



**Mingus Union**  
High School District #4

# MINGUS ES IMPORTANTE

DIC '23/ENERO '24

PÁG 1

Cada estudiante celebrado | Cada estudiante preparado

## Estimadas familias Marauder,

Como educadores, tendemos a ver el calendario anual de manera muy diferente a las otras profesiones. Mientras nos acercamos rápidamente a la temporada de fiestas, notamos que el año escolar casi ha llegado a la mitad. Nuestro primer semestre termina el 21 de diciembre, por lo que ahora es el momento en el que los estudiantes deben hacer un esfuerzo grande y mejorar sus calificaciones. Las familias pueden apoyar esto comunicándose con los maestros sobre las calificaciones y el progreso en clase. Los exámenes finales se llevarán a cabo el 20 y 21 de diciembre. Si sus estudiantes faltarán a un examen final, por favor coordinen con los maestros de los salones de clases para programar otro día para que puedan presentarlos. Como recordatorio, cada calificación aprobada en el semestre tiene un valor de medio crédito de la preparatoria. Los créditos son requeridos para graduarse de la preparatoria y el recibir tan solo una calificación reprobada puede interrumpir la trayectoria de graduación del estudiante. Si ustedes tienen preguntas sobre los créditos o sobre el progreso de sus estudiantes, por favor comuníquense con los maestros de asesoría de sus estudiantes o con sus consejeras académicas. ¡Siempre estamos gustosos de asistirlas!

¡Los estudiantes líderes de Mingus (el consejo estudiantil, los líderes de clubs, y los capitanes deportivos) han unido fuerzas para llevar a cabo una colecta de juguetes navideños para el programa Toys for Tots! El concurso se llevará a cabo hasta el 8 de diciembre. Los estudiantes deben traer juguetes no envueltos (valor de \$10 o más) a sus salones de asesoría. Todos los juguetes recolectados en MUHS serán entregados a niños de bajos recursos en el Verde Valle esta Navidad. ¡Nuestros estudiantes líderes se han puesto la meta de seiscientos regalos! Habrá premios disponibles para la clase de asesoría que más juguetes recolecte y rifas para los estudiantes que participen. Estamos orgullosos de nuestros estudiantes líderes por su compromiso a un proyecto de servicio comunitario tan especial durante la temporada y por su trabajo arduo. ¡Vamos Marauders!

El consejo estudiantil llevó a cabo una colecta de sangre el 21 de noviembre. Gracias a nuestros estudiantes líderes y a la señora Lyons por proporcionar este servicio tan importante a nuestra comunidad.

¡La temporada de deportes de invierno ha comenzado! Si están buscando una forma divertida de disfrutar las tardes frescas del invierno, por favor consideren acompañarnos a un juego de fútbol, a un juego de baloncesto, o a un evento de lucha de Mingus. Vea nuestros calendarios de eventos escolares para conciertos de invierno de la banda y del coro. Estamos ansiosos en disfrutar nuestra próxima producción de teatro Rock of Ages. No hay mejor manera de apoyar a nuestra comunidad que apoyando los esfuerzos de los jóvenes.

Mientras cerramos un año y comenzamos otro, quiero tomar esta oportunidad para agradecerles por permitirnos el privilegio de educar a sus Marauders. Valoramos a cada una de nuestras familias y no podemos expresar la gratitud que tenemos por su continuo apoyo. ¡Esperamos que tengan una hermosa temporada de fiestas y un feliz año nuevo! ¡Vamos Marauders!



*Genie Gee*

Directora y  
cazadora de tesoros  
Mingus Union High School

### Fechas para recordar en noviembre y diciembre

**8 de diciembre**

**Concierto de la banda de principiantes**

6:30pm - Auditorio de MUHS  
\*Más información en la página 10

**9 de diciembre**

**Entrega de alimentos de Manzanita Outreach**

11 am - 12:30pm (Estacionamiento al oeste)  
\*Más información en la página 15

**12 de diciembre / 9 de enero**

**Junta del Consejo Escolar**

5:15pm / Biblioteca de MUHS  
\*Más información en la página 2

**14 de diciembre / 11 de enero**

**Reunión de la Junta Directiva**

6 - 8pm - Biblioteca de MUHS  
Sesión regular  
\*Más información en la página 2

**20 y 21 de diciembre**  
**Exámenes semestrales**

Aplica por dos días el horario de exámenes  
\*Más información en la página 6

**22 de diciembre al 5 de enero**  
**VACACIONES DE INVIERNO**

No hay clases

**11 de enero**

**Balfour tomando órdenes en el plantel**

11:30am - 12:30pm

\*Más información en la página 6

**15 de enero**

**Día de Martin Luther King**

No hay clases

**25 de enero**

**Último día para comprar anuncios en el anuario para los estudiantes que se gradúan**

\*Más información en la página 4



# EVENTOS Y RECURSOS EN EL PLANTEL

## CALENDARIO COMUNITARIO DE MUHS

Las familias de hoy están muy ocupadas, siempre hay algo que hacer. Sincronizen el horario de sus familias con el de nosotros para evitar que falten en días de exámenes importantes o durante eventos cuando haya planes de vacaciones o de visitas al médico.

