



# Huellas de Tigre

Sé Respetuoso, Esta Listo, Permanece Seguro



Escuela Intermedia Gurrrie  
1001 S. Spring Avenue  
La Grange, IL 60525  
708-482-2720

Febrero 17, 2021

Edición 7

www.d105.net

Línea Directa Cierres Escolares: 708-482-2722

*En esta Edición:*

Del Director  
Página 2

PBIS  
Página 4

Para Su Información,  
Trabajadora Social  
Página 5

*No se pierda:*

Información Asistencia  
Página 3

Información Graduación  
8º Grado  
Página 4

**CALENDARIO**

**Febrero**

- 3 Conferencias Padres - Maestros  
4 -7 PM
- 10 Conferencias Padres - Maestros  
3 -6 PM
- 15 Día del Presidente No Hay Clases
- 22 Reunión Junta de Educación,  
7:30PM
- 26 Fin del Segundo Trimestre



**Marzo**

- 1 Comienzo Tercer Trimestre
- 15 Reunión PTO Gurrrie, 6:30PM
- 15 Reunión Junta de Educación.  
7:30 pm
- 22 Comienzo Descanso de Primavera
- 29 Regreso a Clases



# ***Desde el Escritorio del Director***



Cordial saludo desde Gurrie.

## **Selección de Cursos para LT**

El proceso de transición hacia la escuela secundaria Lyons Township continúa este mes. Nuestros estudiantes de 8° completaron su selección de cursos electivos. Esta debían ser enviadas a LT el viernes 12 de febrero. A partir de esta fecha, las familias deberían haber recibido un correo electrónico o una carta de LT con recomendaciones de cursos iniciales para el primer año. LT proporcionará información sobre las asignaciones iniciales y las apelaciones a esas asignaciones. Si cree que la recomendación de asignación no es apropiada para su hijo, tiene la posibilidad de apelar esa asignación con LT (el tiempo para esto será durante las próximas semanas). Quiero recomendarles mucho a todos los padres que sientan que los cursos inscritos no sean los apropiados, que contacten a LT y consideren hacer un reclamo de la inscripción. La información de contacto para los reclamos en LT será proporcionada junto con las recomendaciones de cursos.

Por favor visiten la página web de LT ([www.lths.net](http://www.lths.net)) y hagan clic en Información para la Clase del 25. Esta página web contiene todo lo que necesita saber sobre la próxima transición a LT.

## **Graduación de 8° Grado – Eventos de Fin del Año**

A medida que avanza el año, quería compartirles información del fin del año escolar para nuestras familias de 8° grado. Con la pandemia y las directrices actuales, todavía no estamos seguros de cómo será la graduación de este año. hasta el momento, la fecha y hora de graduación siguen siendo las mismas y no tenemos la intención de cambiar la fecha en este momento (lunes 24 de mayo a las 7 pm). Se enviará más información sobre la ceremonia alrededor del próximo mes y cuando la situación / directrices se ajusten. Gracias por su paciencia.

## **Si va a enviar un cheque favor hacerlo a nombre de:**

LaGrange School District 105

Para la Bata y Medallón de Graduación: \$26.00

Respetuosamente,

Ed Hood

# *¿Preguntas Sobre Asistencia?*

## *¿Qué es tener una buena asistencia? ¿Por qué es tan importante?*

La asistencia al día escolar completo es vital para el éxito del estudiante. Los estudiantes que llegan tarde o se van temprano pierden segmentos importantes de la enseñanza en clase. El llegar tarde o salir temprano también interrumpe y molesta a otros estudiantes y maestros.

No es de sorprenderse que uno de los factores de predicción del éxito de los niños en la escuela es su asistencia. Los estudiantes que faltan a clases menos días tienen mejores probabilidades de sobresalir en sus estudios académicos. La información Nacional muestra que un menor número de ausencias, se ven reflejadas en un nivel de desempeño más alto de los estudiantes.

Para nuestros niños, las consecuencias de perder un día escolar recaen más allá de su aprendizaje. Un mayor número de ausencias también tiene como resultado un mayor nivel de ansiedad para los estudiantes, ya que se preocupan por estar atrasados y no poderse poner al día con sus estudios.

