

# Boletín Informativo

## Eagle Valley HS

October 2019

### 5 maneras de como cuidar la salud mental al regresar a la escuela

#### PRÓXIMOS EVENTOS:

**2 de oct** -Reconocimiento académico 6pm - Solo por invitación

**6 de oct** - Feria de universidades en Aspen

**7 de oct** - Preparación universitaria y profesiones

**22&23 de oct**- Conferencias

**26 de oct** - ACT en EVHS

**30 de oct** - PSAT 8/9 y PSAT / NMSQT en EVHS (regístrese en la oficina)

#### RECONOCIMIENTOS:

¡EVTV le ha otorgado a All Colorado, el premio más importante de periodismo televisivo en la preparatoria en Colorado! El sitio web de Devils 'Advocate y Eagle Valley Student Media también fueron reconocidos con premios. ¡Asegúrese de felicitarlos!

Sacar buenas calificaciones. Llenar solicitudes de universidad y trabajo. Actividades extracurriculares. La lista de ocupaciones es larga. Los estudiantes tienen presión todos los días de hacer todo y hacerlo bien. Con todo esto, la salud mental y el bienestar personal se pueden descuidar hasta que tengan un impacto en la capacidad de vivir la vida de una manera sana. Usen estos consejos para ayudar a cuidar su salud:

- 1. Atiende a tus necesidades básicas:** Dale a tu cuerpo lo que necesita; comida sana, agua, descanso y amor.
- 2. Invierte en tus pasatiempos:** ¡Tóma un descanso para hacer lo que te gusta hacer!
- 3. Relajate:** Cuando estes estresado, trata de relajar la mente y el cuerpo (yoga, música o salir a caminar).
- 4. Voluntariado:** Servir puede aumentar nuestra satisfacción y felicidad.
- 5. Pedir ayuda:** no tengas miedo de pedir ayuda cuando necesites hablar con alguien.

### ¿Qué es importante en las visitas a la universidad?

La mayoría de los estudiantes conocen los componentes en el proceso de llenar la solicitud a la universidad, pero dejan las visitas a la universidad hacia el final en la lista de prioridades. Visitar varias escuelas les permite a los estudiantes obtener una perspectiva sobre el tipo de entorno que están buscando, y también ayuda a los solicitantes a resaltar su interés en posibles universidades. Visitar una universidad es una forma en que los solicitantes pueden demostrar su interés en una institución específica, ya que obtienen experiencia de primera mano del campus. Conocer diferentes tipos de entornos universitarios lo ayudará a determinar qué tipo de ambiente de aprendizaje es más atractivo. Los recorridos y las sesiones de información brindan a los posibles solicitantes la oportunidad de hacer preguntas, explorar puntos de referencia en el campus y aprender qué distingue a la universidad de las demás. Si no puede visitar físicamente sus mejores escuelas, busque visitas virtuales. Además, ver el canal de redes sociales de una universidad puede ayudar a los estudiantes a tener una idea de los eventos y actividades que ocurren en el campus. En general, ya sea para ingresar al campus o explorar una universidad a través de un video virtual, ¡aprovecha al máximo tu experiencia y recuerda escuchar al corazón!



Tendremos muchos representantes de universidades en EVHS para reunirse con estudiantes que están interesados en aprender más sobre la universidad. Inicie sesión en su cuenta de Naviance y en la pestaña "Colegios", seleccione "Visitas al colegio". Los estudiantes pueden ver cuándo los representantes de la universidad estarán aquí y pueden registrarse para la visita.



## Cosas que los juniors deben hacer:

¡Es difícil de creerlo, pero su último año y graduación se están acercando! Es posible que todavía no tengan un plan para después de la escuela o no tengan idea de cómo se ve una solicitud para la universidad, lo cual está bien, pero queremos comenzar a presentarles el proceso para que puedan comenzar a pensar en las opciones. ¡Lean estos consejos útiles para que su búsqueda de universidades despegue de la mejor manera!

1. ¡Tus cursos y calificaciones son importantes! Trata de encontrar un equilibrio saludable; te retamos a desafiarte a ti mismo en los cursos y mantener las calificaciones positivas. Hay mucho apoyo aquí en EVHS, así que comunícate si necesitas ayuda. ¡Donde sea que logres en tu promedio GPA, hay una escuela para ti!

2. Considera tomar el SAT y el ACT. No solo proporciona más información al comité de admisiones, sino que ambas pruebas se configuran de manera un poco diferente y tienen diferentes temas, por lo que es posible que se desempeñe mejor en una prueba que en otra.

3. Busca información de todas las escuelas. Grandes, pequeñas, públicas, privadas, escuelas de comercio, comunitarias, internacionales, universidades de investigación y pequeñas universidades de artes liberales. Explora todo, este es su momento para hacerlo. ¡Mantén tu mente abierta!

4. ¡Participa en actividades que amas! No te estamos pidiendo que sumerjas tus pies en un millón de actividades diferentes, pero a los colegios y universidades les gusta ver consistencia y pasión, así que comienza a identificar tus metas y áreas de impacto y mantente firme en ellas!

5. Ver una escuela de comercio, un colegio o un campus universitario de primera mano puede ser la mejor manera de averiguar si esa escuela es adecuada. Eche un vistazo a la lista de escuelas que le interesan y decida cuáles visitar. Si no puede visitar algunas de las escuelas de su lista, visite una cerca de su ciudad. Al menos le dará una idea de qué esperar y le brindará información.

*"He fallado una y otra vez en mi vida y es por eso que tengo éxito." - Michael Jordan*



H  
O  
M  
E  
C  
O  
M  
I  
N  
G

W  
A  
S  
L  
I  
T

## ¿POR QUÉ EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD NO SIEMPRE SON MALOS?

Las personas generalmente piensan que el estrés y la ansiedad son conceptos negativos, pero el estrés y la ansiedad pueden alcanzar niveles poco saludables, los psicólogos han sabido que ambos son inevitables y que a menudo desempeñan un papel útil y no perjudicial en nuestra vida cotidiana. El estrés generalmente ocurre cuando las personas operan al límite de sus capacidades, cuando se esfuerzan o las circunstancias las obligan a extenderse más allá de sus límites. Es importante compartir que el estrés ocurre en nuestro día a día; y que trabajar al límite de nuestras capacidades a menudo desarrolla esas capacidades y que niveles moderados de estrés pueden ayudar a desarrollar la capacidad de recuperación cuando se enfrentan a nuevas dificultades. La ansiedad es un sistema de alarma interno, que nos alerta sobre amenazas tanto externas como internas. Ver la ansiedad como a veces útil y protectora permite a las personas aprovecharla. Por ejemplo, si un estudiante comienza a sentirse ansioso en una fiesta, es importante que preste atención a ese sentimiento porque sus nervios pueden alertarlo sobre un problema o situación. El estrés y la ansiedad ciertamente pueden causar daño cuando excede cualquier nivel que una persona pueda absorber razonablemente, pero la próxima vez que se sienta estresado o ansioso, siéntese con ese sentimiento por un momento y sepa que está bien. Muchas veces nuestros cuerpos solo están tratando de decir algo, así que escuche a su cuerpo y hable con un adulto o un amigo cercano. Hay muchas estrategias de afrontamiento disponibles, así que asegúrese de ver a su consejero si necesita sugerencias.

