



# Escuela Secundaria Oaks

Una Escuela de Demostración Nacional AVID

(909) 988-2050

## Boletín informativo para el mes de octubre

Estimados padres:

Con todos los desastres naturales que están ocurriendo, queremos reafirmarles que la seguridad de los estudiantes de la Escuela Secundaria Oaks es nuestra principal prioridad. Queremos exhortarlos a poner en marcha en un plan de seguridad en su hogar en caso de situaciones de desastre. Abajo encontrará una lista de preparación en caso de situaciones de emergencia propuesta por la Cruz Roja, al igual que información sobre el próximo evento auspiciado por el Departamento de Bomberos de Ontario cuyo fin es ayudarle a su familia y comunidad a estar preparados para un desastre.



Oaks ha sido reconocida con el Galardón de

**Platino PBIS!**

**Espíritu**

**Estudiantil de Oaks (PRIDE)**

Preparación

Respeto

Integridad

Determinación

Empatía

Obtén boletos de orgullo estudiantil "PRIDE" al reflejar cualquiera de las cualidades anteriores y entrégelos en la oficina de consejería para tener la oportunidad de participar en una rifa y ganar un premio cada viernes.

### EAGLE PRIDE OCTUBRE, 2019

#### Próximos acontecimientos

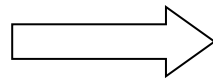
- 2/10 – Partido de vóleibol y fútbol americano: 3:30 p. m.
- 3/10 – Día para retomarse la fotografía escolar; partido de fútbol americano: 3:30 p. m.
- 4/10 – Paseo del Consejo Estudiantil (ASB) a la conferencia de liderazgo
- 5/10 – Presentación de la orquesta de Oaks - South Coast Youth Symphony; finales de fútbol americano – en la Preparatoria Chaffey a las 3:30 p. m.
- 7/10-11/10 – Conferencias para padres
- 12/10 -- Presentación de la orquesta de Oaks - South Coast Youth Symphony
- 14/10 – No hay clases
- 16/10 – Reunión del Concilio Escolar: 2:30 p. m.
- 18/10 – Simulacro estatal de terremoto (*Great Shake Out*)
- 10/19 - Presentación de la orquesta de Oaks - South Coast Youth Symphony
- 10/29– Baile ASB: 1:30 p. m.
- 10/30– Ceremonia de premiación "Estudiante del mes" en la biblioteca de Oaks a la 1:30 p. m.

#### Lista de preparación en caso de situaciones de emergencia

- **Tengo conocimiento sobre los desastres naturales o situaciones de emergencia que pudiesen presentarse en mi comunidad.**
- **Mi familia ha creado un plan de emergencia y hemos realizado simulacros para ponerlo en práctica.**
- **Cuento con un kit de preparación en caso emergencias.**
- **Por lo menos un miembro de mi familia ha recibido capacitación para brindar los primeros auxilios, métodos de reanimación cardiopulmonar (CPR) y en el uso del desfibrilador externo automático (AED).**
- **He tomado cartas en el asunto para ayudarle a mi comunidad a estar preparada.**

Si este año vas a salir a pedir dulces en Halloween, por favor sé precavido(a).

Por favor lee estos consejos de seguridad y cruza las calles de manera segura en todo momento.



#### Consejos de seguridad para Halloween

- ◆ Pídele a un adulto que te acompañe.
- ◆ Utiliza una prenda de vestir brillante.
- ◆ Lleva contigo una linterna.
- ◆ Camina acompañado de un amigo(a).
- ◆ Observa ambos lados de la calle antes de cruzar.
- ◆ Solo visita aquellas casas que estén bien iluminadas.
- ◆ Nunca entres a la casa de un desconocido.
- ◆ Revisa tus dulces antes de comerlos  
**¡Diviértete y mantente seguro!**

#### Conferencias para padres

Durante la semana del 7-11 de octubre se llevarán a cabo las conferencias para padres lideradas por los estudiantes. Por favor consulte el calendario de conferencia que aparece abajo y haga los planes necesarios para que pueda asistir.

Lunes, 8/10/2019: 1:30-5:00 p. m.

La última conferencia para padres se llevará a cabo a las 4:45 p. m.

Miércoles, 9/10/2019: 3:00-7:00 p. m.

La última conferencia para padres se llevará a cabo a las 6:45 p. m.

Por favor asegúrese que su hijo(a) traiga sus carpetas. Él/ella las necesitará durante la conferencia cuando sea su turno de explicar su rendimiento.

#### Servicios de consejería

ABAJO ENCONTRARÁS ALGUNAS SUGERENCIAS PROPORCIONADAS POR EL INSTITUTO NACIONAL DE LA SALUD PARA LIDIAR CON EL ESTRÉS. POR FAVOR HABLE CON EL CONSEJERO(A) ESCOLAR SI CREES QUE NECESITAS AYUDA Y RESPALDO ADICIONAL.

No existe una sola forma correcta o eficaz para controlar las emociones intensas. Si te sientes angustiado o estas pasando por una situación difícil:

- Habla con tus amigos.
- Ve una película divertida o lee un libro que sea reconfortante para ti.
- Escucha música.
- ¡Ponte en movimiento! Camina o realiza ejercicios.
- Distráete a ti mismo con cualquier actividad o pasatiempo favorito.
- Evita fumar, ingerir bebidas alcohólicas o cualquier comportamiento que pudiese ponerte en riesgo.
- ¡Cuida tu cuerpo! Alimentante e hidratare saludablemente. Duerme el tiempo suficiente.
- Que no te de pena llorar para desahogarte.