Tener una buena asistencia tiene que ser una meta de todos los estudiantes. Buena asistencia significa:

- El estudiante asiste a la escuela todos los días, a no ser por una razón justificable.
- El estudiante llega a la escuela a tiempo.

No hay duda que es por el mejor interés de los niños que asistan a la escuela con regularidad. Esto ayuda a los estudiantes a ser exitosos académicamente, y ayuda a crear una sensación de consistencia y rutina que reduce la ansiedad.

## *¿A qué horas empieza el día en Gurrie?*

Nuestro día escolar empieza a las 8:15 a.m. Eso significa que el estudiante ha ido a su casillero, y está en su salón de clase para el primer periodo cuando suena la campana a las 8:15. Es importante que usted llame a Gurrie cuando usted sepa que su niño no va a asistir a la escuela. Favor llamar al 708-482-2720 y reportar la ausencia tan pronto como le sea posible, a más tardar a las 8:30 del día en que el estudiante va a estar ausente. Nuestras secretarias con frecuencia tienen que emplear una gran cantidad de tiempo llamando a la casa(s) para chequear en un estudiante que ha sido reportado ausente por uno de nuestros empleados. ***Estamos legalmente obligados a poder reportar todos los niños, todos los días.*** También se puede dejar un mensaje en el correo de voz de la escuela la noche anterior o temprano en la mañana antes de la llegada de nuestros empleados.

En caso de no poder contactar a un padre, puede resultar en una llamada a la policía para pedirles que realicen un control de bienestar de la familia. Como se indicó anteriormente, estamos obligados legalmente a dar cuenta de cada estudiante todos los días.

## Información Importante para los Padres de Estudiantes de 8° Grado.

A medida que miramos hacia al final del año, estamos viendo las opciones de la graduación y cómo podrían verse este mes de mayo. Estaremos comunicándoles más información a medida que avancemos en el invierno y la primavera. Hasta el momento, el evento aún está programado para el 24 de mayo a las 7 p.m.

El precio de las batas y los medallones de graduación es de \$26.00. Los cheques deben hacerse pagaderos a LaGrange School District 105.

### PBIS NECESITA SU AYUDA!

El programa PBIS (Intervención de Conducta Positiva y Apoyo), que recompensa a los estudiantes por sus comportamientos positivos con Rayas de Tigres, agradecerá grandemente su ayuda con donaciones. Por favor done artículos de las listas a continuación durante el año escolar. Es muy importante tener artículos suficientes para recompensar a los estudiantes.

Los artículos que se vallan a donar pueden dejarse en la oficina principal de Gurrie a cualquier hora durante el día escolar o pueden ser enviados con su estudiante. Por favor márquelos con "PBIS".

Si tiene cualquier pregunta, favor contactar: a:  
Jeannette Pedersen [jpetersen@d105.net](mailto:jpetersen@d105.net) o al  
Sr. Alvarez [ealvarez@d105.net](mailto:ealvarez@d105.net).

La siguiente lista muestra algunos de los artículos que podemos usar en nuestra tienda PBIS. Los artículos comestibles no pueden tener ningún contenido de cacahuets (maní) o ser producidos en una fabrica que procese artículos de cacahuets. Artículos no comestibles como ropa y juguetes deben ser nuevos o no usados.

#### Artículos Comestibles

Botellas de Agua  
Jolly Ranchers  
Laffy Taffy  
Now and Laters  
Strawberry Twizzlers  
Tootsie Pops  
Paletas Dumb Dumb

#### Artículos No Comestibles

Hacky sacks  
Animales Peluche  
Marcos Retratos  
Slinkys  
Lapiceros  
Tazas  
Películas  
CD Música  
Calendarios  
Juguetes  
Revistas  
Mochilas  
Juegos de Mesa  
Artículos de Gurrie  
Camisetas –  
Universidad, Equipos  
Chicago, etc.  
Sudaderas:  
Universidad, Equipos  
Chicago, etc.  
Tarjetas de regalos

# Para Su Información

Jeannette Pedersen, Trabajadora Social

jpedersen@d105.net, 708-482-2720 ext.. 1221



## Ayudando a los Adolescentes con el Estrés

Los adolescentes, al igual que los adultos, pueden experimentar estrés todos los días y pueden beneficiarse al aprender habilidades para manejar el estrés. La mayor parte de los adolescentes experimentan mayor estrés cuando perciben una situación como peligrosa, difícil, o dolorosa y no tienen los recursos para hacerles frente. Algunas fuentes de estrés para los adolescentes pueden incluir:

- Demandas y frustraciones escolares.
- Pensamientos y sentimientos negativos acerca de sí mismos.
- Cambios en sus cuerpos.
- Problemas con sus compañeros y/o amigos en la escuela.
- Condiciones de vida en ambientes /vecindarios peligrosos.
- Separación o divorcio de los padres.
- Enfermedades crónicas o problemas severos en la familia.
- Muerte de su querido.
- Cambiar o moverse de escuela.
- Tener muchas actividades o expectativas muy altas.
- Problemas financieros familiares.

Algunos adolescentes se sobrecargan de estrés. Cuando esto ocurre, el manejo inadecuado del estrés puede llevar a la ansiedad retraimiento, enfermedades físicas, o a habilidades pobres de enfrentamiento tales como el abuso de drogas y/o alcohol.

Cuando percibimos una situación como difícil o dolorosa, ocurren cambios en nuestras mentes y en nuestros cuerpos para prepararnos a responder al peligro. Esta respuesta “Pelea, Huye, Congélate” incluye un ritmo cardíaco y respiración más acelerados, mayor flujo de sangre a los músculos de los brazos y las piernas, manos y pies fríos o húmedos, malestar estomacal y/o sensación de pavor.

El mismo mecanismo que enciende la respuesta del estrés, puede apagarlo. Tan pronto como decidimos que la situación ya no es peligrosa, ocurren cambios en nuestras mentes y cuerpos para ayudarnos a relajarnos y a calmarnos. Esta “respuesta de relajación” incluye disminución de ritmo cardíaco y respiración y una sensación de bienestar. Los adolescentes que desarrollan una “respuesta de relajación” y otras habilidades de manejo de estrés se sienten menos indefensos y tienen más opciones para escoger cuando están estresados.

## Los Padres pueden ayudar a sus adolescentes en estas maneras:

- Monitoreando si el estrés está afectando la salud, comportamientos, pensamientos, o sentimientos de su adolescente.
- Escuche cuidadosamente al adolescente y esté atento a sobrecargas.
- Aprendiendo y practicando habilidades de manejo de estrés.
- Apoye su participación en deportes y otras actividades prosociales.

## Los adolescentes pueden disminuir su estrés siguiendo los siguientes comportamientos y técnicas:

- Comer y ejercitarse regularmente.
- Evitando el consumo excesivo de cafeína que puede aumentar la sensación de ansiedad y agitación.
- Evitando el consumo de drogas ilegales, alcohol y tabaco.
- Aprendiendo ejercicios de relajación (respiración abdominal y técnicas de relajación muscular)
- Desarrollando habilidades de asertividad. Por ejemplo, declara tus sentimientos en una manera amable, firme pero no agresiva o pasiva: (“Me siento disgustado cuando me gritas” “Por favor para de gritarme”).
- Ensayando y practicando situaciones que lo estresen. Un ejemplo es tomar una clase de oratoria, si hablar frente al público lo estresa.
- Aprendiendo habilidades prácticas de enfrentamiento. Por ejemplo, dividir una tarea larga en tareas más pequeñas que sean más fáciles de alcanzar.
- Disminuyendo el hablarse a sí mismo negativamente: Combatiendo los pensamientos negativos de sí mismo, con pensamientos alternos neutrales o positivos. “Mi vida nunca va a mejorar” puede ser transformado a “Puede que me sienta desesperado ahora, pero mi vida probablemente mejorará si me esfuerzo y busco ayuda”.
- Aprendiendo a sentirse bien siendo competente, o trabajando “suficientemente bien” en vez de demandar perfección de sí mismo y de los demás.
- Tomando un descanso de las situaciones estresantes. Actividades como escuchar música, hablar con amigos, dibujar, escribir, o pasar tiempo con una mascota pueden reducir el estrés.
- Construyendo un grupo de amigos que puedan ayudar a enfrentar situaciones en una forma positiva.

Usando estas y otras técnicas, los adolescentes pueden empezar a manejar el estrés. Si un adolescente habla o muestra señales de estar muy estresado, una consulta con psiquiatra pediátrico o de adolescentes, o con un profesional de salud mental calificado puede ser de ayuda.