

COUNSELING CENTER NEWSLETTER



Academic Spotlight

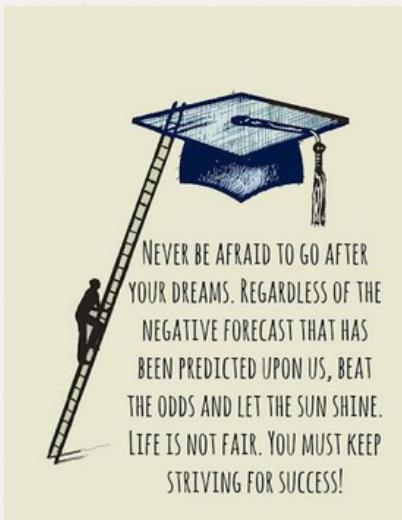
Back to School

Medically reviewed by: [Kathryn Hoffses, PhD](#)
Read the full article [here](#)

After a summer of sleeping in or doing things on your time, the alarm bell announcing that first day of school can be a rude awakening.

Whether you're an anxious new freshman or a confident senior, heading back to school signals a time of transition: new classes, new teachers, new schedules, and a new social scene.

Click on the article for tips on how to adjust to the new school year, managing stress, creating better routines and habits and staying on track with school and not falling behind.



WELCOME

back to school

A message from our College and Career Counselor, Mrs. Walsh



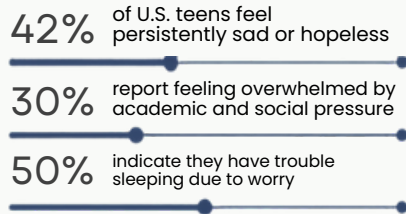
Hello from the College and Career Center! September always brings a sense of excitement at the start of a new school year. New classes, new teachers, new supplies, oh my! As we begin to settle into the 2026–2027 school year, know that the College and Career Center is a resource for students and families as plans for life after high school commence. Post secondary planning isn't something that begins the first day of senior year. Students in all grades can take an active role in preparing for their futures. Using tools such as Naviance to look up information about careers, colleges, and scholarships is a great way to start. Save your research. "Favorite" colleges, careers, and scholarships and familiarize yourself with the various interest and personality inventories and real-world advice through the Road Trip Nation. Build your resume from day one—get involved in activities and clubs here at HHS and in your community. Not only will you form connections with other students who have similar interests but you will also learn valuable skills such as multitasking and problem solving. Communicate with your teachers and counselors. When you need help with something—an assignment, a decision, your schedule, don't wait until the last minute. Check out the College & Career Center's Friday Flyer which is full of information related to post secondary planning—college fairs and open houses, summer programs, financial aid, and more! The Friday Flyer is posted every week on the HUFSD website. Finally, have a great school year! Be here, be Huntington!

Get Involved!

Interested in joining a club or trying something new? Check out the full list of clubs and extracurricular activities on our [Guidance Google site](#).



U.S. TEENS NEED MORE EMOTIONAL SUPPORT



Challenges & Influences

- Constant comparison on social media impacts self-esteem
- High expectations in academics and future uncertainties increase stress
- Lack of genuine connection and loneliness are prevalent



Who Is Most at Risk?

- LGBTQ+ teens and racial minorities often face additional stressors
- Teens with pre-existing mental health conditions are more susceptible
- Youth from lower-income households have limited access to resources

SUPPORTIVE ACTIONS & SOLUTIONS



- ✓ Open communication: Create safe spaces for teens to talk without judgment
- ✓ Active listening: Validate their feelings and show genuine empathy
- ✓ Encourage healthy habits: Promote sleep, exercise, and mindful screen time
- ✓ Foster connections: Support positive friendships and community involvement
- ✓ Seek professional help: Don't hesitate to consult therapists or counselors

"Building strong emotional foundations in teens is crucial. By fostering open dialogue, validating their experiences, and providing accessible resources, we can significantly improve their mental well-being and resilience for the future."

CLICK [HERE](#) TO ACCESS AND READ THE FULL ARTICLE.

UPCOMING EVENTS

* Financial Aid Night

October 1st 7:00PM HHS Virtual

In this presentation, students will learn about the financial aid process.

* Molloy University College Fair

October 2nd, 2026

A group of juniors and seniors will be attending the college fair at Molloy University. Permission slips are available in Guidance West on a first come, first serve basis.

