



Guidance Fall/ Winter Newsletter

Happy new year!

As we enter the new year, we want to remind you that the counseling office is here for you as a resource for your social/emotional, academic and college and career planning needs.

Please know and remember that the School Counselors are here for you. We have been working on making it easier for students to have access to us.

In this newsletter, we will include the many ways you can all contact us, and where you can find very valuable information.

Pre-registration meetings are happening right now!

Make sure to schedule a meeting with your counselor by speaking with the guidance secretaries.

What is Pre-registration? Pre-registration is an opportunity for you to meet with your counselor, review your progress towards graduation, your post-secondary plans and how to navigate all resources to get the information you need. You also have the opportunity to pick your classes for next year and be informed about what you need to complete all your graduation requirements and what type of diploma you are currently eligible for.

These meetings can take a full period so plan accordingly, we are so happy to meet with you and provide you all this valuable information.



Ms. Marcelin and Ms. Hernandez took students to Wilson Tech to tour the programs they are considering.



Ms. Wallace, Ms. Bonilla, Ms. Lorenzana and Ms. Hernandez participating in spirit week, white out day!

CONGRATULATIONS CLASS OF 2025!! ON WINNING DECK THE HALLS THIS YEAR!!!



We welcome Ms. Vargas to the Guidance team!!



6 Tips to procrastinate less

- Break Down Tasks, Even Small One.** Teens who may procrastinate may see certain tasks as overwhelming or very difficult. Breaking assignments in to smaller steps can help decrease the distress of tasks. This is called chunking and you can learn to do this. Chunking helps develop a can-do attitude and it helps with getting started. For example, if you have an essay to write, you can identify the steps (write an outline, research each section of the outline) and commit to writing one segment of the outline at a time.
- Rate Confidence to Complete Task.** At the end of the day, it all comes down to confidence, and when it comes to procrastination, you can help build your own confidence by changing the task. Start by rating your confidence, from 0% to 100%, that you can complete a particular task, then adjust or break down the task until you're 90% confident (or greater) that you can complete the task in the time set aside to do it. Confidence is something we build over time. As you improve your ability to accurately estimate the amount of time it takes to complete particular task and the more often you complete tasks on time, the more confident you become that you can complete things on time.
- Anticipate Roadblocks and Plan Work Arouns.** Often you may manage to start tasks but then bale out when you hit a roadblock. Sometimes the roadblock is needing something to complete the task that you don't have, like a book or a worksheet. Making a checklist of what you will need can make the difference. The checklist is usually three questions: Do I have all the information I need to complete the task? How much time do I have to complete the task? What other appointments do I have that will make it hard for me to complete the task on time? Brainstorm possible solutions and, more importantly, you will see that preparing for a task before beginning it can save time and make tasks less difficult.
- Identify Best Times for Specific Tasks.** Set up a best-time to work on particular tasks. For example, if you are not a morning person, some tasks that take a lot of thinking power might not work so well when you want to do work in the morning. Having a schedule of when certain tasks may be more doable is important and may help you be more productive with your time.
- Develop Start-Now Self-Talk.** Most people who procrastinate are great at talking themselves into putting things off. "I'll do it tomorrow". "I'll do it when I'm not so tired". Develop start-now self-talk that interrupts these permission thoughts. For example, think through the reasons to complete the task now and write them down. To the thought, "I'll do it later," suggest to yourself, "What's so bad about doing it now?" Or write down all the consequences you've experienced when you procrastinate and name it My Procrastination Hassle List.
- Be Better Than Perfect. Perfectionism.** Better than perfect? Perfectionistic people can be big-time procrastinators. They wait until they have the time to complete a task "perfectly" or they rework things over and over trying to make it perfect and this process makes any task more difficult and more stressful. Once you have been through that process a time or two, they're not likely to want to start it again. Help yourself be better than perfect. Better than perfect is excellence on time and once you learn that, your lives become easier and happier.



