

THE FALCON FLYER

An Update from your Counseling Department



November 2020



Ms. Hunt

mhunt@smfcsd.net

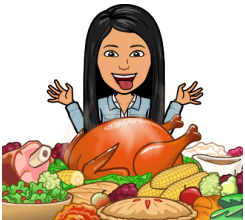
Last names A-G



Dr. Corbin

gcorbin@smfcsd.net

Last names H-O



Ms. Tran

ktran@smfcsd.net

Last names P-Z

Grief through the
Holidays
Workshop
November 13th
6:30-8:30pm

[Sign up Here](#)

ORGANIZATION TIP

How to write an appropriate email

1. Open your school .me GMAIL account
2. Hit COMPOSE email
3. Add your teacher's email address
4. Write a clear subject line— this will describe the reason for your email 3-5 words is PLENTY—
Question about Monday's HW
5. Address your teacher formally and use proper grammar and spelling—

*Dear Ms. Hunt,
I'm emailing to ask you about this Monday's homework. I'm not sure what the last sentence of question number 3 means - could you please explain it to me?*

*Thank you,
Mackenzie*

6. Allow your teacher time to respond to your email. Try to ask questions ahead of time and not wait until the last minute.

WHAT IS GRATITUDE AND WHY IS IT IMPORTANT?

Gratitude is a feeling of appreciation. You recognize that something is valuable to you which has nothing to do with its monetary worth. It's looking for the good in our lives. One way to encourage gratitude and change negative thinking is by changing a few simple words. Instead of saying "I have to..." try "I get to..."

"I GET to do school work today." Instead of "I have to do school work today."

"I GET to do chores today." instead of "I have to do chores today"

When we turn our obligations into fortunate events, we can start to appreciate what we have. WE GET to do school work because we have teachers who care about us. WE GET to do chores because we have possessions to take care of and parents/guardians who provide for us.

What do you GET to do today?

COLLEGE CORNER

Did you know California is home to one of the largest four-year college systems in America?! The California State University system has 23 campuses all across the state! These colleges serve nearly half a million students! Being in San Mateo, we are lucky that we are very close to three of these campuses! San Francisco State is home to about 25,000 students and is only 20 minutes from Abbott! They offer 73 different degrees including Art Education, Biochemistry, Business, Computer Science, Engineering, Finance, Nursing, Philosophy, and Sociology, to name a few. San Jose State is about 30 minutes away from Abbott and they serve about 27,000 students. They offer 86 different degrees including Aviation, Business Accounting, Chemistry, Forensic Science, Journalism, Physics, Social Work, and Theatre. The third campus that is only about 30 minutes from Abbott, is Cal State East Bay, but you have to cross the San Mateo Bridge! They offer 49 different college degrees including Anthropology, Communications, Computer Engineering, Criminal Justice, English, History, Human Development, Political Science, and Psychology. California High School Graduates are strongly encouraged to apply to one of these affordable colleges. Being a California resident, the state tuition is less than \$10,000 per year. There are many scholarships, grants, and financial aid to help with the costs. Read more about what you can do as a middle school student and a high school student to get ready to attend the California State University system here: <http://blogs.calstate.edu/college/>

PARENT PORTION

8th grade parents SMUHSD priority registration opens November 9th!
<https://www.smuhsd.org/Page/7620>

If you have questions regarding high school enrollment please reach out to your student's counselor or SMUHSD directly.

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



Noviembre de 2020

SUGERENCIA PARA LA ORGANIZACIÓN

Cómo escribir un correo electrónico apropiado

1. Abre tu cuenta de .me GMAIL de la escuela
2. Haga clic en REDACTAR correo electrónico
3. Agregue la dirección de correo electrónico de su maestro
4. Escriba una línea de asunto clara: esto describirá el motivo de su correo electrónico: *Pregunta sobre la tarea*
5. Formalmente y usando la gramática y la ortografía adecuada dirijase a su Maestro/a – *Estimada Sra. Hunt, Le envió un correo electrónico para preguntarle sobre la tarea de este lunes. No estoy seguro de lo que significa la última oración de la pregunta número 3, ¿podría explicármelo?*
Gracias, Mackenzie.
6. Dale tiempo a tu maestro para responder a tu correo electrónico. Trata de hacer preguntas con anticipación y no esperes hasta el último minuto.

