

Milliken Middle School Newsletter



Conferencias estudiante / padre / maestro - Jueves 15 de febrero de 2018

Conferencias en la escuela secundaria son conferencias de la arena. Los maestros tendrán una mesa en uno de los tres lugares comunes, el Este de gimnasio, o en el gimnasio West. Para ayudar a aliviar las largas colas, intenta cumplir con el siguiente calendario. Si no puede hacerlo a la hora programada, puede elegir un momento que se adapte a su horario.

3:00-4:00 Open

4:00-4:30 Last Names E-H

4:30-5:00 Last Names M-P

5:00-5:30 Last Names Q-T

5:30-6:00 Last Names U-Z

6:00-6:30 Last Names A-G

6:30-7:00 Open

7:00-7:30 Last Names I-L

Teen Wellness
Page 2

Valentine's
Dance
Page 4

Teen Wellness

Efectos de azúcar en adolescentes

Los adolescentes suelen consumir grandes cantidades de azúcar al día: 34 cucharaditas en contraposición a 22 cucharaditas para los adultos, de acuerdo con la American Heart Association, o AHA. Los alimentos más grandes ofensivos son refrescos, dulces, pasteles, galletas y pasteles. Aunque la AHA no ha hecho recomendaciones para los adolescentes en cuanto a limitar el consumo de azúcar, sí recomienda no más de seis cucharaditas diarias para las mujeres y no más de nueve cucharaditas para los hombres. Las dietas altas en azúcar refinada y grasas saturadas no sólo contribuyen al aumento de peso y **asociado problemas desalud**, sino que también tienen un **impacto profundamente perjudicial** sobre la función cerebral. Como distrito, estamos muy contentos de estar aumentando la conciencia de la salud y el fomento de nuestro personal para premiar a los estudiantes con incentivos no alimenticios.

Esta información fue encontrado en <http://theconversation.com> y www.livestrong.com.



Please view the school calendar on the MMS website for upcoming events.

MILLIKEN MIDDLE SCHOOL CALENDAR

To access the MMS Calendar please follow this link:

<http://millikenms.weldre5j.edlioschool.com/apps/events/2017/8/?id=0>

You can also download the WELD RE5J app from either iTunes or Android to link to any of the district schools for news, updates and school event.

¿Está usted interesado en aprender maneras efectivas de comunicarse con su hijo adolescente?
 ¿Le gustaría fortalecer su vínculo familiar y divertirse? Si es así, tenga en cuenta los próximos fortalecimiento de las familias supuesto en jueves por la noche en el MMS. Este curso es totalmente gratuito y siempre ofrece una cena ligera. Por favor, póngase en contacto con Betania Condon en bethany.condon@weldre5j.org o (970) 587-6349 si usted está interesado en aprender más acerca de este curso.

"MIS HIJOS SE COMPORTAN MÁS RESPONSABLEMENTE Y AYUDAN CON LAS TAREAS DOMÉSTICAS ALREDEDOR DE LA CASA".

NO ES UN SUEÑO. ES LO QUE SUCEDE CUANDO USTED ASISTE A UN PROGRAMA GRATUITO DE SIETE SEMANAS LLAMADO FORTALECIENDO FAMILIAS 10-14. HA SIDO CONCEBIDO POR EXPERTOS Y SE HA COMPROBADO QUE AYUDA A LAS FAMILIAS CON HIJOS ENTRE LOS 10 Y 14 AÑOS DE EDAD:

Fortaleciendo Familias 10-14 ha sido concebido por expertos y se ha comprobado que ayuda a las familias con hijos entre los 10 y 14 años de edad:

- Comunicarse más eficazmente
- Resolver problemas y unirse mejor como familia
- Disminuir la posibilidad del consumo de alcohol, tabaco y drogas
- Crecer y divertirse juntos:
- Disfrutar una comida ligera sin costo
- Asistir a sesiones separadas y conjuntas para padres e hijos
- Servicio de guardería GRATUITO para niños menores de nueve años

¡Averigüe más hoy mismo!

970-347-1389 | www.wcpreventionpartners.org/StrengtheningFamilies

La próxima sesión es:

LOS JUEVES POR LA TARDE
 1 DE MARZO -19 DE ABRIL, 2018
 5:30PM-8:00PM
 MILLIKEN MIDDLE SCHOOL



WELD COUNTY
PREVENTION partners
 LET THEM KNOW YOUR LIMITS.

A program of
NORTH RANGE
 BEHAVIORAL HEALTH

STRENGTHENING families 10-14
 BECAUSE EVERY FAMILY COULD USE A LITTLE HELP

The background of the poster is a dark red color with a bokeh effect of light spots. On the left side, there are several glowing red hearts of various sizes, some with a white highlight, and a string of small, warm-toned lights. The text is centered in white, bold, uppercase letters.

VALENTINE'S DAY DANCE

MIÉRCOLES, 14 DE FEBRERO 2018

2: 45-3: 45

COSTO: \$ 3

CONCESIONES Y BAILE

**ESTA ES UNACOMPORTAMIENTO DE
DANZAELEGIBILIDAD**

