



Ser adolescente puede ser confuso

De vez en cuando, me encuentro con estudiantes que tienen dificultades con la escuela. La mayoría de las veces les pido que saquen sus útiles escolares de la mochila para poder ver cómo están organizando sus cosas. Casi siempre, los estudiantes con dificultades tienen mochilas que parecen un desastre. Las mochilas están llenas de todo tipo de papeles arrugados y trozos de basura u otras cosas. La mayoría de las veces, una gran parte de la lucha de estos estudiantes tiene que ver con algo llamado "funcionamiento ejecutivo".

Durante la adolescencia, el cerebro sufre cambios significativos, particularmente en la corteza prefrontal, el área responsable de las habilidades de funcionamiento ejecutivo. Estas habilidades, que incluyen planificación, organización, administración del tiempo, autocontrol y toma de decisiones, son cruciales para el éxito en la escuela, el trabajo y la vida en general. Sin embargo, para muchos adolescentes, desarrollar estas habilidades puede ser un desafío. Aquí hay algunos consejos para padres y otros adultos para ayudar a los adolescentes a desarrollar sus habilidades de funcionamiento ejecutivo:

1. Fomente el establecimiento de metas y la planificación: ayude a los adolescentes a dividir sus metas en pasos más pequeños y manejables. Esto puede hacer que las tareas parezcan menos abrumadoras y aumentar su sensación de control. Enséñeles a usar agendas, calendarios o aplicaciones para hacer un seguimiento de su progreso y mantenerse organizados.

2. Fomente la gestión del tiempo: la gestión del tiempo es una habilidad fundamental de la función ejecutiva con la que muchos adolescentes tienen dificultades. Ayúdelos a desarrollar un sentido del tiempo mediante el uso de temporizadores visuales o alarmas. Anímelos a estimar cuánto tiempo les llevará realizar las tareas y a crear horarios realistas.

3. Enseñe habilidades de organización: un entorno desordenado puede obstaculizar la concentración y la productividad. Siempre que sea posible, ayude a los adolescentes a crear sistemas para organizar sus pertenencias, tareas escolares y archivos digitales. Anímelos a ordenar con regularidad y a desarrollar rutinas para mantener sus espacios ordenados.

4. Fomente el autocontrol y la gestión de los impulsos: el cerebro adolescente está programado para la novedad y la toma de riesgos, lo que puede hacer que el autocontrol sea un desafío. Ayude a los adolescentes a desarrollar estrategias para controlar sus impulsos, como respirar profundamente, contar hasta diez o alejarse de situaciones tentadoras.

5. Apoyar la toma de decisiones: la toma de decisiones es una habilidad compleja que requiere sopesar opciones, considerar las consecuencias y elegir. Ayude a los adolescentes a desarrollar sus habilidades de toma de decisiones brindándoles oportunidades para elegir y discutiendo los posibles resultados de sus decisiones.

6. Fomentar la resolución de problemas: la resolución de problemas es una habilidad esencial de la función ejecutiva que implica identificar problemas, generar soluciones y evaluar resultados. Aliente a los adolescentes a pensar de manera crítica y creativa cuando se enfrentan a desafíos.

7. Ofrecer oportunidades para la práctica: las habilidades de funcionamiento ejecutivo se desarrollan mejor a través de la práctica y la repetición. Ofrezca a los adolescentes oportunidades para practicar estas habilidades en una variedad de contextos, tanto en casa como en la escuela.

8. Sea paciente y comprensivo: desarrollar habilidades de funcionamiento ejecutivo requiere tiempo y esfuerzo. Sea paciente con los adolescentes a medida que aprenden y crecen. Celebre sus éxitos y ofrézcales apoyo cuando se enfrentan a desafíos.

9. Modele las habilidades de funcionamiento ejecutivo: los adolescentes aprenden observando a los adultos que los rodean. Modele buenas habilidades de funcionamiento ejecutivo en su propia vida al ser organizado, establecer metas, administrar su tiempo de manera eficaz y tomar decisiones bien pensadas.

Desarrollar habilidades de funcionamiento ejecutivo es un proceso continuo. Al brindar apoyo y orientación, los adultos interesados pueden ayudar a los adolescentes a desarrollar estas habilidades esenciales y prepararlos para el éxito en todas las áreas de sus vidas.

La Noche de Conexión fue un Gran Éxito

El mes pasado, WHS organizó la Noche de Conexión. Alrededor de 300 miembros de la comunidad vinieron a disfrutar de comida, juegos, mesas informativas y a reunirse con el personal sobre el progreso académico de sus estudiantes. Varios de nuestros socios comunitarios, como LGC y Cascadia Technical Academy, estuvieron presentes para hacer que este evento fuera especial. Un agradecimiento especial para ellos y para todos los miembros de nuestra comunidad que pudieron unirse a nosotros. Agradecemos su apoyo y colaboración para hacer de este evento, nuestra escuela secundaria y nuestra comunidad un lugar tan especial para estar.