ESQUINA UNIVERSITARIA

¿Sabías que California es el hogar de uno de los sistemas universitarios de cuatro años más grandes de Estados Unidos? ¡El sistema de la Universidad Estatal de California tiene 23 colegios en todo el estado! ¡Estas universidades sirven a casi medio millón de estudiantes! ¡Al estar en San Mateo, tenemos la suerte de estar muy cerca de tres de estos colegios! El estado de San Francisco es el hogar de aproximadamente 25,000 estudiantes y está a solo 20 minutos de Abbott. Ofrecen 73 grados diferentes que incluyen educación artística, bioquímica, negocios, ciencias de la computación, ingeniería, finanzas, enfermería, filosofía y sociología, por nombrar algunos. El estado de San José está a unos 30 minutos de Abbott y atienden a unos 27.000 estudiantes. Ofrecen 86 grados diferentes que incluyen aviación, contabilidad empresarial, química, ciencias forenses, periodismo, física, trabajo social y teatro. El tercer campus que está a solo 30 minutos de Abbott es Cal State East Bay, ¡pero tienes que cruzar el puente de San Mateo! Ofrecen 49 títulos universitarios diferentes que incluyen antropología, comunicaciones, ingeniería informática, justicia penal, inglés, historia, desarrollo humano, ciencias políticas y psicología. Se recomienda encarecidamente a los graduados de la escuela secundaria de California que presenten su solicitud en una de estas universidades. Al ser residente de California, la matrícula estatal es de menos de \$ 10,000 por año. Hay muchas becas, donaciones y ayuda financiera para ayudar con los costos.

Lea más sobre lo que puede hacer como estudiante de escuela intermedia y estudiante de secundaria para prepararse para asistir al sistema de la Universidad Estatal de California aquí: <http://blogs.calstate.edu/college/>

QUE ES LA GRATITUD Y POR QUE ES ¿IMPORTANTE?

La gratitud es un sentimiento de aprecio. Reconoces que algo es valioso para ti que no tiene nada que ver con su valor monetario. Busca lo bueno en nuestras vidas. Una forma de fomentar la gratitud y cambiar el pensamiento negativo es cambiando algunas palabras simples. En lugar de decir "Tengo que ...", intente

"Voy ..."

"Voy hacer el trabajo escolar hoy". En lugar de "tengo que hacer el trabajo escolar hoy".

"VOY hacer las tareas del hogar hoy". en lugar de "tengo que hacer las tareas del hogar hoy"

Cuando convertimos nuestras obligaciones en eventos afortunados, podemos comenzar a apreciar lo que tenemos. PODEMOS hacer el trabajo escolar porque tenemos maestros que se preocupan **por** nosotros. PODEMOS hacer las tareas del hogar porque tenemos posesiones que cuidar y padres / tutores que nos proveen. **¿Qué vas a hacer hoy?**

PARENT PORTION

¡La inscripción prioritaria de SMUHS para padres de 8º grado comienza el 9 de noviembre! <https://www.smuhsd.org/Page/7620>

Si tiene preguntas sobre la inscripción en la escuela secundaria, comuníquese directamente con el consejero de su estudiante o con SMUHS.

¡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

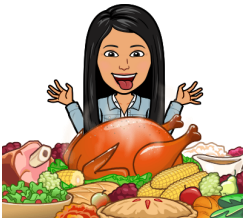
Last names A-G



Dr. Corbin

gcorbin@smfcsd.net

Last names H-O



Ms. Tran

ktran@smfcsd.net

Last names P-Z

Duelo durante las vacaciones Taller

November 13th
6:30-8:30pm

[Sign up Here](#)