



Grant Community High School

Boletín del distrito

Diciembre de 2025

Página 2
Bulldogs en la competencia estatal
Excelencia académica en Illinois

Página 3
Rincón del director

Página 4
Boletín de calificaciones de Illinois
La Historia sin fin

Página 5
Spreitzer representa a GCHS en la
conferencia
Globo de Oro

Página 6
Donación de juguetes
Exámenes finales
Musical de primavera

Página 7
Artista destacado

Páginas 8 y 9
Los adolescentes y el uso de las
redes sociales

Página 10
Día de los Veteranos

Página 11
Conciertos navideños

Página 12
Programa de animadoras de
Grant

Tellez representa a GCHS en
UW-Milwaukee

Página 13
Servicio de alimentos
Centro Universitario y Profesional

Página 14
Acontecimientos Bulldog

Página 15
Recursos de salud mental

Página 16
Keep It RED

Página 17
Calendario

Estudiante del mes

Addison Smith



La estudiante del mes de diciembre de Grant Community High School es la estudiante de último año Addison Smith, hija de Justin y Megan Smith, de Round Lake.

Los logros académicos de Addison incluyen una carga escolar rigurosa de seis clases AP, cuatro materias de crédito doble y varias clases con honores. Este trabajo académico le ha permitido obtener crédito universitario en Matemáticas, Ciencias Sociales y Lengua Inglesa. Su dedicación académica fue reconocida en el Desayuno de honores de estudiantes de primer y en la invitación a participar en el programa estatal femenino. Además, durante la primavera de tercer año, obtuvo la certificación de asistente de enfermería certificada (Certified Nursing Assistant, CNA), como parte de su objetivo de ser proveedora de atención médica. Addison ha calificado para el cuadro de honor todos los semestres durante la secundaria y tiene un promedio general impresionante de 5.041.



Addison ha demostrado su compromiso con el aprendizaje y el liderazgo en varios cargos. Compitió a nivel estatal en FBLA desde primero a tercer año. Se desempeñó como secretaria de la National Honor Society desde tercer año. Durante el último año, se ha desempeñado como mentora Big Dawg de los nuevos estudiantes de primer año. También fue tutora del Laboratorio de Matemáticas en tercer año. Addison jugó al tenis durante cuatro temporadas y compitió en el equipo principal y el secundario. A través de la National Honor Society, Addison ha sido voluntaria en muchos eventos de la comunidad, como las ceremonias por el Día de los Veteranos, las Noches de Regreso a la Escuela, los festivales de la comunidad y las noches de padres y madres; también ha ayudado en actividades celebradas en escuelas de grado asociadas. Pasó muchas horas como tutora en el Laboratorio de Matemáticas y como mentora para los estudiantes de primer año. Recientemente, se ofreció como voluntaria en Condell Hospital para obtener experiencia práctica en atención médica.

Además de todas sus actividades, Addison pasa sus veranos trabajando como asistente en una tienda de alquiler de vehículos acuáticos, donde se encarga de los contratos y da lecciones sobre el funcionamiento adecuado de los vehículos. Este cargo le ha enseñado responsabilidad y habilidades de servicio al cliente al trabajar con personas de todas las edades.

En su tiempo libre, Addison disfruta practicar deportes acuáticos como esquí, *tubing* y esquí acuático, que también ayuda con su trabajo de verano. También disfruta hornear y cocinar, probar recetas nuevas y cocinar para su familia para relajarse.

Cuando se gradúe, desea asistir a un programa de enfermería y, eventualmente, ser enfermera o asistente médica. En la universidad, quisiera unirse a clubes y practicar deportes de interior mientras estudia.

Junta de Educación

Kathy Kusiak, *presidenta*
John Jared, *vicepresidente*
Shelly Booth, *secretaria*

Ivy Fleming
Laurie Hembrey
Ed Lescher
Bob Yanik



BULLDOGS EN EL ESTADO

Maxx Hass se lleva el puesto 19.º en la competencia estatal de a campo traviesa



Maxx Haas en la competencia estatal de a campo traviesa de IHSA.

Ha sido una temporada excepcional en el circuito para Maxx Hass, destacada por un desempeño que le permitió batir récords y alcanzar logros históricos. Maxx comenzó la temporada en la invitación del Condado de Lake, donde obtuvo el 6.º lugar y la distinción “All-County Honors”, y continuó con sus éxitos al ganar la invitación de JT por tercer año consecutivo. En la invitación de Lake Sunset, rompió un nuevo récord de tres millas con un tiempo de 14:57.1. A lo largo de la temporada, Maxx obtuvo las distinciones “All-Conference” y “All-Regional” y marcó otro récord escolar en la conferencia regional, donde calificó para las finales estatales de a campo a traviesa en la categoría 3A de IHSA.

Al representar a Grant en Detweiller Park en Peoria, Maxx corrió una carrera increíble para terminar en el puesto 19.º en la competencia estatal de IHSA con su mejor tiempo de 14:26. Gracias a su desempeño, obtuvo el reconocimiento estatal y se convirtió en el primer corredor de a campo traviesa de Grant en obtener la distinción “All-State”. Este logro destacado es un momento de orgullo para Maxx, sus entrenadores y toda la comunidad Bulldog. ¡Estás haciendo historia, Maxx!

Excelencia académica en Illinois

Estamos muy orgullosos de anunciar que 45 de nuestros Bulldogs han recibido la designación “Illinois State Scholars” por sus logros académicos. El Programa académico estatal se otorga a estudiantes del último año de la escuela secundaria según sus calificaciones en los exámenes ACT o SAT, el tamaño de la clase del sexto semestre, el rango de la clase sin ponderar y el promedio general (GPA).

Cada estudiante que recibió la designación “State Scholar” ha recibido una carta de felicitaciones y un Certificado de logros por este acontecimiento. Recibir esta designación de Excelencia académica en Illinois es un logro destacable, y estamos muy orgullosos de estos Bulldogs por lo que han logrado.