* PSAT NMSQT

October 14th, 2026 7:30am

11th grade students will be taking the PSAT NMSQT exam, please make sure to be on time and bring your chromebook charged.

* HHS Fall College Fair

October 20th, 2026 8:15am HHS Gym

Many colleges, military service and vocational programs will be in attendance for students to ask questions and demonstrate interest.

* AP 101 Unlocking the benefits of Advanced Placement

November 9th, 7PM HHS Auditorium

Presentation on the many benefits of students taking AP classes during high school.

* SAT vs. ACT: Everything you need to know

December 1st, 7PM Virtual

Presentation regarding the difference between both exams and college applications and expectations.

* District Wide College Awareness Day Alumni Day- HHS

December 18th

Students and staff can participate by wearing college, career or military branch gear.

Alumni day is also taking place this day, students that have recently graduated come in to present regarding their recent college and career experiences.



2026-2027 ACT and SAT Dates

Test Date	Test	Registration Deadline	Late Registration	Offered at Huntington High School
Saturday, August 22, 2026	SAT	Friday, August 7, 2026	Tuesday, August 11, 2026	No
Saturday, September 12, 2026	SAT	Friday, August 28, 2026	Tuesday, September 1, 2026	No
Saturday, September 19, 2026	ACT	Friday, August 14, 2026	Tuesday, September 1, 2026	Yes
Saturday, October 3, 2026	SAT	Friday, September 18, 2026	Tuesday, September 22, 2026	No
Saturday, October 17, 2026	ACT	Friday, September 11, 2026	Tuesday, September 29, 2026	No
Saturday, November 7, 2026	SAT	Friday, October 23, 2026	Tuesday, October 27, 2026	Yes
Saturday, December 5, 2026	SAT	Friday, November 20, 2026	Tuesday, November 24, 2026	No
Saturday, December 12, 2026	ACT	Friday, November 6, 2026	Thursday, November 29, 2026	No
Saturday, February 27, 2027	ACT	Friday, January 22, 2027	Tuesday, February 9, 2027	Yes
Saturday, March 6, 2027	SAT	Friday, February 19, 2027	Tuesday, February 23, 2027	No
Saturday, April 10, 2027	ACT	Friday, March 5, 2027	Tuesday, March 23, 2027	No
Saturday, May 1, 2027	SAT	Friday, April 16, 2027	Tuesday, April 20, 2027	Yes
Saturday, June 5, 2027	SAT	Friday, May 21, 2027	Tuesday, May 25, 2027	Yes
Saturday, June 12, 2027	ACT	Friday, May 7, 2027	Thursday, May 27, 2027	Yes

Learn about the different styles of learning.

UNLOCKING AND UNDERSTANDING HOW YOU LEARN BEST, CAN MAKE A HUGE IMPACT ON HOW WELL YOU STUDY AND LEARN NEW MATERIAL. THESE ARE SKILLS YOU LEARN AND USE FOR LIFE.

CLICK [HERE](#) OR ON THE INFOGRAPHIC TO READ THE ARTICLE.



THE 7 STYLES OF LEARNING

VISUAL (SPATIAL):

You prefer using pictures, images, and spatial understanding.

- Use images, pictures, color and other visual media to help you learn
- Use color, layout, and spatial organization in your associations, and use many 'visual words' in your assertions.
- Use mind maps
- Replace words with pictures, and use color to highlight major and minor links

SOLITARY (INTRAPERSONAL):

You prefer to work alone and use self-study.

- You prefer to learn alone using self-study
- Align your goals and objectives with personal beliefs and values. Create a personal interest in your topics
- When you associate and visualize, highlight what you would be thinking and feeling at the time
- You drive yourself by the way you see yourself internally
- Modeling is a powerful technique for you
- Be creative with role-playing
- Your thoughts have a large influence on your performance and often safety

AURAL (AUDITORY-MUSICAL):

You prefer using sound and music.

- Use sound, rhyme, and music in your learning
- Use sound recordings to provide a background and help you get into visualizations
- When creating mnemonics or acrostics, make the most of rhythm and rhyme, or set them to a jingle or part of a song
- If you have some particular music or song that makes you want to 'take on the world,' play it back and anchor your emotions and state.

SOCIAL (INTERPERSONAL):

You prefer to learn in groups or with other people.

