

MANSON SECONDARY COUNSELING CONNECTION

APRIL 2023

MEET YOUR COUNSELORS



MR. BROOME
HS COUNSELOR
GRADES 9-12

JBROOME@MANSON.ORG



MRS. HELLESON
MS COUNSELOR
GRADES 6-9

KHELLESON@MANSON.ORG

WASHINGTON POISON CENTER PRESENTATIONS

Last week, we were fortunate to receive a visit from Alex Sirotzki from the Washington Poison Center. Alex shared his vast knowledge on drug awareness and prevention with students, staff and parents during presentations on Monday and Tuesday. His customized Kahoot-style lessons were incredibly engaging for our middle and high school students as they worked in teams to discuss their answers to the questions he posed on drug awareness, prevention and safety.

Alex also talked with students about different situations and when it would be most appropriate to call which resource for help (i.e. **Washington Poison Center**, 911 or **988**). A big focus during middle school presentation was the "three rights" when it comes to medication (Is this the **right way** to use it? Is it the **right amount** or dosage? Is this the **right person** to be using it?)

During the staff and parent presentations, Alex shared information on drug trends and data in Washington State as well as ways to help keep our kids safe, including tips on storing and managing over-the-counter and prescription medications. A big takeaway from Alex's presentation to adults was information gathered from a recent listening session done with teens in Washington State, asking them how they prefer to learn about drug and alcohol prevention. Teens shared that hearing relevant, unbiased facts through open discussion was a much preferred learning method as opposed to lectures, shaming or scare tactic methods.

If you missed the presentation but would like to see the slides, please email us at khelleson@manson.org. If you have questions, please feel free to contact Alex at asirotzki@wqpc.org or call us at the school (509-687-9585). We're thankful for your ongoing support and communication as we work together to educate our teens and put their safety first.

SPRING STATE ASSESSMENTS

Spring is here and state assessment season has also arrived. Below are some important dates and a few tips to help your child(ren) do best on upcoming assessments.

- WEEK OF MAY 1ST: SBA ELA (GRADES 6-8)
- WEEK OF MAY 8TH: SBA MATH (GRADES 6-8)
- MAY 16-19: WCAS SCIENCE (GRADES 8 & 11)
- MAY 16-19: SBA MATH (GRADE 10)

TIPS FOR A SUCCESSFUL WEEK OF TESTING

1. GET GOOD SLEEP (8+ HOURS PER NIGHT)
2. FUEL THE BRAIN & BODY WITH HEALTHY MEALS
3. KEEP A POSITIVE MINDSET

ESCUELA SECUNDARIA DE MANSON

CONEXIÓN DE CONSEJERÍA

ABRIL 2023

CONOCE A TUS CONSEJEROS



SR. BROOME
CONSEJERO
GRADOS 9-12

JBROOME@MANSON.ORG



SRA. HELLESON
CONSEJERA
GRADOS 6-9

KHELLESON@MANSON.ORG

PRESENTACIONES DEL CENTRO DE VENENO DE WASHINGTON

La semana pasada tuvimos la suerte de recibir la visita de Alex Sirotzki del Washington Poison Center. Alex compartió su vasto conocimiento sobre concientización y prevención de drogas con los estudiantes, el personal y los padres durante las presentaciones del lunes y martes. Sus lecciones personalizadas al estilo Kahoot fueron increíblemente atractivas para nuestros estudiantes de secundaria y preparatoria, ya que trabajaron en equipos para discutir sus respuestas a las preguntas que planteó sobre la concientización, la prevención y la seguridad de las drogas.

Alex también habló con los estudiantes sobre diferentes situaciones y cuándo sería más apropiado llamar a qué recurso para obtener ayuda (i.e. **Washington Poison Center**, 911 o **988**). Un gran enfoque durante la presentación de la escuela intermedia fueron los "tres derechos" cuando se trata de medicamentos (¿Es esta la **forma correcta** de usarlos? ¿Es la **cantidad correcta**? ¿Es esta la **persona correcta** para usarlos?)

Durante las presentaciones del personal y los padres, Alex compartió información sobre tendencias y datos de drogas en el estado de Washington, así como formas de ayudar a mantener seguros a nuestros niños, incluidos consejos sobre cómo almacenar y administrar medicamentos recetados y de venta libre. Una gran conclusión de la presentación de Alex para adultos fue la información recopilada de una sesión de escucha reciente realizada con adolescentes en el estado de Washington, preguntándoles cómo prefieren aprender sobre la prevención de drogas y alcohol. Los adolescentes compartieron que escuchar hechos relevantes e imparciales a través de una discusión abierta era un método de aprendizaje mucho más preferido que los sermones, la vergüenza o los métodos tácticos para asustar.

Si se perdió la presentación pero desea ver las diapositivas, envíenos un correo electrónico a khelleson@manson.org. Si tiene preguntas, no dude en comunicarse con Alex en asirotzki@wapc.org o llámenos a la escuela (509-687-9585). Estamos agradecidos por su continuo apoyo y comunicación mientras trabajamos juntos para educar a nuestros adolescentes y poner su seguridad en primer lugar.

EVALUACIONES DEL ESTADO DE PRIMAVERA

La primavera está aquí y la temporada de evaluación estatal también ha llegado. A continuación se presentan algunas fechas importantes y algunos consejos para ayudar a su(s) hijo(s) a desempeñarse mejor en las próximas evaluaciones.

- SEMANA DEL 1 DE MAYO: SBA ELA (GRADOS 6-8)
- SEMANA DEL 8 DE MAYO: MATEMÁTICAS SBA (GRADOS 6-8)
- 16-19 DE MAYO: CIENCIA WCAS (GRADOS 8 Y 11)
- 16-19 DE MAYO: MATEMÁTICAS DE LA SBA (GRADO 10)

CONSEJOS PARA UNA EXITOSA SEMANA DE PRUEBAS

1. DORMIR BIEN (MÁS DE 8 HORAS POR NOCHE)
2. ALIMENTA EL CEREBRO Y EL CUERPO CON COMIDAS SALUDABLES
3. MANTENER UNA MENTALIDAD POSITIVA