Estrella Allen
Sarah Alvarez
David Ascencio
Ashley Jacel Calaunan
Miami De La Rosa
John Dollinger
Isabelle Ellington
Mariam Eshaba
Gavin Farley
Krysteanna Feliciano
Myles Foreman

Dianey Granados
Cole Guild
Caden Hitzler
Matthew Honeywell
Caleigh Houdek
Destiny Jenkins
Ryan Kadlec
Polina Kolosova
Ana Larson
Gavin Lawrence
Sophie Lelchuk

Maddox Meade
Jayden Medina
Madison Mesmer
Cole Munaretto
Vanessa Pendell
Kaidan Quarnstrom
Eric Ramirez Miranda
Isabella Raube
Joseph Reiner
Nicole Sak
Angela Nicole Salamat

Madeline Schneider
Camila Serrano
Sabelle Slightam
Addison Smith
Annabelle Smith
Ravi Soni
Abigail Sovsky
Logan Swanson
Elyanna Torres
Leah Wagner
Chloey Wolff
Cayden Zeller

Rincón del director

Ahora que comienza diciembre, quisiera aprovechar esta oportunidad para agradecerles por el compromiso de nuestra comunidad de aprendizaje con el éxito de nuestros estudiantes. En mi primer semestre como director, me ha impresionado el compromiso diario y la atención de nuestro equipo administrativo, el cuerpo docente y el personal para cumplir las metas de la escuela y nuestra misión de hacer que Grant Community High School sea la mejor escuela para nuestros estudiantes y una fuente de orgullo para nuestra comunidad. Todos los miembros del personal contribuyen al éxito diario de cada uno de nuestros estudiantes, y realmente se necesita un equipo comprometido para lograr todo lo necesario para garantizar el éxito de la escuela. Nuestros docentes se comprometen a consolidar el éxito a través de su trabajo en equipos, al colaborar con colegas de otros distritos y con docentes de las escuelas asociadas. Esta colaboración garantiza transiciones positivas para nuestros estudiantes y un plan de estudios riguroso que prepara a los estudiantes para las carreras y las profesiones. Su trabajo continúa definiendo la experiencia diaria de nuestros estudiantes y hace una diferencia para cada estudiante en GCHS. Agradezco la asociación de cada miembro del cuerpo docente y del personal al trabajar juntos para alcanzar la excelencia como comunidad escolar.



También quisiera extender mis agradecimientos a nuestras familias y a los miembros de la comunidad por todo lo que hacen para apoyar a los estudiantes. Desde ofrecerse como voluntarios en el puesto de concesiones, organizar recaudaciones de fondos, participar en las charlas de Parent University, alentar a los deportistas y aplaudir a los artistas en sus presentaciones, participar en las conferencias de padres, madres, estudiantes y docentes, compartir su experiencia profesional con nuestros estudiantes de negocios y simplemente hablar con los estudiantes sobre su día escolar. Agradecemos el esfuerzo de nuestras familias por apoyar a los estudiantes y crear una cultura de conexión dentro de la comunidad escolar. El año próximo, continuaremos buscando formas de interactuar con las familias y la comunidad a fin de continuar consolidando una base fuerte de pertenencia en nuestra comunidad escolar. Gracias por todo su trabajo diario para alentar a los estudiantes, mantenerlos motivados y ayudarlos a hacer su camino durante sus años como Bulldogs de Grant. Agradecemos su apoyo e inversión continua en nuestra escuela y comunidad.

Nuestros estudiantes continúan impresionándome con su dedicación al trabajo académico, los deportes y las actividades. El mes pasado, los estudiantes fijaron nuevos estándares para logros en GCHS, para los cuales tendrán que esforzarse a futuro. Nuestros artistas continúan brillando y llevando la cultura a la comunidad a través de sus presentaciones de la banda de la marcha en el medio tiempo de los partidos, los cantos y el aliento del público durante los encuentros deportivos, el concierto del coro de otoño, las canciones para la comunidad de veteranos y otras presentaciones locales. Nuestros estudiantes de teatro presentaron su adaptación de *La historia sin fin*, que incluyó grandes actuaciones, diseño del escenario y manejo de marionetas. Si bien estas oraciones resumen lo que ocurrió en los últimos meses, ahora nuestros estudiantes están por iniciar la temporada competitiva para sus actividades, y los deportes de invierno han tenido un inicio sólido con una nueva temporada de inversión para nuestros estudiantes. Como parte del Comité Asesor del Director, los estudiantes están presentando nuevas ideas y perspectivas sobre cómo podemos servir mejor a nuestros estudiantes y comunidad. Es un momento emocionante para ser Bulldog y no podría estar más orgulloso de nuestros estudiantes este semestre. Ansío verlos continuar sus éxitos en la clase y entre sus actividades y deportes el próximo semestre.

A medida que nos acercamos a los exámenes finales, presten atención a las comunicaciones que detallan los cronogramas de exámenes y los requisitos. Esperamos que los estudiantes tengan un gran final del semestre y que alcancen las metas fijadas para esta etapa. Agradezco y valoro el apoyo que todos han brindado a nuestros estudiantes en mi primer semestre como director, y espero que tengan un gran descanso y vuelvan con más energía del receso.

¡Vamos Bulldogs!.
Sr. Blair Schoell
Director

Boletín de calificaciones de escuelas de Illinois

GCHS recibe la calificación Encomiable



La Junta de Educación del Estado de Illinois (Illinois State Board of Education, ISBE) publicó su **Boletín de calificaciones de Illinois** el 30 de octubre. El boletín de calificaciones muestra qué tanto progresa el distrito escolar sobre una amplia variedad de metas educativas. Un componente del boletín de calificaciones es la designación acumulada anual que describe la manera en que las escuelas abordan las necesidades de los estudiantes. Las designaciones reconocen a las escuelas con un desempeño general sólido en un rango de indicadores académicos y de éxito estudiantil. Existen cinco designaciones que una escuela puede recibir: "Ejemplar", "Encomiable", "Apoyo dirigido", "Apoyo integral" o "Apoyo intensivo". Nos complace anunciar que Grant Community High School recibió la designación "ENCOMIABLE" de parte del estado de Illinois.

