

THE FALCON FLYER

An Update from your Counseling Department



March 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

COLLEGE CORNER

Hey Falcons! Are you interested in starting your education towards a career in the medical field right after high school?

The College of San Mateo (CSM) has several medical programs just for you! Their Emergency Medical Technician (EMT) program prepares students to take the National Registry Examination. Successfully passing the exam provides the student with National Registry certification as an EMT.

They also offer a comprehensive nursing program! This program provides students with opportunities for learning at the college, local hospitals, and related health agencies. Clinical practice begins early in the first semester. Upon graduation, the student receives an Associate in Science degree and is eligible to take the National Council Licensing Exam. You can also transfer to a four-year nursing program to get your Bachelor in Science degree!

CSM's sister college also offers degrees in the medical field including a surgical technologist program. A Surgical Technologist is a member of the surgical team who works with surgeons, anesthesiologists, registered nurses, and other surgical personnel in delivering patient care and assuming appropriate responsibilities before, during and after surgery, including passing instruments to the surgeon and assisting during surgery.

These programs are available to you as a California high school graduate. You may even begin to take some classes for free during your high school career! Tuition is very affordable and financial aid is available. Learn more here about these program and others here: <https://smccd.edu/>

MINDFULNESS AND MENTAL HEALTH

It's important to keep sleeping patterns the same during the change to daylight saving time. Here are a few tips for doing that:

1. Start getting to bed earlier- You can ease your body into the time change by starting your nighttime routine 15 minutes earlier in the days leading up to the start of daylight saving time.
2. Be consistent- Wake up at the same time each morning to keep your sleep cycle more regular. This means even on weekends! Although sleeping in can help you feel more rested in the short-term, it causes difficulties falling asleep and waking up during the week.
3. Enjoy the longer evenings- One great perk about spring and daylight saving time is that there is more sunlight in the evenings. Enjoy the natural lighting outside or indoors with your curtains open. Sunlight helps naturally reset your body clock. Letting natural light come into your bedroom in the morning also aids in greater alertness upon awakening.
4. Exercise- Being physically active is good for your health and it can help you sleep better, too. Go for a walk or run outdoors during daylight where you are exposed to natural sunlight. But try to avoid working out too close to your bedtime. It's best if you can allow at least two hours to "cool down" from exercise before going to bed.
5. Be mindful of what and when you eat and drink- Eat dinner earlier in the evening to help your body prepare for bedtime.
6. Reduce screen time- Television, tablets and phones may help you unwind for the evening, but they can stimulate your brain and actually make it harder to fall asleep. Try avoiding handheld screens and computer displays at least two hours before bed, and avoid television at least an hour before bedtime.

Don't forget to **SPRING FORWARD** on March 14th!

PARENT PORTION

Check your emails for the **SPRING HYBRID SURVEY**. Deadline to complete this is Wednesday March 10th!

[Click here for the Phased Hybrid Model](#)

EL VOLANTE FALCON

Actualización de su Departamento de Consejería



Marzo de 2021



Ms. Hunt

mhunt@smfcsd.net

Apellidos A-G



Dr. Corbin

gcorbin@smfcsd.net

Apellidos H-O



Ms. Tran

ktran@smfcsd.net

Apellidos P-Z

ESQUINA UNIVERSITARIA

¡Hola, Halcones! ¿Estás interesado en comenzar tu educación hacia una carrera en el derecho médico después de la escuela secundaria?

¡El College of San Mateo (CSM) tiene varios programas médicos para ti! Sus estudiantes del programa Técnico en Emergencias Médicas (EMT) te preparan para tomar el Examen del Registro Nacional. Pasando el examen con éxito proporciona al estudiante la certificación del Registro Nacional como EMT.

¡También ofrecen un programa completo de enfermería! Este programa ayuda a los estudiantes con oportunidades de aprendizaje en la universidad, hospitales locales y agencias de salud relacionadas. La práctica clínica comienza desde el primer semestre. Al graduarse, el estudiante recibe un título de Asociado en Ciencias y es elegible para tomar el Examen de Licencia del Consejo Nacional. ¡También puede transferirse a un programa de enfermería de cuatro años para obtener su Licenciatura en Ciencias!

La universidad hermana de CSM también ofrece títulos en el campo médico, incluyendo el de técnico quirúrgico. El técnico quirúrgico es un miembro del equipo quirúrgico que trabaja con cirujanos, anestesiólogos, enfermeras registradas y otro personal quirúrgico para brindar atención al paciente y asumir las responsabilidades adecuadas antes, durante y después de la cirugía, incluyendo el paso de instrumentos al cirujano y la asistencia durante la cirugía.

Estos programas son para ti cuando te gradúas de la escuela secundaria de California. ¡Incluso puedes comenzar a tomar algunas clases gratis durante tu carrera en la escuela secundaria! La matrícula es muy asequible y hay ayuda financiera disponible. Obtenga más información aquí sobre estos programas y otros aquí:

<https://smccd.edu/>

MINDFULNESS Y SALUD MENTAL

Es importante mantener los patrones de dormir iguales durante el cambio al horario de verano. A continuación, se ofrecen algunos consejos para hacerlo:

1. Empiece a irse a la cama más temprano: esto puede facilitar que su cuerpo no sienta el cambio de horario si inicia su rutina nocturna 15 minutos antes en los días previos al inicio del horario de verano.
2. Sea constante: levántese a la misma hora cada mañana para mantener su ciclo de sueño más regular. ¡Esto significa incluso los fines de semana! Dormir tarde puede ayudarlo a sentirse más descansado pero a corto plazo causa dificultades para conciliar el sueño temprano y despertarse durante la semana.
3. Disfrute de las noches más largas: una gran ventaja de la primavera y el horario de verano es que hay más luz solar por las noches. Disfrute de la iluminación natural en el exterior o en el interior con las cortinas abiertas. La luz solar ayuda a restablecer de forma natural el reloj biológico. Dejar que la luz natural entre en su dormitorio por la mañana también ayuda a estar más alerta al despertar.
4. Ejercicio: estar físicamente activo es bueno para su salud y también puede ayudarlo a dormir mejor. Salga a caminar o correr al aire libre durante el día, donde está expuesto a la luz solar natural. Pero trate de evitar hacer ejercicio demasiado cerca de la hora de acostarse. Es mejor si puede permitir al menos dos horas para "enfriarse" del ejercicio antes de irse a la cama.
5. Tenga en cuenta cuándo come y bebe: cene más temprano en la noche para ayudar a su cuerpo a prepararse para la hora de acostarse.
6. Reduzca el tiempo frente a la pantalla: la televisión, las tabletas y los teléfonos pueden ayudarlo a relajarse por la noche, pero pueden estimular su cerebro y, de hecho, dificultar el sueño. Trate de evitar las pantallas portátiles y las pantallas de computadora al menos dos horas antes de acostarse y evite la televisión al menos una hora antes de acostarse.

¡No olvides
SPRING
FORWARD
el 14 de
marzo!

PORCIÓN DE LOS PADRES

Revise sus correos electrónicos para la ENCUESTA HÍBRIDA DE PRIMAVERA. ¡La fecha límite para completar esto es el miércoles 10 de marzo!

[Haga clic aquí para ver el modelo híbrido en](#)