- Aim to work with others as much as possible
- Role-playing is a technique that works well with others, whether its one on one or with a group of people
- Work on some of your associations and visualizations with other people
- Try sharing your key assertions with others
- Working in groups to practice behaviors or procedures help you understand how to deal with variations

VERBAL (LINGUISTIC):

You prefer using words in speech and writing.

- Try the techniques that involve speaking and writing
- Make the most of the word-based techniques such as assertions and scripting
- Record your scripts using a tape or digital audio recorder (such as an MP3 player), and use it later for reviews
- When you read content aloud, make it dramatic and varied
- Try working with others and using role-playing to learn verbal exchanges such as negotiations, sales or radio calls

PHYSICAL (KINESTHETIC)

You prefer using your body, hands and sense of touch.

- Focus on the sensations you would expect in each scenario
- For assertions and scripting, describe the physical feelings of your actions.
- Use physical objects as much as possible
- Keep in mind as well that writing and drawing diagrams are physical activities
- Use role-playing, either singularly or with someone else, to practice skills and behaviors

LOGICAL (MATHEMATICAL)

You prefer using logic, reasoning and systems.

- Aim to understand the reasons behind your content and skills
- Create and use lists by extracting key points from your material
- Remember association often works well when it is illogical and irrational
- Highlight your ability to pick up systems and procedures easily
- Systems thinking helps you understand the bigger picture
- You may find it challenging to change existing behaviors or habits
- If you often focus from analysis paralysis, write 'Do It Now' in big letters on some signs or post-it notes

NOTICIAS DEL CENTRO DE CONSEJERIA



Un mensaje de parte de la Senora Walsh, consejera de la oficina de colegios y carreras.

Enfoco Academico

De Vuelta a la Escuela

Medicamento revisado por: Kathryn Hoffses, PhD
Lean el artículo [aquí](#)

Después de un verano durmiendo hasta tarde o haciendo las cosas a tu ritmo, el sonido del despertador que anuncia el primer día de clases puede ser un duro golpe.

Ya seas un estudiante de primer año ansioso o un estudiante de último año seguro de sí mismo, volver a la escuela indica un momento de transición: nuevas clases, nuevos profesores, nuevos horarios y un nuevo entorno social.

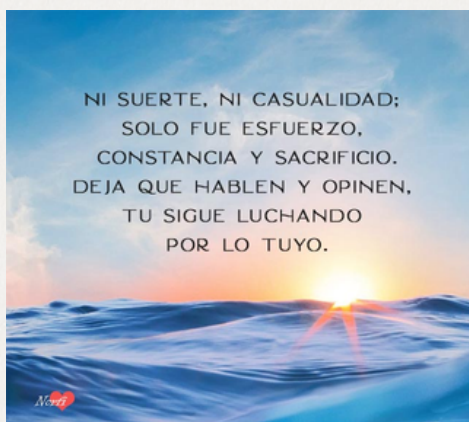
Haz clic en el artículo para obtener consejos sobre cómo adaptarte al nuevo año escolar, controlar el estrés, crear mejores rutinas y hábitos, y mantenerte al día con los estudios sin quedarte atrás.

¡Hola desde el Centro de Orientación Universitaria y Profesional! Septiembre siempre trae consigo la emoción del inicio de un nuevo año escolar. ¡Nuevas clases, nuevos profesores, nuevos materiales, qué emoción! A medida que nos preparamos para el año escolar 2026-2027, sepan que el Centro de Orientación Universitaria y Profesional es un recurso para estudiantes y familias al comenzar a planificar su vida después de la preparatoria. La planificación postsecundaria no comienza el primer día del último año. Los estudiantes de todos los grados pueden participar activamente en la preparación de su futuro. Usar herramientas como Naviance para buscar información sobre carreras, universidades y becas es una excelente manera de empezar. Guarda tu investigación. Marca como favoritas las universidades, carreras y becas, y familiarízate con los diversos inventarios de intereses y personalidad, así como con los consejos prácticos de Road Trip Nation. Construye tu currículum desde el primer día: participa en actividades y clubes aquí en HHS y en tu comunidad. No solo establecerás conexiones con otros estudiantes con intereses similares, sino que también aprenderás habilidades valiosas como la multitarea y la resolución de problemas. Comunícate con tus profesores y consejeros. Si necesitas ayuda con algo (una tarea, una decisión, tu horario), no esperes hasta el último minuto. Consulta el folleto informativo del Centro de Estudios Universitarios y Profesionales, que se publica los viernes y está repleto de información sobre la planificación de estudios superiores: ferias universitarias, jornadas de puertas abiertas, programas de verano, ayuda financiera y mucho más. El folleto se publica semanalmente en la página web de HUFSD. ¡Que tengas un excelente año escolar! ¡Vive la experiencia de Huntington!

