



# Huellas de Tigre

Sé Respetuoso, Esta Listo, Permanece Seguro



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

Febrero 18, 2022

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 Gradución /  
Paseo Great América  
8º Grado  
Página 4

**CALENDARIO**

**Febrero**

- 2 Conferencias Padres - Maestros  
4 -7 PM - Virtual debido al Clima
- 9 Conferencias Padres - Maestros  
3 -6 PM
- 21 Día del Presidente No Hay Clases
- 22 Día Institucional Distrito '- No  
hay clases
- 28 Reunión Junta de Educación,  
7:30PM
- 28 Comienzo Tercer Trimestre



**Marzo**

- 14 Reunión PTO Gurrrie, 6:30 pm
- 15 Día Aprendizaje Remoto /  
Elecciones
- 21 Reunión Junta Educación. 7:30 pm
- 28 -  
Abril 4 Descanso Primavera  
4-Abril Regreso a clases



# Desde el Escritorio del Director



Saludos desde Gurrie.

Es difícil de creer, pero ya estamos a mediados de febrero. El segundo trimestre termina el 25 de febrero y luego comenzaremos las últimas doce semanas de clases.

## **Selección de Cursos para LT**

El proceso de transición hacia la escuela secundaria Lyons Township continúa este mes. A partir de la fecha, las familias deben haber recibido un correo electrónico de LT con recomendaciones de cursos iniciales para el primer año (incluyendo la selección de cursos electivos). El viernes 11 de febrero, los estudiantes de 8° grado se reunieron con los consejeros de LT para revisar sus selecciones y responder cualquier pregunta que los estudiantes tuvieran. Si cree que la recomendación de asignación no es apropiada para su hijo, tiene la posibilidad de apelar esa asignación con LT (la solicitud de cambios de nivel debe realizarse a más tardar el 18 de febrero). Quiero recomendarles mucho a todos los padres que crean 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 Transición a LT de la Clase del 26*. 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. Hemos programado nuestra graduación de Gurrie para el martes 31 de mayo a las 5:30 p. m. Llevaremos a cabo la ceremonia afuera en el campo detrás de Gurrie. Recibimos una gran cantidad de comentarios positivos sobre la celebración al aire libre del año pasado y nos gustaría brindarlos nuevamente. Si el clima no coopera, nuestra fecha opcional por motivos de lluvia sería el miércoles 1 de junio a las 5:30 p. m. Se enviará más información sobre la ceremonia en los próximos meses.

## **Bata y Medallón de Graduación**

Hemos enviado a casa información sobre la compra de la bata y el medallón de graduación. El costo es de \$26.00. El formulario también se ha compartido a través de ParentSquare y en nuestra página web. ([www.d105.net/gurrie](http://www.d105.net/gurrie)). Si está pagando con cheque, por favor haga el cheque a nombre del Distrito Escolar 105 de LaGrange por \$26.00.

Si tiene preguntas sobre esto o el pago, por favor comuníquese con la oficina del Sr. Hood al (708) 482-2720.

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 secretarías 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 Padres de Estudiantes de 8° grado

A medida que avanzamos hacia el final del año, estamos en el proceso de revisar la graduación y cómo podría darse este mes de mayo. Estaremos comunicando más información a medida que continuamos este invierno y en la primavera. A la fecha, el evento continúa estando programado para el 31 de mayo a las 5:00 p. m.

El costo de la compra de la bata y medallones de graduación es de \$26.00. Los cheques deben hacerse a nombre de LaGrange School District 105.

El paseo de estudios a Great América de 8° grado se llevará a cabo el jueves 26 de mayo durante el día escolar. El costo de admisión es de \$ 36.00, los cheques deben hacerse a nombre de LaGrange School District 105. Las cartas se enviarán a fines de este mes con sus hijos.

Si tienen preguntas adicionales, por favor comuníquense con los consejeros de sus hijos.

### **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:  
Ashley Burger [aburger@d105.net](mailto:aburger@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

Ashley Burger, 708-482-2720 ext.. 1221  
aburger@d105.net



## 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.