

# Reflexiones Rebeldes

Al comenzar esta semana, es importante que cada estudiante haya completado su Actualización Anual de Información (AIU) en las siete áreas antes del lunes 15 de septiembre. Todavía hay un 40 % de nuestros estudiantes cuyas actualizaciones están incompletas o aún no se han comenzado. Si esto continúa, su estudiante perderá el acceso a su computadora, correo electrónico y software educativo para sus clases, incluido APEX. Nuestros técnicos de orientación (por nivel de grado) del equipo de asesoramiento, nuestros secretarios adjuntos al director y nuestro Centro de Padres están a su disposición para ayudarlo por teléfono o en persona a ocuparse de esto para CADA uno de sus alumnos dentro del Distrito Escolar Unificado de Fontana. Este año no hay formularios en papel, todo es electrónico. Puede acceder al portal Parent Q para completar esta tarea utilizando el ordenador portátil de sus alumnos, a través del enlace que aparece en sus ClassLinks.

El lunes 8 de septiembre de 2025 también celebraremos nuestra primera reunión «Café con el director» a las 9:00 a. m. Le invitamos a que se una a nosotros en persona en el edificio Portable 3 o virtualmente a través del siguiente enlace:

## **Join the meeting now**

Durante la reunión, contaremos con una presentación de Mia Hardy, invitada por nuestro Departamento de Servicios Estudiantiles, para hablar sobre «La pertenencia comienza con la asistencia». Su presentación nos ayudará a respaldar nuestros esfuerzos en septiembre para fomentar la asistencia positiva de TODOS los estudiantes.

Para aquellos estudiantes que ya han faltado un día completo a la escuela, ofreceremos SOAR (escuela sabatina) este fin de semana (13 y 25 de septiembre). Los estudiantes podrán recibir ayuda en diversas materias, así como oportunidades de realizar servicios comunitarios. Si tiene más preguntas sobre SOAR, comuníquese con Melissa Stanhope (stanmm@fusd.net), nuestra coordinadora de SOAR.

Me complace compartir que este año escolar hemos inaugurado una nueva academia en nuestro campus. Nuestro programa HERO (Higher Education as a Rebel Opportunity, Educación superior como oportunidad rebelde) cuenta con dos clases de estudiantes de primer año que son nuestras primeras promociones dentro de nuestra escuela y que no solo tendrán la oportunidad de graduarse en A.B. Miller, sino que también podrán obtener su Cal-GETC, además de un título AA de Chaffey College, todo al mismo tiempo. Los estudiantes matriculados en este programa cuentan con el apoyo de nuestro personal en el campus y completan sus cursos de doble matriculación durante la jornada escolar. Estamos muy contentos de ver cómo esta oportunidad hace que la educación superior sea aún más accesible para nuestros Rebels. El año que viene añadiremos un grupo adicional de estudiantes para la promoción de 2030.

Acompáñenos este lunes 8 de septiembre en nuestro primer partido de fútbol americano femenino contra la escuela secundaria San Bernardino High School. Nuestro equipo está haciendo un trabajo fantástico representando a Rebel Athletics. Esperamos que pueda acompañarnos en nuestro Red-out para el partido, que comenzará a las 7:00 p. m.

Estoy aquí para servirles a ustedes y a nuestros estudiantes. Por favor, avísenme si hay algo en lo que pueda ayudarles a navegar por la escuela secundaria. Pueden comunicarse conmigo por teléfono al (909) 357-5800, extensión 10117, o por correo electrónico a barbara.kelley@fusd.net.

#WeAreABMillerRebels!

Dra. Barbara Kelley, Directora

## Código de vestimenta

El código de vestimenta de A.B. Miller es más que un conjunto de normas: es una herramienta fundamental para moldear los futuros hábitos profesionales de los alumnos. Al fomentar una vestimenta pulcra, modesta y adecuada para un entorno educativo, el distrito promueve una cultura de respeto, disciplina y preparación. Estas expectativas reflejan las que se encuentran en muchos lugares de trabajo, lo que ayuda a los alumnos a interiorizar las normas con las que se encontrarán en sus carreras profesionales.