Se destacan muchas áreas de crecimiento en el boletín de calificaciones de este año, incluidas ELA y dominio de Matemáticas. Nuestro índice de graduación, del 89.2 %, también supera el promedio estatal, y el 63.7 % de los estudiantes continuará con su educación superior después de GCHS. El ausentismo crónico, que incluye las ausencias justificadas e injustificadas, continúa mejorando, pero debemos esforzarnos al máximo para aumentar la cantidad de días que asisten los estudiantes. Contar con personal sólido es un componente fundamental para poder apoyar el aprendizaje de los estudiantes, por lo que nos complace anunciar un índice de retención de docentes del 93 %, del cual un 72 % del personal docente tiene una maestría o un título superior.

También nos enorgullece informar un aumento en la cantidad de estudiantes que toman clases de crédito doble y avanzadas con éxito, que obtienen certificaciones de la industria y que completan pasantías profesionales.

Estamos orgullosos de nuestros estudiantes, personal docente, personal, padres y madres y de la comunidad, ya que el boletín de calificaciones demuestra grandes logros en varios frentes académicos, culturales y climáticos. El Distrito 124 les agradece por su apoyo continuo para garantizar el éxito de cada uno de nuestros estudiantes.

La historia sin fin

Un viaje mágico por Fantasía

Este último fin de semana, el elenco y el equipo de *La historia sin fin* transportaron a las audiencias hacia el mundo suntuoso e imaginativo de Fantasía mediante sus tres presentaciones cautivantes. Desde la búsqueda valiente de Atreyu, hasta la presencia mística de la Emperatriz Infantil, cada escena representó el corazón, la creatividad y la dedicación de nuestros talentosos estudiantes de teatro. Esta producción estuvo llena de personajes memorables, elementos visuales llamativos y una narración perspicaz que le dio vida a esta amada historia de una forma novedosa e importante. Tanto sobre el escenario como detrás de escena, nuestros Bulldogs teatrales y tecnológicos demostraron un trabajo en equipo y pasión destacables al crear una experiencia inolvidable para todas las personas que asistieron. ¡Felicidades por un fin de semana increíble!



Los estudiantes actúan en la obra de otoño.



Los estudiantes actúan en la obra de otoño.



Los estudiantes actúan en la obra de otoño.

Spreitzer comparte su experiencia en la conferencia de la Illinois Association of Teachers of English

Queremos destacar el trabajo de la Sra. Spreitzer, quien recientemente representó a Grant Community High School en la conferencia de la *Illinois Association of Teachers of English* en Moraine Valley Community College. Dio una presentación sobre el tema “Tender puentes: enfoques para la alfabetización para aprendices reticentes y diversos”, en la que compartió su experiencia con educadores de todo el estado.

La sesión de la Sra. Spreitzer fue parte de “The Solution Room” (La sala de soluciones), donde los educadores colaboran para compartir perspectivas, buscar recomendaciones y resolver problemas para los desafíos más apremiantes en la enseñanza de la alfabetización para estudiantes de nivel 1 y 2. Se enfocó en identificar qué tipo de necesidades tienen los estudiantes (aprendizaje, académicas, rendimiento o asistencia) y demostró cómo crear sistemas de apoyo eficaces.

Los asistentes aprendieron estrategias prácticas para la enseñanza básica, como sistemas de estructuras, enseñanza estratégica y enfoques diferenciados, además de estrategias de alfabetización que brindan apoyo al aprendizaje de toda la clase. También destacó la importancia de establecer metas con los estudiantes, como la habilidad de la semana o del período, para alentar el crecimiento medible. Durante la sesión, brindó orientación en tiempo real a los educadores que se enfrentan a desafíos en sus propias clases.

Estamos muy orgullosos de la Sra. Spreitzer por asumir este cargo de liderazgo, presentar su experiencia e inspirar a los educadores con estrategias prácticas que generan una diferencia real en las vidas de los estudiantes. Su dedicación con la alfabetización y su compromiso con el éxito de los estudiantes se hacen notar, lo que la hace un gran ejemplo del talento y la pasión que tenemos en Grant.



La Sra. Spreitzer da una presentación en la conferencia de la Illinois Association of Teachers of English.



**Premio
Globo de
Oro**

Zendrea Pfau es la ganadora del Premio Globo de Oro de Estudios Sociales del mes de noviembre.

El Departamento de Estudios Sociales se enorgullece en entregarle el premio Globo de Oro de noviembre a Zendrea Pfau.

Zendrea, una estudiante de Historia de EE. UU. con honores, ejemplifica las características y la ética de trabajo que el departamento espera que todos los estudiantes se lleven después de su paso por GCHS. Su maestra, la Sra. Thomas, compartió: “viene todos los días lista para participar en la lección”, y que sus trabajos demuestran relaciones contundentes entre el material de la unidad y las preguntas esenciales. Más allá de su excelencia académica, Zendrea se destaca por su bondad y colaboración. Ayuda a sus compañeros a comprender, hace preguntas inteligentes y se comunica efectivamente. Como destacó su maestra: “el premio Globo de Oro del departamento identifica a los estudiantes que se destacan en nuestras clases. Zendrea supera todas las expectativas”.



El Departamento de Estudios Sociales le presenta a Zendrea el premio Globo de Oro.

¡Felicitaciones Zendrea por este reconocimiento tan merecido!

SE ACEPTARÁN DONACIONES
ENTRE EL 1 Y EL 17 DE
DICIEMBRE DE 2025



TRAIGAN JUGUETES NUEVOS A LA
DONACIÓN DE JUGUETES
DE GRANT

CONTAGIAMOS ALEGRÍA EN ESTA NAVIDAD

Juguetes de entre \$20 y \$25
Para niños desde jardín hasta 18 años

Apoyen a Antioch Traveling Closet y den
alegría a los niños de nuestra comunidad.



Cronograma de exámenes finales

Encontrará información adicional en nuestro sitio web: www.grantbulldogs.org

Miércoles 17 de diciembre de 2025

1.º período: 7:40 a 8:55 a. m.

3.º período: 9:02 a 10:17 a. m.

4.º período: 10:24 a 11:39 a. m.

Recuperatorio: 11:46 a. m. a 1:01 p. m.