**CLICK**

14 DE DIC Y 11 DE ENE @ 6PM

## MUHS JUNTA DIRECTIVA



Nuestra junta directiva está conformada por cinco ciudadanos locales que han sido electos. Estos individuos aseguran la distribución apropiada de los fondos y recursos del distrito para servir mejor las necesidades e intereses de nuestros estudiantes.

Las reuniones están abiertas a la comunidad y se llevan a cabo a las 6pm en la biblioteca de MUHS en segundo jueves de cada mes.



## JUNTA DEL CONSEJO ESTUDIANTIL

Martes, 12 de dic y 9 de ene  
5:15 pm ~ Biblioteca de MUHS

Para más información visite:  
[https://www.mingusunion.com/Site\\_Council](https://www.mingusunion.com/Site_Council)



# NUESTRO ÚNANSE A EQUIPO

El Distrito Escolar de Mingus Union High School busca activamente a empleados calificados y dedicados para trabajar en nuestro distrito. Ofrecemos salarios y beneficios competitivos, así como un ambiente de trabajo colaborativo y con apoyo.

Para ver una lista de TODAS las posiciones disponibles visiten:  
<https://bit.ly/MUHSEmploy>



Maestro/a de ciencias

**Tipo de posición:**  
Maestro/a de preparatoria / Ciencias -  
Ciencias físicas  
**Fecha de publicación:**  
8/19/2021  
**Ubicación:**  
Mingus Union High School

Maestro/a de escenografía

**Tipo de posición:**  
Maestro/a de preparatoria / Drama  
**Fecha de publicación:**  
9/27/2023  
**Ubicación:**  
Mingus Union High School

Maestro/a de carrera y tecnología -  
Programa de soldadura

**Tipo de posición:**  
Maestro/a de preparatoria / Educación técnica y de industria  
**Fecha de publicación:**  
9/5/2023  
**Ubicación:**  
Mingus Union High School  
**Fecha de disponibilidad:**  
7/31/2023

## BÚSQUEDA DE SERVICIOS EJECUTIVOS NOTIFICACIÓN DE VACANTE



El Distrito Escolar #4 de Mingus Union High School está contratando a un nuevo superintendente para el próximo año escolar. Opriman el enlace a continuación para conocer más acerca de la posición. Si están interesados, por favor llenen la solicitud antes del 16 de enero de 2024.

## MINGUS UNION HIGH SCHOOL SE BUSCAN CONDUCTORES

CAPACITACIÓN DISPONIBLE Y BONO DE CONTRATACIÓN  
LLAMATIVO VEHÍCULO DE LA COMPAÑÍA  
HORAS FLEXIBLES



CONOZCAN

MÁS

SOLICITEN EMPLEO AHORA



Si ustedes creen que serán una buena adición a nuestro ambiente educativo y cumplen los requisitos publicados en la posición, le damos la bienvenida a su solicitud.

Visiten: [https://www.mingusunion.com/Human\\_Resources](https://www.mingusunion.com/Human_Resources)



MARRAUDERS

# ANUARIO

ÚLTIMO DÍA PARA COMPRAR ANUNCIOS DE GRADUACIÓN

~ 25 DE ENERO 2023 ~

¡LOS ANUNCIOS DE GRADUACIÓN SON ESPACIOS EN EL ANUARIO QUE LAS FAMILIAS COMPRAN PARA CELEBRAR A SUS GRADUADOS! LOS ANUNCIOS PUEDEN COMPRARSE EN LOS SIGUIENTES FORMATOS: CUARTO DE PÁGINA POR \$75, MEDIA PÁGINA POR \$150 O PÁGINA COMPLETA POR \$300

LAS FAMILIAS SON RESPONSABLES POR COMPRAR Y DISEÑAR ESTOS ANUNCIOS EN LÍNEA EN LA PÁGINA

[HTTP://WWW.YEARBOOKFOREVER.COM](http://www.yearbookforever.com)

## YEARBOOK SNAP

Tú tomas fotos increíbles todos los días. ¡Envíanos tus mejores fotografías para considerarlas en el anuario de Mingus Union!

