

Reflexiones Rebeldes

A medida que avanza el año escolar, es importante recordar tanto a los estudiantes como a las familias que el rendimiento académico es más que una simple boleta de calificaciones: es una puerta de acceso a nuevas oportunidades.

La elegibilidad para actividades extracurriculares comienza con un promedio académico (GPA) de 2.0

La participación en deportes, clubes y otras actividades extracurriculares es una parte fundamental de la experiencia estudiantil. Estos programas fomentan el liderazgo, el trabajo en equipo y la confianza. Sin embargo, para seguir siendo elegibles, los estudiantes deben mantener un promedio académico mínimo de 2.0 al final de cada trimestre. (El primer trimestre finaliza el viernes 10 de octubre de 2025). Esta política garantiza que los estudiantes den prioridad a sus estudios mientras disfrutan de los beneficios de la participación en actividades extracurriculares.

Los estudiantes que no alcancen este umbral pueden ser puestos en período de prueba académica o perder la elegibilidad para participar hasta que mejoren sus calificaciones. Animamos a todos los estudiantes a que busquen ayuda lo antes posible: las tutorías, los grupos de estudio y el contacto con los profesores son excelentes recursos para mantenerse al día.

Calificaciones y ayuda financiera: el vínculo con la financiación universitaria

El rendimiento académico también desempeña un papel fundamental en las oportunidades postsecundarias, especialmente en lo que respecta a la ayuda financiera. Uno de los programas más impactantes para los estudiantes de California es el Cal Grant, que proporciona financiación para la matrícula y los gastos universitarios.

Para poder optar a una beca Cal Grant, los estudiantes deben cumplir unos requisitos específicos de nota media:

- La beca Cal Grant A requiere una nota media mínima de 3.0
- La beca Cal Grant B requiere una nota media mínima de 2.0

Estas becas pueden hacer que la universidad sea más asequible y accesible, pero para poder optar a ellas es necesario obtener buenos resultados académicos en la escuela secundaria. Las calificaciones no solo sirven para aprobar, sino también para construir un futuro.

Qué pueden hacer las familias

- **Supervisar el progreso:** compruebe regularmente las calificaciones y la asistencia de su hijo.
- **Fomentar el equilibrio:** ayude a los estudiantes a gestionar su tiempo entre las actividades académicas y extraescolares.
- **Celebrar el esfuerzo:** reconozca las mejoras y el trabajo duro, no solo las calificaciones finales.

Trabajemos juntos para garantizar que todos los alumnos cuenten con el apoyo que necesitan para alcanzar el éxito, tanto en el aula como fuera de ella.

Esta semana celebraremos nuestra Ceremonia de Entrega de Premios Académicos de Otoño, en la que se reconocerá el esfuerzo realizado por nuestros alumnos durante el semestre de primavera del curso pasado. Ya se han enviado las invitaciones a los alumnos para nuestra ceremonia, que tendrá lugar el miércoles 17 de septiembre de 2025 a las 6 de la tarde. Si tiene alguna duda sobre la participación de sus alumnos, póngase en contacto con su orientador.

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

Rincón de Asesoramiento

La importancia de estudiar en la escuela secundaria y consejos para desarrollar hábitos de estudio eficaces

La escuela secundaria es una etapa crucial en la vida de un estudiante, ya que sienta las bases para el éxito académico y profesional futuro. No se puede subestimar la importancia de estudiar durante estos años. A continuación, se exponen algunas razones clave por las que es fundamental estudiar en la escuela secundaria, junto con consejos sobre cómo estudiar de forma eficaz.