Jueves 18 de diciembre de 2025

5.º, 6.º y 7.º períodos: 7:40 a 8:55 a. m.

7.º, 8.º y 9.º períodos: 9:02 a 10:17 a. m.

10.º período: 10:24 a 11:39 a. m.

Recuperatorio: 11:46 a. m. - 1:01 p. m.

Viernes 19 de diciembre de 2025

11.º período: 7:40 a 8:55 a. m.

Recuperatorio: 9:02 a 10:40 a. m.

Información sobre el musical de primavera

El musical de primavera de este año será *Bob Esponja: el musical*. Los directores celebrarán una reunión informativa el 15 de diciembre para todos los estudiantes interesados en presentarse, crear escenarios/vestuario, y ayudar a crear magia en el escenario. Encontrarán más información en los anuncios diarios. Las presentaciones se realizarán entre el 24 y el 26 de abril. ¡Esperamos que puedan asistir! !



ARTISTA DESTACADO DE GRANT



Todos los meses, el Departamento de Arte de Grant se reúne para reconocer a un estudiante cuya creatividad, esfuerzo y pasión merecen una celebración. Esta presentación es una forma de destacar el talento increíble que se produce dentro de nuestras salas y de darle a nuestra comunidad la oportunidad de escuchar las voces únicas de nuestros jóvenes artistas.

Declaración de la artista: Ena Cranmer

El arte ha sido parte de mi vida desde que tengo memoria. Creo arte desde que era niña y quisiera seguir haciéndolo durante toda mi vida. Me gusta el arte porque me da un espacio para experimentar, probar técnicas nuevas y conectar con las cosas importantes para mí: mis amigos, mis gatos y los materiales que me gustan. Lo más importante es que me permite darles vida a mis propias ideas.

Durante mis años en Grant, he tomado todas las clases de arte de cada semestre, algo no negociable para mí. En primer año, asistí a Introducción al Arte y la Escultura, en segundo, a Dibujo 1 y 2, y ahora me encuentro con el desafío de expresar ideas importantes con mi trabajo en Arte y Diseño 2D AP. Todas las clases me impulsan a crecer en cuanto a técnicas y creatividad, y, con el tiempo, mi estilo ha evolucionado para ser más expresivo e intencional con las habilidades desarrolladas.

Muchos de mis recuerdos favoritos de las clases de arte ocurrieron en nuestras excursiones. Poder ver arte de cerca es tan inspirador y me ayuda a descubrir técnicas que puedo llevar a mi propio proceso creativo. Me gusta hablar sin parar sobre arte con mis amigos, y esos viajes siempre permiten desarrollar una sensación de comunidad dentro del Departamento de Arte. Es tan inspirador estar rodeada de tantos artistas; realmente me hace sentir que pertenezco a Grant.

Todas las clases de arte en las que he participado siempre han sido una de mis partes favoritas del día. Me dan un respiro mental de los ensayos de Lengua Inglesa y de la tarea de Matemáticas, y me permiten usar la parte creativa de mi mente. Le recomendaría las clases de arte de Grant a todo niño o niña que tenga algún tipo de interés en el arte. Incluso si no quieren ejercerlo profesionalmente, crear solo por crear tiene su propio significado. El arte es una gran descarga para la expresión propia y nos da un lugar seguro al cual regresar cuando la vida se vuelve muy estresante.

En este momento, en Arte y Diseño 2D AP, mi portafolio ilustra mi travesía de aprendizaje para alejarme de la ansiedad y de la conformidad, y encontrar seguridad a través de la expresión propia. En mi último año, quiero tomar Dibujo AP y continuar desarrollando mis habilidades y prepararme para el futuro. Deseo estudiar Diseño de Comunicación Visual y Gestión del Arte, y eventualmente trabajar en el área creativa. Sin importar a dónde me lleve el futuro, sé que el arte y la creatividad serán la prioridad.

Los adolescentes y el uso de las redes sociales

Consejos y estrategias para padres y madres

El término “redes sociales” hace referencia a las páginas web y aplicaciones que se pueden usar para compartir contenido que las personas crean. Las redes sociales son una parte importante de la vida diaria de muchos adolescentes, pero no afectan a todos los adolescentes por igual. El uso de las redes sociales se relaciona con efectos saludables e insalubres en la salud mental. Los efectos de las redes sociales en la salud mental dependen de varios factores:

- Lo que un adolescente ve y hace en internet.
- La cantidad de tiempo que pasa en internet.
- Los factores psicológicos, como el nivel de madurez y cualquier afección de salud mental preexistente.
- Las circunstancias de la vida personal, como los factores culturales, sociales y económicos.

Las redes sociales permiten que los adolescentes creen identidades, conversen con otras personas y creen comunidades. Estas comunidades pueden brindarles apoyo de otras personas que tienen los mismos pasatiempos o experiencias. Las plataformas de redes sociales ayudan a los adolescentes a expresarse, a conectar con otros adolescentes e incluso a pedir ayuda o buscar atención médica para síntomas de afecciones de salud mental. Por otro lado, el uso de las redes sociales podría tener efectos negativos sobre algunos adolescentes. Estos son algunos ejemplos:

- Distracción de las tareas, el ejercicio y las actividades familiares.
- Alteraciones del sueño.
- Información sesgada o incorrecta.
- Medio para propagar rumores o compartir demasiada información personal.
- Opiniones poco realistas de los adolescentes sobre las vidas o los cuerpos de otras personas
- Exposición de los adolescentes a predadores en línea que podrían intentar usarlos o extorsionarlos.
- Exposición de algunos adolescentes al acoso cibernético, que puede suponer el riesgo de afecciones de salud mental como ansiedad o depresión.

Además, algunos contenidos relacionados con arriesgarse y con publicaciones o interacciones negativas en las redes sociales se han vinculado con autolesiones y, en pocas ocasiones, muertes. Los riesgos del uso de las redes sociales se relacionan con varios factores, por ejemplo, la cantidad de tiempo que los adolescentes pasan en estas plataformas. Las investigaciones muestran que **los adolescentes de EE. UU. pasan, en promedio, 4.8 horas al día en aplicaciones populares de las redes sociales** (YouTube, TikTok, Instagram, etc.). Según un estudio reciente, el 41 % de los adolescentes con el uso más alto de redes sociales califican su salud mental general como mala o muy mala, en comparación con el 23 % de los que presentan un bajo uso. Además, el 10 % del grupo de uso más alto expresó intenciones suicidas o autolesivas en los últimos 12 meses en comparación con el 5 % del grupo de uso más bajo.

