

SOUTHRIDGE HIGH SCHOOL

2024-2025 REVISTA FAMILIAR



CELEBRANDO VEINTICINCO AÑOS



CONTENIDO

NUEVO HORARIO

NUEVA POLÍTICA DE TELÉFONO CELULAR

ALMUERZO GRATIS PARA TODOS

CONSEJOS PARA EL ÉXITO ESTUDIANTIL

CÓMO UNIRSE A UN DEPORTE O CLUB



Mensaje de la Directora:

Southridge High School es una comunidad encantadora llena de academia y amistad. El edificio es impresionante, con sus suelos verdes de piedra pulida, columnas ascendentes, lucernarios y un balcón que da a la rotonda (“cariñosamente conocida como el fishbowl”). Como reflejo de la belleza de nuestro entorno, el corazón y el alma de la comunidad reside en las personas que la componen. El personal y los alumnos forman una fuerza sólida, dedicada y unida que acepta los retos, fomenta el aprendizaje riguroso y valora la diversidad. Lo sé porque camino por los pasillos, me siento en las aulas para disfrutar del aprendizaje y veo nuestra fuerza y belleza en acción cada día.

Ofrecemos programas que preparan a nuestros estudiantes para sus próximos pasos más allá de estos pasillos. Los programas IB, AVID, Dual Language, para Recién Llegados y CTE están diseñados para guiar a nuestros estudiantes hacia un futuro excelente. Nuestros sólidos programas de atletismo aportan emoción y grandes logros. Nuestros departamentos de bellas artes y artes escénicas nos emocionan con la música, el teatro y la canción. Southridge High School está viva con la actividad, alta energía, y la búsqueda de la excelencia. Nuestro personal es un equipo de profesionales altamente capacitados y dedicados que conocen bien su oficio. Estoy emocionada en trabajar con nuestras familias para otro año de esfuerzo, alcance y logros..

Sinceramente,
 Maria Copelan, Directora
 Southridge High School

Magazine Layout & Editing: Eric Ballas

Te damos la bienvenida. Estamos muy contentos de tenerte en la escuela este año. Esta revista es un rápido recorrido por mucho de lo que Southridge tiene para ofrecer a su familia. Si necesita más detalles, por favor revise nuestro Manual del Estudiante en la sección ‘Sobre Nosotros’ del sitio web de Southridge.

PÓNGASE EN CONTACTO CON NOSOTROS:

SOUTHRIDGE HIGH SCHOOL

9625 SW 125th Ave., Beaverton, OR 97008

Horario De Oficina: Lunes - Viernes: 7:45 a.m. - 4:15 p.m.

Línea de la oficina principal: 503-356-2890

Línea de asistencia: 503-356-2891

Sitio web: southridge.beaverton.k12.or.us

DIRECTORA:

MARIA COPELAN

SUBDIRECTORES:

MARINA HEITZ (A-G)*

JAMES NEVILLE (H-N)

KAITLYN STONE (O-Z)

*Cada subdirector apoya a los estudiantes dentro de su rango de apellidos.

DIRECTORA DE ATLETISMO: TRISHA SHOEMAKER

DIRECTOR DE ACTIVIDADES: JESSYCA CHAMBERLAIN

CONTADORA: MICHELE FIDELER

REDES SOCIALES DE SOUTHRIDGE

INSTAGRAM: @hawk.talk

FACEBOOK: facebook.com/SRHSSkyhawks

TWITTER: @southridgehigh

¿CÓMO PUEDO CONTACTAR CON UN MIEMBRO DEL PERSONAL?

PARENTVUE: Encuentre el correo electrónico a los profesores y consejeros.

CANVAS: Utilice la función INBOX para contactar con el personal.

TELÉFONO: Deja un mensaje a través de la línea teléfono de la oficina, 503-356-2890.



NUEVO PARA 2024-25

HORARIO DE CLASES

Los institutos del distrito escolar de Beaverton empiezan ahora con una hora de retraso.

DÍAS IMPARES	DÍAS PARES
1ER PER. 8:45-10:15	2° PER. 8:45-10:15
3ER PER. 10:20-11:50	4° PER. 10:20-11:50
5° PER. / 1ST ALMUERZO Almu.: 11:50-12:20 Clase: 12:25-1:55	6° PER. / 1ST ALMUERZO Almu.: 11:50-12:20 Clase: 12:25-1:55
5° PER. / 2ND ALMUERZO Clase: 11:55-1:25 Almu.: 1:25-1:55	6° PER. / 2ND ALMUERZO Clase: 11:55-1:25 Almu.: 1:25-1:55
7° PER. 2:00-3:30	SEMINARIO Y ASESORAMIENTO 2:00-3:30

¿DÍA PAR O IMPAR?

Utilice el Calendario de Southridge en nuestro sitio web para más detalles.

NUEVAS COMIDAS GRATIS

A partir de este año escolar, todos los estudiantes de BSD serán elegibles para recibir un desayuno y un almuerzo gratis en la escuela diariamente.

Las familias no tienen que presentar una solicitud y no hay requisitos de ingresos. Este cambio se debe, en parte, a requisitos de elegibilidad más generosos a nivel federal y a más fondos a través de la Ley de Éxito Estudiantil del estado. Las investigaciones indican que las comidas gratuitas universales mejoran la salud y la asistencia de los estudiantes, además de reducir el acoso y los problemas de conducta.

Las comidas de los estudiantes incluyen un plato principal, acompañamientos y leche. Los estudiantes deben tomar la comida completa para ser elegibles para la opción sin costo; los estudiantes que sólo optan por la leche no califican para recibir leche gratis. Este es un requisito federal destinado a alentar a los estudiantes a comer una comida escolar bien equilibrada.

El distrito seguirá cobrando por los artículos a la carta, como leche, segundos platos y refrigerios.

