

Boletín informativo de Eagle Valley

Diciembre 2019

PRÓXIMAS FECHAS:

5 de diciembre: inscripciones para los Exámenes Accuplacer en la Oficina de Consejería

11 y 12 de diciembre: Oportunidad para los estudiantes de 9 grade de tomar el Accuplacer-inscripciones en la Oficina de Consejería

19 de diciembre: Final del primer semestre

20 de diciembre: No hay clases para los y las estudiantes

23 de diciembre al 6 enero - Vacaciones de invierno

APPS DE ATENCIÓN:

- Headspace
- Calm
- Mindshift



3 MANERAS DE AUTOCUIDADO EN LA ESCUELA

La preparatoria puede ser una montaña rusa de emociones: positivas, negativas, desafiantes, emocionantes, la lista sigue y sigue. Con esto, puede ser difícil navegar a través de todas estas emociones y, a veces, es difícil determinar qué emociones está sintiendo. Es crucial que aprendamos la importancia del autocuidado. Aquí hay algunos consejos para este año escolar:

1. Estirar y respirar

El día escolar puede ser un día largo y tedioso para los estudiantes; incluye muchas horas de clase y poco tiempo para ser activo. Para muchas personas, el cuidado personal parece ser solo una actividad en la que se divierten. Sin embargo, el autocuidado va mucho más allá e incorpora prácticas que las personas tienden a pasar por alto a pesar de ser acciones básicas y necesarias que mejoran su calidad de

vida de manera profunda. Hay que tomar unos minutos para estirarse y respirar para darle al cuerpo el descanso que necesita.

2. Dormir lo suficiente

Nuestros cuerpos necesitan tiempo para relajarse, a veces nos sentimos tan abrumados con las tareas cotidianas que olvidamos tomar el tiempo para revitalizarnos. Es importante dormir al menos 7 horas cada noche para sentirse bien. ¡Las siestas cuentan!

3. Haz algo que disfrutes todos los días

Es nuestro trabajo hacer que cada día sea gratificante y satisfactorio, y la única forma de hacerlo es participar en cosas que nos hacen felices. Es importante encontrar el equilibrio adecuado, donde aún puedas cumplir con todas tus responsabilidades y participar en actividades que disfrutas.

you matter ❤️

Batallas en elegir una universidad; Sigue a con tu corazón

Si estás solicitando ingreso a varias universidades, ¡llegará el momento en el que tendrás que elegir a cuál asistir! Como estudiante de último año, es fácil dejarse llevar por la ansiedad de los padres y compañeros. Esto es natural: al tomar decisiones difíciles en la vida, las personas que te rodean moldean tus opiniones, pero también puede ser confuso, engañoso o alarmante. En este proceso, debes tratar de ser práctico, escéptico, pero sobre todo, ser honesto. ¡Esta es tu decisión y futuro! Asegúrate de comparar universidades y escribir tus pensamientos sobre cada escuela y lo que te gusta y no. ¡Estamos disponibles para hablar contigo siempre!

CÓMO OBTENER BECAS - ¡6 CONSEJOS!

La búsqueda de becas universitarias puede parecer abrumadora, con innumerables sitios web, empresas y anuncios que dicen ofrecer dinero. Entonces, ¿cómo encuentras las becas adecuadas para ti? Se recomienda que los estudiantes limiten la búsqueda al revisar las redes familiares y los programas en línea para encontrar unas que se ajusten a sus antecedentes y habilidades. Es importante no postularse a todas y cada una de las becas que se le presenten, ¡porque estará escribiendo para siempre! Localiza entre 7 y 15 que creas que valen la pena y pon toda tu energía en ellas. Algunas becas requieren más mano de obra que otras, por lo tanto, evalúa tus opciones y ve cuáles son las mejores. Aquí hay algunos consejos útiles:

1. Herramientas en línea: Las herramientas gratuitas están disponibles en línea para ayudar a los estudiantes a agilizar sus búsquedas. Fastweb.com, Scholarships.com y GoingMerry.com son sitios web de becas recomendados por asesores de todo el país.

2. Verifique las conexiones familiares y comunitarias: Los estudiantes deben buscar conexiones en sus redes familiares. El empleador de un padre puede ofrecer ayuda a los estudiantes, las organizaciones locales como la Cámara de Comercio o las ligas deportivas juveniles también pueden ofrecer oportunidades.

3. Ver los sitios web de la universidad: Muchas veces los colegios y universidades publican información sobre oportunidades de becas para estudiantes aceptados. Visite el sitio web de cada escuela para ubicar las becas.

