

THE FALCON FLYER

An Update from your Counseling Department



October 2020



Ms. Hunt

mhunt@smfcsd.net

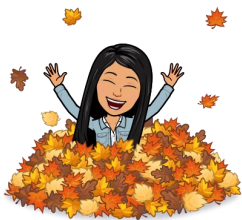
Last names A-G



Dr. Corbin

gcorbin@smfcsd.net

Last names H-O



Ms. Tran

ktran@smfcsd.net

Last names P-Z

ORGANIZATION TIP

How to organize your GMAIL Inbox

1. Go into your GMAIL inbox
2. Choose 2 or more emails from one teacher
3. Open one of the emails you selected
4. On the top right click the three dots and select FILTER MESSAGES LIKE THIS
5. A box will appear, the from address is from the google classroom of that teacher, then CREATE FILTER
6. Choose APPLY THE LABEL
7. Choose NEW LABEL and name the class (ELA, SS, Sci, Math, PE, Elective)
8. Before you Create the Filter, click the box that says "Also apply filter to the # of matching conversations" then Create the Filter
9. On the left hand side you will now see the filter you created, but IT let's add color, so select the 3 dots next to the filter and then choose your Label Color
10. When you go back to your inbox all emails for that filter will be the color you selected
11. If you only want to look at a certain class of emails, click that label on the left hand side

COLLEGE CORNER

California is home to the largest higher education systems in America! With 115 campuses, the California Community College System has campuses all over the state in which all California residents (that's you Falcons!) are accepted to, once they complete high school! We are lucky enough to have a campus right here in San Mateo! The college of San Mateo offers college programs for students to transfer to four year universities, two-year college degree programs, and even career training. Some programs include Business Management, Computer Science, Dental Assisting, Fire Technology, Nursing, Psychology, Real Estate, and Transfer Programs. The tuition is affordable at about \$150-\$200 per class. You can also take courses easily at Canada College and Skyline College as your registration to CSM includes those colleges as well! Read more about this wonderful college here:

<https://collegeofsanmateo.edu/>

MINDFULNESS AND MENTAL HEALTH

For the time being, school is conducted 100% online. This is a significant amount of time to be in front of a screen. When classes are over, it is time for some safe, socially distant sunshine or some time away from screens! Take advantage of time spent with your family and stay engaged in your outdoor activities. Enjoy family time in your backyard or in a public place with a mask of course!. Explore the outdoors, hike or bike ride, spend time along a creek or even the bay, throw or kick a ball, or even create a nature scavenger hunt for your family! Taking advantage of nature around us is one way to have fun while staying 6 feet away from all non-household members at all times. Give your eyes a break and try other activities that do not include a screen. Try to avoid cell phones, televisions, and even video games. You can read a book, make some art, go for a swim, or even a nice walk.

October 10th is WORLD MENTAL HEALTH DAY!

PARENT PORTION

Want to hear more from us and the work we do at Abbott? Come to the PTA Meeting on October 20th at 7pm!

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



Octubre de 2020

CONSEJO DE ORGANIZACIÓN

Cómo organizar tu correo electrónico en GMAIL

1. Entra en tu bandeja de entrada de GMAIL
2. Elije 2 o más correos electrónicos de un profesor
3. Abre uno de los correos electrónicos que seleccionó
4. En la parte superior a la derecha, haga clic en los tres puntos y seleccione FILTRAR MENSAJES COMO ESTE
5. Aparecerá un cuadro, la dirección de remitente es del aula de Google de ese maestro, luego CREAR FILTRO
6. Elija APLICAR LA ETIQUETA
7. Elija NEW LABEL y nombre la clase (ELA, SS, Sci, Math, PE, Optativa)
8. Antes de crear el filtro, haga clic en el cuadro que dice "Aplicar también el filtro al número de conversaciones coincidentes" y luego Crear el filtro
9. En el lado izquierdo, ahora verá el filtro que creó, pero vamos a agregar color, así que seleccione los 3 puntos al lado del filtro y luego elija su Color de etiqueta
10. Cuando regrese a su bandeja de entrada, todos los correos electrónicos para ese filtro serán del color que seleccionó.
11. Si solo desea ver una determinada clase de correos electrónicos, haga clic en esa etiqueta en el lado

ESQUINA UNIVERSITARIA

¡California es el hogar de los sistemas de educación superior más grande de Estados Unidos! Con 115 instalaciones, el Sistema de Colegios Comunitarios de California tiene instalaciones en todo el estado en los que todos los residentes de California (¡Ustedes Falcons!) Son aceptados, una vez que completan la escuela secundaria. ¡Tenemos la suerte de tener un colegio aquí en San Mateo! El Colegio de San Mateo ofrece programas universitarios para que los estudiantes se transfieran a universidades de cuatro años, programas de títulos universitarios de dos años e incluso capacitación profesional. Algunos programas incluyen administración de empresas, informática, asistencia dental, tecnología contra incendios, enfermería, psicología, bienes raíces y programas de transferencia. La matrícula es alcanzable entre \$ 150 y \$ 200 por clase. ¡También puede tomar cursos fácilmente en Canada College y Skyline College ya que su registro en CSM también incluye esas universidades! Lea más sobre esta maravillosa universidad aquí: <https://collegeofsanmateo.edu/>

MENTITUD Y SALUD MENTAL

Por el momento, la escuela se lleva a cabo 100% en línea. Esta es una cantidad de tiempo significativa para estar frente a una pantalla. ¡Cuando terminan las clases, es hora de tomar el sol y con seguridad siguiendo el distanciamiento social pasar un tiempo lejos de las pantallas! Aproveche el tiempo que pasa con su familia y manténgase involucrado en sus actividades al aire libre. ¡Disfrute del tiempo en familia en su patio trasero o en un lugar público con una máscara, por supuesto! Explore el aire libre, camine o monte en bicicleta, pase tiempo a lo largo de un arroyo o incluso la bahía, lance o patee una pelota, o incluso cree una búsqueda de tesoro en la naturaleza para su familia. Aprovechar la naturaleza que

10 de Octubre es SALUD MENTAL MUNDIAL ¡DÍA!

PORCIÓN DE LOS PADRES

¿Quieres saber más de nosotros y del trabajo que hacemos en Abbott? ¡Venga a la reunión de la PTA el 20 de Octubre a las 7 pm!

nos rodea es una forma de divertirse mientras se mantiene a 6 pies de distancia de todos los que no son miembros del hogar en todo momento. Dele un descanso a sus ojos y pruebe otras actividades que no incluyan una pantalla. Trate de evitar teléfonos celulares, televisores e incluso videojuegos. Puedes leer un libro, hacer un poco de arte, ir a nadar o incluso dar un agradable paseo.

¡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

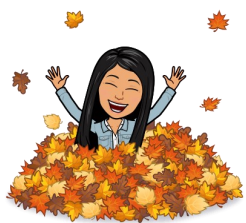
Apellidos: A-G



Dr. Corbin

gcorbin@smfcsd.net

Apellidos: H-O



Ms. Tran

ktran@smfcsd.net

Apellidos: P-Z

¿Quieres conocernos?

Envíanos un correo electrónico o preguntale a tu profesor. Estamos

¡siempre disponible!