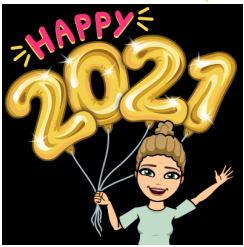


THE FALCON FLYER

An Update from your Counseling Department



January 2021



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

What does your school space look like at home?

Make sure your space has the following things to be successful as we continue the school year and start our 2nd semester!

1. Reduced noise— this can be hard especially if other people in your house are home at the same time but a more quiet space (or headphones) is ideal for listening to teachers and being able to do your classwork
2. A computer/chromebook — we are used to using our phones and tablets for anything but for schoolwork a computer is the most beneficial— reach out to your counselor if this is something you need to discuss
3. Water and snacks— keeping water nearby will keep you alert, some days are a little tougher to stay focused and a sip of water or a bite of a healthy snack can help with that!
4. Materials for classes— Yes, most of your work is online but make sure you have textbooks, a pencil, your schedule, and paper to take notes!
5. Fidgets— it is hard to be online all day and paying attention, keep a fidget nearby to help get out any extra wiggles you have throughout your classes. More things in your house can be a fidget than you think, ask a counselor for some tips!

COLLEGE CORNER

California is home to 148 public colleges and 83 private colleges. One of the most famous private colleges is Stanford University. Stanford is just 20 minutes away from Abbott! They are a very competitive school that usually ranks top 5 in the whole country. They offer over 65 different college programs including Astronautics, Archeology, Bioengineering, Chicano/Chicana Studies, Economics, Human Rights, International Relations, Mechanical Engineering, Music, Physics, and Statistics, to name a few. There are about 7,000 college students at Stanford and nearly 60% of those students come from public high schools like those that are part of the San Mateo Union High School District! Also, about 35% of their students come from right here in California! You will need at least a 3.9 gpa in high school to be competitive. Stanford prides itself for being a diverse campus that offers a safe space for learning, discovery, expression, and innovation! Learn more here: <https://www.stanford.edu/>

SEMESTER TWO STARTS JANUARY 25TH!

MINDFULNESS AND MENTAL HEALTH

With our colder months coming up, it is more important than ever to get fresh air and whatever sunshine we can! Sunlight gives our bodies vitamin D and vitamin D is needed to absorb calcium and promote bone growth. Take a walk around your neighborhood (masked up of course) on the days where it isn't too chilly or rainy. As the rain starts, here are a few virtual nature walks just in case you cannot get outside. Bonus points if you watch this on one of your devices WHILE outside!

[Hiking Trails Around the World](#)

PARENT PORTION

Make sure to check out announcements on SchoolLoop for updates and opportunities that are offered throughout the year!

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 from 1:45-2:45pm
GoogleMeetNickname: counselingcorner

EL VOLANTE FALCON

Actualización de su Departamento de Consejería



Enero 2021

CONSEJO DE ORGANIZACIÓN

¿Cómo se ve el espacio de tu escuela en casa?

Asegúrate de que tu espacio tenga las siguientes cosas para tener éxito mientras continuamos el año escolar y comenzamos nuestro segundo semestre.

1. Reducción de ruido: esto puede ser difícil, especialmente si otras personas en tu casa están en casa al mismo tiempo, pero un espacio más silencioso (o audífonos) es ideal para escuchar a los maestros y poder hacer tu trabajo en clase.
2. Una computadora / Chromebook: estamos acostumbrados a usar nuestros teléfonos y tabletas para cualquier cosa, excepto para las tareas escolares, una computadora es lo más beneficioso. Comuníquese con su consejero si es algo que necesita.
3. Agua y refrigerios: tener agua cerca lo mantendrá alerta, algunos días son un poco más difíciles para mantenerse concentrado y un sorbo de agua o un bocado de un refrigerio saludable puede ayudar con eso.
4. Materiales para las clases— Sí, la mayor parte de tu trabajo está en línea, pero asegúrese de tener libros de texto, un lápiz, su horario de clases y papel para tomar notas.
5. Movimientos inquietos: es difícil estar en línea todo el día y prestar atención. Mantén un aparato-fidget cerca para ayudar a eliminar los movimientos adicionales que tengas durante tus clases. Otras cosas en tu casa pueden ser usadas para ayudarte con tu inquietud, pídele algunos consejos a un consejero.

ESQUINA UNIVERSITARIA

California es el hogar de 148 universidades públicas y 83 privadas. Una de las universidades privadas más famosas es la Universidad de Stanford. Stanford está a solo 20 minutos de Abbott. Es una escuela muy competitiva que generalmente se ubica entre las 5 mejores en todo el país. Ofrecen más de 65 programas universitarios diferentes que incluyen Astronáutica, Arqueología, Bioingeniería, Estudios Chicanos / Chicanos, Economía, Derechos Humanos, Relaciones Internacionales, Ingeniería Mecánica, Música, Física y Estadística, por nombrar algunos. ¡Hay alrededor de 7,000 estudiantes universitarios en Stanford y casi el 60% de esos estudiantes provienen de escuelas secundarias públicas como las que forman parte del Distrito de Escuelas Secundarias de San Mateo Union! Además, ¡aproximadamente el 35% de sus estudiantes provienen de aquí en California! Necesitarás, al menos, un gpa de 3.9 en la escuela secundaria para ser competitivo. ¡Stanford se enorgullece de ser una escuela diversa que ofrece un espacio seguro para el aprendizaje, el descubrimiento, la expresión y la innovación! Obtenga más información aquí: [https://](https://www.stanford.edu/)

www.stanford.edu/

¡EL SEGUNDO SEMESTRE COMIENZA EL 25 DE ENERO!

MINDFULNESS Y SALUD MENTAL

¡Con los meses más fríos que se acercan, es más importante que nunca salir y tomar aire fresco y el sol que podamos! La luz solar le da a nuestro cuerpo vitamina D y la vitamina D es necesaria para absorber el calcio y promover tu crecimiento. Dé un paseo por su vecindario (enmascarado, por supuesto) en los días en que no hace demasiado frío ni llueve. A medida que comienza la lluvia, aquí hay algunos paseos virtuales por la naturaleza en caso de que no pueda salir. ¡Puntos adicionales si ves esto en uno de tus dispositivos MIENTRAS estás afuera!

[Rutas de senderismo alrededor del mundo](#)

PORCIÓN DE LOS PADRES

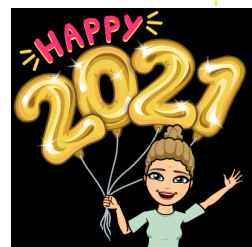
¡Asegúrese de revisar los anuncios en SchoolLoop para conocer las actualizaciones y oportunidades que se ofrecen durante todo el año!

¿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: 45-2: 45pm
GoogleMeetNickname: counselingcorner



Ms. Hunt

mhunt@smfcsd.net

Apellidos A-G



Dr. Corbin

gcorbin@smfcsd.net

Apellidos H-O



Ms. Tran

ktran@smfcsd.net

Apellidos P-Z