CALENDARIO ESCOLAR

PRIMER DÍA DE CLASE: SÓLO PARA ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO	26 de agosto
PRIMER DÍA DE CLASE: TODOS LOS ALUMNOS	27 de agosto
EL DÍA DE TRABAJO (NO HAY ESCUELA)	2 de sept.
FERIA DE CLUBS	18 de sept.
NOCHE DE REGRESO A CLASES	18 de sept.
PARTIDO Y BAILE DE REGRESO A CASA	4 & 5 de oct.
DESARROLLO DEL PERSONAL (NO HAY ESCUELA)	11 de oct.
DÍA DE LA CALIFICACIÓN (NO HAY ESCUELA)	25 de oct.
DÍA DE LOS VETERANOS (NO HAY ESCUELA)	11 de nov.
VACACIONES DE ACCIÓN DE GRACIAS	25 - 29 de nov.
DESARROLLO DEL PERSONAL (NO HAY ESCUELA)	9 de dic.
VACACIONES DE INVIERNO	23 de dic. - 3 de ene.
DESARROLLO DEL PERSONAL (NO HAY ESCUELA)	17 de ene.
FESTIVIDAD DE MARTIN L. KING JR.	20 de ene.
ÚLTIMO DÍA DEL SEMESTRE 1	24 de ene.
DÍA DE CALIFICACIONES (NO HAY ESCUELA)	27 de ene.
CRAM THE CAGE	31 de ene.
DÍA DEL PRESIDENTE (NO HAY ESCUELA)	17 de febr.
DESARROLLO DEL PERSONAL (NO HAY ESCUELA)	18 de febr.
WINTER FORMAL	8 de mzo.
VACACIONES DE PRIMAVERA	24-28 de mzo.
DESARROLLO DEL PERSONAL (NO HAY ESCUELA)	7 de abr.
DÍA DE CALIFICACIONES (NO HAY ESCUELA)	14 de abr.
BAILE DE GRADUACIÓN JUNIOR Y SENIOR	TBD*
DÍA DE LA MEMORIA (NO HAY ESCUELA)	26 de mayo
EL ÚLTIMO DÍA DE LOS SENIORS	3 de junio
GRADUACIÓN	4 de junio*
ÚLTIMO DÍA DE CLASE	10 de junio

Posibles días de recuperación de nieve 11-17 de junio

*CONSULTA LOS BOLETINES PARA POSIBLES CAMBIOS DE FECHA

NO CELULARES en LAS AULAS EL PRÓXIMO AÑO



El año que viene, todas las escuelas secundarias se unirán para prohibir el uso de teléfonos móviles en las aulas. Sabemos que el uso de teléfonos inteligentes entre los adolescentes se

ha asociado con una variedad de impactos negativos en su desarrollo. Los peligros clave incluyen problemas de salud mental, cambios de comportamiento y riesgos para la salud física. Aquí hay un resumen de los hallazgos de varios estudios, incluido un informe del Cirujano General de EE. UU.:

PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Depresión y ansiedad: el uso excesivo de teléfonos inteligentes está relacionado con niveles más altos de depresión y ansiedad entre los adolescentes.

Trastornos del sueño: el uso de teléfonos

inteligentes, especialmente por la noche, es un factor de riesgo importante de problemas de sueño, que a su vez puede exacerbar los síntomas depresivos.

Adicción y morbilidad psicológica: los adolescentes con altos niveles de adicción a los teléfonos inteligentes a menudo muestran signos de impulsividad, búsqueda de sensaciones y baja autoestima, lo que puede contribuir a problemas de salud mental como ansiedad y depresión.

CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO

Interacción social reducida: el uso excesivo de teléfonos inteligentes puede reducir las interacciones cara a cara y las habilidades sociales, lo que hace que los adolescentes estén más aislados y antisociales.

Impacto académico: el uso problemático de teléfonos inteligentes puede afectar negativamente el rendimiento académico debido a la distracción y la reducción de la participación en las actividades de aprendizaje.

Aumento de comportamientos riesgosos: los adolescentes que utilizan mucho los teléfonos inteligentes son más propensos a comportamientos riesgosos, como la exposición

a contenidos inapropiados y riesgos sexuales en línea.

RIESGOS PARA LA SALUD FÍSICA

Inactividad física: el uso elevado de teléfonos inteligentes a menudo se asocia con la inactividad física, lo que puede provocar problemas de salud como obesidad y mala salud física.

Problemas musculoesqueléticos: Pel uso prolongado de teléfonos inteligentes puede causar problemas musculoesqueléticos, incluidos dolor de cuello y problemas de postura.

¿QUÉ PASA SI NECESITO COMUNICARME CON MI ESTUDIANTE DE INMEDIATO?

Si necesita comunicarse con su hijo durante el día escolar, funciona igual en la escuela secundaria que en la primaria o secundaria. Llame a nuestra oficina principal al 503-356-2890. Enviaremos un mensaje al estudiante o llamaremos a su salón de clases según sea necesario.

Gracias por apoyar nuestros esfuerzos para brindarles a nuestros niños un entorno de aprendizaje sin distracciones.

GUÍA DE INICIO



¿CÓMO PUEDO ENCONTRAR MI HORARIO?

Los horarios de los estudiantes se publican en StudentVue uno o dos días antes de que comiencen las clases.

¿CÓMO PUEDO CAMBIAR MI HORARIO?

Los cambios de horario son estrictamente para los casos en que un estudiante es colocado en el nivel de curso equivocado o cuando tanto el profesor como el estudiante deciden que el curso no es el adecuado. Los cambios de horario se completan a través de la oficina de asesoramiento, y requieren la firma de los padres/tutores. Las clases pueden ser eliminadas sin penalización los primeros seis periodos.

¿QUÉ ÚTILES NECESITARÉ?

En general, los estudiantes necesitarán los siguientes útiles..

- BOLÍGRAFOS, LÁPICES Y GOMAS DE BORRAR
- CUADERNOS DE NOTAS
- UNA MOCHILA O BOLSA UNA CALCULADORA (CONSULTAR CON EL PROFESOR)
- ROPA DE GIMNASIA (CUANDO SE TOMAN CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA)

Los alumnos de ciertas clases electivas pueden necesitar otros materiales asignados por el profesor. Los útiles escolares gratuitos están disponibles a través de su consejero o el trabajador social.

