Volumen 1, Numero 8
23 de octubre, 2023

Northview Boletin

Mensaje del Director

Hola Northview Familia,

Estamos a dos semanas del final de nuestro segundo período de calificaciones del semestre (3 de noviembre) y quiero recordarles de nuestro programa de tutoría que tiene lugar antes y después de la escuela de martes a jueves en la Biblioteca Northview.

Nuestra tasa de asistencia semanal bajó a 95.7% en la última semana. Continúen animando a sus estudiantes a asistir a la escuela todos los días. Cartas de advertencia de asistencia se han enviado a casa a los estudiantes que han perdido más de 3 días de escuela.

Nuestro equipo de consejería ha planeado muchos talleres y oportunidades para que nuestros seniors completen sus aplicaciones universitarias. Por favor aprovechen todas las oportunidades que tenemos disponibles. ¡Que tengan una buena semana, Vikings!

Rincon de bienestar

No siempre puedes evitar los desencadenantes, pero puedes cambiar tu respuesta a ellos. Estas técnicas pueden ayudarle a recuperar el control y permanecer en el momento presente.

- **Planifique con antelación**: Identifique opciones de forma proactiva en situaciones desconocidas. Pídale a un amigo las llaves de su coche o sepa dónde están los baños para escapar rápidamente. Comparte tu ubicación con tus amigos si necesitas alejarte.
- **Conéctese a tierra**: Conecta con el suelo y con tus sentidos físicos. Concéntrate en tus pies, desde los talones hasta los dedos, saboreando cada conexión con el suelo. Aprieta y suelta cada dedo, sintiendo la diferencia entre tensión y liberación.
- **5-4-3-2-1 Conexión a tierra:** Activa tus sentidos para volver al presente. Busca cinco cosas que puedas ver, cuatro que puedas oír, tres que puedas tocar, dos que puedas oler y una que puedas saborear.
- **Relájate**: Utiliza agua fría para activar el sistema nervioso parasimpático. Salpícate la cara con agua fría o sostén un cubito de hielo para calmar tu cuerpo después del estrés.
- **Sistema rojo-amarillo-verde**: Crea una palabra de seguridad emocional en las relaciones íntimas. El rojo indica un desencadenamiento total, que requiere que ambas partes se detengan y se separen.
- **Mueve tu cuerpo:** Realiza actividades físicas, como ejercicio, para realinear tu sistema nervioso. Si el ejercicio no es una opción, haz estiramientos o posturas sencillas, como Guerrero II, para mantenerte presente y emocionalmente estable.

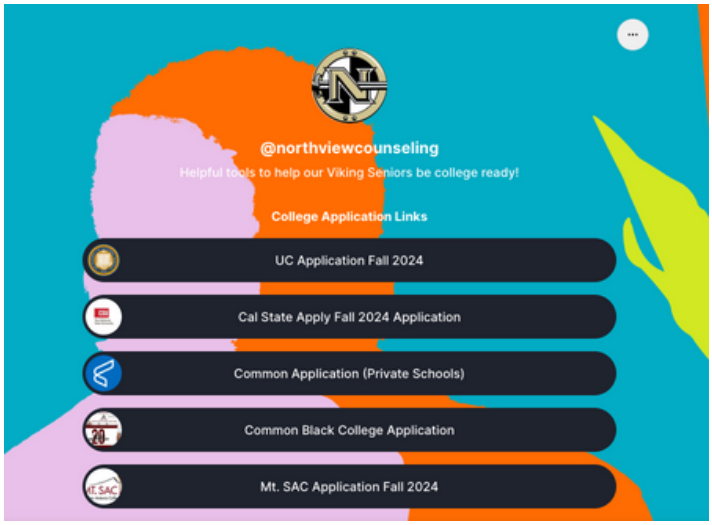
Estas técnicas te permitirán hacer frente a los desencadenantes de forma eficaz y permanecer en el aquí y ahora. Para leer el artículo completo, consulta 6 estrategias para conectarte a tierra después de sufrir un desencadenante.

Volumen 1, Numero 8
23 de octubre, 2023

Proximos Eventos

Oficina de Consejeria

Visite Northview's Counseling Linktree para obtener recursos de solicitud de ingreso a la universidad e información útil.



Esta semana los consejeros llevaron a cabo un taller de solicitud de UC y CSU para los estudiantes antes y después de la escuela. Como recordatorio, si un estudiante necesita ayuda con sus aplicaciones universitarias, les animamos a asistir a los próximos talleres de aplicación. Nuestro próximo taller de aplicación será el miércoles 25 de octubre durante el tiempo de almuerzo en la biblioteca. También invitamos a los estudiantes y sus familias a asistir a nuestra presentación de la universidad y la ayuda financiera el Lunes, 23 de octubre a las 5:30 pm en la biblioteca.

- 10/23 - Junta para padres de Universidades y ayuda financiera, Biblioteca 5:30pm
- 10/25 - Taller de aplicación CSU, Biblioteca en hora de lonche
- 10/25 - VVL Symposium
- 10/25 - Junta de SSC/ELAC, Biblioteca 5pm
- 10/26 - Paseo de escuela de enfermeria de Cal Baptist
- 10/26 - Taller de salud mental, Biblioteca 5:30pm
- 10/30 - Simulacro de encierro
- 10/31 - Late Start
- 11/4 - Escuela de Sábado
- 11/14 - Future Day

Volumen 1, Numero 8
23 de octubre, 2023

Actualizaciones

Deportes de Invierno

¡La temporada de deportes de invierno está a la vuelta de la esquina! El baloncesto de los muchachos y de las muchachas comenzará sus juegos de la liga después de que volvamos de vacaciones de invierno. Audiciones han concluido para ambos equipos.
Niños y niñas de fútbol comenzará su temporada durante la semana de finales y reanudar después de que regresemos de las vacaciones de invierno. Audiciones han concluido para ambos equipos.
Los chicos y chicas de lucha libre comenzará su temporada el 18 de noviembre con un torneo. Sus primeros partidos de la liga se llevará a cabo en diciembre y se reanudará después de que regresemos de las vacaciones de invierno. Los estudiantes que todavía están interesados en unirse a la lucha libre deben ponerse en contacto con el entrenador Ochoa o el entrenador Bellamy.