Envuélvete en la escuela!



Si estás interesado(a) en unirte a un club o probar algo nuevo, mira la página de consejería donde está la lista de todas la actividades extracurriculares disponibles para ustedes!



SALUD MENTAL

Cómo ayudar a los niños a aligerar sus 'mochilas emocionales' durante el año escolar

Entre tareas, presión académica y preocupaciones fuera de las clases, expertos comparten estrategias para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y la ansiedad.



EL PROBLEMA

Muchos estudiantes cargan más que libros y tareas. También llevan preocupaciones relacionadas con la escuela, sus amistades y, en algunos casos, situaciones fuera del aula, como dificultades familiares, inmigración o eventos que afectan a sus seres queridos en sus países de origen.

LO QUE DICEN LAS CIFRAS

40%

Casi el 40% de los estudiantes de secundaria en EE. UU. reportó sentimientos persistentes de tristeza o desesperanza. (CDC, 2023)

30%

El 30% de los adolescentes de 13 a 17 años dijo que la ansiedad y la depresión eran extremadamente o muy comunes entre los estudiantes de su escuela. (Pew Research Center, 2025)

45%

El 45% de los jóvenes de 10 a 18 años dijo haberse sentido muy estresado el día anterior y el 38% reportó haber sentido ansiedad. (Gallup, 2024)

“Los niños cargan mucho en esas mochilas emocionales.”

Dra. Tyanna Snider
Psicóloga pediátrica
Nationwide Children's Hospital
y Fundación para la Salud Mental Infantil (KMHF)

TRES ÁREAS CLAVE PARA APOYARLOS

1



Anticipar los desafíos

- Habla con ellos sobre el regreso a clases antes de que comience el año escolar.
- Identifica posibles preocupaciones antes de que crezcan.
- Presta atención a cambios en su comportamiento o estado de ánimo.

2



Desarrollar habilidades

- Enséñales a manejar el estrés y la ansiedad.
- Anímalos a expresar lo que sienten.
- Ayúdalos a resolver problemas y a sentirse más seguros.

3



Fomentar la conexión

- Mantén conversaciones frecuentes y abiertas.
- Escucha sin juzgar.
- Haz que se sientan apoyados, comprendidos y acompañados.



SEÑALES DE ALERTA

Algunos signos de estrés pueden manifestarse de formas inesperadas, como:

- Irritabilidad
- Cambios de humor
- Dolores de cabeza
- Molestias estomacales



PREGUNTAS QUE PUEDES HACER

La Dra. Hoet recomienda hacer preguntas abiertas como:

- “¿Cómo te estás sintiendo?”
- “¿Qué te emociona?”
- “¿Qué te pone nervioso?”
- “¿Cómo te puedo ayudar?”

Escuchar también es una forma de cuidar



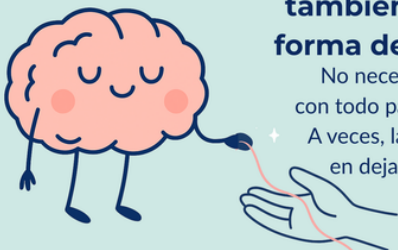
Con el apoyo adecuado, los estudiantes pueden aprender a manejar sus emociones, superar los desafíos y sentirse más fuertes, dentro y fuera del salón de clases.

Juntos podemos hacer la diferencia

Hagan clic [aquí](#) para leer el artículo.

Pedir ayuda también es una forma de valentía

No necesitas poder con todo para ser fuerte. A veces, la fuerza está en dejarte ayudar.



PRÓXIMOS EVENTOS

* Noche de Ayuda Financiera

1 de octubre, 7pm, HHS Virtual

En esta presentación, los estudiantes aprenderán sobre el proceso de ayuda financiera.

* Feria universitaria de la Universidad de Molloy

2 de octubre de 2026

Un grupo de estudiantes de penúltimo y último año asistirá a la feria universitaria en la Universidad de Molloy. Los formularios de autorización están disponibles en la oficina de orientación de West por orden de llegada.