2 FORMAS DE ENTREGAR TUS FOTOS AL PERSONAL DEL ANUARIO

Descarga la aplicación móvil Yearbook Snap del App Store o de la tienda Google Play, ingresa tu código de acceso: **MUHS2024**

o Visita [yearbookforever.com](http://yearbookforever.com), ingresa el nombre de tu escuela, oprime el botón 'Yearbook Snap' e ingresa tu código de acceso: **MUHS2024**

Es tu vida. ¡Comparte tus fotos!

Walsworth yearbooks





# Vacaciones de invierno

22 de diciembre al 5 de enero

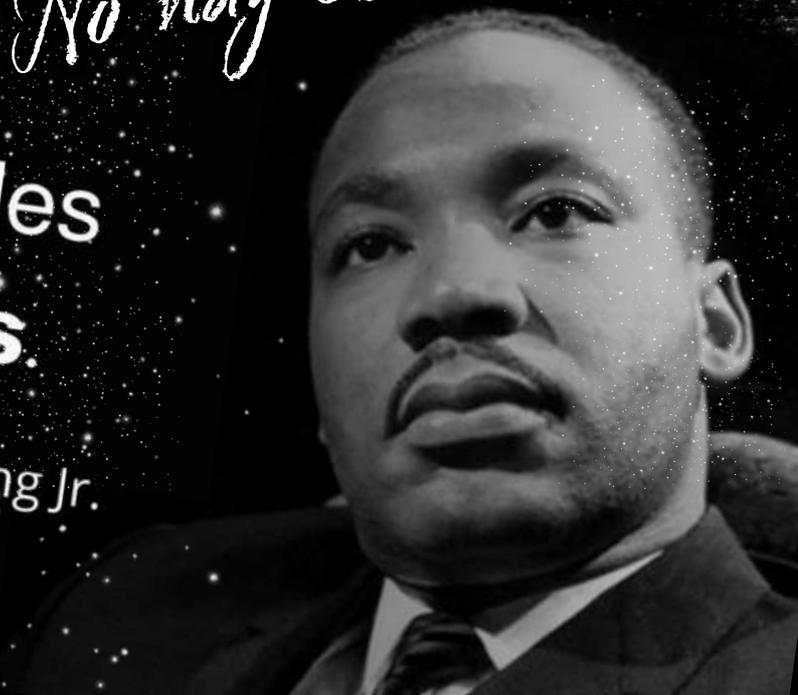
## No hay clases



Día de Martin Luther King Jr.  
15 de enero  
No hay clases

Solo en la  
**oscuridad** puedes  
ver las **estrellas**.

-Martin Luther King Jr.



# Balfour en el plantel

**CUÁNDO: Jueves, 11 de enero de 2024**  
**12pm - 12:35pm**

Las órdenes de anillos requieren seis semanas para ser procesadas.



Todos los estudiantes del último año requieren una toga y un birrete con borla para graduarse.



1-800-225-3687

[balfour.com](http://balfour.com)

\*El precio actual del paquete de birrete, toga y borla es de \$40, el precio incrementará en enero, por lo que deben ordenar pronto!

## EXÁMENES SEMESTRALES

Miércoles, 20 de dic  
Horario de exámenes

Día 1  
Periodos 1 3 5

Clases terminan a las 12:00 p.m.



Jueves, 21 de dic  
Horario de exámenes

Día 2  
Periodos 2 4 6

Clases terminan a las 12:00 p.m.



**HORARIO DE CLASES DÍA 1 Y 2**

7:55am - 9:10am

9:10am - 9:20am (DESCANSO)

9:20am - 10:35am

10:35am - 10:45am (DESCANSO)

10:45am - 12:00pm

**¡HAZ TU MEJOR ESFUERZO!**

**El equipo de natación de Mingus terminó la temporada 2023 con un éxito increíble en el Campeonato Estatal de III División el 3 y 4 de noviembre.**