11th and 12th graders attend the Molloy College and Career Fair
Students had the opportunity to see and meet with advisors from over 50 colleges, including recruiters from different branches.

Wilson Tech

As you meet with your counselors regarding your classes for next year, consider Wilson tech as an option for you.

Ask your counselor about the different programs available and if you are interested, please complete an application and have it signed by your parent or guardian this year.

This way a spot in the program of your choice can be guaranteed, so don't wait until next year.



<https://www.wilsontech.org/high-school-students/>



The Guidance Department assists students and their parents in developing a personal educational plan and selecting the courses and programs they need to fulfill their graduation and college entrance requirements, enter the military or seek immediate full-time employment. A dedicated staff of professionals is available throughout the day to provide counsel and support, advocate on behalf of students and arrange for specialized assistance to deal with a variety of personal situations and circumstances.

Class of 2023



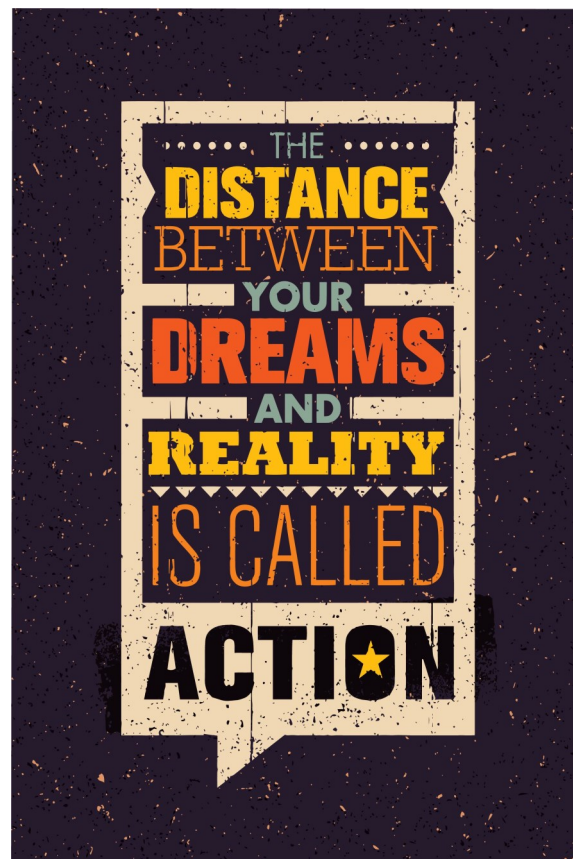
Class of 2024



Class of 2025



Class of 2026



Huntington High School

Guidance Department

Mrs. Ivy Alvayero
Ms. Diana Bonilla
Mrs. Lauren Brunoni
Ms. Evelyn Hernandez
Mr. Steve Lashin
Ms. Daphne Marcelin
Ms. Daniela Vargas

Director
Mrs. Jeannette Alomia

How can I contact my counselor?

There are many ways to contact your counselor

You can email your counselors:

Mrs. Alvayero- IALvayero@hufsd.edu
Ms. Bonilla- Dbonilla@hufsd.edu
Mrs. Brunoni- Lbrunoni@hufsd.edu
Ms. Hernandez- Ehernandez@hufsd.edu
Mr. Lashin- Slashin@hufsd.edu
Ms. Marcelin- Dmarcelin@hufsd.edu
Ms. Vargas- DVargas@hufsd.edu

You can also schedule an appointment by scanning the QR code below or go through our Guidance Google Site:





Noticias de Otoño/Invierno

De la oficina de consejería

Feliz año nuevo!

En lo que vamos entrando a este nuevo año, les queremos recordar que la oficina de consejería está aquí para ustedes como un recurso para sus necesidades sociales/emocionales, académicas y de planeo de carreras o universidades.

Por favor recuerden que las consejeras (os) están aquí para ustedes. Hemos seguido trabajando en maneras de que los estudiantes tengan más acceso a nosotras (os) y que se les haga más fácil.

