



Northview High School

BOLETIN

Volumen 6. 9 de octubre, 2023

Mensaje del Director

Hola Northview Familia,

Esta semana, estoy emocionado de celebrar el regreso de nuestro programa PIQE, un programa de educación para padres que proporciona a nuestras familias con el conocimiento y las habilidades para preparar mejor a nuestros estudiantes para su futuro. También estamos en plena marcha a medida que continuamos apoyando a nuestros estudiantes a través del proceso de solicitud de la universidad. Tenemos mucho que celebrar y continuamos trabajando duro para asegurar que nuestros Vikingos reciban la mejor experiencia educativa posible.

Si Se Puede.

Proximos Eventos

- 10/11 - Dia del examen SAT
- 10/11 - Dia minimo
- 10/12 - Dia de fotos de identificación
- 10/17 - Late Start
- 10/19 - Gran sacudida de California
- 10/20 - Partido de fútbol de Homecoming
- 10/21 - Baile de Homecoming
- 10/30 - Simulacro de encierro

Rincon de bienestar

La ansiedad es una experiencia común, pero las estrategias de afrontamiento eficaces son cruciales cuando se vuelve abrumadora. Aquí tienes técnicas prácticas que te ayudarán:

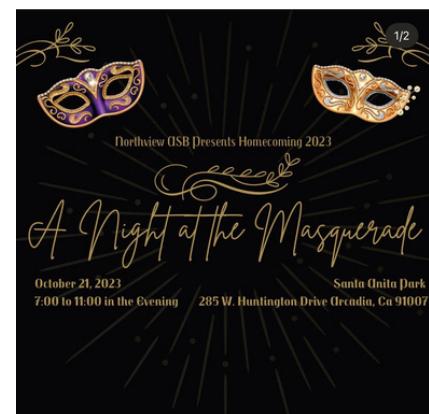
1. **Hable con alguien:** Comparta sus sentimientos con un amigo de confianza, un familiar o un profesional de la salud mental para obtener un valioso apoyo. Determine si necesita consejo o simplemente alguien que le escuche.
2. **Respiración profunda:** Contrarreste la respiración superficial o rápida con inhalaciones lentas y deliberadas por la nariz, breves contenciones y exhalaciones lentas por la boca.



ASB Actualizaciones

Homecoming 2023: Una Noche en la Mascarada se llevará a cabo el 21 de octubre de 2023 en el Santa Anita Park de 7pm - 11pm.

Los boletos están a la venta en la oficina de ASB. Contratos de baile son disponibles en la Oficina ASB. Los precios de los boletos son actualmente \$120 con una tarjeta de ASB y \$130 sin una tarjeta de ASB, y subirán semanalmente.



3. **Atención plena:** Practica estar presente en el momento sin juzgar. Aumenta la conciencia de ti mismo concentrándote en tu respiración, en las sensaciones corporales o en los sonidos que te rodean.

4. **Ejercicio:** Practique una actividad física regular, como footing, yoga o natación, para reducir la ansiedad y el estrés. Elija actividades agradables y conviértalas en una parte constante de su rutina.

5. **Dormir:** Priorice 7-8 horas de sueño de calidad cada noche y establezca una rutina calmante antes de acostarse para relajar la mente antes de dormir.

Dia de SAT

El Día del SAT tendrá lugar el miércoles 11 de octubre de 2023. El SAT es un examen que muchas universidades utilizan como factor para determinar la aceptación. Los estudiantes también pueden ganar dinero de becas si les va bien.

Por favor vea los mensajes de Parent Square que se están enviando para ver donde será su lugar de examen. Su maestro de Inglés también compartirá información con usted el día del examen. Los estudiantes serán liberados a la 1:05pm. ¡Buena suerte, Vikings!



Listos para el futuro

Esta semana, nuestros alumnos de Northview visitaron las universidades locales de Claremont. Con el campus a un corto trayecto en tren, nuestros estudiantes subieron al Metrolink (¡muchos por primera vez!) y visitaron Claremont McKenna, Scripps, Harvey Mudd y Pomona College.

Guiados por una antigua alumna de Scripps, Maria Corona, nuestros alumnos tuvieron la oportunidad de comprobar que estas universidades privadas son accesibles a todo el mundo. El viaje terminó con una visita a la última incorporación a los Claremont Colleges, el Keck Graduate Institute. Allí, los estudiantes pudieron conocer de primera mano posibles opciones de carreras médicas, como el asesoramiento genético y la industria farmacéutica.

Empleado Descatado

Nos gustaría dar a conocer a nuestro nuevo profesor de ciencias sociales, Richard Skolaski. El Sr. Skolaski es un graduado de Northview High School. Su amor por esta escuela viene de lejos, y tenemos la suerte de tenerlo derramar su pasión en nuestros estudiantes.

Antes de enseñar, el Sr. Skolaski trabajaba en el mejor establecimiento de hamburguesas del mundo, In-n-Out. Si quieres conocer algunos de los platos secretos que no aparecen en el menú, ¡pregúntale a él!

El Sr. Skolaski sabe lo que significa trabajar rápido, trabajar duro y trabajar con eficacia. Gracias, Sr. Skolaski, por volver a casa y mantener vivo el legado viking.