**¡Tuvimos 10 nadadores calificando en el estado este año!**

**¡Ellos hicieron un trabajo increíble representando al equipo y a nuestra escuela!**

**¡Cada uno venció su récord personal lo que es un logro increíble!**

**Aquí está los resultados finales:**



200 Medley Relay - 14 <sup>th</sup> Place - Season Best	Logan Newell, Grayson Edwards, Ryan Ritter, Witten Armstrong
Kenzie Fangman	100 Fly - Season Best - top 24 200 IM - Season Best - top 24
Emily Martin	100 Back - Season Best - top 32
Matthew Reynolds	50 Free - Season Best - top 24
Grayson Edwards	100 Breast - Season Best - 17 <sup>th</sup> Place
Witten Armstrong	50 Free - Season Best - 9 <sup>th</sup> Place 100 Back - Season Best - 13 <sup>th</sup> Place
Logan Newell	200 IM - Season Best - top 24 100 Back - Season Best - 11 <sup>th</sup> Place
200 Free Relay - 7 <sup>th</sup> Place - Season Best	Witten Armstrong, Nicholas Knowles, Logan Newell, Mitchell Gordon
400 Free Relay - 15 <sup>th</sup> Place - Season Best	Matthew Reynolds, Camden Stockbridge, Mitchell Gordon, Nicholas Knowles
Mingus Boys	17 <sup>th</sup> Place Overall - Division III





# SENIOR SPOTLIGHT

## Hadassah Simon



Hadassah Simon tiene planes de convertirse en una estilista cosmetóloga cuando se gradúe de Mingus este año. Su meta es viajar alrededor del mundo, ahorrar dinero y construir una familia en el futuro. A ella le gusta escribir en su diario, crear arte y pasar tiempo con sus amigos haciendo recuerdos.

Hadassah disfruta del arte y ha estado inscrita en clases de arte desde su primer año, las experiencias que vivió en esas clases son irremplazables. Durante su segundo año ella participó en la clase de banda y en tres presentaciones donde cantó, y aunque tuvo miedo, ella participó. La clase de banda tiene algunos de los mejores recuerdos de su preparatoria por las amistades que hizo en ella.

Cuando le preguntamos qué se aconsejaría a sí misma si regresara a su primer año de preparatoria, ella dijo que su consejo sería no preocuparse por lo que la gente piensa de ella porque cuando están en el último año, ellos vivirán su vida y nada de lo que otros piensan será importante, y que lo importante es enfocarse en sí mismo y en lo que quieres de la vida. Ella reconoce ahora que la preparatoria pasa rápido y que el lugar lleno de sus amigos no estará ahí siempre.

# STAFF SPOTLIGHT

## Christopher Lomeli Gerente de la Cafeteria



Aunque Chris ha fungido como gerente de la cafetería por poco tiempo, ha creado un gran impacto haciendo cambios que nuestros estudiantes disfrutaban y siempre saludándolos con una sonrisa.

Chris no es nuevo en Mingus, él es un orgulloso exalumno que se graduó en el 2008 y ha pasado la mayor parte de su vida en Cottonwood. Cocinar siempre ha sido una pasión para Chris, tanto en casa como profesionalmente. El servicio de alimentos tampoco es nuevo para Chris ya que ha trabajado en la industria por 17 años. Su parte favorita de trabajar en la cocina en MUHS es proporcionar un servicio esencial a la comunidad.

Para divertirse, Chris tocaba el bajo en una banda pop-punk que viajaba alrededor de los EE.UU. Ahora, él disfruta pasar tiempo con su familia, jugar videojuegos, construir computadoras para video juegos, coleccionar discos de vinyl y el juego Dungeons & Dragons.

Cuando le preguntamos qué le diría a un estudiante que necesita motivación, él dijo que avanzar cuando haya obstáculos en la vida tan rápido como sea posible, y que el miedo al fracaso es frecuentemente la peor parte.



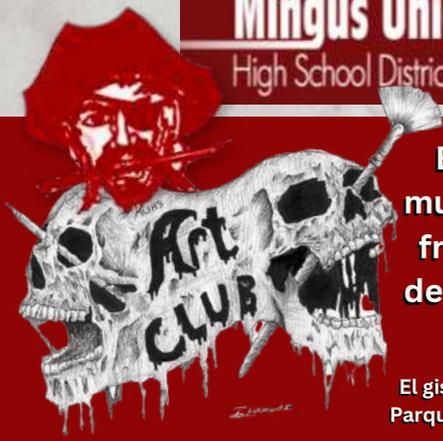
El 1 y 2 de noviembre son los días para celebrar el Día de los Muertos. Son días para recordar a los seres queridos que han muerto. HHSS invitó a todos a decorar calaveras de azúcar y a ponerlas sobre el altar dónde los estudiantes también colocaron fotografías de los miembros de su familia que han fallecido.



La Sociedad Hispana de Servicio Honorario representa los ideales de carácter, cultura, liderazgo, becas y servicio. La membresía está abierta para todos los estudiantes de MUHS que tienen por lo menos tres créditos y un promedio GPA acumulativo de por lo menos 3.0. Se requiere la recomendación de un maestro.