Deportes

Cross Country

Cross Country tuvo dos atletas que recibieron medalla en el Mt. SAC Invite este viernes pasado. Su próxima carrera será Finales de la Liga el miércoles, 2 de noviembre en Horsethief Canyon Park.

Football

Varsity Football venció a Los Altos HS este pasado viernes con un marcador de 48-13. Su último partido de liga y Senior Night tendrá lugar este jueves, 26 de octubre en el campo del distrito.

Tennis

Varsity Girls Tennis tuvo una temporada exitosa y celebró Senior Night el jueves pasado. Esta semana, vamos a ser los anfitriones de la Liga Prelims y Finales en Northview el martes, 24 de octubre y el jueves, 26 de octubre.

Volleyball

¡Felicitaciones a nuestro equipo de voleibol femenino Varsity en una temporada exitosa que los llevó a la primera ronda de los playoffs CIF!

Volumen 1, Numero 8
23 de octubre, 2023

Actualizaciones

Preparados para el futuro

¡Es Temporada de Día de Vista Previa! ¡El pasado sábado 14 de octubre nuestros estudiantes asistieron al día de Preview de CSU San Marcos! Los estudiantes tuvieron la oportunidad de participar en la vida del campus y asistir a varios tours y presentaciones organizadas por cada departamento de la escuela.

Seniors, ahora es el momento de asistir a los días de vista previa de la universidad. Pisar el campus universitario es la mejor manera de determinar si una universidad es la adecuada. Animamos a todos los seniors a visitar al menos dos campus universitarios este mes. Por favor, consulte la lista de días de vista previa aquí

Actualizaciones ASB

El fin de semana pasado, organizamos nuestro Baile de Homecoming 2023: Una Noche en la Mascarada en el Santa Anita Park. ¡Gracias a todos los estudiantes que asistieron y ayudaron a que fuera un éxito! Esperamos que todos lo hayan pasado muy bien y no podemos esperar a verlos en nuestro próximo evento. Un agradecimiento especial a nuestro personal que acompañó el evento.

Esta semana será la Noche de la Juventud en el juego de Fútbol Varsity el jueves, 26 de octubre. Todos los niños en 8vo grado o menos serán admitidos en el partido de fútbol gratis, siempre y cuando estén vestidos con su camiseta de la escuela.

Recordatorios de Grado 12

¡No se olvide de comprar sus anuncios Senior para el anuario! Por favor revisen el sitio web de Northview, el sitio web del anuario, o el Instagram del anuario (@theviking.yearbook) para los detalles de cómo comprar y diseñar su diseño.

¿Todavía necesita comprar su toga y birrete? ¡Las ordenes deben hacerse a través de nuestra página web Jostens antes del 1 de diciembre para garantizar que su pedido llegue antes de la graduación!

Volumen 1, Numero 8
23 de octubre, 2023

¡Próximamente!

Consejo escolar (SSC) Y Consejo consultivo de la lengua inglesa (ELAC)

SSC y ELAC son comités basados en la escuela que revisan los datos de la escuela y proporcionan información sobre los programas e iniciativas existentes. Los miembros de ELAC hacen recomendaciones al SSC sobre temas que afectan a nuestros estudiantes de inglés. El SSC hace recomendaciones sobre programas escolares basados en los objetivos de la escuela y del distrito. Ambos grupos están compuestos por personal de la escuela, estudiantes y padres. Nuestras primeras reuniones oficiales se llevarán a cabo el miércoles 24 de octubre de 2023 a las 5:00pm y 5:45pm. Todos son bienvenidos a asistir.

Register and Pay

https://user.totalregistration.net/AP/050703

Inscripción para el examen AP

Como recordatorio, hay dos pasos necesarios para estar oficialmente preparado para sus exámenes AP:

1. Los estudiantes deben registrarse para cada clase AP en collegeboard.org. Su profesor debería haberles proporcionado los códigos de acceso.

2. Los padres deben crear una cuenta de Total Registration e introducir la información de la clase AP de su estudiante. Luego deben hacer los pagos.

3. Deberá rellenar el formulario de beneficios educativos que se encuentra aquí para ver si puede optar a una reducción de tasas. Si usted está solicitando ayuda financiera, el formulario debe ser completado primero. El pago vence el 9 de noviembre de 2023. Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con nosotros.

Empleado destacado

Nuestra increíble Registradora, Esmeralda Jauregui, ha estado en The View por más de 8 años. Ella ha estado en nuestro Distrito por más de 16 años. Ella es nuestra chica que se especializa con las calificaciones, Naviance, transcripciones y diplomas. Una persona que mantiene estos registros para más de 1.200 niños al año no es una tarea fácil, pero ella ¡hace un gran trabajo!

Sra. Jauregui ama a su familia y los niños, los dramas de crímenes verdaderos, y su antigua carrera como flebotomista. ¿No es genial que el médico para el que trabajaba tuviera un hijo famoso? Eddie Van Halen, de Van Halen. Con suerte, consiguió su autógrafo.