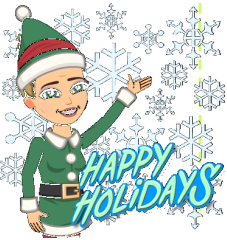


# THE FALCON FLYER

An Update from your Counseling Department



December 2020



**Ms. Hunt**

mhunt@smfcsd.net

Last names A-G



**Dr. Corbin**

gcorbin@smfcsd.net

Last names H-O



**Ms. Tran**

ktran@smfcsd.net

Last names P-Z

## ORGANIZATION TIP

### Time Management

How are you using your time after school?

*Use this [spreadsheet](#) to help you see what days you have more open time. This will help when it comes to planning for bigger projects, studying for tests and quizzes, and even when you want to play more video games!*

Once you figure out how you are spending your time, make an appointment with your counselor to see if you can manage it even better!

## MINDFULNESS AND MENTAL HEALTH

When we go on break, spend time with family and friends in a safe way. Here are some virtual escape rooms for you to enjoy and use your brain in a fun way!

[Hogwarts Digital Escape Room](#)

[Oscar's Stolen Oscar](#)

[Minecraft Escape Room](#)

## PARENT PORTION

The Children's Health Council is providing parent ed workshops for parents of students with ADHD, anxiety, learning differences and more. Check out their website [here](#) as dates are approaching in December and January!

## COLLEGE CORNER

The University of California is a system of 10 public universities throughout California. These campuses are often ranked highly amongst the world's best colleges! The University of California has established a positive reputation for education, research, discoveries, and innovation. Nine of these campuses offer undergrad programs which means you can attend right after high school or transfer from a community college. UC San Francisco has programs for you to complete after you have a college degree, including Law School and Medical School. The most competitive campus is UC Berkeley. This is located about 45 minutes from Abbott Middle School! UC Berkeley offers over 100 degree programs including: Bio-engineering, Chemistry, Civil Engineering, Genetics, Nuclear Engineering, Pre-Medicine, and Statistics, to name a few! They serve about 30,000 students. UC Santa Cruz is located about an hour away from Abbott and is located in the beautiful Santa Cruz mountains and forests. Imagine walking to class and seeing a family of deer, squirrels, and even banana slugs! They offer over 60 different majors including Biotechnology, Computer Game Design, Electrical Engineering, Feminist Studies, Legal Studies, Marine Biology, Prelaw, and Theatre, to name a few! They serve about 17,000 students. Both of these colleges are public institutions and tuition for California residents is about \$15,000 per year. Other University of California campuses include UC Davis, UCLA, UC San Diego, UC Santa Barbara, UC Riverside, UC Merced, and UC Irvine.

Want to meet with us?

Email us or ask your teacher! We are always available!

Students come visit us during our open hours!  
Bring a friend or come alone, we can't wait to see you!  
Every Tuesday after school at 1:45pm  
GoogleMeetNickname: counselingcorner

December 9th is an asynchronous learning day, log in to 1st period!

# EL VOLANTE FALCON

Actualización de su Departamento de Consejería



Diciembre de 2020



**Ms. Hunt**

mhunt@smfcsd.net

Last names A-G



**Dr. Corbin**

gcorbin@smfcsd.net

Last names H-O



**Ms. Tran**

ktran@smfcsd.net

Last names P-

## CONSEJO DE ORGANIZACIÓN

### Manejo de Tiempo

¿Cómo estás usando **tu** tiempo después de la escuela?

*Utilice esta hoja para ayudarte a calcular y puedas ver qué días tiene más tiempo disponible. Esto te ayudará a la hora de planificar proyectos más grandes, estudiar para exámenes y cuestionarios, ¡e incluso cuando quieras jugar más videojuegos!*

Una vez que sepas cómo está gastando tu tiempo, programa una cita con su consejero para ver si puede manejarlo aún mejor.

## CONCIENCIA PLENA Y SALUD

### MENTAL

Cuando nos tomamos un descanso, pasamos tiempo con familiares y amigos de manera segura. Aquí tienes algunas salas de escape virtuales para que disfrutes y uses tu mente de una manera divertida.

[Sala de escape digital de Hogwarts](#)

[Óscar robado de Oscar](#)

## ESQUINA UNIVERSITARIA

La Universidad de California es un sistema de 10 universidades públicas en California. ¡Estos campus a menudo están clasificados entre las mejores universidades del mundo! La Universidad de California ha establecido una reputación positiva en educación, investigación, descubrimientos e innovación. Nueve de estos campus ofrecen programas de pregrado, lo que significa que puede asistir inmediatamente después de la escuela secundaria o transferirse de un colegio comunitario. UC San Francisco tiene programas que puede completar después de obtener un título universitario, que incluyen la Facultad de Derecho y la Facultad de Medicina. El campus más competitivo es UC Berkeley. ¡Se encuentra a unos 45 minutos de Abbott Middle School! UC Berkeley ofrece más de 100 programas de grado que incluyen: Bioingeniería, Química, Ingeniería Civil, Genética, Ingeniería Nuclear, Pre-Medicina y Estadística, ¡por nombrar algunos! Atienden a unos 30.000 estudiantes. UC Santa Cruz se encuentra aproximadamente a una hora de Abbott y se encuentra en las hermosas montañas y bosques de Santa Cruz. ¡Imáginate caminando a clase y viendo una familia de ciervos, ardillas e incluso babosas banana! Ofrecen más de 60 especializaciones diferentes, que incluyen biotecnología, diseño de juegos de computadora, ingeniería eléctrica, estudios feministas, estudios legales, biología marina, prederecho y teatro, ¡por nombrar algunos! Atienden a unos 17.000 estudiantes. Ambas universidades son instituciones públicas y la matrícula para los residentes de California es de aproximadamente \$ 15,000 por año. Otros campus de la Universidad de California incluyen UC Davis, UCLA, UC San Diego, UC Santa Barbara, UC Riverside, UC Merced y UC Irvine.

## **PORCIÓN DE LOS PADRES**

El Children's Health Council ofrece talleres de educación para padres para padres de estudiantes con TDAH, ansiedad, dificultades de aprendizaje y más. ¡Visite nuestro sitio web [aquí](#) ya que las fechas se acercan en diciembre y enero!

**El 9 de diciembre es un día de aprendizaje asincrónico, inicie sesión en el primer período.**

¿Quieres conocernos?

Envíanos un correo electrónico o pregúntale a tu profesor. Estamos ¡siempre disponible!

¡Ven a visitarnos durante nuestro horario de atención!  
Trae a un amigo o ven solo, ¡estamos ansiosos por verte!  
Todos los martes después de la escuela de 1: 45pm  
GoogleMeetNickname: counselingcorner