El 16 de noviembre muchos miembros de HHSS tuvieron un excelente día sirviendo a la comunidad participando como voluntarios en Manzanita Outreach.





Este año, durante el evento Walkin on Main, el mural de los estudiantes del club de arte dibujado frente a Red Rooster contó con un grande grupo de participantes del club, así como con la maestra Detwilder, quien es coordinadora del club.

El gis fue proporcionado por el Departamento de Parques y Recreación de la ciudad de Cottonwood.



## MUHS Artes Escénicas: Banda y tambores

Music on  
**MAIN ST**

LA CÁMARA DE COMERCIO DE  
COTTONWOOD PRESENTA ...

**DESFILE  
NAVIDEÑO**

INTERPRETACIÓN DE LOS  
TAMBORES DE MUHS

**ENTRADA GRATUITA**

Director: Joshua J. Stallworth

ESTÁN INVITADOS AL  
**Concierto  
de  
temporada**

DE LA BANDA DE PRINCIPIANTES

VIERNES, 8 DE DICIEMBRE DE 2023  
6:30PM

Auditorio de MUHS  
1801 E. FIR ST, COTTONWOOD, AZ



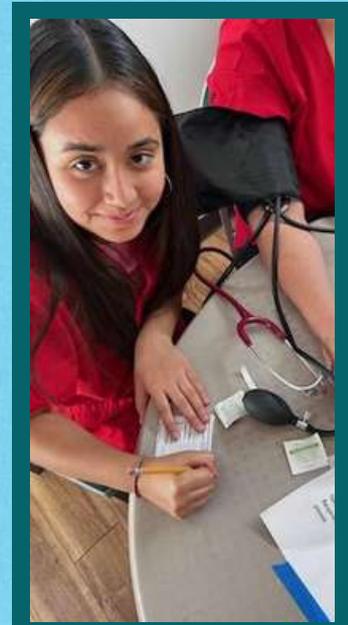
VALLEY  
ACADEMY FOR  
CAREER AND  
TECHNOLOGY  
EDUCATION



**VACTE – La Academia de Educación Técnica y de Carreras del Valle quiere resaltar su programa de ASISTENTE CERTIFICADO DE ENFERMERÍA Y PROGRAMAS DE FLEBOTOMÍA**

El programa de Servicios de Enfermería de VACTE incluye el programa de Asistente Certificado de Enfermería y el programa de Flebotomía.

El programa de Asistente Certificado de Enfermería (CNA, por sus siglas en inglés) y el programa de Flebotomía tienen una duración de un semestre y los estudiantes reciben certificaciones en RCP, OSHA, así como un certificado después de haber terminado 120 horas que incluyen didáctica, habilidades de laboratorio y experiencia en el mundo real en forma de servicios clínicos en Haven en Camp Verde, Cottonwood, y/o Sedona. El estudiante tendrá la oportunidad de presentar el examen de certificación CNA de la Junta Directiva de Enfermería de Arizona. La clase de CNA es de inscripción dual con Yavapai College y pueden obtener hasta 6 créditos universitarios. Estos créditos son uno de los prerrequisitos para el programa de enfermería de Yavapai College. La clase de CNA se lleva a cabo junto al Centro Médico Verde Valley, y la clase de Flebotomía se lleva a cabo en el plantel de Yavapai College. Los estudiantes pueden obtener hasta 8 créditos universitarios de Yavapai College al completar la clase de Flebotomía. Esta clase consiste en cursos de Yavapai College que incluyen las clases de fundamentos de la salud auxiliar, flebotomía y psicología 101. Los requisitos del programa son que los estudiantes necesitan tener por lo menos 16 años de edad, cursar el tercer o cuarto año de la preparatoria y completar la prueba ACCUPLACER a través del Yavapai College. Por medio del programa de Servicios de Enfermería de VACTE, los estudiantes tendrán la oportunidad de participar en conferencias de liderazgo, campamentos de oficiales, y competencias a niveles regionales, estatales y nacionales. Los estudiantes se involucran en proyectos de servicio comunitario como Manzanita Outreach donde ayudan al banco de alimentos local y al programa de recursos escolares. Los estudiantes del programa CNA también participan como voluntarios en los registros Be the Match – Registro de donación de médula ósea y Donate Life AZ – Donación estatal de órganos.



