



# Boletín Informativo de Lincoln

Noviembre del 2025

## Proximos Eventos

Nov. 3 Montaje de la feria de Ciencias  
Nov. 4 Feria de Ciencias  
Nov. 5 Evento del Libro/ Casa abierta de la Feria de Ciencias de 5 a 6 pm  
Nov. 6 Premios del Primer Trimestre  
Nov. 7 Kona Ice

Nov. 11 No hay Clases- Dia de los Veteranos  
Nov. 12 Demostración de CTEC en el almuerzo

Nov. 21 Dia Minimo- Turkey Bowl Kona Ice

Vacaciones de Acción de Gracias- Nov. 24 al 28


*¿De qué estás agradecido?*



### Rincon de los Padres:

**12 Consejos para criar hijos seguros de sí mismos**

Cómo desarrollar la autoestima en los niños y ayudarlos a sentir que pueden manejar lo que se les presente

1. Modela confianza en ti mismo
2. No te enojés por sus errores-pueden aprender de ellos
3. Anímalos a intentar cosas nuevas
4. Permite que los niños fallen-se trata de ser resiliente
5. Elogia la perseverancia
6. Ayuda a los niños a encontrar su pasión
7. Establece metas-grandes y pequeñas
8. Celebra el esfuerzo
9. Espera que colaboren-asignarles tareas para hacer en la casa
10. Acepta la imperfección
11. Preparalos para el éxito
12. Muestra tu amor 

### Características del estudiante del mes de Noviembre:

**Puntual/ Constante**

Los estudiantes entregan sus trabajos puntualmente, a tiempo, cumplen con los plazos y son trabajadores confiables.

### Rincon del Maestro:

**Sra. Luna- 4 de Noviembre Feria de Ciencias de LJHS Grados 7 y 8. Casa abierta el 5 de Noviembre de 5 a 6PM**

**Sra. Hill - El Paseo del grado 8 al museo del Holocausto es Febrero 2 y 3. Todos los estudiantes del grado 8 que cumplan con los requisitos pueden asistir.**

**Deben obtener un promedio de 1.75 para el segundo trimestre. No deben tener ninguna derivación disciplinaria o suspensión para el segundo trimestre.**

### Estudiantes Ganadores del mes de Octubre:

#### Grado 6:

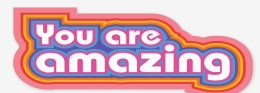
Itayetzi Cruz Pablo	Corbin Patterson
Yarizbeth Ayala-Estrada	Carla Bejaranao Varela
Shirley Nolasco Gomez	Hays Hickernell
Lizeth Hernandez Rivera	Tiana Walker
Alex Roque Rivera	May Inzunza

#### Grado 7:

Brayden Gerard	Dean Harris
Juan Gonzalez	Dean Watkins
Reyna Garcia	Oscar Silva Garcia
Amalia Santiacia	Rosa Jasmin Silva Cruz
Laurens Silva Gonzalez	Mathew Vasquez
Jesus Garcia Silva	Johanna Hobbs

#### Grado 8:

Nathan Rivera	Eulalia Gaspar Alvarado
Eduardo Pimentel	Sara Hernandez Velasco
Kambrea Normart	Lilyauna Vossen
Maritza Silva Gonzalez	Juaquin Garcia Hernandez
Losa Weber	





Noviembre se declaró por primera vez como el mes de las Familias Militares en 1996. Desde entonces, noviembre ha sido un momento para reconocer los tremendos sacrificios que hacen nuestras familias militares. Lidian con la separación de sus familias y se adaptan a nuevas situaciones de vida y comunidades. Las familias militares encarnan la fuerza, la resiliencia y el coraje. El cuidado de las familias y los niños militares sostiene nuestra fuerza de combate y fortalece la salud, la seguridad y la protección de las familias y comunidades de nuestra nación.

### ¿De qué maneras les demuestras a las familias militares que las aprecias?

Los estudiantes de secundaria pueden ayudar a las familias militares en su comunidades: acercándose a las familias militares con gestos amistosos, ofreciendo ayuda con tareas cotidianas como cuidar niños o trabajar en el jardín, creando paquetes de ayuda, escribiendo cartas de agradecimiento, participando en eventos escolares que apoyan a las familias militares y aprendiendo sobre los desafíos que enfrentan las familias militares a través de oradores invitados o actividades educativas; asegurándose de que sean respetuosos y conscientes de las situaciones únicas que las familias militares pueden estar atravesando.