En estas noticias, estaremos incluyendo las muchas maneras en las cuales nos pueden contactar, y podrán encontrar información que les pueda servir.

Las reuniones de Pre-inscripción han comenzado!

Asegúrense de hacer una cita con sus consejeras (os) para hablar de sus clases para el próximo año.

Que es preinscripción? Preinscripción es una oportunidad para poder conversar con sus consejeras (os) y ver cómo va tu progreso hacia graduación, hablar sobre los planes después de graduación, y oír cómo navegar los recursos disponibles para obtener respuestas sobre lo que necesiten. También les otorga la oportunidad de escoger sus clases para el próximo año y estar informados (as) sobre las clases que necesiten para completar todos los requerimientos de graduación y qué tipo de diploma estarán recibiendo.



Srta. Marcelin y Srta. Hernandez en un viaje a Wilson Tech para que los estudiantes pudieran Explorar los programas en los cuales estaban interesados (as).



Srta. Wallace, Srta. Bonilla, Srta. Lorenzana y Srta. Hernandez participando en la semana de espíritu escolar Todos de blanco!

¡Felicitaciones a la clase de 2025 por ganar "Deck the halls" este año!



Le damos la bienvenida a la Srta. Vargas al equipo de consejería!



6 maneras de procrastinar menos

- 1- Desglose las tareas, incluso las más pequeñas. Los adolescentes que pueden posponer las cosas pueden ver ciertas tareas como abrumadoras o muy difíciles. Dividir las tareas en pasos más pequeños puede ayudar a disminuir la angustia de las tareas. Esto se llama fragmentación y puedes aprender a hacerlo. La fragmentación ayuda a desarrollar una actitud positiva y ayuda a comenzar. Por ejemplo, si tiene que escribir un ensayo, puede identificar los pasos (escribir un esquema, investigar cada sección del esquema) y comprometerse a escribir un segmento del esquema a la vez.
- 2- Califique la confianza para completar la tarea. Al final del día, todo se reduce a la confianza, y cuando se trata de procrastinar, puedes ayudar a construir tu propia confianza cambiando la tarea. Comience calificando su confianza, del 0 % al 100 %, de que puede completar una tarea en particular, luego ajuste o divida la tarea hasta que esté 90 % seguro (o más) de que puede completar la tarea en el tiempo reservado. para hacerlo. La confianza es algo que construimos con el tiempo. A medida que mejora su capacidad para estimar con precisión la cantidad de tiempo que lleva completar una tarea en particular y cuanto más a menudo completa las tareas a tiempo, más seguro se vuelve de que puede completar las cosas a tiempo.
- 3- Anticípese a los obstáculos y planifique soluciones alternativas. A menudo, es posible que logre iniciar tareas, pero luego se esfuerce cuando se encuentra con un obstáculo. A veces, el obstáculo es necesitar algo para completar la tarea que no tienes, como un libro o una hoja de trabajo. Hacer una lista de verificación de lo que necesitará puede marcar la diferencia. La lista de verificación suele ser de tres preguntas: ¿Tengo toda la información que necesito para completar la tarea? ¿Cuánto tiempo tengo para completar la tarea? ¿Qué otras citas tengo que me dificulten completar la tarea a tiempo? Haga una lluvia de ideas sobre posibles soluciones y, lo que es más importante, verá que prepararse para una tarea antes de comenzarla puede ahorrar tiempo y hacer que las tareas sean menos difíciles.
- 4- Identificar los mejores tiempos para tareas específicas. Establezca un mejor momento para trabajar en tareas particulares. Por ejemplo, si no eres una persona madrugadora, algunas tareas que requieren mucho poder de pensamiento podrían no funcionar tan bien cuando quieras trabajar por la mañana. Tener un cronograma de cuándo ciertas tareas pueden ser más factibles es importante y puede ayudarlo a ser más productivo con su tiempo. puede ayudarlo a ser más productivo con su tiempo.
- 5- Desarrolle el diálogo interno Empiece ahora. La mayoría de las personas que posponen las cosas son excelentes para convencerse a sí mismas de posponer las cosas. "Lo haré mañana". "Lo haré cuando no esté tan cansada". Desarrolle un diálogo interno de "comience ahora" que interrumpa estos pensamientos de permiso. Por ejemplo, piense en las razones para completar la tarea ahora y escribalas. Ante el pensamiento, "Lo haré más tarde", sugiérete a ti mismo, "¿Qué tiene de malo hacerlo ahora?". O escriba todas las consecuencias que experimentó cuando procrastinó y asígnele el nombre Mi lista de problemas de procrastinación.
- 6- Ser mejor que perfecto. perfeccionismo ¿Mejor que perfecto? Las personas perfeccionistas pueden ser grandes procrastinadoras. Esperan hasta que tienen tiempo para completar una tarea "perfectamente" o rehacen las cosas una y otra vez tratando de hacerla perfecta y este proceso hace que cualquier tarea sea más difícil y estresante. Una vez que haya pasado por ese proceso una o dos veces, es probable que no quieran comenzar de nuevo. Ayúdate a ti mismo a ser mejor que perfecto. Mejor que perfecto es la excelencia a tiempo y una vez que aprendes eso, tu vida se vuelve más fácil y feliz.



