

Ann Sobrato High School

BULLDOG FAMILY NEWSLETTER

6 de octubre de 2022



EL ESTILO SOBRATO: ¡HAZ EL BIEN, SÉ GRANDE!

· Responsable · Comprometido · Responsable · Atento a los demás

los enlaces para obtener más información sobre...

[Actualizaciones de calendario](#)

[Actualizaciones deportivas](#)

[Actualizaciones](#)

tiempo sensible

Resuelto [Centro de bienestar](#)

[Información general](#)

[esquina de consejería](#)

[recaudación](#)

Actualizaciones del calendario

Fechas importantes generales para toda la escuela: [Calendario del sitio web vinculado aquí](#)

Fecha	Nota
6 de octubre	Concierto de otoño de Murphy y Sobrato a las
. 7 de octubre	No hay clases para los estudiantes
10 de octubre	Día de fotográfico
11 de octubre	Día de fabricación

12 de octubre	PSAT: Horario de campana
14 de octubre	Final del trimestre 1
17- 22 octubre	Semana de regreso
4 de noviembre	Juego de otoño @7pm
5 de noviembre	Juego de otoño @1pm y @7pm

Próximas reuniones de padres/comunidad: [Calendario del sitio web vinculado aquí](#)

<u>reunión</u>	<u>Lugar</u>	<u>Fecha Calendario del sitio web vinculado a ella</u>
del Consejo del sitio escolar	Sala de conferencias administrativa	10 de octubre a las 4:15-5:45
Reunión	E108	11 de octubre a las 5:30
ELAC: Un invitado del colegio de Gavilan presentara informacion sobre sus programas y apoyo.		
Ag Boosters	Gym	12 de octubre a las 6:00
SMMA	virtual	13 de octubre a las 6:00
Senior Celebration Committee Meeting	Virtual	October 17 @ 5:30
Athletic Boosters	Virtual	October 17 @ 7:00 pm
Home and School Club	Admin Conference Room	October 20 @ 6:00 pm

Asegúrese de consultar el [Sobrato](#) y [calendario](#) para ver otros eventos próximos!
Para que se publique información en el boletín electrónico, envíe un correo electrónico a ClarkM@mhusd.org.

Para ser agregado a la lista de distribución del Club del Hogar y la Escuela para actualizaciones escolares de las Reuniones del Club del Hogar y la Escuela y la Reunión de celebración para personas mayores, envíe un correo electrónico a: annsokratohsc@gmail.com

Comité de celebración para

El Comité de celebración de Sobrato tuvo su primera reunión el 10/03. Fue emocionante conocer a todos los padres que quieren trabajar juntos para garantizar una Noche de Graduación que brinde una celebración segura y sobria para nuestros Seniors. Si te perdiste nuestra primera reunión y/o quieres mantenerte informado, envíanos un correo electrónico para unirse a nuestra lista de distribución. Nos reuniremos dos veces al mes el primer y tercer lunes a las 5:30 p. m. a

través de Zoom, envíenos un correo electrónico para obtener el enlace de zoom. El comité está buscando a alguien que quiera ser líder del co-comité. Háganos saber si está interesado en asumir el papel, ¡no estará solo!

¡Estamos emocionados por la Clase Senior de 2023!

Próxima reunión del Comité de celebración para personas mayores: lunes, 17 de octubre, a las 5:30 p. m. a través de Zoom

[Sitio web del Comité de celebración para personas mayores de Sobrato](#)

un correo electrónico: sobratoseniorcelebration23@gmail.com

Envíenos

Día de recuperación de fotos

Si los estudiantes no pudieron tomar una foto de recuperación para el anuario, hay una oportunidad más gratis de cargo. Now & Forever Studios organizará un día de recuperación en su estudio en Los Gatos el lunes 10 de octubre de 2 p. m. No es necesaria una cita y los estudiantes pueden simplemente presentarse en el estudio y registrarse en la recepción. correo electrónico a_bayness@mhusd.org si tiene alguna pregunta.

Dirección: Now & Forever Studios- 100 Cooper Court Suite C, Los Gatos CA 95032

Descuentos para su hijo y ayuda para nuestra escuela

Complete esta [solicitud](#) antes del 15 de octubre para ver si su estudiante califica para descuentos escolares (SAT, examen AP, almuerzo , transporte escolar, útiles escolares adicionales).

