



A.B. Miller High School
6821 Oleander Avenue
Fontana, CA 92336
(909) 357-5800
6 de septiembre de 2026
Número 4, Edición 5

La semana pasada, nuestro Departamento de Orientación, en colaboración con nuestros líderes entre iguales, ayudó a poner en marcha el Mes de la Concienciación sobre el Suicidio en el Instituto A.B. Miller. A través de actividades durante la hora del almuerzo, expositores informativos y actividades de divulgación entre los alumnos, compartieron información importante sobre cómo reconocer las señales de alerta, apoyar a los compañeros y acceder a los recursos disponibles. Estas iniciativas continuarán a lo largo de septiembre con actividades adicionales y oportunidades educativas diseñadas para promover la concienciación sobre la salud mental y apoyar el bienestar de los alumnos.

A medida que avanza el semestre, animo a todas las familias a que dediquen un momento a revisar las notas del informe de progreso del primer trimestre en Student/ParentQ. Las notas se pueden consultar en la pestaña «Marks» (Notas) de la aplicación. Por favor, recordad que el próximo periodo de evaluación finaliza el 9 de octubre, y que esas notas se utilizarán para determinar la elegibilidad para participar, durante el segundo trimestre, en actividades deportivas, grupos de artes escénicas y otras actividades en las que los alumnos representen al instituto A.B. Miller.

También me gustaría abordar una cuestión importante que afecta a los colegios y a las comunidades de todo el país: el uso responsable de las redes sociales. Las redes sociales pueden ser una herramienta poderosa para la comunicación, la conexión y el establecimiento de relaciones. Permiten a los alumnos mantenerse en contacto con sus amigos, compartir experiencias y apoyarse mutuamente. Sin embargo, cuando las redes sociales se utilizan para atacar, acosar, intimidar o amenazar a una persona o a un grupo, se convierten en algo perjudicial e inaceptable.

Cualquier comportamiento en línea que perturbe el entorno educativo, ponga en peligro la seguridad de los demás o interfiera en la capacidad de aprendizaje de un alumno puede acarrear sanciones disciplinarias por parte del centro, de conformidad con el Código de Educación de California. En los casos en que la conducta en línea infrinja la ley, es posible que intervengan las fuerzas del orden. Es importante que los alumnos comprendan que volver a publicar, compartir, comentar o promover contenidos nocivos puede acarrear consecuencias, al igual que lo hace la publicación original. Las acciones digitales dejan huellas permanentes que pueden tener repercusiones duraderas en las futuras oportunidades educativas y profesionales.

Como padres y tutores, desempeñamos un papel fundamental a la hora de ayudar a nuestros hijos a desenvolverse de forma responsable en el mundo digital. Las conversaciones abiertas sobre el comportamiento en Internet, la empatía y la responsabilidad pueden marcar una gran diferencia. El ciberacoso y el acoso en línea pueden tener graves consecuencias emocionales para las víctimas, entre ellas un mayor riesgo de ansiedad, depresión y pensamientos de autolesión. Durante el Mes de la Concienciación sobre el Suicidio, renovemos nuestro compromiso de crear una cultura de amabilidad, respeto y apoyo, tanto en línea como en persona. Juntos, recordemos a nuestros alumnos: antes de publicar, compartir o comentar, elijan la amabilidad, elijan el respeto y elijan marcar una diferencia positiva.

Estoy aquí para atenderos a vosotros y a nuestros alumnos. Por favor, hacedme saber si hay algo en lo que pueda ayudaros para que os orientéis en el instituto. Podéis poneros en contacto conmigo por teléfono, llamando al (909) 357-5800, extensión 10117, o por correo electrónico, escribiendo a barbara.kelley@fusd.net.

#WeAreABMiller

Dra. Barbara Kelley, directora



Es importante cumplir los requisitos de graduación a la primera

Septiembre es el Mes Nacional de la Prevención del Suicidio, un momento para sensibilizar a la población, fomentar el diálogo abierto sobre la salud mental y recordar a todo el mundo que siempre hay ayuda disponible. Como orientadores, queremos que todos los alumnos, familiares y miembros del personal sepan que buscar apoyo es una señal de fortaleza, no de debilidad.

Los años de instituto pueden traer consigo muchos retos, como la presión académica, las dificultades en las relaciones, las preocupaciones familiares, el estrés relacionado con las redes sociales y los sentimientos de soledad o incertidumbre. Aunque es normal sentirse triste o abrumado de vez en cuando, nunca se debe ignorar el malestar emocional prolongado.

Hay varios indicios de alerta que pueden indicar que un estudiante está pasando por dificultades y podría necesitar ayuda.

Entre ellos se incluyen la tristeza persistente, la desesperanza, el alejamiento de los amigos y las actividades, cambios significativos en los hábitos de sueño o alimentación, un descenso en el rendimiento académico, un aumento de la irritabilidad, regalar objetos personales, conductas de autolesión o hablar de la muerte, sentirse atrapado o ser una carga para los demás. Cualquier mención al suicidio, aunque parezca una broma, debe tomarse siempre en serio.