CHROMEBOOKS Y COMPUTADORAS

Todos los estudiantes reciben un Chromebook portátil y cargador para completar el trabajo escolar y acceder a Canvas. Los estudiantes deben traer estos cargados a la clase todos los días. Los Chromebooks se los prestamos a los estudiantes de la biblioteca, y hay cargos por pérdida o daño de los portátiles. El seguro del Chromebook se puede comprar a través de la oficina de negocios por \$20. Consulte con nuestra biblioteca si usted tiene preguntas, o si su Chromebook está dañado.

CASILLEROS

A los estudiantes se les puede asignar un casillero solicitándolo en la Oficina de Negocios de Southridge.

¿QUÉ HAY PARA COMER?

Los alumnos tienen un descanso de 30 minutos para comer a las 11:50 o a las 1:25. Los alumnos pueden comprar el desayuno y el almuerzo en la cafetería. Los bocadillos están disponibles en la tienda de estudiantes Skymart y a través de máquinas dispensadoras. No se permiten las entregas de comida, y los estudiantes no pueden salir del campus para el almuerzo.

TARIFAS Y PAGOS

Las familias pueden comprar pases de estacionamiento, anuarios, calcomanías de ASB y muchos otros artículos mediante el sistema de pago en línea. Las tarifas de suministros de

clase que figuran en la Guía de planificación del programa se cargarán a la cuenta de su estudiante dentro de las dos primeras semanas de cada semestre.

Se trata principalmente de tarifas de clases de arte, pero pueden incluir otros materiales de clase enumerados en la guía. Pague en línea a través del sistema de pago en línea (consulte el código QR para obtener un enlace) o en efectivo/cheque en la oficina comercial de Southridge.

[Exención/descuento en cuotas estudiantiles para el año escolar 2024-2025](#)

Debido a que todos los estudiantes del Distrito Escolar de Beaverton recibirán un desayuno y almuerzo gratis diariamente, el proceso para exenciones/descuentos en las tarifas estudiantiles está cambiando. Para solicitar una exención/descuento de cuotas estudiantiles para el año escolar 2024-2025, complete la solicitud de cuotas estudiantiles gratuitas/con descuento como parte del proceso de verificación en línea que comienza en agosto. El formulario debería tardar menos de un minuto en completarse. Busque el mensaje sobre la verificación en línea en ParentSquare en agosto. Si tiene preguntas, comuníquese con la oficina.



¿CÓMO LLEGO A LA ESCUELA?

Encuentre su ruta de autobús en beaverton.k12.or.us/departments/transportation. Los pases anuales de estacionamiento se pueden comprar a través de la oficina de negocios por \$15. Hay espacios para bicicletas disponibles.

CONOCE TUS APLICACIONES

¿QUÉ APLICACIONES SON PARA QUÉ?



PARENTVUE

ParentVue (y el correspondiente StudentVue) es un portal web que permite a los padres y tutores acceder a la información escolar incluyendo las calificaciones y los expedientes académicos no oficiales. Una vez que una tarea ha sido calificada se puede ver aquí.

CANVAS

Canvas es donde viven los cursos de los estudiantes. Los profesores publican las tareas, las fechas de entrega y otra información importante de la clase. Los estudiantes entregan las tareas aquí y reciben los comentarios de los maestros.



PARENT SQUARE

Parent Square es el lugar donde la escuela envía anuncios importantes y los profesores pueden enviar mensajes directos a las familias. Los mensajes se pueden traducir a muchos idiomas.

PROGRAMAS QUE OFRECEMOS



AVID

¿QUÉ ES?

AVID ayuda a los estudiantes que necesitan apoyo extra a estar preparados para la universidad. Los estudiantes aprenderán técnicas de estudio sólidas y formarán parte de un equipo de estudiantes que intentan mejorar su futuro.

¿PARA QUIÉN ES?

Los estudiantes AVID quieren tener un buen desempeño en la escuela, pero necesitan apoyo adicional para sentirse listos para la universidad. A menudo son los primeros de su familia en asistir a la universidad.

LÍDER DEL PROGRAMA AVID: CHRIS MARTIN

PROGRAMA DUAL

¿QUÉ ES?

Los estudiantes del programa de Doble Idioma de Southridge obtienen su título secundario mientras toman clases básicas tanto en inglés como en español. Obtienen una educación multicultural y mejoran su fluidez en inglés y español.

¿PARA QUIÉN ES?

Estudiantes que pueden leer y escribir tanto en inglés como en español a nivel de bachillerato, especialmente si has estado antes en un programa de idioma dual o de inmersión.

*DIRECTORA DEL PROGRAMA DUAL:
LUCINDA PHILIPP*

DIPLOMA IB

¿QUÉ ES?

El Programa del Diploma (PD) del Bachillerato Internacional (BI) es el camino más riguroso de Southridge hacia la graduación. Los estudiantes toman seis clases de IB en el transcurso de dos años. Los estudiantes adquieren habilidades de pensamiento crítico, son capaces de obtener créditos universitarios (los candidatos DP que van a las escuelas de Oregon entran como

estudiantes de segundo año), y están muy bien preparados para la universidad.

¿PARA QUIÉN ES?

A todo el mundo. Pero principalmente a los estudiantes que están interesados en ir a un colegio o universidad después de la graduación y que les gusta un desafío.

DIRECTORA DEL PROGRAMA IB: NATALIE BALLARD STRAUHAL

IB CAREER PROGRAM

¿QUÉ ES?

El Programa de Carreras Profesionales (PC) del IB es una forma de obtener todos los beneficios de las clases del IB - habilidades de pensamiento crítico y comunicación, perspectivas globales, posibles créditos universitarios - y al mismo tiempo estudiar una carrera específica de tu interés.