* PSAT NMSQT

14 de octubre de 2026, 7:30 am

Los alumnos de 11.º grado realizarán el examen PSAT NMSQT; por favor, asegúrense de llegar a tiempo y de traer su Chromebook cargada.

* Feria Universitaria de Otoño de HHS

20 de octubre de 2026, 8:15 a. m. Gimnasio de HHS

Numerosas universidades, servicios militares y programas de formación profesional estarán presentes para que los estudiantes puedan hacer preguntas y demostrar su interés.

* AP 101: Cómo aprovechar los beneficios de la Colocación Avanzada

9 de noviembre, 19:00 h, Auditorio HHS

Presentación sobre los numerosos beneficios que obtienen los estudiantes al cursar clases de nivel avanzado (AP) durante la escuela secundaria.

* SAT vs. ACT: Todo lo que necesitas saber

1 de diciembre, 19:00 h (virtual)

Presentación sobre la diferencia entre los exámenes y las solicitudes de admisión universitaria, así como las expectativas al respecto.

* Día de concientización universitaria en todo el distrito - Día de exalumnos - HHS

18 de diciembre

Los estudiantes y el personal pueden participar vistiendo prendas de su universidad, profesión o rama militar.

Este día también se celebra el Día de los Antiguos Alumnos, en el que los estudiantes que se han graduado recientemente vienen a compartir sus experiencias universitarias y profesionales.

Fechas de los Exámenes ACT y SAT

2026 - 2027

¡Planifica
tu futuro!

Fecha del Examen	Examen	Fecha Límite de Inscripción	Fecha de Inscripción Tardía	¿Ofrecido en la Escuela Secundaria de Huntington?
Sábado, 22 de agosto de 2026	SAT	Viernes, 7 de agosto de 2026	Martes, 11 de agosto de 2026	No
Sábado, 12 de septiembre de 2026	SAT	Viernes, 28 de agosto de 2026	Martes, 1 de septiembre de 2026	No
Sábado, 19 de septiembre de 2026	ACT	Viernes, 14 de agosto de 2026	Martes, 1 de septiembre de 2026	Sí
Sábado, 3 de octubre de 2026	SAT	Viernes, 18 de septiembre de 2026	Martes, 22 de septiembre de 2026	No
Sábado, 17 de octubre de 2026	ACT	Viernes, 11 de septiembre de 2026	Martes, 29 de septiembre de 2026	No
Sábado, 7 de noviembre de 2026	SAT	Viernes, 23 de octubre de 2026	Martes, 27 de octubre de 2026	Sí
Sábado, 5 de diciembre de 2026	SAT	Viernes, 20 de noviembre de 2026	Jueves, 24 de noviembre de 2026	No
Sábado, 12 de diciembre de 2026	ACT	Viernes, 6 de noviembre de 2026	Jueves, 29 de noviembre de 2026	No
Sábado, 27 de febrero de 2027	ACT	Viernes, 22 de enero de 2027	Martes, 9 de febrero de 2027	Sí
Sábado, 6 de marzo de 2027	SAT	Viernes, 19 de febrero de 2027	Martes, 23 de febrero de 2027	No
Sábado, 10 de abril de 2027	ACT	Viernes, 16 de marzo de 2027	Martes, 20 de abril de 2027	No
Sábado, 1 de mayo de 2027	SAT	Viernes, 21 de mayo de 2027	Martes, 25 de mayo de 2027	Sí
Sábado, 12 de junio de 2027	ACT	Viernes, 7 de mayo de 2027	Jueves, 27 de mayo de 2027	Sí

¡Tú puedes lograrlo!

PREPÁRATE · EXPLORA · ALCANZA TUS METAS

POR QUE ES IMPORTANTE SABER Y ENTENDER COMO APRENDEMOS?

Hagan clic [aquí](#) para leer el artículo y la información.

OTRA TEORIA SOBRE LOS ESTILOS DE APRENDIZAJE. ENTENDER COMO APRENDES MEJOR PUEDE AYUDARTE A SER MUCHO MAS EXITOSO(A) EN LA ESCUELA.

EL EXITO
ES LA SUMA
DE PEQUEÑOS
ESFUERZOS
REPETIDOS
DIA TRAS DIA

ESTILOS DE APRENDIZAJE SEGÚN EL MODELO VARK

Haz clic [aquí](#) para leer el artículo y la información.