



24/25 BOLETÍN

SEMANAL #10 DE GMS

4 de noviembre de 2024

MENSAJE DE LA SRA. JOHNSON-

Ha comenzado el tiempo lluvioso y frío. Intente que su hijo/a use una sudadera o, mejor aún, un abrigo. Si no puede comprar un abrigo para su hijo/a y le gustaría que use uno, comuníquese con la oficina y veremos cómo ayudarlo. No queremos que ningún estudiante tenga frío.

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.

¡Equipo GMS!
Sra. Johnson

PRÓXIMAS FECHAS IMPORTANTES: 4 de noviembre al 8 de noviembre

- **Lunes 4 de noviembre - Horario regular**
 - Práctica de lucha y baloncesto femenino después de la escuela
- **Martes 5 de noviembre - Horario regular**
 - Último día del 1er trimestre.
 - Necesita 70% (C-) o mejor en todas las clases y aprobar el salón principal hoy para ser elegible para participar en el viaje de recompensa del primer trimestre la próxima semana.
 - Asamblea de Living History en la escuela secundaria: los veteranos hablarán sobre sus experiencias en las distintas ramas del ejército.
 - Boxeo después de la escuela de 3:15 a 4:15
- **Miércoles 6 de noviembre: Salida Temprana**
- **Jueves 7 de noviembre - Horario regular**
- **Viernes 8 de noviembre - Horario regular**

- **Viernes divertido: basado en calificaciones aprobatorias. Las calificaciones del primer trimestre continúan hasta el final del segundo trimestre (primer semestre).**
-

Ganadores de Asistencia del Lunes:

Felicitaciones a los siguientes estudiantes que ganaron una tarjeta de \$5.00 para McDonalds, Taco Bell, Jamba Juice o Dutch Bros “¡porque estuvieron en la escuela y no llegaron tarde!”

¡Estés presente para ganar!

6to Grado - Nehemia Cortes

7mo Grado - Dayana Gudino

8vo grado - Callista Smith

Deportes de GMS:

Estaré revisando las calificaciones inmediatamente. Todos los atletas deberán tener calificaciones aprobatorias en todas las clases para poder jugar baloncesto o lucha. Me reuniré con aquellos estudiantes que tengan calificaciones reprobatorias en alguna clase. Tienen dos semanas para aprobar las calificaciones o serán eliminados del equipo.

Concesiones de GMS:

Durante los juegos en casa, la clase de Liderazgo de GMS tendrá un puesto de comida. Estarán vendiendo pequeños bocadillos, agua y Gatorade. El dinero que ganen se destinará a camisetas de liderazgo y varios incentivos para los estudiantes de la escuela intermedia.

Palabras de sabiduría de la Sra. Aloha: 😊

A medida que cambia el clima, asegúrese de consultar con su hijo/a sobre sus aspectos académicos, amistades, deportes y salud mental. Dado que los días son más oscuros y húmedos, su hijo/a podría experimentar un trastorno afectivo estacional (TAE), una forma de depresión que ocurre durante estaciones específicas. Aquí hay algunas estrategias para ayudar:

1. *Terapia de luz:* La fototerapia consiste en sentarse frente a una caja de luz que emite luz brillante, simulando la luz solar natural y provocando la liberación de serotonina.
2. *Manténgase activo:* Se ha demostrado que la actividad física regular mejora el estado de ánimo, reduce el estrés y mejora la salud mental en general.
3. *Conéctese con otros:* Las conexiones sociales son vitales para la salud mental y el bienestar.
4. *Busque apoyo:* Si tiene problemas con su salud mental, no dude en buscar el apoyo de un consejero, terapeuta o profesional de la salud mental.