

Reflexiones Rebeldes

Feliz Año Nuevo y espero que 2026 sea un año increíble para todos nosotros. Hasta ahora, sin duda lo ha sido para nuestros Rebels. Aquí tenéis algunas novedades desde el comienzo del semestre:

1. Demos la bienvenida al Sr. Marco Torres como nuestro subdirector. Comenzó su carrera con nosotros en A.B. Miller y está encantado de volver para ayudar en el desarrollo de nuestros alumnos. El Sr. Torres se encargará de todos los alumnos de último curso y de 9.º grado cuyos apellidos empiecen por A-G. También ejercerá su liderazgo en las áreas de CTE (su especialidad en programas de crecimiento y ayuda a la creación de oportunidades para que los alumnos demuestren sus habilidades), instalaciones y conserjería. No duden en ponerse en contacto con él, ya que pueden localizarlo en torrmr@fusd.net.
2. Nuestros equipos de deportes de invierno están en pleno apogeo y se encuentran en plena liga. Nuestros equipos de fútbol han destacado, con nuestras chicas invictas en la liga con un récord de 3-0. Nuestro equipo de fútbol masculino también ha estado brillando. Tienen un récord general de 7-1 y parece que van a tener mucho más éxito en el futuro. Nuestros equipos de lucha libre han tenido mucho éxito tanto en la liga como en los torneos. Por favor, vengan a apoyar a todos nuestros equipos de deportes de invierno.
3. Enhorabuena a nuestro equipo competitivo de animadoras, ya que no solo organizaron su última competición, sino que también quedaron en primer lugar en la categoría universitaria y en segundo lugar en la categoría juvenil. Nuestro programa recibió el premio Showmanship Award. Nuestro equipo universitario también se ha clasificado para los nacionales, que tendrán lugar dentro de unas semanas en Las Vegas, Nevada. Les deseamos mucha suerte en su lucha por el título nacional.



4. La inscripción para el curso 2026-2027 comienza esta semana. Los alumnos se reunirán con su orientador durante las próximas seis semanas para seleccionar las asignaturas optativas que cursarán el próximo año. Se ha enviado por correo electrónico a los alumnos y a los padres la lista de asignaturas optativas para que la revisen, de modo que puedan debatir y tomar la mejor decisión y alternativa para cada asignatura optativa que puedan cursar.

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

Obtener buenos resultados académicos en el segundo semestre

El segundo semestre ofrece una valiosa oportunidad para que los estudiantes se reajusten, se vuelvan a centrar y refuercen su rendimiento académico. Tanto si la primera mitad del año ha ido bien como si ha presentado dificultades, desarrollar hábitos de estudio eficaces puede marcar una diferencia significativa a la hora de terminar el año con buen pie. El éxito en el segundo semestre no depende tanto de trabajar más duro como de trabajar de forma más inteligente.

Uno de los hábitos más importantes que hay que adquirir es la gestión coherente del tiempo. Crear un horario de estudio semanal ayuda a los estudiantes a equilibrar las tareas, las evaluaciones, las actividades extracurriculares y el tiempo personal. Dividir las tareas grandes en pasos más pequeños y manejables evita la procrastinación y reduce el estrés. Priorizar el trabajo en función de los plazos y la importancia permite a los estudiantes mantenerse organizados y progresar de forma constante, en lugar de tener que apresurarse en el último momento.

Igualmente importante es desarrollar rutinas de estudio específicas. Estudiar en un entorno tranquilo y sin distracciones mejora la concentración y la retención del material. Las sesiones de estudio cortas y regulares suelen ser más eficaces que las largas y dispersas, especialmente cuando se combinan con estrategias de aprendizaje activo, como resúmenes de apuntes, fichas, problemas prácticos o autoevaluaciones. Estas técnicas requieren que los estudiantes se involucren con el material en lugar de limitarse a releer los apuntes o los libros de texto.

El buen rendimiento académico también depende de la comprensión de los contenidos del curso, no solo de completarlo. Los estudiantes deben adquirir el hábito de hacer preguntas en clase, asistir a sesiones de ayuda adicional y comunicarse con los profesores cuando no tengan claros algunos conceptos. Buscar ayuda desde el principio evita que las pequeñas lagunas de comprensión se conviertan en mayores retos académicos más adelante en el semestre.

Los hábitos saludables fuera del aula también desempeñan un papel fundamental en el éxito académico. Dormir lo suficiente, llevar una alimentación adecuada y realizar actividad física con regularidad favorecen la concentración, la memoria y el bienestar general. Cuando los estudiantes cuidan su salud física y mental, están mejor preparados para afrontar las exigencias académicas y mantener la motivación.

Por último, reflexionar sobre el rendimiento pasado puede servir de guía para mejorar en el futuro. Identificar lo que funcionó bien durante el primer semestre – y lo que no – permite a los estudiantes ajustar su enfoque. Establecer objetivos realistas y realizar un seguimiento del progreso fomenta la confianza y la responsabilidad.

Al comprometerse con hábitos de estudio reflexivos, una gestión eficaz del tiempo y el bienestar personal, los estudiantes pueden hacer del segundo semestre un periodo de crecimiento significativo y logros académicos.

Próximos eventos

- 21 de enero – fútbol femenino en Pacific High School a partir de las 3:45 p. m.
- 21 de enero – fútbol masculino contra Pacific High School a partir de las 3:45 p. m.
- 21 de enero – baloncesto masculino contra Pacific High School a partir de las 3:45 p. m.
- 21 de enero – baloncesto femenino en Pacific High School a partir de las 4:30 p. m.
- 22 de enero – lucha libre masculina y femenina en San Bernardino High School a partir de las 5:00 p. m.
- 22 de enero – noche informativa para padres de alumnos de último año a partir de las 6:00 p. m. en el teatro.
- 23 de enero – fútbol femenino contra Entrepreneur High School a partir de las 3:45 p. m.
- 23 de enero – fútbol masculino en Entrepreneur High School a partir de las 3:45 p. m.
- 23 de enero – baloncesto masculino en la escuela secundaria Entrepreneur, a partir de las 4:30 p. m.
- 23 de enero – baloncesto femenino contra la escuela secundaria Entrepreneur, a partir de las 4:30 p. m.
- 23 de enero – animación competitiva tradicional en la Universidad Azusa Pacific, a las 4:00 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 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
Science	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
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	
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