## Semana del 3 de Noviembre

Esta semana comenzamos una serie de 4 semanas sobre la **RESPONSABILIDAD**. Responsabilidad significa hacer lo que se supone que debes hacer — incluso cuando nadie te ve. Se trata de ser confiable, tomar buenas decisiones y asumir la responsabilidad de tus acciones. Ya sea entregar la tarea a tiempo, ayudar en casa o ser un buen amigo, la responsabilidad demuestra que se puede confiar en ti. Comencemos esta semana preguntándonos: “¿Estoy haciendo lo correcto, incluso cuando es difícil?”

## Campana contra el acoso escolar ¿Qué puedes hacer?

El ciberacoso consiste en utilizar la tecnología, como el correo electrónico, los mensajes de texto, las redes sociales, los juegos en línea o las imágenes, para herir o dañar a otra persona con un comportamiento no deseado, agresivo y repetido. El ciberacoso puede ocurrir en cualquier lugar y en cualquier momento que se utilice la tecnología, como:

- Enviar mensajes de texto crueles
- Publicar comentarios desagradables en línea, o dar me gusta o compartir publicaciones hirientes
- Compartir imágenes que no son tuyas
- Difundir rumores o chismes en línea
- Hacerse pasar por otra persona en línea o por mensaje de texto. Esto puede significar enviar mensajes o hacer publicaciones usando el nombre de otra persona para ocultar quien está enviando realmente los mensajes.

### Establecer reglas de ciberseguridad:

Nunca compartas tu contraseña de correo electrónico, una foto ni ningún dato personal como descripción física, número de teléfono o dirección. No lles un diario en línea al que la gente tenga acceso... te expones al acoso y al ridículo. Nunca compartas la contraseña de tu cuenta de mensajería instantánea (MI) con nadie, ni siquiera con tu mejor amigo (a). Mantén las cuentas de redes sociales privadas y no incluyas como amigo a personas que no conoces. Y nunca respondas con “acoso por vergüenza”, ya que esto puede llevar a un ciclo de no ser acosado, pero también convertirte en alguien que acosa.

### Redes Sociales y Tu:

#### *Cómo manejar el estrés de las redes sociales con atención plena*

Las redes sociales son una excelente manera de mantenerse conectado con amigos, recibir noticias y entretenerse. Pero también puede ser una fuente de estrés, especialmente para los adolescentes. Cuando se desplazan por las publicaciones, a menudo se comparan con los demás, incluso si no se dan cuenta de que lo están haciendo.

Si su vida no se siente tan perfecta como la de los demás, puede dañar su autoestima. O puede hacer que los niños quieran contar la cantidad de “me gusta” que recibió su última publicación. También podrían esforzarse por verse perfectos, independientemente de cómo se sientan realmente. Si ven a sus amigos saliendo si ellos o a un ex comenzando una nueva relación, puede doler. Pero no es fácil para los adolescentes desconectarse.

Una cosa que puede ayudar es la atención plena. Practicar la atención plena puede ayudar a los adolescentes a aprender a tener relaciones saludables y una autoestima saludable mientras siguen usando las redes sociales. La atención plena puede enseñarles a ser consistentes de cómo se sienten cuando se desplazan por las publicaciones en línea. Aprender a preguntarse cómo se sienten acerca de una aplicación, imagen o comentario en particular puede ayudarlos a elegir cosas que los hagan sentir mejor. Si algo los hace sentir mal con regularidad, pueden preguntar por qué y pensar en cómo cambiarlo.

Las técnicas de atención plena para reducir el estrés incluyen tomar descansos, hacer yoga, salir a correr, pasar tiempo con amigos en persona y pasar tiempo en la naturaleza. También puedes animar a tu hijo adolescente a practicar la autoconciencia consciente cuando no esté conectado. Podría sorprenderse de lo mucho que se divierte lejos de las pantallas.

## Semana del 10 de Noviembre

¡Bienvenidos a la semana 2 de nuestra serie **RESPONSABILIDAD!** Esta semana nos concentraremos en la **responsabilidad en el salón de clase**. Esto significa venir preparado, prestar atención, terminar tu trabajo y seguir instrucciones. Si no estás preparado o te distraes, es tu trabajo asumirlo y corregirlo. Todos cometemos errores, pero ser **responsable** significa aprender de ellos. Demuestra a tus profesores y compañeros de clase que pueden contar contigo asumiendo la **responsabilidad** de tu aprendizaje.



## Semana del 17 de Noviembre

Aquí vamos con la semana 3 de nuestra serie sobre la responsabilidad. **La Responsabilidad continua en casa** — Ayudar sin que te lo pidan y administrar bien tu tiempo. Ser responsable no termina cuando sales de la escuela. En casa, significa hacer las tareas del hogar, cuidar tu espacio y respetar a tu familia. Cuando ayudas sin que te lo pidan, estás demostrando madurez y cariño. Ya sea pasear al perro, lavar los platos o acostarte a tiempo — **estás construyendo confianza y buenos hábitos para toda la vida.**