¿PARA QUIÉN ES?

A los alumnos que estén interesados en una de nuestras carreras de Educación Técnica Profesional (CTE), que disfruten aprendiendo idiomas y que quieran empezar con buen pie su carrera universitaria.

DIRECTOR DEL PROGRAMA DE CARRERAS IB: WAYNE GRIMM

CURSOS IB

¿QUÉ SON?

Southridge tiene más de 30 cursos IB en una variedad de materias. Los cursos IB enfatizan el pensamiento crítico, las perspectivas globales y las prácticas de investigación. Los estudiantes que toman cursos IB obtienen calificaciones ponderadas.

¿PARA QUIÉN SON?

Para todos. Si tienes un interés o pasión en particular, ¡el curso IB en esa materia es para ti!

REGÍSTRESE EN CURSOS DEL IB DURANTE LA SELECCIÓN DE CURSOS

ITINERARIOS CTE

¿QUÉ SON?

La Educación Técnica y Profesional (CTE) ofrece capacitación práctica en carreras por parte de maestros con experiencia en el mundo real. Southridge ofrece caminos en Negocios y Mercadeo, Medicina Deportiva, Ingeniería, Tecnología de Computación, y Medios Digitales. El Distrito Escolar de Beaverton ofrece programas fuera de la escuela para Carreras de Salud y Tecnología Automotriz.

¿PARA QUIÉN SON?

Todos los estudiantes son elegibles para tomar clases de CTE. Carreras de Auto Tech y Salud requieren una aplicación.

VEA 'PROGRAMAS CTE' EN NUESTRO SITIO WEB PARA MAS INFORMACIÓN

CAREER PATHWAYS

¿QUÉ ES?

SRHS Career Pathways ofrecen a los estudiantes la oportunidad de enfocar sus estudios en una de las cinco áreas de carrera: Servicios Humanos y Política Pública (estudios sociales), Artes Escénicas, Terra Nova (ciencia), y Artes Visuales.

¿PARA QUIÉN ES?

Cualquier estudiante que se inscriba para tomar las clases requeridas en su camino de elección. Un certificado se otorga en la graduación al completar.

CONSULTE A SU CONSEJERO PARA MÁS DETALLES.



RENDIMIENTO ACADÉMICO

¿CÓMO PUEDO REVISAR MIS CALIFICACIONES?

Los estudiantes pueden utilizar StudentVue para ver su calificación en un curso y ver las calificaciones de las tareas individuales. (ParentVue también funciona para esto). Los profesores pueden mantener ocultas las calificaciones del curso durante varias semanas después del inicio del curso, si creen que no se han realizado suficientes tareas para dar una imagen completa del rendimiento de los estudiantes. Los informes de progreso se envían después de las primeras 10 semanas del semestre. Los boletines de notas se publican al final de cada semestre. Los estudiantes también pueden imprimir boletas de calificaciones no oficiales usando StudentVue.

Canvas es donde los profesores pueden publicar comentarios sobre las tareas individuales.

SISTEMA DE CALIFICACIONES

El Distrito Escolar de Beaverton utiliza un sistema de aprendizaje basado en estándares. Toda la instrucción en el aula y las evaluaciones están alineadas con los Objetivos de Aprendizaje de BSD.

Se proporcionan múltiples oportunidades para que los estudiantes demuestren crecimiento y aprendizaje. El valor más alto es puesto en el juicio y la pericia del maestro. Las tareas se califican en una escala del 1 al 4.

- 1= Desarrollando
- 2= Casi Competente
- 3= Competente
- 4= Muy competente

Las calificaciones de competencia para cada estándar del curso se calculan y luego el profesor las resume en una calificación final en letras (A-D, N).

INTEGRIDAD ACADÉMICA

La comunidad de Southridge espera de sus estudiantes los más altos estándares de honestidad e integridad. Tenga en cuenta que el plagio (representar el trabajo de otra persona como propio, incluyendo la inteligencia artificial [I.A., Chat GPT, etc.]) puede resultar en la pérdida de crédito por la tarea y también podría resultar en una acción disciplinaria.

RENDIMIENTO ACADÉMICO

Los estudiantes que quieren esforzarse académicamente tienen muchos caminos en Southridge.

HONORES

Al principio de cada curso de primer y segundo los cursos de segundo año los profesores compartirán cómo se puede obtener la designación de Honores. La designación de Honores puede ser obtenida en las clases de Artes del Lenguaje, Estudios Sociales y clases de Ciencias. Los estudiantes que reciben una designación de Honores recibirán una "H" en su expediente académico, además de la letra de calificación obtenida. La designación de Honores no tiene impacto en el promedio de calificaciones.

CURSOS AP/IB

Southridge ofrece más de 30 Cursos de Bachillerato Internacional (IB) (ver página 5 para más detalles) y dos clases de Colocación Avanzada (AP).

SOUTHRIDGE SCHOLAR & NHS

Los estudiantes que se han esforzado académicamente pueden solicitar ser un becario Southridge en su último año. Los estudiantes Southridge también participa en la Sociedad Nacional de Honor. El tiempo para completar la solicitud para la Sociedad Nacional de Honor será en el otoño, con una ceremonia de inducción antes de las vacaciones de invierno.

AWARD	Unweighted GPA	Weighted GPA
Summa Cum Laude	4.0	4.0 (or higher)
Magna Cum Laude	3.6	4.0

NHS ADVISER: SHARON LARPEN TEUR

APRENDIZAJE DE SERVICIO

Southridge tiene una larga historia de aprendizaje de servicio. Cada año los estudiantes contribuyen con más de 25 horas a nuestra comunidad.

¿QUÉ PASA SI REPRUEBO UNA CLASE?