**¿POR QUÉ ELEGIR EL PROGRAMA CNA Y EL PROGRAMA DE FLEBOTOMÍA?**

- Obtengan créditos de preparatoria y de Yavapai College consecutivamente
- Reciban un Certificado de Asistente de Enfermería de Yavapai College
- Obtengan la Licencia de Asistente Certificado de Enfermería
- Las clases son en Cottonwood
- Disponible para estudiantes del tercer y cuarto año de la preparatoria
- Un semestre cada clase de lunes a jueves
- Prácticas durante algunos viernes y sábados
- Prepárense para trabajar inmediatamente después de terminar el programa



LÍDERES ESTUDIANTILES PRESENTAN:  
**CONCURSO DE LA  
COLECTA DE  
JUGUETES PARA  
NAVIDAD**

**27 de NOV al 8 de DIC**

Traigan juguetes sin envolver a su clase de  
asesoría antes del 8 de diciembre

¡Se premiará a la clase de asesoría que gane!

**600**

**REGALOS**

Meta de la escuela



¡Los regalos NO deben estar envueltos!





**¿Sabían  
que...?**

## MANTENIENDO A LOS ADOLESCENTES A SALVO EN LOS MEDIOS SOCIALES: QUÉ DEBEN SABER LOS PADRES DE FAMILIA PARA PROTEGER A SUS HIJOS

Un enfoque multifacético sobre el manejo de los medios sociales, incluyendo los límites de tiempo, el monitoreo y la supervisión de los padres, así como las prácticas constantes sobre los medios sociales pueden ayudar a los padres a proteger el desarrollo cerebral de sus adolescentes.

Los medios sociales pueden ayudar a los adolescentes con el desarrollo de la salud, pero pueden crear algunos riesgos. Las investigaciones psicológicas muestran que es sumamente importante enfocarse en cómo los adolescentes utilizan los medios sociales y qué tipo de contenido pueden ver.

Como padres o personas que cuidan a un adolescente, ustedes son los expertos en sus hijos. Ustedes conocen qué experiencias funcionan con sus estrategias y áreas de vulnerabilidad. Estas recomendaciones se basan en la investigación y pueden ayudarles a ustedes, y a sus adolescentes, a utilizar los medios sociales de manera inteligente, evitando los daños, y obteniendo los máximos beneficios.



### ¿Qué pueden hacer?

**1. Reconocer que el desarrollo del cerebro puede ser especialmente vulnerable a funciones específicas de los medios sociales.**

Limitar el uso de las plataformas de medios sociales que incluyen el conteo de 'likes' o que animan al uso excesivo de ellas. Utilizar las funciones de control de tiempo en la pantalla disponibles en la mayoría de los dispositivos o plataformas para ayudar a los adolescentes a establecer límites y para que aprendan el autocontrol. Prohibir el uso de las pantallas cuando interfiere con las 8 horas de sueño en la noche para asegurar el desarrollo saludable del cerebro entre los adolescentes.

**2. Monitorear y hablar con sus hijos sobre el uso de los medios sociales.**

Hablen con sus adolescentes todas las semanas sobre cómo funcionan las plataformas de medios sociales para que ellos se sientan seguros hablando con ustedes sobre sus experiencias sin sentirse juzgados. Pregúntenles qué han visto en los medios sociales, cómo entienden lo que es publicado, y hágales preguntas hipotéticas para aprender cómo ellos responderán en situaciones variadas en las que puedan encontrarse en línea.

**3. Modelen el uso saludable de los medios sociales.**

Hablen con sus hijos sobre cómo y cuándo utilizar los medios sociales. Establezcan límites en el uso de medios sociales para ustedes y animen a sus hijos a seguir su ejemplo. Tomen vacaciones de los medios sociales como familia y hablen sobre los retos y tentaciones que experimentaron mientras no los utilizaron por un largo periodo de tiempo.

**4. Vigilen el uso problemático de los medios sociales.**

Estén alertas a señales que muestren que sus hijos pueden estar utilizando los medios sociales de maneras no saludables. El uso de los medios sociales de sus hijos puede estar ocasionando problemas si interfiere con sus rutinas y compromisos diarios tales como la escuela, el trabajo, las amistades y las actividades extracurriculares, o si previene que duerman por lo menos 8 horas de calidad cada noche.

**5. Enseñen a sus hijos a utilizar los medios sociales.**

Piensen sobre una serie de prácticas que evolucionarán conforme sus hijos crecen y la tecnología avanza. Mantengan las líneas de comunicación abiertas. Ustedes pueden ayudar a sus hijos a desarrollar una relación saludable y positiva con los medios sociales.



