

# Reflexiones Rebeldes

Espero que las vacaciones de otoño hayan sido relajantes y revitalizantes para todos. Sé que pasar más tiempo con la familia era justo lo que necesitaba, ya que estamos entrando en una de las épocas más estresantes del año escolar.

Quiero comenzar dando algunas felicitaciones desde mi último boletín informativo. En primer lugar, a nuestro equipo de fútbol americano universitario, que bajo la dirección de Andrew Amosa logró llegar a la semifinal de los playoffs de la CIF. Esta es solo la segunda vez en la historia de la escuela que nuestro equipo de fútbol americano ha logrado llegar a la semifinal. Gracias a todos los que viajaron a South El Monte High School para animar a los Rebels en una dura batalla en el barro. Nuestro equipo jugó con orgullo, aunque al final acabó con un marcador desfavorable. También quiero felicitar a nuestro equipo de animadoras, que al día siguiente de nuestro partido de playoffs de la CIF, consiguió el segundo puesto en su competición regional, junto con una puntuación clasificatoria para los nacionales. Competirán a finales de enero en Las Vegas en los nacionales. Por último, nuestro equipo de simulacro de juicio tuvo su segunda competición en los últimos 15 años y se encontró en el lado ganador de la decisión. Esto les permite competir en los campeonatos de simulacro de juicio en su primer año de vuelta a la competición. Hay mucho de lo que estar orgullosos.

En el ámbito académico, estoy muy emocionado por la cantidad de solicitudes universitarias que nuestros alumnos de último año pudieron presentar antes de nuestro evento de lanzamiento de solicitudes universitarias. Superamos nuestro objetivo de 1000 solicitudes para esa fecha y cada día seguimos recibiendo más. El 20 de noviembre hicimos un seguimiento con una biblioteca de paquetes en la que los estudiantes completaron su solicitud para Chaffey College y se inscribieron para el próximo año. Gracias a nuestros orientadores y equipos AVID por mantener a nuestros estudiantes centrados en sus objetivos postsecundarios.

El 1 de diciembre marca el inicio de las pruebas i-Ready para nuestros alumnos. Durante las clases de matemáticas e inglés de esta semana, nuestros alumnos realizarán sus exámenes de diagnóstico de mitad de año. Se trata de un buen punto de control para asegurarnos de que nuestros alumnos están progresando adecuadamente a lo largo del año y, en algunos casos, reduciendo la brecha de aquellos que están por debajo del nivel de su curso en estas dos habilidades fundamentales para la vida. Por favor, ayuden a garantizar que sus hijos asistan a clase esta semana para completar estas pruebas, de modo que no afecten a su preparación para los exámenes finales, que se celebrarán dentro de solo dos semanas.

Como recordatorio, los exámenes finales comienzan en 11 días lectivos (del 16 al 18 de diciembre). Es imprescindible que tanto los alumnos como los padres/tutores supervisen activamente Parent/Student Q para asegurarse de que las calificaciones semestrales de los alumnos son correctas, ya que estas serán las calificaciones semestrales definitivas de nuestros alumnos. Estas calificaciones determinan los créditos obtenidos, así como si un alumno mantiene o no su elegibilidad académica para participar en actividades deportivas y otras actividades durante el segundo semestre. Como recordatorio, se espera que todos los estudiantes mantengan un promedio de calificaciones (GPA) de 2,0 para seguir siendo elegibles para todas las actividades.

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

### **Apoyo a los estudiantes de secundaria durante el estrés invernal y los exámenes finales**

A medida que bajan las temperaturas y se acortan las horas de luz, los estudiantes de secundaria se enfrentan a una serie de retos únicos que van más allá de lo académico. Los meses de invierno, junto con la presión de los exámenes finales del primer semestre, pueden aumentar el estrés, la ansiedad y la sensación de aislamiento. Los educadores, los padres y las comunidades reconocen cada vez más la importancia de proporcionar apoyo social y emocional durante este período crítico.

Los expertos señalan que los cambios estacionales pueden afectar al estado de ánimo y los niveles de energía, lo que dificulta que los estudiantes mantengan la motivación. Si a esto le sumamos las exigencias de los exámenes, puede provocar agotamiento. Las escuelas están respondiendo con iniciativas de bienestar, como talleres de mindfulness, grupos de apoyo entre compañeros y espacios tranquilos designados para la relajación. Estos programas tienen como objetivo ayudar a los estudiantes a gestionar el estrés, al tiempo que fomentan el sentido de pertenencia.

Los padres también desempeñan un papel fundamental. Fomentar conversaciones abiertas sobre las emociones, mantener rutinas constantes y garantizar un sueño adecuado puede marcar una diferencia significativa. Gestos sencillos, como cenas familiares o charlas, ayudan a los estudiantes a sentirse apoyados en casa. Las organizaciones comunitarias también están interviniendo, ofreciendo actividades extraescolares que mantienen a los adolescentes ocupados y conectados durante los meses más oscuros.

Los profesores están encontrando formas creativas de aliviar la presión de los exámenes finales. Algunos incorporan juegos de repaso o sesiones de estudio colaborativas para que la preparación resulte menos abrumadora. Otros hacen hincapié en el equilibrio, recordando a los alumnos que el cuidado personal es tan importante como el rendimiento académico. Al normalizar los debates sobre la salud mental, los educadores contribuyen a reducir el estigma y animan a los alumnos a buscar ayuda cuando la necesitan.

En última instancia, apoyar a los estudiantes de secundaria durante el invierno y los exámenes finales requiere un esfuerzo colectivo. Cuando las escuelas, las familias y las comunidades trabajan juntas, los estudiantes están mejor preparados para manejar el estrés y mantener su bienestar emocional. Como dijo un consejero: "Los exámenes finales son temporales, pero las habilidades que los estudiantes desarrollan para manejar el estrés les durarán toda la vida".

### Próximos eventos

- 3 de diciembre: Béisbol en Fontana High School a partir de las 3:00 p. m.
- 3 de diciembre: Fútbol femenino contra Kaiser High School a partir de las 3:45 p. m.
- 3 de diciembre: Fútbol masculino en Kaiser High School a partir de las 4:00 p. m.
- 3 de diciembre: Baloncesto femenino contra Fontana High School a partir de las 4:30 p. m.
- Del 3 al 6 de diciembre: Baloncesto masculino universitario en Beaumont Tip Off Classic.
- 5 de diciembre: Fútbol masculino en Summit High School a partir de las 3:15 p. m.
- 5 de diciembre: Fútbol femenino contra Fontana High School a partir de las 3:45 p. m.
- 5 de diciembre: Baloncesto femenino contra Eisenhower High School a partir de las 3:45 p. m.
- 6 de diciembre: Torneo de lucha libre masculina en Miller

## 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 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 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 Mr. Bravo (M-16): 3:30-4:40 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 Mr. Bravo (M-16): 3:30-4:40 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. Umandap (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. Umandap (S-1): 3:35-4:35 PM Mr. Vamvakas (S-8): 3:30-4:30 PM	Mr. Sandler (Q-209): 7:30-8 AM	Mr. Sandler (Q-209): 7:30-8 AM Mrs. Umandap (S-1): 3:35-4:35 Mr. Vamvakas (S-8): 3:30-4:30 PM	Mr. Sandler (Q-209): 7:30-8 AM Mrs. Umandap (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