

Boletín Informativo de los Leones de Lincoln

Septiembre 2025

¡Bienvenidos de Nuevo Leones!

Upcoming Events:

9/1 Día del trabajo! NO hay clases
 9/2-9/5 I Ready Club de tareas comienza
 9/4 Reunión de alquiler de Banda Auditorio 5-7 PM
 9/8-9/12 Examen de Audición y Vision
 9/13 ultimo día de entregar el dinero y el Pedido de camisetas de Lincoln
 9/17 Reunión del Consejo Escolar - Oficina 2:15 Reunión de la Junta Directiva 6:00pm Oficina del Distrito
 9/22 Retoma de fotografías!
 9/23 1er trimestre Notas de Progreso enviadas a casa
 9/12 y 9/26 Kona Ice 10:30-11:15

9/29 Grados 6th/7th de AVID a CSUB

9/30 Inicio de las Conferencias de Otoño- Días mínimos hasta el 3 de octubre
 * Fecha límite para entregar el Proyecto de la Feria de Ciencia Octubre 17
 * Competencia de la Feria de Ciencia es Noviembre 4!

¡Personas que pueden ayudar.
 Ven a vernos!

Directora: Mrs. Swearengin
Subdirectora: Mrs. Pasillas
Consejera Escolar: Mrs. Stubblefield Edificio Principal de arriba 130 A
Trabajadora Social: Portillo Salon 164
Personal de la Oficina: Mrs. Williams, Ms. Wright, y Mrs. Estrada
Seguridad del Campo Escolar: Edificio Principal Mr. Neudorf y Mr. Kwonto
Empleada de Salud: Edificio Principal Mrs. Alvarez

Ayudándote con la Preparación y Organización

Los estudiantes vienen preparados con materiales y están listos para participar con el trabajo terminado.

Toma de Notas Enfocada

- Un proceso estructurado de registro, revisión y repaso de información.
- Incluye una pregunta esencial, una sección de notas, un margen para preguntas de nivel superior y un resumen que responde a todas las partes de la pregunta esencial en detalle.

Usa la estrategia S.T.A.R. para desarrollar notas efectivas

Sconfigurar **T**omar **A**gregar **R**evisar

Nivel 1: Lapiz (ST de STAR)

- Contenido entregado por el maestro
- Información de un texto
- Colaboración grabada

Nivel 2: Resaltador (T de STAR)

- Terminos clave
- Puntos de estudio
- Detalles importantes

Nivel 3: Boligrafo (AR de STAR)

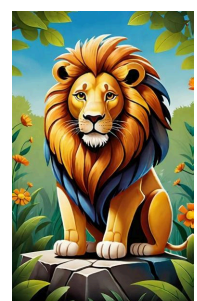
- Anadiendo ejemplos
- Preguntas
- Explicaciones
- Información adicional

Asistencia:

Ayude a su hijo adolescente a mantenerse involucrado:

Averigüe si su hijo se siente comprometido con sus clases y se siente a salvo del acoso y otras amenazas.

- Asegúrese de que su adolescente no falte a clases debido a problemas de comportamiento o políticas de disciplina escolar. Si alguno de estos es un problema, comuníquese con la escuela y trabaje con ellos para encontrar una solución.
- Supervise el progreso académico de su adolescente y busque ayuda de maestros o tutores cuando sea necesario. Asegúrese de que los maestros sepan cómo comunicarse con usted.
- Manténgase al tanto de los contactos sociales de su hijo. La presión de grupo puede llevar a faltar a la escuela, mientras que los estudiantes sin muchos amigos pueden sentirse aislados.
- Anime a su adolescente a unirse a actividades extraescolares significativas.



Rincon del Maestro:

De la SraLuna "No Olvides!"
 *Límite para entregar tu cartulina de la Feria de Ciencia Octubre 17th
 *Competencia de la Feria de Ciencia es Noviembre 4!



Rincon del Maestro:

Reunión de la **Batalla de los Libros** con la Sra. Laureles y la Sra. Patterson el Miércoles Septiembre 17 en el salon 161 de 1:30 a 2:00 pm



Enfoque SEL de Septiembre: Autocontrol

Las habilidades de autocontrol incluyen:

- **Autoconciencia:** Identificar emociones, reflexionar sobre las elecciones y considerar el impacto de las acciones en uno mismo y en los demás
- **Autocontrol:** Crear una rutina diaria que incluya tiempo para la tarea, la relajación y las actividades extracurriculares
 - **Manejo del estrés:** Usar estrategias para manejar el estrés
 - **Establecimiento de metas:** Establecer metas personales y colectivas
 - **Planificación y organización:** Usar habilidades de planificación y organización
 - **Iniciativa:** Tomar iniciativa y mostrar valentía
 - **Comentario:** Usar los comentarios de manera constructiva
 - **Autocompasión:** Practicar la autocompasión

Septiembre también es el mes de la superación personal!

Los estudiantes de secundaria pueden mejorar de muchas maneras, incluyendo el autocuidado, la autoaceptación, la autodefensa y el establecimiento de metas:

Autocuidado

Los estudiantes pueden cuidarse durmiendo lo suficiente, comiendo bien, haciendo ejercicio con regularidad y tomando descansos. También pueden practicar la atención plena, participar en pasatiempos y buscar el apoyo de amigos, familiares o un profesional de salud mental.

Autoaceptación

Los estudiantes pueden aprender a aceptarse a sí mismos examinando sus fortalezas y debilidades con amor propio y aceptación. Pueden aprender a abordar las debilidades sin ser demasiado críticos consigo mismos, y que su valor no depende de sus éxitos o fracasos.