Actualización final del PSAT:

El día del PSAT se llevará a cabo en la Escuela Secundaria de Sobrato el **miércoles 12 de octubre**. El 12 de octubre es un día escolar regular, excepto para todos los estudiantes de segundo año, así como para los estudiantes de primer y tercer año registrados que realizarán pruebas en las aulas designadas ese día. Se alienta a los examinados a venir con sus propios utensilios de escritura, [calculadora aprobada](#) y un refrigerio. Llegue a tiempo para comenzar la prueba puntualmente a **las 9:30 am (sin excepciones)**. Las listas se publicarán en áreas designadas a partir del 10 de octubre, para que los estudiantes puedan averiguar el lugar de su examen el lunes. Para obtener más información sobre la prueba, haga clic en el [enlace](#) del sitio web de Collegeboard.

general Información



regreso a casa!

Semana del 17 al 22 de octubre

Tema: Fiesta en EE

Seniors: el color es negro, la ciudad es Nueva York

Juniors: el color es blanco, la ciudad es LA

Sophomores: el color es morado, la ciudad es Miami

Freshmen: el color es verde, la ciudad es Nueva Orleans

19 de octubre - Feria de comida y mitin después de la escuela solo para estudiantes de Sobrato (sin invitados externos). Se requiere identificación de estudiante para ingresar. La admisión es gratis.

Feria de comida: 4-5 pm en el patio

Rally: 5:00 a 6:30 En el gimnasio

21 de octubre - Baile en el Gimnasio Sobrato. 7pm-10pm. Entradas a la venta en ASB. La fecha límite para la compra es el 19 de octubre. Se requieren hojas de permiso. Si ya envió una hoja de permiso para el año, no necesita volver a enviarla. Todas las demás familias deberán completar el formulario de permiso que se envió por correo electrónico a los padres a través de Parent Square. Se debe enviar un formulario de permiso para que un estudiante compre un boleto para el baile de bienvenida.

Fechas y precios de venta de boletos para el baile de bienvenida:

Semana del 10/10 al 16/10 = 35 con ASB y 40 sin

Días 17/10 y 18/10 = 40 con ASB y 45 sin

Día del 19/10 = 45 sin descuento.

Sin ventas el 20/10 o el 21/10 22 de

octubre: Juego de bienvenida en Sobrato

JV 12:00

Varsity: 2:30

Los boletos se pueden comprar con anticipación a través de [GoFan](#).

Actualización de salud:

para mantener a todos saludables, es importante mantener a su hijo en casa si se siente enfermo o tiene fiebre. Necesitan quedarse en casa hasta que se sientan mejor y no tengan fiebre durante 24 horas. Si su estudiante necesita una prueba de Covid, puede recoger una en la oficina de salud.

Comprobación de la asistencia de tutorial

tutoría es un período de 45 minutos después del almuerzo todos los días excepto los miércoles. Es un período para que los estudiantes tengan tiempo de estudio en cualquiera de las aulas de sus maestros actuales. ¡Esto es equivalente a tres horas de tarea o tiempo de estudio cada semana! Este año, la asistencia se toma en tutoría. Recomendamos encarecidamente a los padres y tutores que verifiquen la asistencia de tutoría de sus estudiantes. **Puede seguir los pasos [aquí](#) para ver la asistencia tutorial de su estudiante.** Tenga en cuenta que los padres/tutores deben usar la [versión del navegador de Aeries](#), no la aplicación, para ver la asistencia al tutorial. Para monitorear la asistencia regular, los padres/tutores aún pueden usar la aplicación o la versión del navegador.

Tutoría disponible

Si su estudiante necesita apoyo adicional, tenemos opciones.

- Tutoría entre compañeros: envíe un correo electrónico a la consejera Sra. Dulce Velazquez velazquezd@mhusd.org.

- Ayuda con las matemáticas después de la escuela de lunes a jueves, de 3:45 a 5:00 p. m.
- Centro HW: en la biblioteca después de la escuela, de lunes a jueves, de 3:45 p. m. a 4:45 p. m.

Un autobús de actividades está disponible si un estudiante necesita transporte. Las solicitudes están disponibles en el sitio web de MHUSD.

TODAS LAS COMIDAS SON GRATIS!!!