Si detectas estas señales de alerta en ti mismo o en otra persona, acude inmediatamente a un adulto de confianza, a un orientador escolar, a un profesor, a un responsable del centro, a un familiar o a un profesional de la salud mental. Escuchar sin juzgar y mostrar un interés sincero puede marcar una enorme diferencia en la vida de alguien.

A nivel local, los alumnos y sus familias pueden acceder a apoyo a través del Departamento de Orientación del Instituto A.B. Miller y de los servicios de bienestar y salud mental del Distrito Escolar Unificado de Fontana. Los residentes del condado de San Bernardino también pueden ponerse en contacto con la Unidad de Acceso a la Salud Conductual del condado, llamando al (888) 743-1478, para recibir apoyo en materia de salud mental y derivaciones.

Hay recursos nacionales disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana. Se puede contactar con la línea de ayuda 988 para suicidios y crisis llamando o enviando un mensaje de texto al 988 para recibir apoyo gratuito y confidencial. Los estudiantes también pueden ponerse en contacto con la Crisis Text Line enviando un mensaje de texto con la palabra «HELLO» al 741741. Hay recursos adicionales disponibles a través de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) en el 1-800-950-NAMI (6264) y a través del Proyecto Trevor para jóvenes LGBTQ+ en el 1-866-488-7386 o enviando un mensaje de texto con la palabra «START» al 678678.

Recuerda: ningún problema es demasiado pequeño, y nadie debería afrontar solo los retos de la vida. Juntos podemos crear una cultura de compasión, conexión y esperanza. Si necesitas apoyo, no dudes en pedirlo. Hay ayuda disponible, y tu vida importa.

Próximos eventos

- ❖ 7 de septiembre – No hay clase: Día del Trabajo
- ❖ 8 de septiembre – Voleibol femenino en el instituto Ramona a partir de las 15:45
- ❖ 9 de septiembre – Campo a través masculino y femenino en Big Bear a partir de las 15:15
- ❖ 10 de septiembre – Fútbol americano del equipo juvenil en el instituto Fontana a partir de las 15:45
- ❖ 10 de septiembre – Voleibol femenino en el instituto San Bernardino a partir de las 15:45
- ❖ 10 de septiembre – Tenis femenino contra el instituto Chaffey a partir de las 15:45
- ❖ 10 de septiembre – Fútbol americano bandera femenino en el instituto Fontana, a partir de las 17:00 h
- ❖ 11 de septiembre – Partido de fútbol americano del equipo principal contra el instituto Fontana, a partir de las 19:00 h

Mensaje del director Deportivo

El instituto A.B. Miller de Fontana es uno de los diez centros educativos que forman parte de la River Valley Conference.

El A.B. Miller cuenta con equipos en 21 disciplinas deportivas masculinas, femeninas y mixtas, en dos o tres niveles diferentes (Varsity, Junior Varsity y Freshman).

Para formar parte de un equipo, cada estudiante deportista debe mantener una nota media de al menos 2,0. Con el fin de ayudar a nuestros estudiantes deportistas a alcanzar las calificaciones académicas necesarias, A.B. Miller lleva a cabo un programa de seguimiento académico dirigido a sus estudiantes deportistas. El miembro del personal que ha desarrollado y supervisa el programa se encarga de realizar un seguimiento de las calificaciones, ponerse en contacto con los padres, impartir clases particulares y actuar como enlace entre los estudiantes deportistas, los profesores y los padres.

Si tienes alguna pregunta sobre el atletismo, ponte en contacto conmigo en pfeimh@fusd.net o llámame al (909) 357-5800, ext. 10114.

Michael Pfeiffer Jr., Director deportivo

El departamento de deportes de A.B. Miller utilizará GoFan en TODOS los partidos en casa de TODAS las categorías (primer año, equipo juvenil y equipo principal). Muchos de nuestros rivales también utilizarán GoFan en los partidos fuera de casa. Utiliza el código QR que aparece debajo de GoFan y compra tus entradas.



Entrega y recogida

Los alumnos pueden entrar o salir de dos formas diferentes por la mañana y al finalizar la jornada escolar.

Desde el lado del campus que da a Cypress Avenue, acceda al aparcamiento por la puerta norte, cerca de las pistas de tenis. Deje a su hijo/a y salga por la puerta sur. Este aparcamiento también está destinado a los alumnos y se cierra 15 minutos después del inicio de las clases por la mañana y se abre 15 minutos antes del final de la jornada escolar.

Desde el lado del campus que da a Oleander Avenue, utilice la zona de bajada en dirección norte. Por favor, no se quede parado ni aparque por la mañana; en su lugar, deje a los alumnos y continúe hacia el norte, en dirección a Highland Avenue, para garantizar que el tráfico fluya con normalidad. A continuación, los alumnos deberán entrar o salir del campus a pie por las puertas situadas entre la biblioteca y el edificio Q (edificio de dos plantas). Esta entrada permanecerá abierta hasta las 8:35 de la mañana.