**La información en esta página es proporcionada por un artículo de la**



**ASOCIACIÓN AMERICANA DE PSICOLÓGICA**

**Para ver el artículo completo, visiten:**

**<https://www.apa.org/topics/social-media-internet/social-media-parent-tips>**



# Eventos y recursos comunitarios

¡No cabe duda que nuestra comunidad de Verde Valley sabe cómo unirse y apoyar a quienes viven aquí! Esta página enlista algunos de estos increíbles recursos comunitarios y les informa acerca de los eventos que tienen planificados para este mes.

[Opriman en la foto para visitar el enlace del evento.](#)



*Inspiring CHANGE*      *Providing HOPE*

**Old Town Mission**  
116 E. Pinal Street  
Cottonwood  
928-634-7869

**Mission Thrift Store**  
810 W Mingus Ave  
Cottonwood  
928-634-1644

Sharing God's LOVE

---

**DESPENSA DE ALIMENTOS**  
Miércoles: 9 am - 2 pm y 4 pm - 6 pm  
Jueves: 9 am - 2 pm

**COMIDAS COMUNITARIAS**  
Lunes, Martes y Viernes: 11:30 am-12:30 pm  
Lunes: 5 pm - 6 pm  
Miércoles: 4 pm - 6 pm **(\*Cena para llevar)**

**RECURSO CENTRO**  
**\* Para los que no tienen residencia:**  
Duchas, desayuno, ropa y recursos  
Lunes, Martes y Viernes: 9 am - 11 am

**LA TIENDA DE NIÑOS**  
Lunes - Jueves 9 am - 2 pm  
Lunes 5pm - 6pm  
o llamar para una cita: 928-634-7869  
Nosotros hablamos español

**PELUQUERÍA:**  
Lunes 4 pm - 5:30 pm  
Martes 9 am- 12:30 pm

**VISIÓN:** 1er martes/mes 10am      **LEGAL:** Llamar 928-634-7869

**TIENDA DE SEGUNDA MANO**  
Se pueden utilizar vales de ropa Martes - Viernes 9am a 4pm  
Horario: Martes - Sábado: 9 am a 5 pm  
Dirección: 810 W. Mingus Ave. en Cottonwood

La Misión de la Ciudad Vieja es una Socio comunitario de SNAP.

Este proyecto ha sido financiado al menos en parte con fondos federales del USDA.

Esta institución es un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades.



**THE GIFT OF WARMTH EVENT**  
Old Town Mission  
116 E Pinal St. in Cottonwood

**EVENTO DE 3 DÍAS**  
VIERNES, LUNES Y MARTES  
DICIEMBRE 1, 4 Y 5  
DE LAS 9AM A LAS 11AM

**GRATIS** Chamarras y sacos de invierno

Durante este evento GRATUITO, regalamos sacos, gorros, guantes, calcetines, bufandas y ropa para niños.

Este evento se lleva a cabo en enero y otra vez en octubre. También se entregan durante el año cupones para chamarras.

**265** asistieron a este evento. Ellos pudieron elegir las chamarras y otros artículos.

**108** cupones de chamarras se entregaron en el 2021.



# Cena de Navidad

Old Town Mission  
116 E Pinal St in Cottonwood  
Lunes, 18 de diciembre  
4pm a 6pm

La cena será servida  
Cenar ahí o para llevar



## Eventos y recursos comunitarios



### Manzanita Outreach

**CLICK**



Para ver el  
calendario de  
todos los eventos  
de entrega de  
alimentos.

“Cada vez que paso en mi auto a recoger alimentos con Manzanita, me encuentro con sonrisas y amabilidad. Su equipo es un regalo a nuestra comunidad”. – D.S.

Obtengan más información



**¡DÉNLE UN  
VISTAZO AL  
NUEVO  
MOHELP.ORG!**

Ahora con servicios  
completos.  
¡Conozcan para  
qué son elegibles!

[MOHELP.ORG](https://MOHELP.ORG)



**9 de diciembre**  
**MO @ MUHS Food Share**  
11am - 12:30pm  
*(Estacionamiento al oeste)*

Manzanita Outreach lleva a cabo un evento **GRATIS** para compartir alimentos el segundo sábado del mes en el estacionamiento al oeste, cerca de las canchas de tenis.

Este evento es de servicio al auto – solo entren al estacionamiento y sigan las direcciones – abran su cajuela y les entregarán una maravillosa caja con alimentos directo a sus autos.