La importancia de estudiar en la escuela secundaria

1. Base académica: los cursos de secundaria proporcionan los conocimientos y habilidades esenciales necesarios para la educación superior y las carreras profesionales. Materias como matemáticas, ciencias y lengua y literatura son los pilares para estudios más avanzados.
2. Preparación para la universidad: las buenas calificaciones en la escuela secundaria suelen ser un requisito previo para la admisión en la universidad. Las universidades examinan tu expediente académico de secundaria para evaluar tu preparación para la educación superior. Un buen rendimiento académico también puede dar lugar a becas y ayudas económicas.
3. Desarrollo de habilidades: Estudiar ayuda a desarrollar el pensamiento crítico, la resolución de problemas y las habilidades de gestión del tiempo. Estas habilidades no solo son vitales para el éxito académico, sino que también son muy valoradas en el ámbito laboral.
4. Autodisciplina: Los hábitos de estudio regulares fomentan la autodisciplina y la responsabilidad. Aprender a gestionar el tiempo y a priorizar tareas es una habilidad para la vida que te beneficiará en todos los ámbitos.
5. Oportunidades futuras: El rendimiento en la escuela secundaria puede influir en las perspectivas laborales futuras. Las empresas suelen tener en cuenta los logros académicos a la hora de contratar, especialmente para puestos de nivel inicial.

Consejos para adquirir hábitos de estudio eficaces

1. Crea un horario de estudio: planifica tu tiempo de estudio y cúmplelo. La constancia es fundamental. Divide tus sesiones de estudio en partes manejables y haz descansos regulares para evitar el agotamiento.
2. Establece objetivos específicos: define lo que quieres conseguir en cada sesión de estudio. Tener objetivos claros te ayuda a mantener la concentración y la motivación.
3. Busca un lugar tranquilo para estudiar: elige un lugar libre de distracciones donde puedas concentrarte. Un entorno tranquilo ayuda a mejorar la concentración y la productividad.
4. Utiliza técnicas de aprendizaje activo: Interactúa activamente con el material. Resume la información con tus propias palabras, crea tarjetas didácticas o enseña el contenido a otra persona. El aprendizaje activo ayuda a reforzar la comprensión y la retención.
5. Mantén el orden: Mantén tus materiales de estudio y tus apuntes organizados. Utiliza carpetas, archivadores o herramientas digitales para llevar un registro de las tareas y los plazos.
6. Practica con regularidad: La práctica regular es esencial, especialmente en materias como matemáticas y ciencias. Resuelve problemas de práctica y exámenes anteriores para reforzar tu aprendizaje.
7. Busca ayuda cuando la necesites: no dudes en pedir ayuda si tienes dificultades con una asignatura. Los profesores, tutores y compañeros de clase pueden proporcionarte una valiosa ayuda y apoyo.
8. Cuídate: asegúrate de dormir lo suficiente, comer de forma saludable y hacer ejercicio con regularidad. Un cuerpo sano favorece una mente sana, lo que facilita la concentración y el estudio eficaz.

Al comprender la importancia de estudiar en la escuela secundaria y adoptar hábitos de estudio eficaces, los estudiantes pueden prepararse para el éxito tanto en lo académico como en sus futuras carreras profesionales. Recuerda que el esfuerzo que dediques ahora dará sus frutos a largo plazo.

Próximos eventos

- 15 de septiembre – fútbol americano femenino en Indian Springs High School a partir de las 7:00 p. m.
- 17 de septiembre – voleibol femenino en San Bernardino High School a partir de las 3:45 p. m.
- 17 de septiembre – entrega de premios académicos de otoño en el gimnasio a partir de las 6:00 p. m.
- 18 de septiembre – último día para abandonar un curso de doble matriculación sin obtener una W en el expediente académico.
- 19 de septiembre – voleibol femenino en Indian Springs High School a partir de las 3:45 p. m.

Mensaje del Director Deportivo

Fontana A.B. Miller High School es una de las cuatro 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
English	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
Math	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. Chauthary (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. Chauthary (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
Science	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	Mr. Sander (Q-209): 7:30-8 AM Mrs. Umandap (S-1): 3:35-4:35 PM Mr. Vamvakas (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. Vamvakas (S-8): 3:30-4:30 PM	Mr. Sander (Q-209): 7:30-8 AM Mrs. Umandap (S-1): 3:35-4:35 PM
History	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	
Spanish	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