¡Uh-oh! Empecemos a arreglar eso. Las calificaciones importan más en la escuela superior, porque afectan a tu capacidad para graduarte e ir a la Universidad. Empieza por hacer una lista de las tareas que tengas en canvas. ¿Cuáles puedes hacer por ti mismo? ¿Con cuáles necesitarás ayuda? La entrega de las tareas es realmente importante. Una vez que hayas revisado tus tareas, acude a tu profesor para que te dé consejos. Tal vez puedas obtener ayuda durante el seminario o después de las clases. Lo mejor es preguntarle cara a cara, pero enviar un correo electrónico también puede funcionar. Por último, ¿estás tomando notas en clase? Ser un participante activo tomando apuntes y completando las tareas a tiempo es la mejor manera de mantener tus notas altas. Si eso no funciona, habla con tu profesor o consejero para ayuda.

CÓMO LEER EL EXPEDIENTE

Estudiantes y padres pueden acesar los expedientes inoficiales usando Studentvue/Parentvue.

Expedientes oficiales pueden ser pedidos usando nuestra red, bajo el título "Academics." Use el código QR para más información.

Créditos requeridos para graduar

Créditos completos

Créditos en progreso

Créditos que faltan

Clases en una de estas categorías: Finanzas, Bellas Artes, Idiomas Múdiales, Tecnología

Se cumple los créditos de Carreras al fin del primer semestre del último años

GRADUATION REQUIREMENTS				
SUBJECT AREA	REQ'D	COMP	WIP	NEEDED
B/FA/WL/AA/AT	3.000	3.000		
Career Education	0.500	0.000		0.500
Fitness - Required	0.500	0.500		
Fitness- Choice	0.500	0.500	0.500	
Health	1.000	0.500	0.500	
Language Arts	4.000	2.000	0.500	1.500
Mathematics	3.000	1.500	0.500	1.000
Science	3.000	2.500	0.500	
Social Science	3.000	2.500	0.500	
Electives	2.500	2.500	1.000	2.000
TOTALS	24.00	15.50	3.50	

RECURSOS IMPORTANTES



TOMAR EL CONTROL

Cinco pasos para una vida más saludable, más feliz, exitoso tu!

CLAVE #1: ¡DESCANSA!

Necesitas 8-9 horas de sueño todos los días para ser lo mejor.

CLAVE #2: ¡VEN AQUÍ!

El éxito comienza con venir a clase todos los días. Si no está enfermo, quédese en su asiento, listo para aprender cuando suene el timbre.

CLAVE #3: ¡CONCENTRATE!

Usar las redes sociales todo el día hace que sea casi imposible concentrarse en el trabajo escolar. Tome descansos regulares de su teléfono fuera de la escuela para mejorar su concentración y atención.

CLAVE #4: ¡INVOLUCRATE!

Ya sean clubes, deportes, artes o intereses externos, encuentre alguna manera de involucrarse. Si encuentras una comunidad, encontrarás más personas que te apoyarán durante toda la escuela.

CLAVE #5: SÉ TU MEJOR ABOGADO

Cuando las cosas no van bien, habla y habla. Informe a los maestros, consejeros, padres y amigos que algo anda mal y pida ayuda.

CONSEJEROS

Los consejeros están disponibles para apoyar a los estudiantes y a sus familias con necesidades personales, sociales y académicas; además con la planeación de educación post-secundaria.

Usted puede petitionar una reunión con su Consejero o Trabajador(a) Social en cuando le sea necesario.

**indica que atiende a los estudiantes según su apellido.*

DIRECTORIO DE PERSONAL

AMPARO GARCIA DE REYES - ESTUDIANTES DE INGLÉS COMO SEGUNDO IDIOMA

BIJOLI BISWAS - CONSEJERA DE PRIMER AÑO

THOMAS POLZIN - 10 -12° COUNSELOR (A-G)*

ERIN EVANS - 10 -12° COUNSELOR (H-N)*

TRESCI SORK - 10 -12° H COUNSELOR (O-Z)*

CHRIS MARTIN - CONSEJERO DEL PROGRAMA IB, PROGRAMA AVID

CAROLINA SALCEDO MACIAS - SECRETARIA DE CONSEJERÍA

- Mantenimiento de registros de inscripción estudiantil
- Cambios de información Demografica
- Persona de contacto/Asignación de casilleros

ALY DISTOR - REGISTRADORA

- Certificados de calificaciones y Diplomas/Documentos

PLANIFICACIÓN POSTSECUNDARIA

AMY MESTAS - INFORMACIÓN EN EDUCACIÓN UNIVERSITARIA Y CARRERAS

- Planeación y Apoyo de educación Post Secundaria

APOYO LINGÜÍSTICO

LYDA ROBERTS - INTERMEDIARIA BILINGÜE DE LA COMUNIDAD (A-L)*

MIRIAM RAMIREZ -INTERMEDIARIA BILINGÜE DE LA COMUNIDAD (M-Z)*

- Alcance familiar y traducción de idiomas extranjeros

RESPALDO AL BIENESTAR ESTUDIANTIL

RICHARD RAMIREZ - TRABAJADOR SOCIAL ESCOLAR

- Ayuda con alimentos y Alacena de comida
- Ropa y articulos escolares basico
- Consejeria y Recursos de Asistencia de Salud
- Acceso a conexión para programas de Vivienda y apoyo comunitario

DENA SCHREINER - ESPECIALISTA EN EL USO DE SUSTANCIAS TOXICAS

- Consejeria sobre Drogas y alcohol

BRYAN CUMMISKEY - PSICÓLOGO ESCOLAR

- Provee servicios a estudiantes en educación especial
- Co-enseña clases de Bienestar personal
- Apoyo en situaciones de crisis

DANIELLE GONZALEZ - ENFERMERA ESCOLAR

- Manejo de condiciones de salud escolar
- Apoyo general con asuntos de salud y Ayuda con Planes de Retorno escolar/Provision de apropiados apoyos.
- Apoyo a estudiantes enrolados en Planes Educativos 504 y de Educación Especial Individualizada
- Manejo de medicamento, seguridad y bienestar de salubridad estudiantil

SALUD Y BIENESTAR

DORMIR

Los adolescentes deberían dormir entre 8 y 10 horas por noche. * Aquí tienes tres consejos para tener en cuenta al empezar nuevas rutinas este año. ** *Por US CDC. **Por DBT Manual de Habilidades para Adolescentes.

