

SCHOOL COUNSELING NEWSLETTER

Important Dates:

March 12th: 3rd Progress Report
Period Ends

March 22nd: 3rd Quarter Progress
Reports Posted

March 23rd: 7th grade Parent Night
7:00pm on Zoom

March 25th: FMS Drama Club
Virtual Show Livestream 7:00pm

March 29th - April 5th: SPRING
RECESS (SCHOOL IS CLOSED)

May 13th: Eid Al Iftar; SCHOOL IS
CLOSED

May 21st: 4th Quarter Progress
Report Period Ends

May 28th - 31st: Memorial Day
Weekend/ SCHOOL IS CLOSED

June 2nd: 4th Quarter Progress
Reports Posted

June 28th: Final Report Cards
Posted

Counseling Office Contacts:

Jeannette Alomia

District Director of Guidance
jalomia@hufsd.edu
(631)673-2101

Ms. Paloma Herrera

Bilingual Counselor
7th & 8th grade: last names A-B
pherrera@hufsd.edu
(631) 673-2022

Mrs. Alison Logan

7th and 8th grade: Last names
C-Z
alogan@hufsd.edu
(631) 673-2022

GREETINGS FROM THE GUIDANCE DEPARTMENT!



Please text us on Google Chat!

We also have a sign in sheet at our door

**Have you logged onto the student
portal?**



The student portal is a great resource to stay on top of your assignments and grades. You will see your exam scores and classwork grades as well as your schedule and bus information.

Just log onto our district website www.hufsd.edu and click on quickclicks. Then click on student portal and log in! Your username is your ID number and if you don't remember your password or are logged out please contact your counselor for help or come down to guidance!

Career Spotlight: ART!



Some Career Choices:

Professional Artist, Illustrator, Photographer, Animator, Graphic Designer, Curator, Printmaker, Art teacher.

Why Art? If you are creative and imaginative, a career in art can be just what you are looking for! Specializing in art is transferable to many careers and can lead to a fun and exciting employment opportunity where your art expression earns you an income.

Job Outlook: A career in art can include many different things. From painting on a canvas to taking photographs or illustrating for films. Art careers are available in many different sectors of the professional world. You can design for a fashion magazine or photograph landscapes. There are many opportunities in the world of art.

Personality: Being an artist does not have a race, color, or personality. Art is abstract and can be done by anyone who has a creative mind!

Education: Between four to eight years of college depending on specialization. Bachelors all the way to a PhD.

Median Salary: \$63,030/year

Source:

<https://www.bls.gov/oes/current/oes271013.htm>



Feeling Stressed?

It's no surprise that the world Pandemic and school obligations can be causing stress. Here are some tips on how to relieve some stress and find some relief.

1. Practice Good Time Management

"One reason that people get so stressed is that they don't always have the time management skills needed to fit everything they need to do within the confines of the period of time they have to do it in. One thing you could do to provide some stress relief is to take a few minutes to write down everything you need to do over the course of a week and see where you can fit it all in. Get a planner to keep track of assignments, your work hours, sports practice, and anything else that you have committed to."

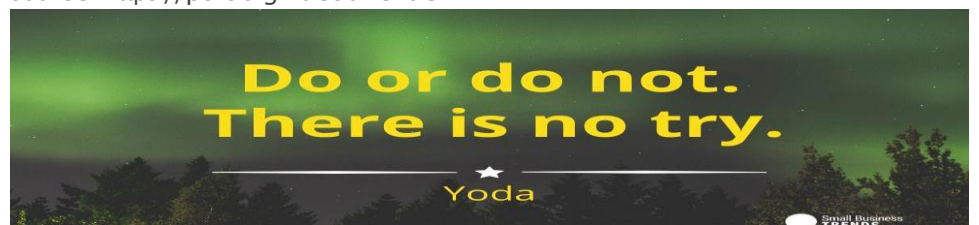
2. Go to Bed Earlier

"If you are finding it hard to sleep at bedtime, look at your before-bed habits. If you're using electronics, drinking coffee or caffeinated soft drinks in the late afternoon or evening, or having exciting or upsetting conversations with friends shortly before bed, your sleep routines need to be adjusted. Also, start by going to bed just 15 minutes earlier than you are currently, then gradually moving the time earlier; you probably won't have much luck if you start trying to go to bed two or three hours earlier than normal."

3. Exercise Each Day

"You might think you don't have time to exercise, but actually, exercise is a stress relief method and can help you cope with stress better. Not only that but getting enough exercise also boosts your physical health and is a good habit to bring with you into adulthood. If you don't have a lot of time, no worries: You can exercise for ten minutes at a time, three times per day and still enjoy all of the benefits. You might find time to walk around during your lunch break and again after school. If you are in a school sport, practice time counts, too!"