La manera en que los adolescentes usan las redes sociales también puede determinar el impacto que estas tendrán. Por ejemplo, ver ciertos tipos de contenido puede generar algunos riesgos para la salud mental de los adolescentes. Esto puede incluir contenido que muestre lo siguiente:

- Actos ilegales.
- Autolesiones o daño a terceros.
- Fomento de hábitos relacionados con trastornos alimenticios, como purgas o alimentación restrictiva.

Estos tipos de contenidos pueden ser aún más riesgosos para adolescentes que ya tienen una afección de salud mental. Estar expuesto a la discriminación, el odio o el acoso cibernético en las redes sociales también puede aumentar el riesgo de sufrir ansiedad o depresión.

También es importante analizar lo que los adolescentes comparten sobre sí mismos en las redes sociales. Tal vez publiquen cuando están enojados o molestos, y luego se arrepientan. Esto se llama “publicaciones por estrés”. Los adolescentes que publican contenido están en riesgo de compartir fotos sexuales o historias personales. Esto puede causar hostigamiento, acoso o extorsión.

Pueden tomar medidas para ayudar sus hijos adolescentes a usar las redes sociales de manera responsable y limitar algunos efectos negativos posibles. Pueden usar estas estrategias:

Continúa en la página 7...

- **Fijar reglas y límites cuando sean necesarios** ayuda a prevenir que las redes sociales se interpongan en las actividades, el sueño, las comidas y las tareas. Por ejemplo, pueden crear una regla sobre no usar las redes sociales hasta que no terminen la tarea. Si no, pueden fijar un límite diario para el uso de redes sociales. También pueden elegir prohibir el uso de redes sociales a ciertas horas, como las comidas en familia o una hora antes de acostarse. Pueden dar el ejemplo al seguir estas reglas ustedes mismos e informarles cuáles serán las consecuencias si no siguen sus reglas.
- **Controlar los comportamientos desafiantes.** Si el uso de las redes sociales de sus hijos comienza a desafiar las reglas o la idea de lo que es correcto, hablen con ellos. También pueden comunicarse con el padre o la madre de los amigos de sus hijos o echarles un vistazo a sus historiales de internet.
- **Encender la configuración de seguridad.** Esto puede ayudar a prevenir que sus hijos compartan información o datos personales que no tenían la intención de compartir. Es probable que todas las cuentas de las redes sociales tengan una configuración de privacidad que se puede cambiar.
- **Supervisar las cuentas de sus hijos.** La *American Psychological Association* recomienda que revisen el uso de las redes sociales de sus hijos con frecuencia, en especial durante los años de adolescencia. Una forma de supervisar es seguir o “hacerse amigos” de las cuentas de redes sociales de sus hijos. A medida que sus adolescentes crezcan, pueden elegir supervisar cada vez menos sus redes sociales. El nivel de madurez de sus hijo puede ayudarles a tomar una decisión.
- **Tener conversaciones frecuentes sobre las redes sociales con sus hijos.** Estas charlas les dan la posibilidad de preguntarles qué sentimientos les generan las redes sociales. Animen a sus hijos a que les cuenten si algo en línea les preocupa o molesta. Las conversaciones frecuentes les permiten darles consejos sobre las redes sociales. Por ejemplo, pueden enseñarles a cuestionar si el contenido es real. También pueden explicar que las redes sociales están llenas de imágenes sobre belleza y estilo de vida que no son realistas.
- **Ser un modelo a seguir para sus hijos.** Tal vez sea una buena idea compartir sobre sus propios hábitos en las redes sociales. Eso puede dar un buen ejemplo e impedir que las conversaciones sean unilaterales.
- **Explicar qué cosas no son correctas.** Recuérdenles a sus hijos que es malo chismorrear, difundir rumores, hostigar o dañar la reputación de una persona, ya sea en línea o no. También deben recordarles que no compartan información personal con extraños en línea. Esto incluye direcciones, números de teléfono, contraseñas y números de tarjetas bancarias o de crédito de otras personas.
- **Alentar el contacto cara a cara con amigos.** Esto es aún más importante para adolescentes propensos a la ansiedad social.
- **Asegúrense de que sus hijos sepan que pueden recurrir a ustedes o a otro adulto de confianza para recibir apoyo.** A veces, los adolescentes sienten la necesidad de afrontar estos problemas difíciles por su cuenta, como el acoso cibernético, el robo de identidad o la sextorsión. Es importante que sepan que cuentan con un adulto de confianza que puede ayudarlos a controlar la situación y buscar los recursos adecuados si son víctimas del ciberacoso o de otro ataque en línea. Visiten <https://takeitdown.ncmec.org/>, <https://report.cybertip.org/> o comuníquense con las fuerzas policiales locales para denunciar cualquier instancia de explotación en línea.

Hablen con el profesional de atención médica que atiende a sus hijos si creen que manifiestan síntomas de ansiedad, depresión u otras inquietudes de salud mental que podrían relacionarse con el uso de las redes sociales. Además, **conversen con el profesional de atención médica si creen que sus hijos presentan alguno de los siguientes síntomas:**

- Usan las redes sociales incluso cuando quieren no hacerlo.
- Usan tanto las redes sociales que tiene consecuencias sobre las actividades escolares, el sueño, las actividades o relaciones.
- Suelen pasar más tiempo en las redes sociales del que les gustaría.
- Mienten para poder usar las redes sociales.

Al reconocer que las redes sociales probablemente seguirán ocupando una parte importante de la vida de los adolescentes, y al mantener abiertas las líneas de comunicación, pueden demostrarles a los adolescentes que se preocupan por cómo navegan el panorama digital de manera independiente, segura y productiva.

Adaptado de [Mayo Clinic](#).