Links de información importante

ATLETISMO: <https://www.woodlandschools.org/page/95>, <https://www.woodlandschools.org/page/48>

- Para información actualizada y horarios deportivos: <https://www.arbiterlive.com/Teams?entityId=26210>, <https://whsbeavers.com/>
- Consultar actualizaciones en Twitter (WHS Athletics) o Facebook (Woodland High School Athletics).

HORARIO DE CAMPANA: <https://www.woodlandschools.org/page/6812>

POLÍTICA DE TELÉFONOS CELULARES y dispositivos electrónicos de propiedad personal: esto es nuevo, esté listo

- <https://docs.google.com/document/d/1e5NOTyuZyvACIHbmbMZelv5iNp840daCSmsU0vBj9bY/edit>
- https://docs.google.com/document/d/1lwwejFdrHUTVIRIMBRegerWHM71DESKnkdS2_4EQPDo/edit#heading=h.gjdgxs

RECURSOS PARA LAS FAMILIAS EN LA COMUNIDAD: <https://www.woodlandschools.org/page/59>,

- Familias latinas y hispanohablantes: <https://www.woodlandschools.org/page/341>

CONSEJERIA: <https://www.woodlandschools.org/page/99>

- Trayectorias profesionales <https://sites.google.com/woodlandschools.org/whs-curriculum-handbook/pathways?authuser=0>
- La ayuda financiera: <https://studentaid.gov/h/apply-for-aid/fafsa>, <https://www.woodlandschools.org/page/108>

RECURSOS DIGITALES: <https://www.woodlandschools.org/page/116>

SERVICIOS DE COMIDA: <https://www.woodlandschools.org/page/45>

ENFERMERIA: <https://www.woodlandschools.org/page/21>

- Padres: si su hijo/a tiene una condición médica que pone en peligro la vida y requiere medicación de rescate, se deben establecer órdenes de medicación y un plan de atención actualizado. Si tiene alguna pregunta, puede comunicarse con nuestra enfermera del distrito, Kerri Six, a sixk@woodlandschools.org o al 360-841-2837.

INSTAGRAM:

- ASB - síganos para el boletín diario y todos los eventos escolares actuales @woodlandhsasb
- Director Pearson: síganos para los gritos "somos castores en acción" @woodlandhsa

APOYO TÉCNICO: <https://www.woodlandschools.org/page/195>, <https://www.woodlandschools.org/home-tech-support>

- Problemas con Chromebooks, consulte Lavado a presión de una Chromebook <https://sites.google.com/woodlandschools.org/student-parent-tech-resources/powerwashing-a-chromebook?authuser=0>

ANUARIO Y FOTOS: <https://www.woodlandschools.org/page/117>



PERSONAS MAYORES - ENLACES MUY IMPORTANTES - Estas páginas se actualizan con frecuencia a medida que hay información disponible - COMPRUEBE CON FRECUENCIA

- Aquí hay un enlace a la página de información para personas mayores en el sitio web de nuestro distrito <https://www.woodlandschools.org/page/124>
- Aquí hay un enlace a la página del Anuario y fotografías en el sitio web de nuestro distrito <https://www.woodlandschools.org/page/117>



YOUR FEEDBACK MATTERS! WHAT'S YOUR OPINION ON SCHOOL MEALS?



Woodland School District 404

Please take a minute to provide your feedback about school meals. We want to hear from you. Your participation in this survey is important to us!



Comida Escolar
Encuesta
Escanear
Código de barras



We appreciate
your time and
thoughts!

Directions:

Scan the QR code to access the survey on your phone. Follow the instructions to answer a few questions and submit.



No phone, no problem. Use this URL in any web browser to complete the survey:

<https://tinyurl.com/9tazw6km>

ACONTECIMIENTOS DEL CLUB

- Knowledge Bowl: reunión de la liga el miércoles 4 de diciembre en La Center HS, 4:00 - 7:00 pm.

Community MAKE-UP DAY

Imagen de la
comunidad
Día de
recuperación
para toda la
escuela
Maquillaje
deportivo y
fotográfico

Diciembre
5to y 6to

En los estudios
Bell
16:00 - 19:00

336 Davidson Ave
Centro
Bosque

503-556-5232

DATE & TIME

DECEMBER

5TH / 6TH

4PM - 7PM

DROP BY FOR

• SPORTS RETAKES

• SCHOOL RETAKES

NEW LOCATION

WHERE

336 DAVIDSON AVE.

WOODLAND, WA 98674

QUESTIONS?

(503) 556-5232



DISCLAIMER

IMAGES TAKEN WILL **NOT** BE:

- REPLACEMENT ID CARDS.
- YEARBOOK PHOTOS
- PHOTOSHOPPED INTO TEAM IMAGES



WINTER BAND CONCERT

Featuring: Woodland MS 6-8 Band

&

Woodland HS Beaver Band

**Banda de invierno
Concierto**

**Jueves
12 de diciembre
7:00 pm**

**Escuela
Secundaria
Woodland
Los comunes**

**Con WMS
Banda
&
Escuela
Secundaria
Woodland
Banda de castor**

Thursday, December 12th

7:00 PM

**@ Woodland High School
Commons/Stage**

**(band students meet at 6:30 pm
in WHS band room)**

**Come join us to hear a variety of festive
and fun tunes!**

Admission is free!

WINTER CHOIR CONCERT

Featuring: WMS 6-8 Choir
WHS Concert Choir
WHS Vocal Jazz

Coro de Invierno
Concierto

Martes
17 de diciembre
7:00 pm

Escuela
Secundaria
Woodland
Los comunes

Presentando
Coro WMS
Coro de Concierto
de WHS
Jazz Vocal WHS

Tuesday, December 17th

7:00 PM

@ Woodland High School
Commons/Stage

(Choir students meet at 6:30 pm
in WHS band room)

Come join us to hear a variety of
wintery and holiday tunes!

Admission is free!



reunión de la Jueves 19 de diciembre a las 6:30
PUEDE CONTACTAR A LOS MAESTROS por email usando el apellido y la primer letra de su nombre por ejemplo;
@woodlandschools.org (Ex: pearsonp@woodlandschools.org)
Woodland High School 1500 Dike Access Road Woodland, WA 98674-9498,
Telefono 841-2800 Fax: 841-2801
Dr. Phillip Pearson, Director- Michael Lindsay, Sub-Director

El Distrito de las Escuelas Públicas de Woodland no discrimina en ningún programa o actividad por motivos de sexo, raza, credo, religión, color, origen nacional, edad, condición de veterano o militar, orientación sexual, expresión de género, identidad de género, discapacidad o uso de un perro guía o animal de servicio entrenado y proporciona igualdad de acceso a los Boy Scouts y otros grupos juveniles designados. Los siguientes empleados han sido designados para manejar preguntas y quejas de presunta discriminación: Vicky Barnes, Oficial de Título IX, Coordinadora de Derechos Civiles y Oficial de Acción Afirmativa, 800 Second St. Woodland, WA 98674, barnesv@woodlandschools.org, (360) 841-2702 Jake Hall, 504 Coordinator, 800 Second St. Woodland, WA 98674, hallj@woodlandschools.org, (360) 841-2720 Puede denunciar la discriminación y el acoso discriminatorio a cualquier miembro del personal de la escuela o al Coordinador de derechos civiles del distrito , listados arriba. También tiene derecho a presentar una queja. Para obtener una copia de la política y el procedimiento contra la discriminación de su distrito, comuníquese con la oficina de su escuela o distrito o véalo en línea en www.woodlandschools.org.

Declaración de la visión del distrito:

Las Escuelas Públicas de Woodland, en asociación con su comunidad, crearán un sistema de PreK-12 que sirva y apoye a TODOS los estudiantes y garantice que CADA estudiante tenga acceso COMPLETO, participe y obtenga una educación excelente que los prepare para una ciudadanía responsable y un futuro, de adaptabilidad y éxito en la vida y sus esfuerzos elegidos.

Calendario del distrito escolar: <https://www.woodlandschools.org/storage/file/44/2023-24%20Calendar%20Final%20-%20Spanish.pdf>
Calendario de eventos y deportes de WHS: <https://www.woodlandschools.org/page/92>



Woodland Beaver Boosters

woodlandboosters@gmail.com

Like us on FB @ Woodland Beaver Boosters,

Instagram @ WHS Beaver Booster Club

Twitter - Woodland HS Beaver Booster Club

@beaver_hs

El Distrito no patrocina este evento y el Distrito no asume ninguna responsabilidad por ello. En consideración al privilegio de distribuir materiales, el Distrito Escolar de Woodland quedará indemne de cualquier causa de acción presentada en cualquier corte o tribunal administrativo que surja de la distribución de estos materiales, incluidos costos, honorarios de abogados y sentencias o laudos".

**NO HAY ESCUELA
DICIEMBRE**

**23 de diciembre al 3 de
enero**

**VACACIONES DE
INVIERNO**