

Reflexiones Rebeldes

Esta semana celebraremos nuestro Homecoming con una increíble semana de actividades, que culminará el viernes 26 de septiembre con una fiesta de animación durante el día y un partido de fútbol americano universitario contra Indian Springs High School a las 7:00 p. m. Animamos a todos a que vengan a la celebración esa noche para ver cómo coronamos a nuestro rey y reina del Homecoming en el descanso y llevamos a casa la victoria para los Rebels. Recuerden representar a los Rebels vistiendo su ropa del equipo o los colores de nuestra escuela. A los antiguos alumnos les invitamos especialmente a que vuelvan y celebren con nosotros.

La próxima semana también celebraremos días temáticos para vestirse y actividades durante la hora del almuerzo. En consonancia con nuestro tema Rebeldes en Río, tendremos los siguientes días temáticos:

Lunes, 22 de septiembre – Día de los amigos emplumados (vístete a juego con uno o dos amigos).

Martes, 23 de septiembre – Martes turístico.

Miércoles, 24 de septiembre – Miércoles salvaje (vístete con estampados de animales).

Jueves, 25 de septiembre – Lleva tus joyas (participa en Piedra, Papel o Tijeras para ganar abalorios durante todo el día).

Viernes, 26 de septiembre – Vuela con tu bandada.

(Vístete con los colores de tu clase: Seniors: azul; Juniors: verde; Sophomores: rojo; Freshmen: amarillo).

El sábado 27 de septiembre se celebrará nuestro baile de bienvenida en el campus. Será una velada memorable para todos nuestros estudiantes. El baile tendrá lugar en el campus A.B. Miller. Se servirá una comida a los estudiantes y habrá baile y actividades incluidas en el evento. Hay algo para todos los gustos. Y lo más importante, es una gran oportunidad para que todos nuestros estudiantes se reúnan como uno solo.

Septiembre es el Mes Nacional de Prevención del Suicidio – un momento para crear conciencia, fomentar la comprensión y promover el apoyo a la salud mental. El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre los adolescentes, pero se puede prevenir. Se anima a los padres y a los estudiantes a hablar abiertamente sobre las dificultades emocionales, reconocer las señales de alerta, como el aislamiento o la desesperanza, y buscar ayuda temprano. Las escuelas y las comunidades ofrecen recursos, como consejeros y líneas de atención para casos de crisis. Acabemos con el estigma y recordemos a todos los estudiantes: no están solos y siempre hay ayuda disponible. Juntos, podemos crear una cultura de compasión, conexión y esperanza.

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

Septiembre es el Mes de Concientización sobre el Suicidio. El Distrito Escolar Unificado de Fontana ha desarrollado una campaña de concientización sobre el suicidio para comunicar a los estudiantes y sus familias que no están solos. Estamos aquí para brindarles apoyo.

Señales de alerta de depresión y suicidio en adolescents

Cambios emocionales y conductuales

- Tristeza persistente, desesperanza o irritabilidad.
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaban.
- Aislamiento de amigos y familiares.
- Cambios en los hábitos alimenticios o de sueño.
- Disminución del rendimiento académico.
- Comentarios sobre sentimientos de inutilidad o culpa.

Indicadores verbales y físicos

- Expresar pensamientos sobre la muerte o el suicidio (incluso en broma).
- Regalar posesiones preciadas.
- Escribir o dibujar sobre la muerte.
- Comportamientos autolesivos (cortarse, quemarse, etc.).

Desencadenantes situacionales

- Pérdida reciente (muerte, ruptura sentimental, separación familiar)
- Acoso o aislamiento social
- Consumo de sustancias
- Antecedentes de trauma o abuso

Qué puede hacer usted:

- **Escuche sin juzgar.** Cree un espacio seguro para que su hijo adolescente pueda hablar.
- **Pregunte directamente sobre el suicidio.** Es un mito que preguntar aumenta el riesgo: hablar sobre ello puede salvar vidas.
- **Busque ayuda profesional.** Los orientadores escolares, terapeutas y médicos pueden proporcionar apoyo y orientación.
- **Manténgase involucrado.** Supervise el uso de las redes sociales, fomente rutinas saludables y mantenga una comunicación abierta.

Recursos de emergencia y apoyo

Si su hijo adolescente se encuentra en peligro inmediato, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana.

Para obtener apoyo continuo, aquí tiene algunos recursos de confianza:

- **988 Suicide & Crisis Lifeline (Línea de ayuda para suicidios y crisis)**— llame o envíe un mensaje de texto al 988 para obtener ayuda gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- **Crisis Text Line**— envíe un mensaje de texto con la palabra **HELLO** al **741741** para ponerse en contacto con un consejero especializado en crisis
- **Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI)**— llame al **1-800-950-NAMI (6264)** o visite nami.org.

Próximos eventos

- 22 de septiembre— golf femenino contra Rialto High School a partir de las 3:30 p. m.
- 22 de septiembre— fútbol americano femenino en Pacific High School a partir de las 7:00 p. m.
- 24 de septiembre— voleibol femenino en Indian Springs High School a partir de las 3:45 p. m.
- 25 de septiembre— fútbol americano juvenil contra Indian Springs High School a partir de las 3:45 p. m.
- 26 de septiembre— tenis femenino en San Bernardino High School a partir de las 3:15 p. m.
- 26 de septiembre— voleibol femenino contra Pacific High School a partir de las 3:45 p. m.
- 26 de septiembre— partido de fútbol americano universitario contra Indian Springs H.S. a partir de las 7:00 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. 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 Mrs. VanBuskirk (M-9): 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 Mrs. VanBuskirk (M-9): 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 Mrs. VanBuskirk (M-9): 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. 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 Mrs. Umandap (S-1): 3:35-4:35 PM
History	Ms. Newell (F-7): 3:30-4:30 PM	Ms. Newell (F-7): 3:30-4:30 PM	Ms. Newell (F-7): 3:30-4:30 PM	Ms. Newell (F-7): 3:30-4:30 PM	Ms. 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