Source: <https://paradigm-treatment.com>



BOLETIN INFORMATIVO de CONSEJERIA

Fechas Importantes:

12 de marzo: Finaliza el 3er período del informe de progreso

22 de marzo: Publicados los informes de progreso del tercer trimestre

23 de marzo: Noche de Padres de 7mo grado 7:00 pm en Zoom

25 de marzo: Transmisión en vivo del show virtual del FMS Drama Club 7:00 pm

29 de marzo - 5 de abril: SPRING RECESS (SCHOOL IS CLOSED)

13 de mayo: Eid Al Iftar; SCHOOL IS CLOSED

21 de mayo: 4th Quarter Progress Report Period Ends

28 - 31 de mayo: Memorial Day Weekend/ SCHOOL IS CLOSED

2 de junio: 4th Quarter Progress Reports Posted

28 de junio: Final Report Cards Posted

Contactos de la oficina de consejería:

Jeannette Alomia

Directora de Consejería del Distrito

jalomia@hufsd.edu
(631)673-2101

Ms. Paloma Herrera

Consejera bilingüe

7th & 8th grado: Apellidos A-B
pherrera@hufsd.edu
(631) 673-2022

Ms. Alison Logan

7th and 8th grado: Apellidos C-Z

alogan@hufsd.edu
(631) 673-2022

SALUDOS DEL DEPARTAMENTO DE CONSEJERIA



Envíanos un mensaje de texto en el chat de Google.

También tenemos una hoja de registro en nuestra puerta.

¿Ha iniciado sesión en el portal de estudiantes?



El portal para estudiantes es un gran recurso para estar al tanto de sus asignaciones y calificaciones. Verá los puntajes de sus exámenes y las calificaciones del trabajo de clase, así como su horario y la información del autobús.

Simplemente ingrese a nuestro sitio web del distrito www.Hufsd.edu y haga clic en Quickclicks. ¡Luego haga clic en el portal de estudiantes e inicie sesión! Su nombre de usuario es su número de identificación y si no recuerda su contraseña o no ha iniciado sesión, comuníquese con su consejero para obtener ayuda.

Foco de Carrera: ARTE



Algunas opciones de carrera:

Artista profesional, ilustrador, fotógrafo, animador, diseñador gráfico, curador, grabador, profesor de arte.

¿Por qué el arte? Si eres creativo e imaginativo, ¡una carrera en el arte puede ser justo lo que estás buscando! La especialización en arte es transferible a muchas carreras y puede conducir a una oportunidad de empleo divertida y emocionante donde su expresión artística le genera ingresos.

Perspectiva laboral: Una carrera en el arte puede incluir muchas cosas diferentes. Desde pintar sobre un lienzo hasta hacer fotografías o ilustrar para películas. Las carreras artísticas están disponibles en muchos sectores diferentes del mundo profesional. Puedes diseñar para una revista de moda o fotografiar paisajes. Hay muchas oportunidades en el mundo del arte.

Personalidad: Ser artista no tiene raza, color o personalidad. ¡El arte es abstracto y puede hacerlo cualquier persona que tenga una mente creativa!

Educación: Entre cuatro y ocho años de universidad dependiendo de la especialización. Grados hasta el doctorado.

Salario medio: \$63,030/año

Fuente:

<https://www.bls.gov/oes/current/oes271013.htm>



¿Te sientes estresado?

La pandemia mundial y las obligaciones escolares pueden estar causando estrés. A continuación se ofrecen algunos consejos sobre cómo aliviar un poco el estrés y encontrar algo de alivio.

1. Practique una buena gestión del tiempo

"Una razón por la que las personas se estresan tanto es que no siempre tienen las habilidades de administración del tiempo necesarias para adaptarse a todo lo que necesitan hacer dentro de los límites del período de tiempo en el que tienen que hacerlo. El alivio del estrés es tomarse unos minutos para escribir todo lo que necesita hacer en el transcurso de una semana y ver dónde puede incluirlo todo. Obtenga un planificador para realizar un seguimiento de las asignaciones, sus horas de trabajo, la práctica deportiva y cualquier cosa. más con lo que te has comprometido. "

2. Ve a la cama más temprano

"Si le resulta difícil dormir a la hora de acostarse, observe sus hábitos antes de acostarse. Si usa aparatos electrónicos, toma café o refrescos con cafeína al final de la tarde o la noche, o tiene conversaciones emocionantes o perturbadoras con amigos poco antes de acostarse, es necesario ajustar sus rutinas de sueño. Además, comience por irse a la cama solo 15 minutos antes de lo que está actualmente, luego gradualmente cambie el tiempo antes; probablemente no tendrá mucha suerte si comienza a intentar irse a la cama dos o tres horas antes de lo normal".

3. Haga ejercicio todos los días

"Puede pensar que no tiene tiempo para hacer ejercicio, pero en realidad, el ejercicio es un método para aliviar el estrés y puede ayudarlo a sobrellevarlo mejor. No solo eso, sino que hacer suficiente ejercicio también mejora su salud física y es un buen hábito para llevarlo a la edad adulta. Si no tiene mucho tiempo, no se preocupe: puede hacer ejercicio durante diez minutos a la vez, tres veces al día y aún así disfrutar de todos los beneficios. Puede encontrar tiempo para caminar durante la pausa del almuerzo y nuevamente después de la escuela. Si estás en un deporte escolar, ¡el tiempo de práctica también cuenta! " Fuente:

<https://paradigmtreatment.com/7->