**Todos están bienvenidos.**





DICIEMBRE 2023

Mingus Union High School

ALMUERZO

	<b>Precios:</b> Desayuno \$1.50 Almuerzo \$3.00	<b>Estudiantes</b> \$1.50 \$3.00	<b>Adultos</b> \$3.00 \$5.00	 <b>Consejo nutricional:</b> Incluye granos integrales. Procura que por lo menos la mitad de los cereales que comes sean integrales. Busca las palabras "100% granos integrales" o "100% trigo integral" en las etiquetas de los alimentos. Los cereales integrales proporcionan más nutrientes, como la fibra, que los granos refinados.	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
	<b>Se ofrecen todos los días:</b> Diferentes frutas frescas y en lata 100% Jugo Leche de 1% Leche de chocolate baja en grasa		<b>Alimentos adicionales que se ofrecen diariamente:</b> Ensalada del Chef Sándwich de carnes frías Sándwich de maní y mermelada sin orilla	Banderilla Macarrones con queso y palito de pretzel Bisquet con pollo empanizado	1
Tazón con pollo y puré de papas con pan Pizza de queso individual Pizza de pepperoni individual Ensalada Palitos de zanahoria y apio	Burrito de frijoles y queso Tinga de pollo con tortillas Hamburguesa con o sin queso  Frijoles refritos Lechuga y jitomate	Sándwich picante de pollo empanizado Pizza de queso Big Daddy Pizza de pepperoni Big Daddy Ensalada Papas fritas al horno	Tazón de pollo teriyaki con rollo primavera Sándwich de pollo asado  Lechuga y jitomate Brócoli y coliflor	Ensalada Ejotes	4
Trozos de pollo empanizados con pan Pizza de queso individual Pizza de pepperoni individual Palitos de zanahoria y apio Papas fritas al horno	Nachos de carne Quesadilla Hamburguesa con o sin queso  Frijoles refritos Lechuga y jitomate	Desayuno en el almuerzo (Omelette de queso, salchicha, rol de canela o waffle) Pizza de queso Big Daddy Pizza de pepperoni Big Daddy Ensalada Triángulos de papa	Tazón de pollo en salsa de naranja Sándwich de costilla en salsa de barbacoa y miel  Lechuga y jitomate Brócoli y coliflor	Banderilla Palitos de pizza de queso Bosco Palitos de pizza de pepperoni Bosco Ensalada Ejotes	11
Pedacitos de pollo empanizados y pan Pizza de queso individual Pizza de pepperoni individual Palitos de zanahoria y apio Papas fritas de camote horneadas	Jamón con puré de papas, salsa y pan Hamburguesa con o sin queso  Elote Lechuga y jitomate Pastelito de galleta	<b>Elección del gerente</b> Diferentes comidas Diferentes vegetales Diferentes frutas	<b>Elección del gerente</b> Diferentes comidas Diferentes vegetales Diferentes frutas	<b>No hay clases</b> <b>Vacaciones de invierno</b>	18
25	26	27	28	29	
No hay clases – Vacaciones de invierno					



DICIEMBRE 2023

Mingus Union High School

DESAYUNO

	<b>Precios:</b> Desayuno \$1.50 Almuerzo \$3.00	<b>Estudiantes</b> \$1.50 \$3.00	<b>Adultos</b> \$3.00 \$5.00	 <b>Consejo nutricional:</b> Practica la salud secreta. Oculta vegetales en tus comidas favoritas. Come menos carne y ponle vegetales a tu pizza, tales como tomates, cebolla, pimientos, champiñones, calabaza y corazones de alcachofa.	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
	<b>Se ofrecen todos los días:</b> Diferentes frutas frescas y en lata 100% Jugo Leche de 1% Leche de chocolate baja en grasa		<b>Alimentos adicionales que se ofrecen todos los días:</b> Yogurt Parfait de yogurt miniatura Cereal Queso	Roles de canela recién horneados Barrita de desayuno con plátano y chocolate	1
Sándwich de desayuno casero  Panqueques de canela	Burrito de desayuno casero  Envuelto de manzana	Pan de plátano  Panqués de diferentes sabores	Bisquets con salsa cremosa  Dona grande	Roles de canela recién horneados Barrita de desayuno con plátano y chocolate	4
Sándwich de desayuno casero  Panqueques de canela	Burrito de desayuno casero  Envuelto de manzana	Pan de plátano  Panqués de diferentes sabores	Bisquets con salsa cremosa  Dona grande	Roles de canela recién horneados Barrita de desayuno con plátano y chocolate	11
Sándwich de desayuno casero  Panqueques de canela	Burrito de desayuno casero  Envuelto de manzana	<b>Desayuno variado</b>	<b>Desayuno variado</b>	<b>No hay clases</b> <b>Vacaciones de invierno</b>	18
25	26	27	28	29	
No hay clases – Vacaciones de invierno					