SIGUE UN HORARIO: Acostarse y levantarse aproximadamente a la misma hora todos los días te ayudará a sentirte más descansado. Quedarte despierto hasta las 4 de la mañana el sábado puede echar por tierra toda tu semana de sueño.

SIN PANTALLAS: Los expertos son claros: mantén las pantallas de la televisión, el teléfono y el portátil fuera del dormitorio. Intenta dejar de estar frente a una pantalla una hora antes de acostarte, si es posible.

EVITA LA CAFEÍNA Y LA NICOTINA: Entre cafés, bebidas energéticas y refrescos, la cafeína está por todas partes. Evita la cafeína menos de ocho horas antes de acostarte y limita el consumo de cafeína a 100 mg o menos al día.

ABOGAR

Cuando necesitas ayuda, hablar por ti mismo puede ser difícil. Aquí tienes algunas cosas útiles que puedes hacer para conseguir el apoyo de tu comunidad escolar.

HAZ:

Pídele a un profesor, orientador o amigo que hable contigo a solas.

- Nombra los problemas tan claramente como puedas:
 - “Tengo dificultades en tu clase”
 - “Me siento muy deprimido”.
 - “Tengo un problema con un amigo”
- Busca el mejor momento para el adulto con el que vas a hablar. Pregunta: “¿Es un buen momento para hablar?”
- Utiliza la Sala de Bienestar si necesitas un lugar donde estar tranquilo y alguien con quien hablar.

TELÉFONOS Y REDES SOCIALES

Muchos adolescentes luchan por compaginar los estudios y las relaciones sociales con el deseo de estar conectados a Internet. Este año, tanto la Asociación Americana de Psicología como el Cirujano General de EE.UU. han publicado directrices y advertencias sobre los efectos nocivos de las redes sociales. He aquí algunos puntos clave:



ES COMPLICADO:

En las redes sociales no todo es malo o bueno. Ambos informes señalan algunos aspectos positivos de las redes sociales, como su papel a la hora de ayudar a los adolescentes a sentirse conectados a comunidades en línea en las que se sienten aceptados tal y como son, establecer relaciones sociales y expresar su creatividad.

NUEVA INVESTIGACIÓN:

Nuevos estudios muestran una conexión entre el uso excesivo de las redes sociales y sentimientos dolorosos, como depresión, ansiedad, mala imagen corporal y exposición a contenidos de odio.

PAPEL DE LOS PADRES:

Los padres tienen un papel que

desempeñar. La APA recomienda que padres y tutores vigilen a los adolescentes para detectar señales de “uso problemático de las redes sociales”. Algunas señales de advertencia para los adolescentes podrían incluir.

- Uso regular de los medios sociales incluso cuando interfiere con su vida diaria (como completar el trabajo escolar);
- Los adolescentes intentan mantener un acceso constante a las redes sociales, especialmente mintiendo o incumpliendo las normas;
- Ganas de estar en las redes sociales, especialmente a costa de las relaciones personales.

ALIMENTACION SALUDABLE

Al igual que los adultos, a muchos adolescentes les resulta difícil comer sano. La escasez de tiempo, la falta de acceso a alimentos saludables y la preferencia por la comida chatarra, los refrescos y las bebidas azucaradas a menudo conducen a dietas ricas en azúcares, carbohidratos simples y cafeína.

Durante el día, los estudiantes se quejan con frecuencia de dolores de cabeza, malestar estomacal y agotamiento que podría estar relacionado con la dieta.

Los estudiantes y las familias pueden usar el símbolo MiPlato del USDA como una guía para demostrar qué parte de una dieta debe incluir frutas, verduras, proteínas, granos y productos lácteos, o sustitutos

de los productos lácteos. Una buena nutrición promueve cuerpos y cerebros saludables a medida que los adolescentes crecen y se desarrollan durante estos años formativos.

Además, se recomienda a los adolescentes desayunar: ayuda con el metabolismo, la función cerebral y la somnolencia.

Para obtener ayuda con los recursos alimentarios, consulte la página 4 o comuníquese con nuestro trabajador social.



ENFOQUE EN: SALUD MENTAL



CRISIS SURVIVAL

Como el nombre lo sugiere, las Estrategias para enfrentar Crisis, ayudan a las personas a superarlas. Una crisis sucede cuando usted esta ciertamente muy alterado o cuando las situaciones son muy estresantes. Es una situación a breve tiempo y usted quiere una rápida resolución pero no puede efectuarla.

Tal vez las únicas soluciones en que usted puede pensar, pueden empeorar la situación. Estas habilidades pueden ayudarle a enfrentar agobiantes emociones o situaciones intolerables. No se supone que estas estrategias le

resuelvan sus problemas pero le ayudarán a sobrevivir emociones dolorosas y a no actuar impulsivamente.

El beneficio para desarrollar habilidades inmediatas, indican que no se necesitan artificios o elementos de acción que le ayuden—y se pueden efectuar desde cualquier lugar. Algunas de estas estrategias implican el efectuar cambios en como usted se auto-observa o, como ve la situación particular. Otras estrategias, involucran la manera como usted responde corporalmente a ciertos eventos.

- CORTESÍA DE DBT SKILLS MANUAL

Southridge High School y el distrito escolar de Beaverton se han comprometido a crear conciencia sobre los peligros de las sobredosis mortales de fentanilo. Todos los estudiantes y padres necesitan escuchar este mensaje: Una píldora puede matar.

Lea más sobre nuestros esfuerzos y escuche las historias de padres que han perdido a sus hijos por sobredosis mortales usando el siguiente código QR.



Southridge ofrece asesoramiento sobre drogas y alcohol para los estudiantes. Hable con el consejero de sus estudiantes para más detalles.

