

Reflexiones Rebeldes

Esta semana comienza la competición CIF para nuestro equipo de deportes de invierno. Este año, cinco de nuestros seis equipos se han clasificado para la competición CIF.

Aquí tenéis algunas novedades:

- Nuestro equipo masculino de lucha libre universitaria ya compitió como equipo en el torneo CIF y se enfrentó a uno de los favoritos de su división, representándonos muy bien. Continuarán en el torneo CIF individual a partir de este fin de semana. Les deseamos lo mejor a nuestros chicos en la competición individual.
- Nuestro equipo femenino de lucha libre universitaria también competirá este fin de semana en la competición individual de la CIF. Mucha suerte a nuestras luchadoras.
- Nuestro equipo femenino de baloncesto universitario terminó la temporada en tercer lugar en la Mountain Valley League. El jueves 12 de febrero se desplazarán al instituto Newport Christian High School para disputar un partido que comenzará a las 19:00 h en la primera ronda de los playoffs de la CIF para la División 9. ¡Podéis hacerlo!
- Nuestro equipo universitario masculino de fútbol terminó la temporada en tercer lugar en la Mountain Valley League. El miércoles 11 de febrero, a partir de las 3:00 p. m., recibirán en casa al Edgewood High School en la primera ronda de los playoffs de la CIF para la División 5. ¡Su trabajo en equipo les llevará a la victoria!
- Nuestro equipo femenino de fútbol universitario terminó la temporada invicto en la liga, lo que lo convirtió en campeón de la Mountain Valley League. Este jueves 12 de febrero, a las 5:00 p. m., jugarán en casa contra Edgewood High School en la división 8 de la CIF. Chicas, mantengamos viva esa racha.

También estoy muy emocionado de compartir que, en nuestra temporada de deportes electrónicos, actualmente están invictos y ocupan el séptimo puesto entre 84 equipos de su región, que incluye Arizona, Nevada y California. Además, contamos con el segundo mejor jugador masculino de la región en este momento, Izaak Banuelos, estudiante de 11.º grado. Sigán esforzándose como equipo y apoyándose mutuamente para conseguir muchas más victorias.

Este viernes, 13 de febrero de 2026, finaliza el primer informe de progreso de este semestre. Es imprescindible que todos los alumnos y sus familias revisen las calificaciones y realicen los ajustes oportunos para garantizar que todos los alumnos obtengan como mínimo una C en cada una de sus asignaturas.

Actualmente, los orientadores se están reuniendo con nuestros alumnos para crear sus solicitudes de cursos para 2026-2027. Junto con sus solicitudes para el próximo año, nuestros orientadores están asignando a nuestros alumnos a la escuela de verano del 1 al 26 de junio si no han obtenido una C en un curso necesario para cumplir los requisitos A-G o para graduarse. Se recordará a los alumnos estos cursos durante la última semana de este semestre.

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

Rincón del bienestar estudiantil: Cómo lidiar con la ansiedad

Sentirse ansioso de vez en cuando es algo normal cuando se es estudiante. Entre las tareas escolares, las amistades, las actividades y las responsabilidades familiares, tienes mucho que hacer. La ansiedad no significa que haya algo «mal» en ti, es simplemente la forma en que tu mente y tu cuerpo te indican que estás estresado o te sientes abrumado. La buena noticia es que hay formas saludables de manejar estos sentimientos y recuperar el equilibrio. Aquí hay algunas estrategias que puedes empezar a usar de inmediato:

Respire para restablecer: cuando aumenta la ansiedad, la respiración suele volverse superficial y rápida, aunque no se dé cuenta. Respirar más lentamente puede enviar un mensaje al cerebro de que está a salvo. Intenta inhalar durante 4 segundos, retener el aire durante 4 segundos y exhalar durante 6 segundos. Repite esto varias veces. Esta técnica ayuda a relajar el sistema nervioso y se puede utilizar en cualquier momento: antes de un examen, durante un momento de estrés o incluso en casa cuando tu mente está agitada.

Manténgase presente: la ansiedad suele vivir en el futuro, preocupándose por cosas que podrían suceder o imaginando los peores escenarios posibles. Las técnicas de conexión con la realidad ayudan a volver a centrar la atención en lo que está sucediendo en el momento presente. Puede intentar nombrar cinco cosas que vea a su alrededor, sentir la textura de algo cercano o prestar atención a los sonidos que oye. Estas pequeñas acciones ayudan a interrumpir los pensamientos en espiral y le dan a su cerebro un momento para reiniciarse.

Revisa tus pensamientos: a veces, los pensamientos ansiosos parecen hechos, aunque no lo sean. Pregúntate: «¿Es esto algo que sé con certeza o es solo un temor?». También puedes intentar pensar en lo que le dirías a un amigo que se sintiera igual: probablemente le darías apoyo y comprensión. Ofrecerte esa misma compasión a ti mismo te ayudará a crear un punto de vista más equilibrado.

Apóyate en hábitos saludables: las rutinas pueden hacer que la vida sea más predecible y manejable. Dormir lo suficiente, comer con regularidad, mantenerse activo y llevar un registro de las tareas pueden ayudar a reducir el estrés. Incluso los pequeños hábitos, como organizar la mochila la noche anterior, pueden marcar una gran diferencia.

Habla con alguien: no tienes que lidiar con todo solo. Acude a alguien en quien confíes: un amigo, un familiar, un profesor o el orientador de tu colegio. Compartir tus sentimientos puede ayudarte a aliviar la carga emocional y recordarte que hay gente dispuesta a apoyarte.

Sé amable contigo mismo: todos experimentamos ansiedad. Trátate con paciencia, comprensión y amabilidad cuando atravesases momentos estresantes. Te lo mereces.

Proximos eventos

- 11 de febrero – Partido de fútbol masculino universitario en la CIF contra Norwalk High School a partir de las 3:00 p. m.
- 11 de febrero – Esports contra Milpitas High School a partir de las 4:15 p. m.
- 12 de febrero – Partido de fútbol femenino universitario de la CIF contra Edgewood High School a partir de las 5:00 p. m.
- 12 de febrero – Partido de baloncesto femenino universitario de la CIF contra Newport Christian 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 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