Estudiantes del 11avo y 12avo grados asistieron a la feria de Universidades en Molloy College.

Estudiantes tuvieron la oportunidad de ver y conocer a mas de 50 representativos de universidades, incluyendo ramas del army y navy.

Wilson Tech

En lo que se reúnen con sus consejeras (os) sobre sus clases para el próximo año, consideren Wilson Tech como una opción.

Pregúntenle a sus consejeras (os) sobre los programas disponibles y si están interesados (as), pueden completar una aplicación y pedirle a sus padres o apoderados que se las firmen.

Así podrán asegurar un asiento en el programa que escogieron, no esperen hasta el próximo año por que los programas se llenan.



El Departamento de Consejería ayuda a los estudiantes y a sus padres a desarrollar un plan educativo personal y a seleccionar los cursos y programas que necesitan para cumplir con sus requisitos de graduación e ingreso a la universidad, ingresar al ejército o buscar empleo inmediato de tiempo completo. Un personal dedicado de profesionales está disponible durante todo el día para brindar asesoramiento y apoyo, abogar en nombre de los estudiantes y organizar asistencia especializada para lidiar con una variedad de situaciones y circunstancias personales.

**SOMOS LO QUE
HACEMOS
REPETIDAMENTE.
LA EXCELENCIA
ENTONCES,
NO ES UN ACTO
SINO UN HÁBITO.**



-Aristóteles

Clase del 2023

Clase del 2024

Clase del 2025

Clase del 2026



Huntington High School

Departamento de Consejería

Srta. Ivy Alvayero
Srta. Diana Bonilla
Sra. Lauren Brunoni
Sra. Evelyn Hernandez
Sr. Steve Lashin
Srta. Daphne Marcelin
Srta. Daniela Vargas

Directora
Sra. Jeannette Alomia

Como contacto a mi consejera?

Hay varias maneras de contactar a sus consejeras.

Les pueden mandar un correo electrónico:

Srta. Ivy Alvayero- IALvayero@hufsd.edu
Srta. Bonilla- Dbonilla@hufsd.edu
Sra. Brunoni- Lbrunoni@hufsd.edu
Sra. Hernandez- Ehernandez@hufsd.edu
Sr. Lashin- Slashin@hufsd.edu
Srta. Marcelin- Dmarcelin@hufsd.edu
Srta. Daniela Vargas- DVargas@hufsd.edu

También pueden escanear el código QR para hacer una cita o visitar el sitio web de consejería:

