



Tarifas estudiantiles

Hay una tarifa de instrucción de \$42.00 por cada estudiante. La tarifa de instrucción cubre una parte del costo de los materiales que son prescindibles y consumibles y/o artículos que los estudiantes retendrán después de la clase, incluidos, entre otros, materiales de arte, materiales de computación y tecnología, planificadores y materiales del laboratorio de ciencias. Las tarifas se pueden pagar en la oficina principal o en línea en MyPaymentsPlus.com.

Otras tarifas para estudiantes

\$100 Tarifa de instrumento (estudiantes de banda/orquesta)

\$70 Participación atlética (sólo para estudiantes que juegan algún deporte)

\$25 Anuario (opcional)

Por favor, comuníquense con Lindsey Wyser - Lindsey.Wyser@d51schools.org si tienen alguna pregunta o inquietud sobre las tarifas de los estudiantes.

Pases de autobús GVT

Este año nuestros socios en Grand Valley Transit ofrecerán nuevamente pases de autobús GVT gratuitos para los estudiantes de secundaria (es necesario verificar la escuela secundaria) y preparatoria del D51. Para que sus estudiantes reciban un pase de autobús gratuito, primero deben completar un formulario en línea. Todo lo que escriban en el formulario es completamente seguro y confidencial. El formulario se utilizará para determinar la elegibilidad de TANF, lo que ayudará a GVT a recuperar los fondos y mantener el programa en funcionamiento. Los padres o los estudiantes pueden recoger el pase de autobús (que es una calcomanía para su identificación de estudiante) en la escuela de los estudiantes, cualquier biblioteca pública del condado de Mesa, GVT Downtown o West Transfer Facility.



Boletín informativo de la escuela secundaria

Principal: Danny.Medved@d51schools.org

(970) 254-6320

2736 C Rd, Grand Junction, CO 81503

Estimadas familias de Orchard Mesa,

Estamos muy emocionados de comenzar el segundo trimestre en Orchard Mesa Middle School. Tuvimos un excelente primer trimestre con estudiantes y personal estableciendo rutinas diarias que conducen al aprendizaje, la pertenencia y un ambiente escolar seguro y ordenado. Asimismo, terminamos el trimestre con un buen desempeño académico, con los estudiantes de OMMS tomando tiempo para demostrar lo que saben en las Evaluaciones parciales del D51, las cuales se completan en cada una de las cuatro áreas de contenido básico: Artes del Lenguaje, Matemáticas, Ciencias y Estudios Sociales.

El éxito académico de nuestros estudiantes es el resultado del esfuerzo de los maestros y de los estudiantes durante cada clase y el día escolar en general. Quiero compartir dos ingredientes importantes para el éxito académico estudiantil. Primero, el éxito del estudiante en una clase de OMMS se define en nuestro estándar de lecciones GOLD.

Nuestros extraordinarios maestros desarrollan sus lecciones GOLD para incluir cuatro elementos comunes y de alto impacto: G: GREETING (saludo del estudiante) y rutinas de entrada. O: OBJECTIVE (objetivo) de aprendizaje basado en los estándares. L: LEARNING (aprendizaje) interactivo y evidente. D: DETERMINE (determinar) lo que los estudiantes comprendieron de la lección. Estos elementos clave de la lección se basan en la investigación para apoyar el aprendizaje de TODOS los estudiantes y se planifican e implementan de manera consistente en todos los salones. El segundo ingrediente de éxito que quiero compartir con los padres es el Período de Trabajo Guiado (GVWP, por su sigla en inglés) en nuestro programa Advisory. Cada día, los estudiantes terminan el día en Advisory. Un elemento clave de Advisory es el Período de Trabajo Guiado, donde los estudiantes establecen metas, tienen conferencias individuales con los maestros, colaboran con sus compañeros y trabajan en tareas de cada clase. Los estudiantes que usan bien el Período de Trabajo Guiado tienen menos tareas faltantes y tienen éxito en sus clases. Por favor pregúntele a su estudiante cómo participa en cada parte de una lección GOLD y si está aprovechando al máximo el tiempo y el apoyo del Período de Trabajo Guiado.

El trimestre terminó con un verdadero final, ya que mantuvimos nuestra larga tradición de OMMS del último día del trimestre, que incluye una increíble asamblea escolar matutina y nuestra celebración de fin de trimestre dirigida por los estudiantes, llena de juegos, bocadillos, un área de baile y oportunidades deportivas. Estas celebraciones son una parte importante de nuestra cultura escolar y son posibles gracias a los líderes estudiantiles, así como al patrocinio de dos líderes del personal: la Sra. Hill, quien dirige nuestros grupos de liderazgo estudiantil Cavalry, y la Sra. Beltrán, quien dirige nuestro gobierno estudiantil. Un enorme agradecimiento a estos grupos de estudiantes y a sus patrocinadores del personal. Asimismo, tenemos un liderazgo increíble en nuestro departamento de música. De hecho, a mediados de septiembre, el Sr. Rabito fue honrado por la asociación de directores de banda de Colorado con el Premio a la Banda Ejemplar 2024-2025. Si aún no lo ha hecho, quiero animarle a asistir a uno de nuestros conciertos de banda, coro u orquesta. Estas producciones son verdaderos modelos de crecimiento y excelencia de estudiantes y personal.

Al comenzar un nuevo trimestre, quiero destacar algunos temas importantes para que las familias estén al tanto. Primero, querrán revisar las calificaciones de su estudiante. Usted puede ver las calificaciones finales del primer trimestre en ParentVUE. Por favor, tómese el tiempo para revisarlas con su estudiante y hacer conexiones entre el trabajo diario, los hábitos de participación y los resultados que aparecen en la boleta de calificaciones. Este trimestre es un nuevo comienzo, pero los estudiantes que no estuvieron contentos con sus calificaciones del primer trimestre necesitan cambiar sus hábitos académicos y de esfuerzo si quieren mejorar y obtener un resultado diferente. En este sentido, por favor, tenga en cuenta que tenemos sistemas adicionales de apoyo para estudiantes con desafíos de completar trabajo académico, calificaciones bajas y problemas de asistencia. Por favor lea la sección de actualizaciones a continuación para obtener información más específica en estas áreas, y ayúdenos a hacer de la asistencia y el esfuerzo académico una prioridad en OMMS. Por favor, también tómese el tiempo de revisar las actualizaciones de nuestros equipos de Consejería y AVID, ya que ellos están liderando un gran trabajo que apoya el éxito y el bienestar de muchos estudiantes de OMMS.

Como siempre, puede comunicarse con nosotros si tiene preguntas. Gracias por asociarse con nosotros en la educación de su estudiante.

¡Vamos Caballeros! (Go Knights)

Atentamente,
Dr. Danny Medved

Director
Orchard Mesa Middle School
El hogar de los caballeros (Hogar de los Knights)
Danny.Medved@D51schools.org



Boletín informativo de la escuela secundaria

Principal: Danny.Medved@d51schools.org
 (970) 254-6320
 2736 C Rd, Grand Junction, CO 81503

Attendance and Rec

Asistencia

Los estudiantes deben estar en la escuela para poder aprender. Faltar incluso un día cada mes resultará en lagunas de aprendizaje. Por lo tanto, el primer paso hacia el éxito escolar es la asistencia. Este trimestre y durante el resto del año escolar, nuestro equipo estará

implementando apoyo en asistencia. Por favor, revise la asistencia de su estudiante en ParentVUE y establezca la meta de que su estudiante tenga una tasa de asistencia del 95% o mejor, lo cual equivale a faltar un día o menos de escuela por mes. Los estudiantes con una tasa de asistencia por debajo del 80% serán incluidos en un plan de apoyo de asistencia.

AVID

Este primer trimestre, nuestro programa AVID (Advancement Via Individual Determination) ha comenzado el año escolar ayudando a nuestros estudiantes a desarrollar hábitos académicos sólidos a través de tomar notas de manera enfocada y el establecimiento de metas. Utilizando los Niveles de Pensamiento de Costa, los estudiantes están trabajando en pensar críticamente para profundizar su comprensión del mundo que los rodea. Una meta de AVID a nivel escolar para este año académico es tomar notas de manera enfocada. Nuestra meta es que todos los estudiantes tomen notas en todas sus clases. El procesamiento, la conexión y la aplicación de sus notas también es un aspecto muy importante de esta meta.

OWL

OWL ha regresado a la programación y tenemos dos excursiones reservadas para el miércoles, 5 de noviembre y el jueves, 6 de noviembre. Cada día ofrece una opción de dos actividades y justed puede escoger una! Miércoles: Investigación en Ciencias Agrícolas O Habilidades de Supervivencia en la Naturaleza. Jueves: Desafío de Tiro con Arco O Investigación de la Vida Silvestre y del Río Colorado. Recomendamos enfáticamente inscribirse para ambos días; sin embargo, puede que no sea posible asistir en ambos días este otoño debido a un límite de 60 estudiantes por actividad. Habrá más oportunidades con esas mismas actividades en la primavera. El costo de cada excursión es de \$10. Los formularios de permiso para la excursión estarán disponibles para los estudiantes antes de que finalice el primer trimestre; la fecha límite de entrega es martes, 21 de octubre.

 Enfoque de este mes: Autorregulación – ¡Herramientas para mantener la calma!

¿Por qué importa la autorregulación?

Mantente Tranquilo • Mantente Concentrado • Mantente en Control

¿Qué es la autorregulación?

La autorregulación significa manejar tus **emociones, pensamientos y acciones** para que puedas tomar decisiones inteligentes — incluso cuando las cosas se ponen difíciles.

¿Por qué es importante?:

1. Te ayuda a aprender mejor

- ✓ Concentrarte en clases
 - ✓ Manejar la frustración
 - ✓ Seguir intentando cuando es difícil
-

2. Reduce el estrés y la ansiedad

- ✓ Mantener la calma durante los exámenes
 - ✓ Manejar sentimientos intensos
 - ✓ Mantener la mente despejada
-

3. Fortalece las amistades

- ✓ Pensar antes de reaccionar

- ✓ Usar palabras amables
 - ✓ Resolver problemas pacíficamente
-

4. Aumenta la confianza

- ✓ Sentirse con más control
 - ✓ Tomar decisiones inteligentes
 - ✓ Recuperarse de los errores
-

5. Te ayuda a tomar mejores decisiones

- ✓ Hacer una pausa y pensar
 - ✓ Elegir cómo responder
 - ✓ Evitar problemas
-

Recuerda:

La autorregulación es una **habilidad** — ¡mientras más la **practiques**, más fuerte se vuelve tu cerebro!

 ¡Lo puedes lograr!

Tus emociones son **mensajes** — no emergencias.

Aprende a **escuchar**, hacer una **pausa** y **responder**.

Aquí tienes algunas herramientas útiles que puedes intentar:

1. Ponle un nombre para dominarlo

A veces, simplemente *decir* lo que sientes ayuda a calmar tu cerebro. Intenta:

"Me siento frustrado en este momento."
"Estoy nervioso por el examen."

Cuando tu cerebro entiende la emoción, empieza a relajarse — incluso si nada ha cambiado todavía.

2. Respiración en Caja (Box Breathing)

Una técnica simple de respiración para calmar tu cuerpo y tu mente:

- Inhala durante 4 segundos
 - Mantén el aire durante 4 segundos
 - Exhala durante 4 segundos
 - Mantén nuevamente durante 4 segundos
-  Repite 3-4 veces

¡Intenta trazar un cuadrado en el aire o en tu carpeta/escritorio mientras respiras!

3. La técnica de conexión a tierra 5-4-3-2-1

¿Te sientes abrumado? Intenta este reinicio sensorial:

-  5 cosas que puedes ver
-  4 cosas que puedes tocar
-  3 cosas que puedes oír
-  2 cosas que puedes oler
-  1 cosa que puedes saborear (¡o imagina tu sabor favorito!)

4. Música y movimiento

Una breve pausa para bailar, una caminata o escuchar música relajante pueden cambiar tu estado de ánimo rápidamente.

5. Escribir en un diario o dibujar

A veces los sentimientos son demasiado grandes para expresarlos con palabras. Escribir en un diario o dibujar lo que sientes puede ayudarte a expresar esas emociones de forma segura. Está bien ser desordenado — nadie más tiene que verlo.

¡Hablemos!

Si estás teniendo dificultades con emociones intensas o simplemente necesitas hablar con alguien, mi puerta siempre está abierta. Pasa por la **Oficina de**

consejería escolar o pide a tu maestro que te ayude a programar un horario para conversar.

¡Lo puedes lograr!

Recuerda: los sentimientos no son "malos" — son mensajes. Cuando aprendes a escuchar y responder de maneras saludables, *tú tienes el control* — no tus emociones.

Devolver a la Comunidad OM!



Inscríbase en City Market Community Rewards para ayudar a OMMS a recaudar fondos cada vez que usted haga compras en City Market. ¡Inscribirse es fácil y gratis! Cuando vincula su tarjeta de comprador (Shopper's Card), cada compra que realiza proporciona fondos para nuestra escuela. Además, ganará puntos que sirven para reducir el costo de la gasolina en lugares participantes. Cómo configurar Community Rewards:

1. Crea una cuenta digital
2. Vincule su tarjeta a OMMS - Inicie sesión en su cuenta - Menú – Rewards (ahorros) - Community Rewards (ahorros de la comunidad)- Buscar OMMS

**Office DEPOT
OfficeMax**