“ IMPROVE THE MOMENT ” Mejorar el momento	
IMAGERY <i>Imágenes</i>	Imagine escenas muy relajantes de un lugar tranquilo y seguro. Imagínesse que las cosas van bien; Imagínesse afrontarlo bien. Imagine emociones dolorosas que se escapan de usted como agua de una tubería.
MEANING <i>Significado</i>	Encuentre o cree algún propósito, significado o valor en el dolor.
PRAYER <i>Oración</i>	Abre tu corazón a un ser supremo, a una mayor sabiduría o a tu propia Mente Sabia. Pide fuerza para soportar el dolor en este momento.
RELAXATION <i>Relajación</i>	Intente relajar los músculos tensando y relajando cada grupo de músculos grandes, comenzando por la frente y avanzando hacia abajo. Descarga un audio, vídeo de relajación; estirar; tomar un baño o recibir un mensaje.
ONE THING IN THE MOMENT <i>Una cosa a la vez</i>	Centra toda tu atención en lo que estás haciendo en este momento. Mantén tu mente en el momento presente. Sea consciente de los movimientos o sensaciones del cuerpo mientras camina, limpia o come.
VACATION <i>Vacaciones</i>	Date unas breves vacaciones. Salga, dé un paseo corto, tome su café o batido favorito, lea una revista o un periódico; navegar por la web; Tómate un respiro de 1 hora del arduo trabajo que debes realizar. Desconéctese de todos los dispositivos electrónicos.
ENCOURAGEMENT <i>Ánimo</i>	Anímate. Repita una y otra vez: “Puedo soportarlo”, “No durará para siempre”, “Saldré de esto”, “Estoy haciendo lo mejor que puedo.”



Además, utilice el código QR para visitar la página web de BSD Enfermería Escolar para obtener más información sobre nuestra política de medicamentos, demasiado enfermo para las políticas de la escuela, y el acceso a los centros de salud basados en la escuela.

LÍNEAS DE AYUDA Y CRISIS

LÍNEA DE AYUDA EN CASO DE SUICIDIO Y CRISIS:

Marque 988

- Conéctate con un consejero para hablar sobre pensamientos suicidas.

WASHINGTON CO. CRISIS LINE:

503-291-9111

- Conectará a los residentes del condado con terapeutas autorizados las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

OREGÓN SEGURO:

SafeOregon.com

Llame o envíe un mensaje de texto al 844-472-3367

- Línea de denuncia anónima para los estudiantes que están preocupados por una amenaza a sí mismos oa otros estudiantes.

COMO MANEJAR LAS CONDICIONES DE SALUD EN LA ESCUELA

La enfermera de la escuela está disponible para ayudar a manejar las condiciones de salud nuevas o existentes que afectan a los estudiantes en la escuela. Si los estudiantes necesitan un plan de respuesta de emergencia o adaptaciones para una condición de salud, tienen restricciones de actividad, necesitan administración de medicamentos en la escuela, o están preocupados por la visión o la audición, por favor póngase en contacto con danielle_gonzalez@beaverton.k12.or.us.

SUBE AL ESCENARIO

TEATRO SKYHAWK

El programa de teatro de Southridge realiza tres grandes producciones por año, además de ser anfitrión de pequeñas presentaciones y participar en competencias estatales.

Los estudiantes pueden ser actores, maquilladores, escenógrafos, técnicos, escritores, y más. Involúcrese mediante la previsión de cualquiera de los nueve cursos de Artes Teatrales teatro, asistiendo al campo de entrenamiento de teatro, o audicionando para cualquier Producción.

Encuentra más información en www.skyhawktheatre.com

BANDA DE SKYHAWK Y GUARDIA DE COLOR

El programa de la banda de Southridge incluye bandas de actuación, conjuntos, banda de marcha, guardia de color, y percusión de invierno. Se ofrecen ocho cursos de música, incluyendo Wind Ensemble de Viento, Banda de Concierto, Banda Sinfónica y Banda de Jazz. Los músicos completan en competencias estatales y regionales. La banda de música comienza en agosto con un

campamento de dos semanas y múltiples prácticas por semana. Más información sobre todos los programas de banda está disponible en www.simde.org.

COROS SKYHAWK

El programa de coros de Southridge incluye seis cursos y tres grupos de actuación: Coro de Conciertos, Coro Mixto y Avancé. Los estudiantes realizan varios conciertos al año y participan en competencias estatales y regionales.

HORARIO DE CONCIERTOS

- Concierto del Coro: Oct. 29
- Concierto de Banda: Oct. 30
- Choir at The Grotto: Dec. 12
- Concierto de Coro y Banda: Dec. 18 & 19
- Noche de Banda y Coro Solistas y Conjuntos: Feb. 27
- Concierto del Coro: April 1
- Concierto de Banda: April 2
- Concierto del Coro: May 28
- Concierto de Banda: May 29

EXTIENDE TUS ALAS

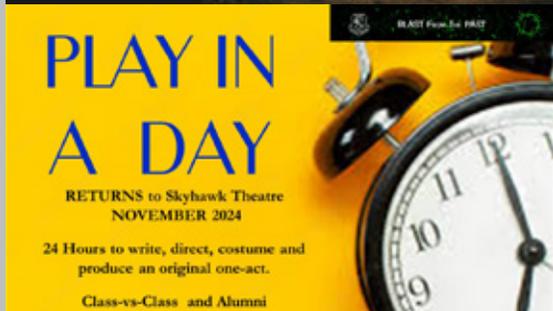
CLUBS Y ORGANIZACIONES

Southridge ofrece más de 40 clubs para que los estudiantes pueden unirse, y añade nuevos clubs cada año. Cualquier estudiante puede inscribirse para crear un club. Para ello, deberá nombre del club y encontrar un profesor que asesorará a su club. Cada otoño se organiza una feria de clubs, donde los estudiantes pueden ver los diferentes clubs disponibles. Los clubs se reúnen después de la escuela, y ocasionalmente durante el día escolar durante tiempo de la comunidad.

