

Reflexiones Rebeldes

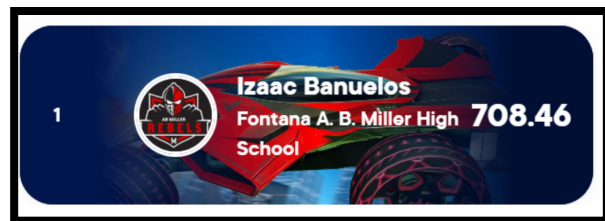
¡Qué semana tan estupenda hemos tenido en A.B. Miller! Nuestros alumnos tuvieron la oportunidad de participar el jueves en la manifestación «No Hate Rally», en la que un grupo de acrobacias en BMX acudió para compartir un mensaje contra el acoso escolar, mientras impresionaba al público con saltos, trucos y giros.

El sábado, nuestro club MEChA organizó su primera exposición de automóviles. Hubo más de 100 coches y motocicletas expuestos en el campus principal y muchos más en el aparcamiento. Varios otros clubes estuvieron presentes para garantizar que todos tuvieran lo necesario para comer. Por último, tuvimos el honor de contar con la presencia del Sr. Richard Yniguez, protagonista de Boulevard Nights y ganador de numerosos premios de cine, televisión y dirección. Felicitaciones a la Sra. Aguayo y al club MEChA por todo su trabajo para que el evento fuera un éxito.



También estoy muy emocionado de compartir que nuestro equipo universitario de deportes electrónicos sigue invicto. Su liga abarca Arizona, Nevada y California. Actualmente, nuestro equipo ocupa el octavo puesto en la clasificación general, pero lo más importante es que contamos con el jugador número uno de la liga, Izaak Banuelos. Estamos muy orgullosos del entrenador Díaz, el entrenador Cortés Servín y nuestro equipo de deportes electrónicos.

Pos	Team	Match WIN/LOSS	OMW%	OOMW%	Games WIN/LOSS
8	Rebels Varsity Fontana A. B. Miller High School	6 - 0	29.03%	76.56%	18 - 1



Estoy muy emocionado por unirme a nuestros estudiantes y personal junior de AVID, ya que nos embarcamos en un recorrido por las universidades de California. Nuestros estudiantes tendrán la oportunidad de visitar numerosos campus, entre ellos: CSU Channel Islands, UC Santa Barbara, Cal Poly San Luis Obispo, CSU Monterey Bay, UC Santa Cruz, Santa Clara University, San Jose State University, CSU San Francisco, UC Berkeley, CSU Stanislaus y UC Merced. A lo largo del camino, también podrán disfrutar de numerosas atracciones locales y eventos culturales. Esta es una gran oportunidad para que nuestros estudiantes vean cómo será el siguiente paso en su educación.

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

Consejos para el bienestar socioemocional de los estudiantes

La escuela secundaria puede ser emocionante, abrumadora e impredecible, todo al mismo tiempo. Por eso, fortalecer tu bienestar socioemocional es una de las formas más poderosas de mantener los pies en la tierra. Aquí hay algunas cosas que realmente pueden ayudarte durante esta época del año:

1. Date permiso para empezar de cero.

Los nuevos comienzos están pensados para reflexionar, no para presionarte. Piensa en lo siguiente:

- Qué quieres hacer de forma diferente.
- Qué hábitos te ayudaron el semestre pasado.
- Qué hábitos te complicaron la vida.

Incluso pequeños ajustes, como revisar tus notas semanalmente o llevar una agenda sencilla, pueden tener un gran impacto.

2. Hazte preguntas a ti mismo con regularidad.

Tus emociones son importantes. Cuando la escuela te mantiene ocupado, es fácil ignorar cómo te sientes realmente. Intenta preguntarte:

- «¿Cuál es la emoción que más he sentido hoy?»
- «¿Qué es lo que más necesito ahora mismo?»
- «¿Con quién puedo hablar si tengo algún problema?»

La conciencia de uno mismo es el primer paso para sentir que tienes más control.

3. Fortalece tu círculo de apoyo.

Nadie supera la secundaria solo. Apóyate en amistades que te hagan sentir valorado, no estresado. Rodéate de personas que celebren tus logros y te apoyen durante los desafíos. Y recuerda: los adultos de la escuela también forman parte de tu círculo de apoyo. Los consejeros, profesores, entrenadores y mentores realmente quieren ayudarte a tener éxito.

4. Sé realista con tus objetivos.

No necesitas una larga lista de propósitos para progresar. Empieza con unos pocos objetivos significativos:

- Mejorar en una asignatura.
- Apuntarte a un club o actividad.
- Dormir más.
- Comunicarte más abiertamente con tus profesores.

Los pequeños pasos constantes siempre superan a las expectativas poco realistas.

5. Mantente abierto al crecimiento

No eres la misma persona que eras el semestre pasado. Estás aprendiendo, cambiando y descubriendo quién eres, tanto en lo académico como en lo social y lo personal. Date tiempo y espacio para crecer.

Próximos eventos

- 3 de marzo – voleibol masculino contra el Instituto Militar de California, a partir de las 5:15 p. m.
- 4 de marzo – béisbol contra la Escuela Secundaria Palm Springs, a partir de las 3:15 p. m.
- 4 de marzo – sóftbol contra la Escuela Secundaria Sultana, a partir de las 3:15 p. m.
- 4 de marzo – golf masculino en la Escuela Secundaria Notre Dame, a partir de las 3:00 p. m.
- 4 de marzo – deportes electrónicos contra la escuela secundaria San Gabriel, a partir de las 4:15 p. m.
- 5, 6 y 7 de marzo – obra de teatro de primavera a las 7:00 p. m., con una función matinal adicional el sábado a las 2:00 p. m.
- 5 de marzo – softbol en la escuela secundaria Fontana, a partir de las 3:15 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