Mantener un código de vestimenta coherente también minimiza las distracciones, promueve la equidad y refuerza la importancia de la presentación personal. Al hacerlo, prepara a los estudiantes para desenvolverse en entornos en los que la apariencia y la profesionalidad son importantes, ya sea en entrevistas, prácticas o empleos a largo plazo. La política respalda la misión más amplia del distrito: dotar a los estudiantes no solo de conocimientos académicos, sino también de las habilidades sociales y conductuales esenciales para el éxito más allá de la escuela. En última instancia, el código de vestimenta es un trampolín para formar personas responsables y preparadas para el mundo laboral.

Por favor, hable con su hijo sobre la vestimenta adecuada para ir al colegio todos los días. Si se considera que algún alumno incumple el código de vestimenta del FUSD y del A.B. Miller, se le ofrecerá ropa para cambiarse durante ese día. Agradecemos su colaboración.

## Rincón de Asesoramiento

*Reconocer y gestionar los sentimientos de incomodidad*

La psicoterapeuta Lynn Lyons promueve una estrategia que no se centra en eliminar los pensamientos o sentimientos incómodos, sino en comprenderlos, anticiparlos y gestionarlos. Basándose en este enfoque, la autora desarrolló la estrategia «Practica el y» para ayudar a los estudiantes, especialmente a aquellos con ansiedad o que evitan ir al colegio, a reconocer sus emociones sin dejar de perseguir sus objetivos.

En lugar de evitar la incomodidad, los alumnos aprenden a:

1. **Identificar la emoción** (por ejemplo, «Me siento preocupado»).
2. **Expresar el objetivo** (por ejemplo, «Tengo que presentar mi proyecto»).
3. **Combinar con «y»** (por ejemplo, «Me siento preocupado y voy a presentar mi proyecto»).
4. **Dar un pequeño paso** hacia el objetivo, idealmente con apoyo o una asociación positiva.
5. **Celebrar** el hecho de afrontar el reto, reforzando la idea de que los sentimientos son temporales y no hechos.

Este método fomenta la conciencia **de uno mismo, la resiliencia y una mentalidad** de crecimiento al replantear la incomodidad como una parte normal del aprendizaje y el crecimiento. Contrasta con las estrategias basadas en la distracción, que pueden reforzar inadvertidamente la evitación. Con el tiempo, los estudiantes aprenden que las emociones cambian y que pueden seguir adelante incluso cuando se sienten ansiosos, lo que aumenta su confianza y su capacidad para afrontar retos futuros.

## Próximos eventos

- 8 de septiembre – fútbol americano femenino contra San Bernardino High School, a partir de las 7:00 p. m.
- 10 de septiembre – golf femenino en Rialto High School, a partir de las 2:00 p. m.
- 10 de septiembre – tenis femenino en Rubidoux High School, a partir de las 3:15 p. m.
- 10 de septiembre – fútbol americano de primer y segundo año en Granite Hills High School (Apple Valley), a partir de las 4:00 p. m.
- 11 de septiembre – fútbol americano juvenil en Arroyo Valley High School a partir de las 3:45 p. m.
- 12 de septiembre – tenis femenino contra Rubidoux High School a partir de las 3:15 p. m.
- 12 de septiembre – voleibol femenino universitario contra Entrepreneur High School a partir de las 5:15 p. m.
- 12 de septiembre – fútbol americano universitario en Arroyo Valley High School a partir de las 7:00 p. m.

## Mensaje del Director Deportivo

Fontana A.B. Miller High School es una de las cuarto escuelas miembros que componen la Mountain Valley League.

