

# Reflexiones Rebeldes

Gracias a nuestra comunidad por ayudarnos a hacer de esta última semana una experiencia muy divertida y agradable para todos. En primer lugar, me gustaría felicitar a nuestro equipo femenino de tenis por quedar en segundo lugar en la Mountain Valley League. Participarán en las eliminatorias por equipos de la CIF el próximo miércoles, 5 de noviembre de 2025, en el instituto Oakwood High School a partir de las 2:00 p. m. También quiero felicitar a Ingrid Beltrán y Samantha Guzmán por terminar en tercer y cuarto lugar, respectivamente, en individuales. Nuestro equipo de dobles, formado por Marley López y Jacqueline Correa-López, compitió en una agotadora final y terminó en segundo lugar. ¡Estamos muy orgullosos de ustedes, chicas! Además, en el campo de fútbol americano, nuestro equipo universitario se enfrentó al instituto San Bernardino High School el jueves por la noche en la Noche de los Seniors y jugó de manera fantástica. La victoria por 41-12 llevó a los Rebels a su tercer campeonato consecutivo de la liga Mountain Valley. Por último, el miércoles pasado celebramos con gran éxito el evento Trunk or Treat. Gracias a los numerosos socios de la comunidad y a las familias que trajeron sus coches y montaron puestos para nuestras familias.

Esta semana, me gustaría invitarles a unirse a nosotros para nuestro café mensual con el director a las 9:00 a. m. en el aula portátil 3. Compartiré las últimas novedades de la escuela y algunos datos recientes de la encuesta que hemos realizado a los alumnos. Si no pueden asistir en persona, únanse a nosotros en línea.

## **Microsoft Teams** [Need help?](#)

### [Join the meeting now](#)

Meeting ID: 216 339 534 453 2

Passcode: s6ph2ZQ7

También esta semana, animen a nuestros equipos de campo a través, que competirán en la final de la Mountain Valley League el miércoles 5 de noviembre a partir de las 2:00 p. m. en Glen Helen Park. Hasta ahora, el equipo ha obtenido buenos resultados en sus competiciones y esperamos que continúen con su racha ganadora.

Esta semana también estamos organizando una colecta de alimentos enlatados para Acción de Gracias a través de las clases de segundo período de nuestros alumnos. La clase que recaude más donaciones será obsequiada con una fiesta de donas. Agradecemos las donaciones de alimentos no perecederos que no hayan caducado. Todo lo que se recaude se utilizará para ayudar a nuestras propias familias de A.B. Miller que lo necesiten durante las fiestas y más allá. Recuerden que contamos con nuestro propio banco de alimentos y ropa para ayudar a nuestras familias. Siempre aceptamos donaciones de ropa nueva y en buen estado, así como alimentos no perecederos.

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](mailto:barbara.kelley@fusd.net).

#WeAreABMillerRebels!

Dra. Barbara Kelley, Directora

## Rincón de Asesoramiento

### **Restablecimiento del estrés: una guía sencilla para adolescentes y familias**

El estrés es la señal que te envía tu cuerpo para decirte «esto me importa». Un poco de estrés puede agudizar la concentración; demasiado puede alterar el sueño, el estado de ánimo y la motivación. El objetivo no es eliminar el estrés, sino restablecerlo, para que la escuela y la vida vuelvan a ser manejables.

#### **Paso 1: Date cuenta**

Pistas físicas: mandíbula tensa, dolores de cabeza, malestar estomacal, taquicardia

Pistas mentales: pensamientos de «todo o nada», «no puedo empezar», preocupaciones recurrentes

Pistas conductuales: procrastinar, comer más o menos, quedarse despierto hasta tarde, faltar a clase.

#### **Paso 2: Reinicia tu cuerpo.**

Respiración 4-7-8: inhala 4, aguanta 7, exhala 8 (repítelo 3 veces).

Hombros + mandíbula: baja los hombros, relaja la mandíbula, parpadea lentamente 3 veces.

Nombra 5-4-3-2-1: 5 cosas que ves, 4 que sientes, 3 que oyes, 2 que hueles, 1 que saboreas.

Haz una de estas cosas antes de la primera clase, antes de hacer los deberes y antes de dormir.

#### **Paso 3: Reinicia tu forma de hablar**

Cambia estas frases:

«Voy retrasado en todo» → «Voy a elegir la siguiente cosa».

«Soy malo en esto» → «Puedo aprender esto poco a poco».

«Nunca lo terminaré» → «Trabajaré durante 20 minutos y luego lo volveré a evaluar».

#### **Paso 4: Reorganiza tu espacio**

Despeja un pequeño espacio para estudiar (escritorio, esquina de una mesa o asiento en la biblioteca).

Pon el teléfono en modo «No molestar» o déjalo fuera de la habitación durante los dos bloques de trabajo.

Relájate por la noche: apaga las pantallas entre 30 y 60 minutos antes de acostarte; en su lugar, haz estiramientos, lee o escucha música.

#### **Para padres y cuidadores**

Fomente las rutinas, no la perfección. Prepare la mochila por la noche, deje la ropa lista y mantenga un horario de despertarse fijo.

Haga preguntas más ligeras. «¿Qué ha ido mejor hoy?» es mejor que «¿Has terminado todo?».

Colabore desde el principio. Si el estrés está afectando al rendimiento escolar, envíe un correo electrónico al orientador o al profesor para hacer una breve evaluación, acordar horarios de tutoría o establecer un plan temporal.

#### **Cuándo ponerse en contacto con nosotros**

Si el estrés persiste durante más de dos semanas, o si nota cambios sustanciales en el sueño, el apetito, el estado de ánimo o la asistencia, póngase en contacto con nosotros. El apoyo temprano marca una diferencia real.

### Próximos eventos

- 3 de noviembre: Café con el director a partir de las 9:00 a. m. en el aula portátil 3 y en TEAMS.
- 5 de noviembre: Finales de la Liga de Cross Country de Mountain Valley a partir de las 2:00 p. m. en Glen Helen.
- 5 de noviembre: Eliminatorias de tenis femenino universitario CIF en Oakwood School (N. Hollywood) a partir de las 2:00 p. m.
- 5 de noviembre: Partido de béisbol universitario en Fontana High School a partir de las 3:00 p. m.
- 7 de noviembre: Donación de sangre durante todo el día en el campus.

## 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
<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 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	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
<b>Science</b>	Mrs. Dane (Q-110): 3:30-4:30 PM Mr. Sandler (Q-209): 7:30-8 AM Mrs. Unandap (S-1): 3:35-4:35 PM Mrs. Dane (Q-110): 3:30-4:30 PM	Mr. Sandler (Q-209): 7:30-8 AM Mrs. Unandap (S-1): 3:35-4:35 PM Mr. Vanvakas (S-8): 3:30-4:30 PM	Mr. Sandler (Q-209): 7:30-8 AM	Mr. Sandler (Q-209): 7:30-8 AM Mrs. Unandap (S-1): 3:35-4:35 Mr. Vanvakas (S-8): 3:30-4:30 PM	Mr. Sandler (Q-209): 7:30-8 AM Mrs. Unandap (S-1): 3:35-4:35 PM
<b>History</b>	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	
<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