Honramos a los veteranos a través de la música y las historias

Los estudiantes de Grant tuvieron el privilegio de participar en dos eventos importantes del Día de los Veteranos, celebrados para honrar a las personas que han servido a nuestro país y para aprender de ellas.

Tributo del coro de cámara

Nuestros cantantes del coro de cámara dieron una presentación para los residentes de Leisure Village durante la celebración del Día de los Veteranos. Estas interpretaciones conmovedoras del Himno Nacional, “America The Beautiful” y de “God Bless America” crearon un tributo emocionante para los veteranos que asistieron. Los cantantes transmitieron alegría y reflexión a los residentes de Fox Lake, a la vez que destacaron la profunda conexión que existe entre la música y la gratitud.



El coro de cámara se presenta en Leisure Village.

Panel del Día de los Veteranos

Los estudiantes asistieron a un panel del Día de los Veteranos que incluyó a veteranos de diversas ramas y generaciones. Los panelistas compartieron historias personales de sus experiencias militares, sus motivaciones para el servicio y los desafíos a los que se enfrentaron durante y después del servicio. Los estudiantes tuvieron debates, comprendieron los sacrificios realizados por estas personas y la importancia de apoyar a los veteranos de nuestra comunidad. Extendemos nuestro más sincero agradecimiento a los veteranos que se unieron, enriquecieron las perspectivas de los estudiantes y fortalecieron a la comunidad escolar.

Estos fueron los panelistas:

- Ken Arnold, Ejército
- Jeff Austin, Ejército, docente de GCHS
- Allan Ayers, Cuerpo de Marines
- Tom Evans, Ejército, personal de GCHS
- John Fairgrieve, Ejército, Clase de 1963 de GCHS
- Erik Fries, Cuerpo de Marines
- John Hall, Fuerza Aérea
- Jason Hill, Armada
- Stephanie Klitzka, Ejército, Clase de 2005 de GCHS
- Thomas Lents, Armada
- Joe Martinez, Cuerpo de Marines, Clase de 2016 de GCHS
- Liz Rohrbach, Ejército, consejera escolar de GCHS
- Hayden Shrewsbury, Armada, Clase de 2011 de GCHS
- Ginny Voelker, Ejército, docente de GCHS
- Matt Voelker, Cuerpo de Marines

Estos eventos destacaron la importancia de honrar a quienes sirvieron y brindaron a los estudiantes oportunidades valiosas para aprender, devolver a la comunidad y conectar con los veteranos de maneras significativas. En nombre de todas las personas de Grant, agradecemos a todos los veteranos por su servicio y sacrificios.



Panelistas del Día de los Veteranos



Panelistas del Día de los Veteranos



Conciertos navideños

Banda

9 de diciembre
7:00 p. m.
Auditorio



Presentaciones del ensamble de percusión, la banda de conciertos,
la banda sinfónica y el ensamble de vientos.



Coro

11 de diciembre
7:00 p. m.
Auditorio



Presentaciones del coro de sopranos, el coro de bajos, los cantantes de cámara,
los cuartetos, el coro de sopranos avanzados, el coro de concierto y una final
que combina todos los miembros del coro y algunos invitados especiales
de nuestro programa de la banda.



La entrada es gratuita para ambos conciertos, pero se agradecen donaciones. Esperamos que nos acompañen en estas noches navideñas en el auditorio.

El Programa de Animadoras devuelve a la comunidad y se prepara para la temporada de competencias

El Programa de Animadoras de Grant ha trabajado arduamente este año, sobre las colchonetas y en la comunidad. Nuestras deportistas se han dedicado al servicio, el trabajo en equipo y al espíritu, y demostraron lo que significa ser Bulldog.

La temporada comenzó con varios proyectos voluntarios que unieron a los miembros del programa de formas importantes. Todo el equipo participó en “Walk & Roll to Cure FSHD”, un evento para aportar a las investigaciones y generar consciencia sobre la distrofia muscular facioescapulohumeral para la FSHD Society. Los deportistas de los equipos principales también armaron cajas de alimentos para pacientes con cáncer y las donaron al



Las animadoras de Grant apoyando el evento Walk & Roll to Cure FSHD.



Las deportistas de los equipos principales arman cajas de alimentos para pacientes con cáncer.

Northwestern Cancer Care Center junto a las bolsas de las animadoras que incluían un mensaje inspirador. Recientemente, las integrantes del programa fueron voluntarias en Feed My Starving Children en Libertyville, donde empaclaron 143 cajas y entregaron 30,888 comidas para comunidades de todo el mundo.

Además de estos esfuerzos, el programa de animadoras se está preparando para una gran temporada de competencias. Mientras preparan rutinas y consolidan su impulso, nuestras deportistas ansían salir a la cancha y representar a Grant con energía, fortaleza y orgullo. Los esperamos para alentar al equipo esta temporada.

Programa de competencias 2025-2026 de las animadoras de Grant:

- 20 de diciembre: Rolling Meadows (LJV y equipo principal)
- 10 de enero: All of the Lights en Lakes (todos los niveles)
- 11 de enero: Buffalo Grove (SJV & LJV)
- 16 de enero: competencia regional en Wauconda (todos los niveles)
- 17 de enero: Grayslake North (todos los niveles)
- 24 de enero: Fremd (equipo principal)
- 25 de enero: Huntley (equipo principal)
- 31 de enero - Seccionales, por definir (equipo principal)



Las animadoras de Grant trabajan como voluntarias en Feed My Starving Children.

Tellez representa a GCHS en UW-Milwaukee

Felicitemos a Cole Tellez, quien participó en la banda de honores de UW-Milwaukee el sábado 22 de noviembre en Zelazo Center for the Performing Arts. Esta fue la primera vez que un estudiante de Grant participa en este evento prestigioso.

Cole recibió la nominación de la Srta. McGovern, directora de la banda de GCHS, en reconocimiento por sus habilidades excepcionales y dedicación de larga data a la música. También fue uno de los pocos estudiantes de Illinois en recibir una invitación para formar parte del evento, lo que hace que este honor sea aún más extraordinario. Nos enorgullece que Cole haya representado a Grant en un escenario regional y que haya demostrado el talento y el compromiso de nuestros Bulldogs.