MHUSD está ofreciendo comidas gratis a todos los estudiantes. Los estudiantes solo necesitan escribir su número de identificación de estudiante en la cafetería para recibir alimentos. Para ver un menú de opciones de brunch y almuerzo de nuestro chef, haga clic [aquí](#).

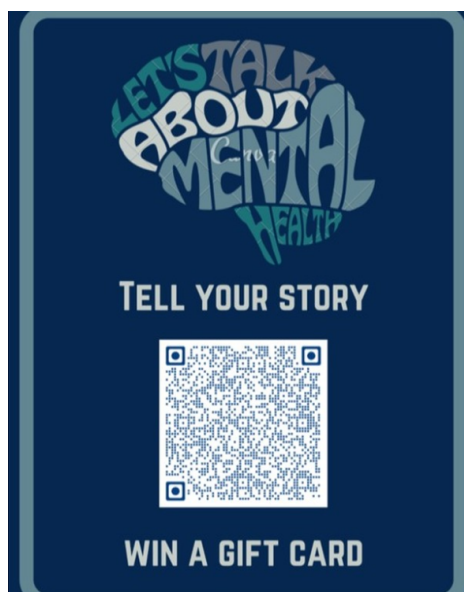
Actualizaciones del Centro de Bienestar

Lo que está pasando en el Centro de Bienestar:

Entre el 4 y el 10 de septiembre fue la Concientización Nacional sobre el Suicidio. Repartimos cintas adhesivas de concienciación sobre el suicidio entre quienes visitaron nuestro centro. Este año tendremos un árbol en crecimiento llamado "lo que significa bienestar para ti". A partir de mediados de septiembre, reconocemos el Mes Nacional de la Herencia Hispana creando flores de papel tisú y pancartas de papel picado.



A principios de octubre nos centraremos en 5 formas de actuar. **10** es el Día Mundial de la Salud Mental y, a partir **del 5 de octubre**, los estudiantes, el personal y los padres/tutores tienen la oportunidad de participar para ganar una tarjeta de regalo. Todo lo que tiene que hacer es [compartir su historia de salud mental](#). El **6 de octubre** es, agregue [números de recursos](#) a su lista de contactos. El **7 de octubre**, los estudiantes pueden tomar un día de salud mental. **El 8 de octubre** es Hablemos de bienestar ([5 consejos](#)) ¡Aproveche lo incómodo! y **el 9** se publicará.



Mayor agradecimiento:

A la Familia Schambach y la Familia Leon por donar al Centro de Bienestar. Estas donaciones no solo ayudarán a un estudiante sino a todos los estudiantes que ingresan al Centro de Bienestar. La mayor demanda son los bocadillos y el agua.

Datos (al 29/9/22):

desde el comienzo de este año escolar hemos tenido 118 remisiones, 135 sesiones, 151 estudiantes utilizan el Centro de Bienestar durante el tiempo de clase y 4441 estudiantes visitaron el Centro de Bienestar durante el brunch y el almuerzo. El Sobrato Wellness Center tiene la mayor demanda de sesiones para estudiantes en comparación con otras escuelas.

Para obtener más información, haga clic en los enlaces:

[Preguntas y respuestas de los padres](#) [Preguntas y respuestas de los estudiantes](#) [Recursos de bienestar](#)

[Crisis y recursos](#) [Formulario de referencia del centro de bienestar](#) [Conéctate con nosotros](#)
[Lista de deseos](#)

[Nos encanta el Centro de Bienestar](#) [enviar un agradecimiento](#) [Envíenos sus comentarios](#)

¡Vamos al bienestar juntos!

Sra. Martina Glenn, LMFT (Consejera de bienestar) y **Sra. Ruby Lorono** (Asistente de bienestar)

Correo electrónico/texto: sowellness@mhusd.org Teléfono: 408-201-6226 Sitio web: [Sobrato Wellness](#)

grupos familiares**Proyecto de padres**

¿Está interesado en aprender a apoyar a su estudiante? Parent Project es un programa para que los padres y tutores aprendan cómo fomentar elecciones positivas y desarrollar relaciones positivas. Consulte el folleto a continuación para obtener más información.

Parent Project Online Classes 2022



**PARENT
PROJECT**
**PARENT
PROJECT**
**PARENT
PROJECT**

EMPOWERING PARENTS. TRANSFORMING TEENS.

