

JAGUAR HOJA INFORMATIVA

DICIEMBRE DE 2025

Concierto de orquesta

AUDITORIO DEL HHS

9 de diciembre de 2025 a las 17:30

Concierto del coro

11 de diciembre a las
5:00

@ Auditorio HHS 12 de
diciembre a las 5:30 @
Festival de los Árboles

Exposición de arte

16 de diciembre en HIS
5:30 p. m.

Recordatorios

Vacaciones de Acción de Gracias: No hay
clases del 26 de noviembre al 1 de diciembre

Vacaciones de Navidad No
hay clases del 20 de
diciembre al 5 de enero
Los estudiantes regresan
a clases el 6 de enero.

Concierto de banda

16 de diciembre en HIS
Band 5:30

Teatro - Ver folleto en la página 3

Asistencia

Correo electrónico: debra.howard@washk12.org

Teléfono: 435-635-8931

¡Hola familias de Hurricane Intermediate!

¡Llegaron las fiestas! Es una época llena de calidez, conexión y alegría. Pero también puede traer mucha actividad extra, cambios de horario y altas expectativas, lo que a veces puede generar estrés inesperado, tanto para nuestros estudiantes como para toda la familia.

Los estudiantes de 6.º y 7.º grado están experimentando cambios rápidos a nivel social y académico. El ajetreo de las fiestas, sumado a una ruptura con sus rutinas habituales, a veces puede resultar abrumador.

A continuación, se ofrecen algunos consejos útiles centrados en lo que su estudiante podría necesitar para reducir el estrés y priorizar su bienestar este diciembre.

Tres C para niños más tranquilos: Cómo apoyar a su hijo de sexto o séptimo grado

Los estudiantes de la escuela intermedia a menudo prosperan cuando sienten estabilidad y una sensación de control sobre su espacio personal, especialmente cuando el mundo que los rodea se acelera.

1. Fomentar rutinas predecibles (la C "Control"): Unas vacaciones escolares largas suelen implicar cambios en la estructura diaria. Para el cerebro de un estudiante de secundaria, los cambios drásticos en los horarios de comida y sueño pueden aumentar la sensación de desorientación o ansiedad. Si es posible, ayudarles a mantener una estructura constante en torno al sueño y las comidas puede brindarles una sensación de estabilidad y seguridad.

2. Fomentar el tiempo de inactividad (la "C de limpieza"): La presión de estar constantemente activo o participar en actividades intensas puede ser agotadora. Anime a su estudiante a reservar tiempo para actividades realmente relajantes y tranquilas. Esto podría ser leer su libro favorito, dedicarse a un pasatiempo no académico o simplemente tener un momento de tranquilidad para descomprimirse. Recargar su batería emocional es esencial para gestionar el ritmo de la temporada.

3. Valide sus sentimientos (la C de la "Compasión"): Si su estudiante parece irritable, retraído o inusualmente ansioso, es posible que simplemente esté sintiendo la presión de las fiestas. Evite minimizar sus sentimientos. En cambio, intente validar su experiencia: "Parece que te sientes un poco abrumado con todo el ajetreo de las fiestas. Es normal cuando las cosas cambian". Reconocer y reconocer su estrés puede ser el primer paso para ayudarlo a sentirse mejor.

¡Les deseamos a todos unas felices fiestas!

Tracy Shurtz, consejera de la escuela intermedia Hurricane

Hurricane Intermediate's
Theatre Department
Presents

Their Class
Showcases:

**The Trial of
the Grinch**

**The Grinch
News Special**



December 11th at 6pm



El mes de noviembre es conocido por muchas cosas: el colorido de las hojas de otoño, las temperaturas más frescas, el fútbol americano y el Día de Acción de Gracias. ¿Sabías que noviembre también es el Mes de la Concientización sobre la Diabetes? Dediquemos un minuto a hablar sobre la diabetes y los millones de personas que la padecen. Si bien existen dos tipos de diabetes, la tipo 1 y la tipo 2, nos centraremos únicamente en la tipo 1. ¿Qué es la diabetes tipo 1 (DT1)?

La diabetes tipo 1 (DT1) es una enfermedad autoinmune crónica en la que el sistema inmunitario ataca las células productoras de insulina del páncreas. Sin insulina, el cuerpo humano no puede convertir los alimentos en energía; por lo tanto, las personas con DT1 deben inyectarse insulina o usar una bomba de insulina para sobrevivir. La DT1 se puede diagnosticar a cualquier edad, aunque generalmente se diagnostica en la infancia o la adolescencia.