LIDERAZGO Y GOBIERNO ESTUDIANTIL

El programa de liderazgo de Southridge es donde los estudiantes aprenden a apoyar a su escuela y comunidad. Incluye tres clases de liderazgo y un gobierno estudiantil.

Los estudiantes son elegibles para postularse a posiciones en cada uno de cada uno de los cuatro grados (9-12), o para los puestos elegidos por la ASB en toda la escuela. Ver el Director de Actividades Jessyca Chamberlain para más detalles.



ENTRA EN EL JUEGO

DEPORTES DE SOUTHRIDGE

Los atletas de Southridge compiten en catorce deportes diferentes deportes en tres temporadas.

Somos el hogar de 17 campeonatos estatales y seis Oregon Gatorade Player of del año.

¿CÓMO ME INSCRIBO EN UN DEPORTE?

Para inscribirse en un deporte, visita la Oficina de Atletismo o el sitio web. Los estudiantes necesitarán un formulario de participación, un examen físico, y pagar una cuota. (Podemos ayudarle a encontrar un examen físico de bajo o ningún costo). Los estudiantes atletas también necesitan estar al día con su trabajo escolar, definido como estar en camino de graduarse y aprobar al menos cinco cursos del semestre anterior.

¿CUÁNTO CUESTA?

Los estudiantes de primer año pueden participar en las tres temporadas por sólo 100 dólares para el año. Los estudiantes de segundo, tercer y cuarto año y seniors pueden participar por \$100 por deporte cada temporada. Pregunte en la Oficina de Negocios si necesita una cuota reducida o exención.

IR A LOS JUEGOS

Los horarios de los partidos se publican en la sección "Calendariode nuestra página web. Los partidos de fútbol americano, voleibol, lucha libre y baloncesto masculino y femenino tienen una cuota de entrada de \$4/estudiantes y \$6/adultos. Las personas mayores y los niños menores de 5 años son gratis. Los estudiantes con una calcomanía ASB entran gratis, excepto durante las eliminatorias de la OSAA. Más información de atletismo está disponible en www.southridge.beaverton.k12.or.us.



DEPORTES DE OTOÑO

Fútbol - Varsity y JV or Frosh/Soph

Voleibol - Varsity, JV, JVII

Fútbol masculino y femenino - Varsity, JV and JVII

Niños y niñas de a campo travesía/cross country

DEPORTES DE INVIERNO

Baloncesto masculino - Varsity, JV, Freshman y JVII

Baloncesto femenino - Varsity, JV y JVII

Lucha femenina y masculina

Natación femenina y masculina

DEPORTES DE PRIMAVERA

Atletismo masculino y femenino

Softbol

Béisbol

Tenis femenino y masculino

Golf femenino y masculino

TODO EL AÑO

Animación

Hawkettes (equipo de baile)

DEPORTES DE CLUB

Estos deportes compiten como Southridge pero no están patrocinados por la escuela. Contacte con estos equipos directamente para obtener más información.

Polo acuático

Racquetball

Esquí

Snowboard

Lacrosse

Ecuestre

Multicultural Soccer



APOYAR NUESTROS "NEST EGG"

Sus donaciones pueden apoyar a los estudiantes de Southridge High School en el aula y más allá.

Considere donar a nuestro fondo Nest Egg. Su donación se destinará a equipos muy necesarios y apoyo estudiantil.

El cien por ciento de su donación apoya directamente a nuestros estudiantes y todas las donaciones son deducibles de impuestos.

Utilice el código QR para donar.



PLANIFICAR EL FUTURO

CENTRO UNIVERSITARIO Y PROFESIONAL

Nuestro objetivo es que todos los estudiantes se gradúen de Southridge preparados, confiados y entusiasmados con el futuro que elijan. El Centro Universitario y Profesional, junto con los consejeros, ofrece muchas oportunidades para explorar las opciones y planificar el éxito.

- Visitas universitarias
- Exploración profesional
- Ayuda financiera y becas
- Pruebas ACT y Pre-ACT gratuitas
- Capacitación laboral y aprendizajes
- Opciones militares

Muchos recursos para la planificación universitaria y profesional están disponibles en la sección Centro universitario y profesional de nuestro sitio web, a través del boletín semanal y en Instagram. ¡Conéctate y mantente informado!

FLIGHT PLAN

Universitario Y Profesional Boletín informativo



OPORTUNIDADES DE BECAS

Haga clic en "Ayuda financiera" para ver una lista de opciones y becas destacadas



¡ÚNESE CON EL GRUPO DE PADRES (PTO)!

Únase con PTO para ayudarles a los estudiantes y personal durante el año escolar. Para más información, envíe un correo electrónico al president. southridgepto@gmail.com

ANUARIOS

Se puede comprar los anuarios usando el sistema de pagos en línea. Los pedidos se deben entregar en enero. Después de enero, el precio va a aumentar y hay la posibilidad que la escuela se queda sin más libros.

Hable con su consejero si quiere un anuario al precio reducido o hable con la oficina principal para empezar un plan de pago.

Los graduados pueden entregar una foto personal en vez de usar la foto escolar. Usualmente, se la debe entregar durante el mes de noviembre. Hay información publicada cada mes en el mensaje mensual (The Quill).

ASISTENCIA

Se espera que los estudiantes vengan todos los días para ser Skyhawks exitosos. Si un estudiante no asiste a la escuela por enfermedad u otros eventos, sus padres/tutores deben llamar a la Línea de Asistencia al 503-356-2891. Los estudiantes que necesiten salir de clase para una cita requieren una nota de los padres o una

NUEVO HORARIO

La escuela ahora comienza y termina una hora después:

8:30 a.m. - 3:30 p.m.

La oficina principal de Southridge tiene nuevo horario de oficina:

7:45 a.m. - 4:15 p.m.

Más detalles en la página 3.



llamada telefónica y deben presentarse ante la secretaria de asistencia con anticipación. Encuentre más información sobre asistencia en el Manual del Estudiante.