



BOLETÍN SEMANAL

#11 DE GMS

20 de noviembre, 2023

MENSAJE DE LA SRA. JOHNSON -

¡Feliz Día del Pavo! Y una semana de descanso. El personal y los estudiantes están listos para un descanso. Espero que todos tengan una semana relajante, divertida, segura y llena de familia. Nos veremos a todos de regreso el lunes 27 de noviembre a las 8 de la mañana.

El martes 28 de noviembre se vuelven a tomar fotografías. Si a su hijo/a no le tomaron una foto, si es nuevo en la escuela o simplemente quiere una nueva foto, esta es la fecha. Si compró fotografías antes, tráigalas a la escuela o se le cobrará por volver a tomarlas.

El miércoles 29 de noviembre es un día completo. La salida es a las 3:00 p.m. ¡NO HAY SALIDA TEMPRANA!

El 8 de diciembre a las 6:00p.m. es el Desfile de Luces Navideñas de Gervais. Si usted, su hijo/a u organización desean unirse al desfile, encontrará un formulario en el sitio web de la ciudad de Gervais. <http://www.gervaisoregon.org/>

No dude en ponerse en contacto conmigo en cualquier momento si tiene alguna pregunta o inquietud. Aquí está mi dirección de correo electrónico: toni_johnsongervais.k12.or.us o al número de teléfono al GMS 503-792-3803 ext. 2020.

¡Orgullosa de ser una wolverine!
Sra. Johnson

Mensaje de la Sra. Guerrero en la Oficina:

Si necesita recoger a su hijo/a de la escuela, intente comunicarse con la oficina al 503-792-3803 ext. 2020 ANTES de las 2:00 en días escolares regulares y antes de las 12:00

en días de salida temprana. Es difícil para enviar un mensaje a los estudiantes cuando los padres/tutores llaman justo a la hora de salida. Gracias - Sra. Guerrero

PRÓXIMAS FECHAS IMPORTANTES: 20 de noviembre - 1 de diciembre

- **Semana del 20 de noviembre: No hay clases/vacaciones de acción de gracias**
- **Lunes 27 de noviembre: Horario regular / Salida a las 3:00**
- **Martes, 28 de noviembre - Horario regular / Salida a las 3:00**
 - **Juego de baloncesto femenino contra Western Christian a las 4:00**
 - **¡Re Tomas de fotografías!**
- **Miércoles, 29 de noviembre - Horario regular / Salida a las 3:00**
 - **Lucha a las 4:00pm en Gervais High School**
- **Jueves, 30 de noviembre - Horario regular / Salida a las 3:00**
 - **Juego de baloncesto femenino en East Linn a las 4:00 p.m.**
- **Viernes 1 de diciembre: Horario regular / Salida a las 3:00**

ACTIVIDADES/ACTUALIZACIONES SEMANALES DEL 20 de noviembre al 1 de diciembre

Anuario de GMS ya a la Venta -

Ahora puede reservar el anuario de la escuela intermedia 2023-24. Se entregará a los estudiantes al final del año escolar, que hayan realizado su pedido y pagado. Tapa dura \$25.26 y tapa blanda \$15.77. <https://store.shopyearbook.com/gms-yearbook>

Estudiantes Atletas y Días de Salida Temprana -

- **Recuerde que los estudiantes atletas deben aprobar con un 60% o más en todas las clases para poder participar en deportes. En los días de salida temprana, la práctica seguirá siendo a las 3:15. Los atletas deben permanecer en el campus en el gimnasio de la escuela intermedia.**

Palabras de Sabiduría de la Sra. Aloha 😊

Salud mental durante las vacaciones

Las vacaciones pueden ser a la vez alegres y estresantes tanto para los padres como para los niños. Padres, recuerden practicar el cuidado personal y tomarse un tiempo para escapar y

encontrar algo de paz. Para sus hijos, tenga en cuenta los problemas de salud mental durante las vacaciones. Las señales de alerta a tener en cuenta son:

- 1. Aislarse**
- 2. Cambios de comportamiento**
- 3. Signos físicos de depresión o ansiedad**

A continuación se ofrecen algunos consejos sobre cómo afrontar la tristeza navideña:

- 1. Pequeños eventos de vinculación familiar. Cuando toda la familia llega a la ciudad durante las vacaciones, las cosas pueden volverse abarrotadas y abrumadoras. Tomarse un tiempo para llevar a su familia inmediata a una pequeña excursión familiar puede brindarle todo el espacio y la calma que necesita. Reúnanse y hablen sobre lo que sería divertido para ustedes y hacer mientras todos están cerca. Tal vez sea ir al cine o tal vez patinar sobre hielo; sea cual sea el caso, haz un esfuerzo por tomarte ese tiempo libre.**
- 2. No te vuelvas loco con los eventos sociales. Lo sé, lo sé, todos están organizando una fiesta y es increíblemente difícil decir que no. Pero esta es la cuestión: estirar a tu familia para ir a todas las fiestas que puedas incluir en tu agenda no hará que nadie sienta el espíritu navideño. Será agotador y probablemente abrumador para toda su familia. Siéntese con su familia y hable sobre cuáles son necesarios y cuántos eventos festivos se pueden realizar sin que todos se sientan miserables.**
- 3. No lo fuerces. A veces es bueno simplemente descansar por un día. Sé que puede parecer que necesitas hacer algo grande todos los días durante las vacaciones, pero eso puede resultar agotador para los niños. Dale la oportunidad de pasar un día tranquilo si así lo desean.**