Hay casi 9 millones de personas viviendo con diabetes tipo 1 en todo el mundo. Es una de las enfermedades crónicas no transmisibles de más rápido crecimiento en el planeta. En Estados Unidos, aproximadamente 20,000 personas menores de 20 años son diagnosticadas con diabetes tipo 1 cada año.

¿Cuáles son las señales de alerta de la diabetes tipo 1? Las 4 T de la diabetes tipo 1 son:

- Sediento: aumento de sed y micción frecuente. Adelgazante: pérdida de peso inexplicable.
- Cansancio: fatiga o cansancio extremo • Inodoro: orinar con mayor frecuencia

Otros signos:

- Visión borrosa
- Aliento con olor afrutado • Náuseas o vómitos



La aparición de los síntomas puede ser repentina, especialmente en niños muy pequeños. Si usted o alguien que conoce...

Si experimenta alguno de estos síntomas, comuníquese con su proveedor médico de inmediato.

Tratamiento de la diabetes tipo 1: La insulina es el único medicamento que una persona con diabetes tipo 1 puede tomar para controlar su enfermedad. Francamente, la insulina es su soporte vital. Las personas con diabetes tipo 1 también deben controlar su nivel de azúcar en sangre varias veces al día, ya sea mediante punciones en el dedo o usando un monitor continuo de glucosa (MCG). Además, quienes tienen diabetes tipo 1 deben contar la cantidad de carbohidratos (en gramos) que consumen en cada comida y refrigerio para determinar la cantidad de insulina que necesitan administrarse. ¿Sabías que...?

- La diabetes tipo 1 no es causada por comer demasiada azúcar. • Controlar la diabetes requiere atención constante: las personas con diabetes tipo 1 equilibran la alimentación, el ejercicio, el estrés, insulina y tomar innumerables decisiones diarias, como gestionar un trabajo de tiempo completo invisible. Un estudio reciente demostró que las personas con diabetes tipo 1 toman 120 decisiones más al día en comparación con quienes no la padecen.

- El 60% de las personas recién diagnosticadas con diabetes tipo 1 son adultos; no es solo una enfermedad infantil.
- El azul es el color de la concientización sobre la diabetes y simboliza la unidad en la lucha contra la enfermedad.



Nuestros enlaces favoritos

Calendario del
distrito

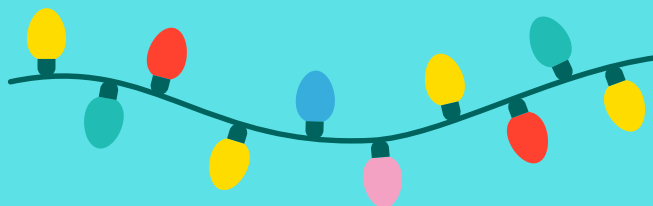
Almuerzo con
el director

Cada día
Excelencia

Tómese un momento para reconocer a un maestro o miembro del personal que ha ayudado a crear un "Ambiente de Excelencia" en Hurricane Intermediate School.

Información sobre el código
de vestimenta

Menú del
almuerzo



Library Media Center



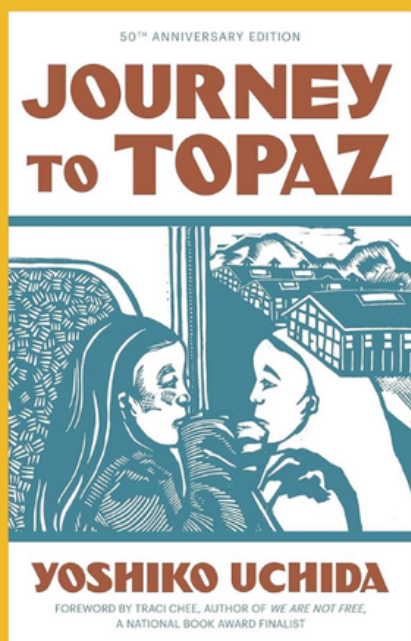
Hogwarts at Christmas

Over the Thanksgiving Break, our library will magically transform into Hogwarts at Christmastime! Students will be sorted into houses and work to earn points for their house. The house with the most points at the end of February will win the house cup and get a special celebration.

Lumos!

Mt. Readmore Homeroom Leader Board

1. Ms. Sterling-
94 reviews
2. Mrs. Tapp-
53 reviews
3. Mrs. Neilson-
42 reviews



Mt. Readmore Book Club

We will be reading "Journey to Topaz" by Yoshiko Uchida for our December book club. This story helps students learn about the experiences of Japanese American families during World War II. Along with this book, we will also highlight other age-appropriate historical fiction about World War II.