Miller tiene equipos en 21 deportes masculinos, femeninos y mixtos en dos o tres niveles diferentes (Varsity, Junior Varsity y Freshman).

Para participar en un equipo, se requiere que cada estudiante atleta mantenga al menos un promedio de 2.0 puntos. Para ayudar a nuestros estudiantes atletas a obtener las calificaciones académicas necesarias, A.B. Miller dirige un programa de responsabilidad académica para sus estudiantes atletas. El miembro del personal que desarrolló y supervisa el programa es responsable de hacer un seguimiento de las calificaciones, ponerse en contacto con los padres, dar clases particulares y servir de enlace entre los alumnos deportistas, los profesores y los padres.

Si tiene alguna pregunta sobre atletismo, póngase en contacto conmigo en pfeimh@fusd.net o llámeme al (909) 357-5800, ext. 10114.

*Michael Pfeiffer Jr.*

Director deportivo

---

A.B. Miller Athletics utilizará GoFan para TODOS los partidos en casa para TODOS los niveles (Freshman, JV y Varsity). Muchos de nuestros oponentes también utilizarán GoFan para las competiciones fuera de casa. Por favor, utilice el código QR a continuación GoFan y comprar sus entradas.



## Entrega y recogida

Los alumnos pueden entrar o salir de dos maneras por la mañana y al final de la jornada escolar.

**Desde el lado de Cypress Avenue del campus**, por favor entre al estacionamiento por la puerta norte cerca de las canchas de tenis. Proceda a dejar a su estudiante y salga por la puerta sur. Este estacionamiento es para los estudiantes también y se cierra 15 minutos después de que la escuela comience en la mañana y se abre 15 minutos antes del final del día escolar.

**Desde el lado de Oleander Avenue del campus**, por favor use la bajada hacia el norte. Por favor no se siente y estacione en la mañana, más bien baje y proceda hacia el norte hacia la Avenida Highland para asegurar que el tráfico siga fluyendo. Los alumnos deberán entrar o salir del campus por las puertas situadas entre la biblioteca y el edificio Q (edificio de dos plantas). Esta entrada estará abierta hasta las 8:40 AM.

Los estudiantes que lleguen después de que las puertas estén cerradas, deben dirigirse a la Oficina de Asistencia en el Estacionamiento de Oleander Avenue. Los estudiantes se registran utilizando nuestro sistema de pase electrónico en la Oficina de Asistencia y rápidamente proceden a clase, para minimizar las interrupciones en el aula y la pérdida de aprendizaje de sus estudiantes.