Parent Project® Senior

The Parent Project Senior is a 10-week program offered one day per week in the evenings. It is a nationally recognized program, which offers classes throughout Santa Clara County. This program is for parents that have children over the age of 10.

Parents learn and practice specific prevention and intervention strategies for destructive behaviors.

- Learn to never argue with your child
- Improve school attendance and performance
- Prevent alcohol and drug use
- Developing healthy relationships
- Get your teens back on track.

Parent Project® Junior

Parent Project Junior is a 10-week program offered one day per week in the evenings. This program is for parents that have children under the age of 10.

The "Steps of Success" (S.O.S) home practice assignments can create a solid foundation for change in the home. Parents can learn and practice some of the following strategies:

- Learn to encourage positive choices
- Identify negative influences
- Improve sleep, diet, and behavior
- Recognizing and understanding ADD/ADHD
- Reduce family conflict
- Increase self-discipline

Contact

☎ 408.808.3794

✉ Gmaturno@dao.sccgov.org

🌐 www.ParentProject.com



Parent Project Current Classes

Location	Dates and Times
Senior DA July 2022 Online <i>Language: English</i>	Wednesday July 6, 2022 – September 14, 2022 6:00pm - 8:00pm
Senior DA July 2022 Online <i>Language: Spanish</i>	Monday July 18, 2022 – October 3, 2022 6:00pm - 8:00pm

2022 Parent Project Upcoming Classes

Senior DA September 2022 Online <i>Language: English</i>	Tuesday September 6, 2022 – November 15, 2022 6:00pm - 8:00pm
Senior DA September 2022 Online <i>Language: Spanish</i>	Thursday September 29, 2022 – December 8, 2022 6:00pm - 8:00pm
Senior DA October 2022 Online <i>Language: English</i>	Wednesday October 12, 2022 – December 21, 2022 6:00pm - 8:00pm
Senior DA October 2022 Online <i>Language: Spanish</i>	Wednesday October 26, 2022 – January 4, 2023 6:00pm - 8:00pm
Senior DA November 2022 Online <i>Language: English</i>	Thursday November 10, 2022 – January 19, 2023 6:00pm - 8:00pm
Senior DA November 2022 Online <i>Language: Spanish</i>	Tuesday November 29, 2022 – February 7, 2023 6:00pm - 8:00pm

408.808.3794 | ParentProject@dao.sccgov.org

Actualizaciones

pueden programar una cita con [Now and Forever Studios](#) para tomar su retrato de la tercera edad. Esta es la foto que estará en el anuario. La fecha límite es el 13 de diciembre de 2022.

Actualizaciones

Próximas competencias atléticas (para todos los eventos atléticos, consulte el sitio web - www.sobratoathletics.com)

Información de contacto del departamento de atletismo:

Lawrence Crawford x41505

Sue Baynes x41504

Deportes de invierno - Pruebas

Las pruebas de deportes de invierno comienzan el 31 de octubre. Si es un atleta de invierno y necesita hacerse un examen físico antes de que comience la temporada, planifique con anticipación para programar una cita con su médico. Muchos atletas se han enfrentado a retrasos y dificultades para programar citas de manera oportuna. El Dr. Taylor ofrecerá exámenes físicos el sábado 29 de enero SOLAMENTE. Se proporcionarán detalles adicionales a medida que se acerque la fecha.

Además, varios deportes tendrán sesiones de acondicionamiento antes de las pruebas. Si está interesado en probar un deporte, comuníquese con el entrenador de su deporte elegido. [Haga clic aquí](#) para obtener información de contacto de cada entrenador.

Folleto de atletismo de Sobrato

Estudiantes, ¿están interesados en participar en Atletismo en Sobrato? [Haga clic aquí](#) para ver información importante sobre nuestro programa deportivo.

Para obtener una lista completa de juegos (hasta el 22 de octubre de 2022), [haga clic aquí](#).

Venta de boletos en línea:

obtenga sus boletos de voleibol y fútbol femenino para los juegos en casa siguiendo el enlace de GoFan en. <https://gofan.co/app/school/CA68182>

Nota: Todos los boletos para el juego se venden principalmente a través de Go Fan. Para los fanáticos que no tienen teléfono o tarjeta de crédito/cajero automático, tendremos una opción de efectivo disponible en la puerta. Los estudiantes también tienen entrada gratuita si tienen el logotipo de ASB impreso en su tarjeta de identificación. Los estudiantes pueden obtener un logotipo de ASB para su tarjeta de identificación hoy en nuestra oficina de ASB o en nuestra tienda web [vinculada aquí](#). Las familias pueden comprar pases de temporada de nuestros Athletic Boosters en los juegos.