Autorepresentación

Los estudiantes pueden aprender a defenderse a sí mismos, lo que puede ayudarlos a ganar confianza en sus habilidades y a reconocer sus fortalezas y logros. Esto puede conducir a un mayor autoestima e impactar positivamente en su bienestar general.

Establecimiento de metas

Los estudiantes pueden establecer metas que les ayuden a observar su propio comportamiento e identificar áreas de mejora. Esto puede ser una parte importante de la autorregulación y puede ayudarlos a prepararse para resolver problemas académicos y personales complejos en el futuro.

Otras maneras de ayudar a los estudiantes de secundaria a mejorar incluyen:
Superar los errores

Los estudiantes pueden enfocarse en mejorar y esforzarse al máximo, incluso si no son los mejores. Los maestros pueden valorar sus aportaciones y permitirles demostrar sus habilidades de diversas maneras.

Enfocándose en las fortalezas

Los maestros pueden prestar atención a lo que los estudiantes hacen bien y disfrutan, y asegurarse de que tengan oportunidades para desarrollar esas cosas.

Elogiar los esfuerzos: Los elogios pueden ser una intervención poderosa que aumenta la motivación, mejora la autoeficacia y promueve comportamientos positivos de aprendizaje.

Que es el acoso?

El acoso puede ser...

Físico: Esto puede ser fácil de conocer. Algunos ejemplos incluyen empujar, dar codazos, golpear, patear, morder, jalar el pelo, tocar inapropiadamente, romper objetos y tomar o dañar las cosas de otra persona.

Verbal: Es muy común porque es muy rápido, directo y fácil de hacer sin llamar la atención de los adultos. Algunos ejemplos incluyen burlas, insultos, amenazas, intimidación, chistes degradantes, rumores, chismes y calumnias.

Emocional: Este tipo de acoso puede ser sutil y difícil de detectar. Es calculado y puede ser perpetrado por una sola persona, pero con mayor frecuencia lo realiza un grupo. Está dirigido al sentido de identidad de una persona, lo que hace que cuestione su autoestima. Algunos ejemplos incluyen dejar a alguien fuera a propósito, decir mentiras para dañar la reputación de alguien y humillar a alguien públicamente.

Sexual: No todo el mundo considera el contacto o los comentarios sexuales no deseados como acoso. Además, suele ser difícil hablar de ello, ya que puede ser muy personal y confuso. Puede incluir el uso de palabras degradantes sobre el género o la sexualidad de alguien, tocamientos o contacto físico no deseado o inapropiado, compartir información personal sobre relaciones o publicar fotos inapropiadas en línea.

Ciberacoso: Usar la tecnología para herir o dañar a alguien. Algunos ejemplos incluyen enviar mensajes de texto crueles, burlarse de la publicación de alguien, compartir videos o fotos que humillan a alguien, "troleo" a alguien hasta el punto de acosarlo o difundir rumores o chismes.



PSA de September: Empatía

Semana del 1ro de Septiembre

¿Qué es la **Empatía**? La empatía significa comprender cómo se siente otra persona. El tema de esta semana es la **Empatía**—que significa comprender y compartir los sentimientos de los demás. Se trata de imaginar lo que está pasando otra persona, ya sea feliz, triste, nerviosa o emocionada. Cuando practicamos la empatía, nos convertimos en mejores amigos, compañeros de clase y personas. Hoy, intenta escuchar un poco más, juzgar un poco menos y recuerda: **Todos estamos pasando por algo.**

Semana del 8 de Septiembre

Bienvenidos a la semana 2! Esta semana estamos aprendiendo a **escuchar con empatía**. Escuchar verdaderamente a alguien es una de las mejores maneras de mostrar empatía. La empatía comienza con escuchar, no solo oír palabras, sino realmente prestar atención a lo que alguien dice y cómo se siente. Esta semana, tomate un momento para escuchar cuando alguien quiera hablar. Pregúntale como esta. Deja de lado las distracciones y estate presente. Cuando escuchas con empatía, estas demostrando que sus sentimientos importan y que no están solos.



Semana del 15 de Septiembre

Esta semana, ponemos la **Empatía en acción**. Usa la empatía para guiar tus acciones: ayuda a alguien, incluye a otros y muestra amabilidad. Sentir empatía es genial, pero lo que haces con ella es aún más poderoso. Esta, semana intenta poner tu empatía en acción. Invita a alguien a unirse a tu grupo, ayuda a un compañero de clase que esté teniendo dificultades o simplemente di algo amable. Las pequeñas acciones pueden tener un gran impacto. Cuando actúas con empatía, haces de nuestra escuela un lugar más seguro y amable para todos.

Semana del 22 de Septiembre

Ponte en sus zapatos. La empatía significa comprender cómo se siente otra persona, incluso si no estás en su lugar. No se trata de arreglar las cosas. Se trata de preocuparse lo suficiente como para intentar comprender. Esta semana, centrémonos en ver el mundo a través de los ojos de otra persona.

Semana de Septiembre 29

En esta última semana, nos centraremos en la **Empatía por las personas que son diferentes a ti**. Todos tenemos diferentes orígenes, experiencias y sentimientos—la empatía nos ayuda a conectar a través de esas diferencias. Todos venimos de diferentes lugares y tenemos diferentes historias. Practicar la empatía por las personas que son diferentes a ti significa ser abierto, curioso y respetuoso. **En lugar de juzgar, intenta comprender.** Haz preguntas. Conoce la historia de alguien. Cuando valoramos lo que hace única a cada persona, construimos una comunidad más fuerte y solidaria.