Los alumnos que lleguen después de que se hayan cerrado las puertas deben dirigirse a la Oficina de Asistencia, situada en el aparcamiento de la avenida Oleander. Los alumnos deben registrarse por sí mismos utilizando nuestro sistema de pases electrónicos en la Oficina de Asistencia y dirigirse rápidamente a clase, con el fin de minimizar las interrupciones en el aula y la pérdida de aprendizaje de su hijo o hija.



AB MILLER REBELS

TUTORING SCHEDULE



**GET HELP.
STAY ON TRACK.**



**BUILD SKILLS.
GAIN CONFIDENCE.**



**PREPARE TODAY.
SUCCEED TOMORROW.**

Teacher Name	Subject	Room	Day(s)	Hours
Ms. Aird	Math	BC-1	Monday and Wednesday	7:30-8:00 AM
Mr. Tijerina	Spanish	F-2	Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday Friday	7:30-8:00 AM
Ms. Newell	Social Science	F-7	Monday	3:30-4:30 PM
Mrs. Lopez Gutierrez	Spanish	FL-10	Monday, Tuesday, Thursday, Friday	3:30-5:00 PM
Mrs. Trad	French	FL-11	Monday, Tuesday, and Thursday	3:30-4:00 PM
Dr. Acevedo	Spanish	FL-6	Monday, Tuesday, Thursday, Friday	3:30-4:00 PM
Ms. Stanhope	English and Dual Enrollment	FL-9	Thursday	3:30-4:30 PM
Mrs. Richier	English	H-16	Thursday	3:30-4:30 PM
Mrs. Maxwell	English	H-18	Thursday	3:30-4:30 PM
Mrs. Bogdan-Olaru	Math	M-10	Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday	7:45-8:30 AM
Mrs. Schlieff	Math and English	M-11	Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday Friday Monday, Tuesday, Thursday	7:30-8:00 AM 3:30-4:00 PM
Ms. Flores	Math	M-12	Tuesday	3:30-4:30 PM
Mr. Kim	Math	M-13	Monday and Friday	3:30-4:30 PM
Mr. Stoica	Math	M-15	Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday Tuesday	8:00-8:30 AM 3:30-4:30 PM
Mr. Bravo	Math	M-16	Tuesday	3:30-4:30 PM
Mrs. Orosco	Math	M-17	Monday and Friday	3:30-4:30 PM
Mr. Biorschak	Math	M-18	Tuesday and Thursday	7:30-8:00 AM
Mrs. Elder	Math	M-3	Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday Tuesday	8:00-8:25 AM 3:30-4:30 PM
Mrs. Chaudhary	Math	M-7	Tuesday	3:30-4:45 PM
Dr. Abba	Math	M-8	Monday, Tuesday, Thursday, Friday	3:30-4:30 PM
Mrs. Van Buskirk	Math	M-9	Monday, Tuesday, Thursday, Friday	3:30-4:30 PM
Mr. Sandler	Science	Q-209	Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday, Friday	7:30-8:00 AM
Mrs. Braga	Biology and Marine Biology	Q-212	Thursday	3:30-4:30 PM
Mrs. Umandap	Biology	S-1	Monday, Tuesday, and Thursday	3:35-4:35 PM
Mrs. DeSart	English	S-5	Wednesday and Thursday	7:30-8:00 AM
Mr. Vamvakas	Biology	S-8	Tuesday and Thursday	3:30-4:30 PM



TUTORING IS FREE
★ OPEN TO ALL REBELS! ★



SHOW UP. PUT IN THE WORK. BE A REBEL.

PASSWORD RESET? NO PROBLEM!

GETTING BACK INTO YOUR ACCOUNT IN JUST A FEW EASY STEPS!

1

TRIGGER THE PASSWORD REFRESH

Have your Teacher use the Process Manager to trigger the refresh of your password.



Then wait
15 minutes

before attempting the steps below.

FORMAT:



+



BIRTHDAY
(MMDDYYYY)

+



FIRST 2 LETTERS
OF YOUR
FIRST NAME



Remember: The first two letters of your first name should use **proper capitalization**.

EXAMPLE:

Evelyn

Birthday:
June 8, 2018

Temporary Password:

=06082018Ev

2

LOG IN



Sign in with your temporary password.

IF YOU NEED TO
CHANGE IT:



PRESS

Ctrl + Alt + Delete



SELECT

Change a Password



CREATE

A new password

3

CREATE A STRONG PASSWORD

DO THIS:



8+ CHARACTERS



USE 3 OF THESE:



UPPERCASE
(A-Z)



LOWERCASE
(a-z)



NUMBER
(0-9)



SPECIAL
CHARACTER
(!@#\$% etc.)

DON'T DO THIS:



Your name



School or team name



"Fontana"



Easy passwords like:



12345678
abcdefghi

4



YOU'RE ALL SET!

STRONG PASSWORDS KEEP
YOUR ACCOUNT SAFE.

Make it easy for **YOU** to remember
and hard for others to guess!



★ BE SMART. BE SAFE. BE SECURE! ★