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<b>English</b>	Mrs. DeSart (S-5): 7:30-8 AM Mrs. Harbour (H-20): 7:45-8 AM Mr. Manuel (H-10): 3:30-4:30 PM	Mrs. DeSart (S-5): 7:30-8 AM Mrs. Harbour (H-20): 7:45-8 AM Mrs. Kennedy (H-6): 3:30-4:30 PM Mr. Manuel (H-10): 3:30-4:30 PM Mrs. Richier (H-16): 3:30-4:30 PM Mrs. Whyte (BC-3): By Appointment	Mrs. DeSart (S-5): 7:30-8 AM Mrs. Harbour (H-20): 7:45-8 AM	Mrs. DeSart (S-5): 7:30-8 AM Mrs. Harbour (H-20): 7:45-8 AM Mrs. Kennedy (H-6): 3:30-4:30 PM Mrs. Whyte (BC-3): By Appointment	Mrs. DeSart (S-5): 7:30-8 AM Mrs. Harbour (H-20): 7:45-8 AM Mrs. Kennedy (H-6): 3:30-4:30 PM Mrs. Whyte (BC-3): By Appointment
<b>Math</b>	Dr. Abba (M-8): 3:30-4:30 PM Mr. Biroschak (M-18): 7:30-8 AM Mr. Biroschak (M-18): 3:30-4:30 PM Mrs. Bogdan-Olaru (M-10): 7:30-8 AM Mrs. Bogdan-Olaru (M-10): 3:30-4 PM Mrs. Chaudhary (M-7): 3:30-5 PM Mr. Kim (M-13): 3:30-4:30 PM Mr. Martinez (M-6): 7:30-8 AM Mrs. Schlieff (M-11): 7:30-8 AM Mrs. Schlieff (M-11): 3:30-4 PM	Dr. Abba (M-8): 3:30-4:30 PM Mr. Biroschak (M-18): 7:30-8 AM Mr. Biroschak (M-18): 3:30-4:30 PM Mrs. Bogdan-Olaru (M-10): 7:30-8 AM Mrs. Bogdan-Olaru (M-10): 3:30-4 PM Ms. Flores (M-12): 3:30-4:30 PM Mr. Martinez (M-6): 7:30-8 AM Mr. Martinez (M-6): 3:30-5 PM Mrs. Schlieff (M-11): 7:30-8 AM Mrs. Schlieff (M-11): 3:30-4 PM	Mr. Biroschak (M-18): 7:30-8 AM Mrs. Bogdan-Olaru (M-10): 7:30-8 AM Mr. Martinez (M-6): 7:30-8 AM Mrs. Schlieff (M-11): 7:30-8 AM	Dr. Abba (M-8): 3:30-4:30 PM Mr. Biroschak (M-18): 7:30-8 AM Mr. Biroschak (M-18): 3:30-4:30 PM Mrs. Bogdan-Olaru (M-10): 7:30-8 AM Mrs. Bogdan-Olaru (M-10): 3:30-4 PM Ms. Chaudhary (M-7): 3:30-5 PM Ms. Flores (M-12): 3:30-4:30 PM Mr. Martinez (M-6): 7:30-8 AM Mrs. Schlieff (M-11): 7:30-8 AM Mrs. Schlieff (M-11): 3:30-4 PM	Dr. Abba (M-8): 3:30-4:30 PM Mr. Biroschak (M-18): 7:30-8 AM Mrs. Bogdan-Olaru (M-10): 7:30-8 AM Mrs. Bogdan-Olaru (M-10): 3:30-4 PM Mr. Kim (M-13): 3:30-4:30 PM Mr. Martinez (M-6): 7:30-8 AM Mr. Martinez (M-6): 3:30-5 PM Mrs. Schlieff (M-11): 7:30-8 AM
<b>Science</b>	Mrs. Dane (Q-110): 3:30-4:30 PM Mr. Sander (Q-209): 7:30-8 AM Mrs. Umandap (S-1): 3:35-4:35 PM Mrs. Dane (Q-110): 3:30-4:30 PM Mrs. Newell (F-7): 3:30-4:30 PM	Mr. Sander (Q-209): 7:30-8 AM Mrs. Umandap (S-1): 3:35-4:35 PM Mr. Vanvakas (S-8): 3:30-4:30 PM	Mr. Sander (Q-209): 7:30-8 AM	Mr. Sander (Q-209): 7:30-8 AM Mrs. Umandap (S-1): 3:35-4:35 Mr. Vanvakas (S-8): 3:30-4:30 PM	Mr. Sander (Q-209): 7:30-8 AM Mrs. Umandap (S-1): 3:35-4:35 PM
<b>History</b>	Mrs. Newell (F-7): 3:30-4:30 PM	Mrs. Newell (F-7): 3:30-4:30 PM		Mrs. Newell (F-7): 3:30-4:30 PM	
<b>Spanish</b>	Dr. Acevedo (FL-6): 3:30-4 PM Mrs. Lopez-Gutierrez (FL-10): 3:30-4:30 PM	Dr. Acevedo (FL-6): 3:30-4 PM		Dr. Acevedo (FL-6): 3:30-4 PM Mrs. Lopez-Gutierrez (FL-10): 3:30-4:30 PM	Dr. Acevedo (FL-6): 3:30-4 PM