana Brenton (8)

Karina Hueso (8)

Willobelle Valentíne

Lucas Mates

El jueves 14 de marzo es el Concierto de la Banda de Jazz de Grays Harbor College, que incluye:

Hudson Royer

Spencer Mahugh

Lucas Mates

Travis Blumberg

Jazz-n-Postres

La recaudación de fondos de Jazz-n-Desserts se llevará a cabo el domingo 14 de abril a las 2:00 p.m. en HS Commons. La Jazz Band actuará y los Band Boosters organizarán su subasta anual de postres. La entrada es por donación.