4. Mantener buenas calificaciones: Las principales fuentes de ayuda financiera se basan en el mérito que

provienen directamente de la universidad y tienen un requisito de GPA.

5. Evitar estafas: Una buena manera de saber si una beca no es legítima es si solicitan un costo de solicitud. Lo más probable es que si una beca solicita un costo, es probable que sea una estafa, así que no complete esas solicitudes.

6. Planifica: El costo anual de la matrícula ha aumentado a lo largo de los años y los estudiantes y las familias deberían planificar con anticipación cómo pagarán la escuela. Las familias deben determinar cuánto dinero se debe ahorrar para la universidad y cuánto se necesita. Los estudiantes deben saber que las becas externas que van directamente a la escuela, en lugar del solicitante, pueden reducir la ayuda financiera general que una universidad está dispuesta a proporcionar.

¡Hay muchas maneras de encontrar becas, pero hay que aprender a navegar a través de todas ellas y encontrar las mejores para usted! Comience temprano y explore lo que hay ahí afuera: sus asesores siempre están aquí para ayudarlo en el proceso, así que ¡venga a vernos!

"El primer paso es decir que si puedes." - Will Smith

SAT VS. ACT

Los objetivos de ACT y SAT son los mismos: medir la preparación para la universidad. Para determinar qué prueba tomar, debes comprender las diferencias.

SAT es de 3 horas (ensayo opcional de 50 minutos) con 154 preguntas. El ACT es de 2 horas 55 minutos (40 min. Ensayo opcional) con 215 preguntas. Para el SAT, los puntajes totales son entre 400-1600; para el ACT, el puntaje compuesto va de 1 a 36. Esos rangos no incluyen los ensayos, que se puntúan por separado. El SAT tiene una sección de lectura, escritura, lenguaje y matemáticas.

El ACT tiene una sección de lectura, inglés, matemáticas y ciencias. Los estudiantes que esperan encontrar la opción de prueba "más fácil" no tienen suerte. Para ayudar a los estudiantes a descubrir qué examen tomar, recomendamos tomar exámenes de práctica para ambos. Si crees que ambas son opciones para ti, ¡entonces toma ambos exámenes para ver tus puntajes!

¿ALGUIEN DIJO ESCUELA TECNICA?

Resolver deudas de préstamos estudiantiles ha sido el tema de conversación durante muchos años. El perdón de préstamos podría ser una solución en la que los políticos están pensando, pero primero debemos reconsiderar el valor de la educación universitaria para todos los jóvenes. Aunque la universidad puede ser un camino que disfrutaron algunas personas, una institución de cuatro años puede no ser la única ruta para todos. Las escuelas técnicas y comerciales ofrecen una rica alternativa a la educación superior que permite a los estudiantes evaluar lo que desean obtener de su educación de acuerdo con sus propias habilidades y objetivos de vida. En comparación con la mayoría de las universidades, las escuelas vocacionales tienen una tasa de graduación más alta y la demanda de carreras en diferentes oficios ha aumentado. Para los estudiantes que ven la universidad como un paso hacia un trabajo y no se enfocan tanto en una educación en artes liberales, la escuela de comercio es una opción práctica "más rápida". El futuro de las escuelas vocacionales parece brillante, ya que los trabajos en los oficios son una parte vital de cualquier economía. Si está considerando una escuela de comercio o técnica y necesita ayuda para navegar el proceso, ¡consulte a nuestro consejero para obtener ayuda!

Exámenes Finales de otoño

EVHS 2019

1er Día - el martes 17 de diciembre, 2019

1a HORA 8:00 - 9:30 (90 minutos)

2a HORA 9:40 - 11:10 (120 minutos)

3a HORA 11:20 - 12:50 (90 minutos)

Horas de oficina 1:30 - 3:25 (opcional para los alumnos)

2o Día - el miércoles 18 de diciembre, 2019

El autobus llega a la hora de entrada tarde

4a HORA 10:20 - 11:50 (90 minutos)

5a HORA 12:00 - 1:30 (90 minutos)

Horas de oficina 2:00 - 3:25 (opcional para los alumnos)

3er Día - el jueves 19 de diciembre, 2019

6a HORA 8:00 - 9:30 (90 minutos)

7a HORA 9:40 - 11:10 (90 minutos)

Horas de oficina 12:00 - 3:25 (opcional para los alumnos)

***El almuerzo para cada día de exámenes finales será modificado.**

***Los autobuses escolares no saldrán temprano.**

***No se puede tomar un examen final antes de la hora programada.**