¡Vea el nuevo Twitter de Sobrato Athletics / Athletic Booster [@Sobratosports](#) para obtener las últimas actualizaciones sobre todos los deportes de Sobrato!

Atletismo: Elegibilidad académica


¿Sabía usted? No solo se requiere un GPA de 2.0 para participar en el programa de atletismo, sino que los estudiantes deben haber completado los siguientes **créditos mínimos** antes del comienzo de un semestre para ser elegibles. Esta información también se puede encontrar en el Manual del Estudiante. ¿No está seguro si su hijo es elegible? Comuníquese con el Director Atlético Lawrence Crawford (408-201-6240 o CrawfordL@mhusd.org).

Grado	Comienzo Semestre #	Mínimo # de créditos obtenidos
10	3	50
	4	75
11	5	100
	6	130
12	7	160
	8	190

Consulte el nuevo Twitter de Sobrato Athletics / Athletic Booster @Sobratosports para obtener las últimas actualizaciones sobre todos los deportes de Sobrato.

Athletic Boosters

SOBRATO ATHLETIC BOOSTERS CLUB
Dedicated to supporting, promoting and raising funds for all athletic teams.



Home of the Bulldogs

JOIN US MONTHLY ON ZOOM!
email us for the link

📅 Aug 22	📅 Jan 23
📅 Sept 19	📅 Feb 27
📅 Oct 17	📅 Mar 20
📅 Nov 28	📅 April 17
📅 Dec 19	📅 May 15

CONTACTS

📧 Sobrato High School Athletic Booster Club
sathleticboosters@gmail.com

🐦 @SobratoBoosters

📷 @SobratoSports

BUILD COMMUNITY
Meet families from Sobrato's athletic community and work together to support all Sobrato Athletic teams!

SUPPORT
We provide block letters, emblems and achievement badges to individual athletes.
Purchase championship banners for display in the gym.
Grant scholarships to the top two student-athletes of the year.

PROMOTE
Share our athletic teams accomplishments with reminders, pictures and articles.

FUNDRAISE
Buy (or help sell) Sobrato sports merchandise.
Enjoy our Winter Holiday pie fundraiser!
Participate in the annual Bulldog Classic Golf Tournament at Coyote Creek on April 30th!

THANK YOU FOR YOUR SUPPORT!

SOBRATO ATHLETIC BOOSTERS CLUB



ADMITTS ONE TO ALL SPORTS REGULAR SEASON HOME GAMES, ALL YEAR!

10 % OFF ALL BOOSTER CLUB MERCH

AVOID PROCESSING FEE ON GOFAN

ONLY \$50

Sobrato Athletic Boosters Club is dedicated to supporting all athletes on campus. The "All Sports Pass" helps raise money to provide much needed equipment, uniforms, scholarships and awards for our athletes.

SKIP THE LINE AND PRE-ORDER YOUR PASS TODAY!

venmo
@sobratoathleticboosters

PayPal
paypal.me/SobAthBoosters

Put your full name, child's sport and "Sports Pass" in the comments on Venmo or PayPal. Pick up your pass at the gate the very next home game!

THANK YOU FOR YOUR SUPPORT!

counselors- Corner



San Jose State University visitará nuestro campus el 6 de octubre de 2022 durante el Tutorial. Este campus universitario ocupó el primer lugar como la **Universidad más transformadora por dinero** basada en tasas de graduación, ganancias y reembolso de préstamos estudiantiles. SJSU también ocupa el puesto número 3 en la nación por Mejor valor y Mejor programa de ingeniería de pregrado. Los estudiantes que tengan

interés en este campus deben asistir a la presentación el 6 de octubre en el PAC durante la tutoría.

Visit the Counseling
& Career Center for...

+

**Jobs &
Volunteer
Opportunities**

Seasonal work, Tutoring
jobs (pay > \$20 per
hour), and community
service opportunities
are now available...

▶ ▶ ▶

Recaudación de fondos

- **AG Boosters Renee's Garden Fundraiser, hasta diciembre de 2022**

[¡Haga clic aquí para obtener volantes!](#)