Cole Tellez

Novedades del Centro Universitario y Profesional

Con todo lo que está ocurriendo en el mundo de la educación superior y en nuestra fuerza laboral, no olviden consultar el **sitio web del Centro Universitario y Profesional** todos los meses para conocer las oportunidades disponibles para ustedes. Si buscan asesoramiento para los planes posteriores a la escuela secundaria, pueden comunicarse con la Sra. Masura y concertar una cita hoy mismo.

Próximas promociones del servicio de alimentos

Jueves 4 de diciembre

Barra de papas asadas

Segunda fila en la cafetería principal y en la de los estudiantes del último año

Lunes 8 de diciembre

Mostacholes asados

Segunda fila en la cafetería principal y en la de los estudiantes del último año

Viernes 12 de diciembre

Pollo con lima y mango

Segunda fila en la cafetería principal y en la de los estudiantes del último año

Lunes 15 de diciembre

Batatas fritas

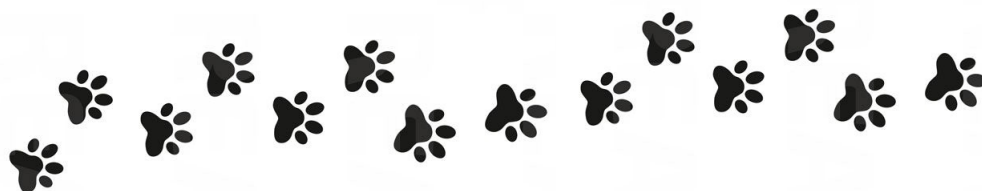
Muestras en la sala común

Martes 16 de diciembre

Tortellinis de queso con salsa alfredo

Segunda fila en la cafetería principal y en la de los estudiantes del último año

¡Sírvanse un plato y digan si les gustó!



Los días de asesoramiento de la College of Lake County (CLC) se celebrarán pronto para los estudiantes que estén planificando graduarse antes de tiempo. Los asesores de CLC estarán disponibles el 2 y el 9 de diciembre para ayudar a los estudiantes a explorar los programas, revisar los requisitos y comenzar a planificar los próximos pasos para la vida posterior a la escuela secundaria.

Estas sesiones son una gran oportunidad para quienes se gradúan anticipadamente para obtener orientación y hacer una transición sin problemas hacia sus planes posteriores a la escuela. Los estudiantes interesados en reunirse con un asesor CLC deben comunicarse con la Sra. Masura.

Acontecimientos Bulldog

Consejo Asesor de Jóvenes

Como parte de nuestros esfuerzos para apoyar a los estudiantes para que vivan una vida libre de alcohol y de drogas, las integrantes del Consejo Asesor de Jóvenes (Youth Advisory Council, YAC), Addison Smith y Madeline Schneider, compartieron su experiencia sobre los impactos del acoso escolar sobre toda la escuela media Big Hollow. Compartieron un mensaje poderoso que fue bien recibido y generó un impacto duradero sobre los estudiantes y el personal por igual. YAC también promovió el tema “Dar tu mejor versión” durante TEAM Live con un póster digital creado por los estudiantes que se presentó en las pantallas de los Chromebooks de la escuela.



Los estudiantes indican cuál es su “euforia natural” para la semana Red Ribbon.

Para celebrar la semana “Red Ribbon”, YAC celebró un evento interactivo en el comedor en el que se alentó a los estudiantes a escribir sobre algo que les produzca “una euforia natural”, algo que les cause felicidad sin consumir drogas ni alcohol. Se unieron todas las respuestas recibidas para crear una cadena de papel gigante que hoy cuelga con orgullo en el comedor, para que sea un recordatorio colorido de los beneficios de vivir una vida libre de drogas.

En noviembre, los miembros de YAC se enfocaron en concientizar sobre el cáncer de pulmón para continuar con el tema “Dar tu mejor versión” al alentar a los estudiantes a evitar los vapeadores o los cigarrillos para estar saludables, fuertes y a salvo.

Programa de Transición

Esta temporada del Programa de Transición de Grant ha sido emocionante y productiva mientras los estudiantes continúan desarrollando su independencia a través de un aprendizaje práctico y experiencias del mundo real. Nuestros estudiantes han practicado activamente las habilidades de la vida diaria, como preparar alimentos, crear presupuestos y navegar espacios de la comunidad con confianza en sí mismos.

Además de las habilidades para la vida, los estudiantes han estado fortaleciendo sus habilidades para la preparación laboral en varios negocios de la comunidad. Estas asociaciones brindan oportunidades importantes para que los estudiantes exploren sus intereses, desarrollen hábitos



Los estudiantes se ofrecen como voluntarios en Feed My Starving Children

para el trabajo y aporten a su comunidad de una forma positiva. Nuestras salidas del último mes también han sido importantes. Los estudiantes se desempeñaron como voluntarios en Feed My Staring Children y trabajaron en equipo para empaquetar alimentos para las familias que lo necesitan. También participaron en el Mercado de Transición del Condado de Lake, donde vendieron velas hechas por estudiantes y regalos para perros. De esta manera practicaron el servicio al cliente, la manipulación del dinero y sus habilidades empresariales. Para completar la experiencia, el grupo disfrutó un desayuno delicioso en Whistle Stop, donde pudieron reforzar sus habilidades sociales, la comunicación y la independencia en un entorno de comidas en la comunidad.

Nos enorgullece ver el trabajo arduo, el crecimiento y el entusiasmo que nuestros estudiantes continúan demostrando conforme se preparan para la vida posterior a la secundaria.



Los miembros de YAC celebran la semana Red Ribbon.



Los estudiantes de transición participan en el Mercado de Transición del Condado de Lake.



Los estudiantes de Transición disfrutaron una comida en Whistle Stop.



EL FUTURO ES AHORA RECURSOS DE SALUD MENTAL AL ALCANCE DE LA MANO

CÓMO FUNCIONA:
(IPHONES Y TELÉFONOS CON ANDROID)
USEN LA CÁMARA PARA ESCANEAR EL CÓDIGO
QR APARECERÁ EL ENLACE EN LA PARTE
SUPERIOR DE LA PANTALLA



LÍNEAS DIRECTAS EN CASO DE CRISIS

 CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO LLAMAR AL 1-800-273-8255	 CRISIS TEXT LINE ENVIAR "CONNECT" POR MENSAJE DE TEXTO AL 7 41741	 TEEN LINE ENVIAR "TEEN" POR MENSAJE DE TEXTO AL 310-855-4673	 THE TREVOR PROJECT ENVIAR "TREVOR" POR MENSAJE DE TEXTO AL 202-304-1200
---	---	---	---

RECURSOS PARA JÓVENES RELACIONADOS CON LA SALUD MENTAL

 SALUD DE MUJERES JÓVENES	 SALUD DE HOMBRES JÓVENES
 CONCIENCIA PLENA PARA ADOLESCENTES	 ESTADO DE ÁNIMO 24/7
 APLICACIÓN SHINE	 GO ASK ALICE

ROMPER LOS ESTIGMAS Y AYUDAR A UN AMIGO QUE LO NECESITA:

ACT de Elyssa's Mission:
Acknowledge - Care - Tell

Acknowledge (reconocer): escucha a tus amistades, no ignores las amenazas.

Care (prestar atención): demuéstrales a tus amistades que tienen tu atención y que te importan.

Tell (confiar) cuéntale a un adulto de confianza.



COMUNICARSE CON EL PERSONAL ESCOLAR PUEDE SER EL PRIMER PASO

TU GRUPO DE APOYO POSITIVO PUEDE
ESTAR FORMADO POR:

**CONSEJEROS, PSICÓLOGOS ESCOLARES,
TRABAJADORES SOCIALES, PERSONAL DE
ENFERMERÍA DE LA ESCUELA**

Text-A-Tip: envía "LAKECO" por mensaje de
texto al **844-823-5323**



KEEP IT RED



Ahora que pasó Acción de Gracias, el primer semestre está llegando a su fin. Aunque tuvimos un mes más corto por el receso de Acción de Gracias, celebramos a 24 estudiantes en el sorteo semanal de “Bulldog Bucks”. Desde asistir a tiempo a las reuniones programadas hasta participar en clubes/actividades y ofrecerse como voluntarios como ejemplos de estudiantes, estos Bulldogs son buenos ejemplos de lo que significa “Keep It Red”. Siguen nuestra cuenta de X ([@KeepingItRED](#)) y manténganse informados sobre todas las actividades de nuestros estudiantes.

El mes pasado, armamos un video para recordarles a los estudiantes sobre todos los recursos disponibles en el campus. Con todo lo que brinda el equipo de Servicios Estudiantiles, hay muchas vías para que nuestros estudiantes puedan solucionar problemas y superar obstáculos. Fuera de los Servicios Estudiantiles, contamos con miembros del personal dispuestos a apoyar a los estudiantes a nivel social, emocional y educativo. Sabemos que la escuela puede ser estresante y queremos garantizar que todos los estudiantes encuentren a un adulto en quien confíen para conversar. Si sus hijos necesitan asistencia adicional, recoméndenles que hablen con su Red Team o que nos envíen un correo electrónico; nos comunicaremos con ellos. Recuerden, somos una familia Bulldog.

Dicho esto, les deseamos buena suerte a todos nuestros Bulldogs en este fin de semestre y en los exámenes finales. El 2026 está cerca y nos emociona ver cómo les estudiantes se mantienen “RED” para el próximo año.



Ganadores de los Bulldog Bucks



CALENDARIO

Diciembre

3 de dic.	Reunión sobre mejoras escolares, 9:25 a. m., horario de inicio flexible
6 de dic.	Invitación del equipo de Matemáticas
9 de dic.	Concierto navideño de la banda
10 de dic.	Reunión sobre mejoras escolares, 9:25 a. m., horario de inicio flexible Parent University: Recursos para la salud mental
11 de dic.	Concierto navideño del coro
15 de dic.	Reunión informativa sobre el musical de primavera
16 de dic.	Último día de asistencia de todos los estudiantes (primer semestre)
17 al 19 de dic.	Exámenes del semestre
18 de dic.	Reunión de la Junta Escolar
19 de dic.	Último día del primer semestre
22 al 31 de dic.	Receso invernal

Enero

1 al 2 de ene.	Receso invernal
5 de ene.	Se reanudan las clases, empieza el segundo semestre
7 de ene.	Reunión sobre mejoras escolares, 9:25 a. m., horario de inicio flexible
8 de ene.	Parent University: Grupo de apoyo para padres, madres y tutores
10 de ene.	Competencia de oratoria en NLCC
14 de ene.	Reunión sobre mejoras escolares, 9:25 a. m., horario de inicio flexible
15 de ene.	Reunión de la Junta Escolar
19 de ene.	Día de Martin Luther King Jr., feriado escolar
21 de ene.	Reunión sobre mejoras escolares, 9:25 a. m., horario de inicio flexible Noche de inscripción a 8.º grado
22 de ene.	Noche de inscripción a 8.º grado
2 de ene.8	Reunión sobre mejoras escolares, 9:25 a. m., horario de inicio flexible
29 de ene.	Conferencia de Matemáticas de NLCC (Grayslake Central)

Febrero

4 de feb.	Reunión sobre mejoras escolares, 9:25 a. m., horario de inicio flexible
5 de feb.	Informe sobre el progreso Evento de Matemáticas NSML
6 de feb.	Presentación de oratoria
7 de feb.	Torneo regional de oratoria
9 a 10 de feb.	Festival de banda con honores de NLCC (Grayslake Central)
11 de feb.	Reunión sobre mejoras escolares, 9:25 a. m., horario de inicio flexible
13 de feb.	Día del Instituto, los estudiantes no asisten
16 de feb.	Día del Presidente, no hay clases
18 de feb.	Reunión sobre mejoras escolares, 9:25 a. m., horario de inicio flexible Inscripción para la donación de sangre
19 de feb.	Reunión de la Junta Escolar
20 de feb.	Donación de sangre
25 de feb.	Reunión sobre mejoras escolares, 9:25 a. m., horario de inicio flexible Parent University: Educación profesional y técnica