

SCHOOL COUNSELING

NEWSLETTER

Important Dates:

October 18th: 1st Quarter Progress Reports posted, Naviance Push ins

October 26th: 8th grade high school planning sessions for students begin

November 2nd: Election Day, schools closed

November 11th: Veteran's Day, schools closed

November 12th: 1st Quarter marking Period ends

November 18th: Evening Parent/Teacher Conferences, 4-8pm (virtual)

November 22nd: 1st Quarter Report Cards Posted

December 17th: 2nd Quarter Progress Report ends

December 23rd: 2nd Quarter Progress Reports posted

January 5th: 8th grade orientation (6:30 PM) @HHS

January 20th: 6th grade orientation (7 PM) @FMS

January 28th: 2nd quarter marking Period ends

Counseling Office Contacts:

Mrs. Jeannette Alomia
District Director of Guidance
jalomia@hufsd.edu

(631)673-2101

Mrs. Paloma Ramlogan
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



Welcome back to in person learning!!

Are you ready? This is the question. The last two years have been filled with questions, difficulties and online learning. We are back, finally, and better than ever! As always, we are HERE for you!

Please visit the Guidance Office!

We have a sign in sheet at our door

Counselors play a critical role in student life at Finley Middle School.

We are so excited to welcome all of you back into the school building! We are still providing the same services and will be here to help you and answer any questions you may have! We want to ensure that you are well adjusted, can manage your schedule, and have a great school year.

The Guidance Office offers students many services including:

Academic Counseling: We help students get organized and linked up to their student portal accounts. We are always available if you have any questions about your schedule, your google classrooms or chrome book difficulties, and to provide information about after school clubs and activities.

Counseling/Crisis Intervention: If you are feeling overwhelmed, sad or confused about anything, please get in touch with your counselor. We can help you work through difficult issues. The Guidance Office is a safe-space and all students are always welcome.

Information: We offer a list of clubs and activities, sports try-outs, and summer programs. We also provide students with Naviance accounts, so they can conduct college and career searches, build resumes and set goals.

Career Spotlight: Science!



Career Choices: Mechanical Engineer, Marine Biologist, Robotics Engineer, Astronomer, Nuclear Engineer, Epidemiologist, Biomedical Engineer, and Biological Technicians.

Why Science? The progression of Science is critical to our future. Science allows us to make new discoveries that are beneficial to the world. Students can use science to learn about life, and to understand how and why things work.

Job Outlook: There is a projected growth of 16% (12,000) jobs becoming available by 2024. For example, between the years of 2018-2028, there is a projected employment change of 5,700 jobs for Biological Technicians.

Source: genengnews.com

Personality: Scientists are known to possess qualities such as, investigative, curious, creative, and self-expressive.

Education: Scientists typically need a Bachelor's degree (4 years). Most science fields require graduate-level degrees, Master's degree (2-3 years). Ph. D's are also preferred.

Median Salary: \$70,238.00/year

Source: careexplorer.com

**Top in demand positions:
Epidemiologist, Biomedical
engineers, and Biological
Technicians,**

Feeling anxious about coming back to school? Here's some helpful tips on how to manage stress & anxiety:

- ❖ Make sure you're getting enough sleep at night!
- ❖ Practice taking deep breaths – always try to focus on your breathing!
- ❖ Practice positive self-talk!
 - "I am enough!"
 - "I can do this and I won't give up!"
 - "I am smart, I am brave, and I am loved!"

Tips and Important Information

1. **Goal setting:** Learn to create and set short and long-term goals for yourself. Setting goals is important, because it helps you stayed focused.
2. **Make good choices:** Now that you are in middle school, you will start to have more responsibility. With responsibility comes the freedom to make your own decisions. Here are a few important steps to follow to help the decision-making process a bit easier: think about the different choices you can make, make sure you have all of the appropriate information in order to make your decision, and think about all of the positive and negative parts of your choice.
3. **Five easy steps to getting good grades:**
 1. Create & follow the mindset to believe in yourself! Never give up & always believe that you can succeed!
 2. Learn to manage your time! Take advantage of the extra time provided either in class or study hall to get your work done. When you learn to manage your time accordingly, you will have time to do the things that need to be done and you will have time for the things you want to do – HAVE FUN!
 3. Be successful in class! Make sure that you come prepared for every class, do your homework, participate in class, take good notes, treat your teachers and classmates with respect, and take responsibility for your grades!
 4. Study smart! Find a quiet study spot, focus on one thing at a time, don't wait until the last minute, & prioritize your study time!
 5. Ask for help when you need it! If you have a question about schoolwork, go to your teachers. If you have concerns or you're feeling overwhelmed, visit the Guidance office and ask to meet with your counselor!

BOLETIN DE CONSEJERIA

Fechas Importante:

Octubre 18: Se publicaron los informes de progreso del primer trimestre, Naviance Push ins

Octubre 26: Comienzan las sesiones de planificación de la escuela secundaria de octavo grado para los estudiantes

Noviembre 2: Día de las elecciones, escuelas cerradas

Noviembre 11- Día de los veteranos, escuelas cerradas

Noviembre 12: Finaliza el período de calificación del primer trimestre

Noviembre 18: Conferencias en la noche de padres y maestros,

4-8pm (en línea)

Noviembre 22: Boletas de calificaciones del primer trimestre publicadas

Diciembre 17: Finaliza el informe de progreso del segundo trimestre

Diciembre 23: Publicados los informes de progreso del segundo trimestre

Enero 5: Orientación de octavo grado (6:30 PM) en HHS

Enero 20: Orientación de sexto grado (7 PM) @FMS

Enero 28: Finaliza el período de calificaciones del segundo trimestre

Contactos de la oficina de consejería:

Sra. Jeannette Alomia
Directora de Consejería
jalomia@hufsd.edu
(631)673-2101

Sra. Paloma Ramlogan
Consejera Bilingue
7 & 8 grado: Apellidos A-B
pherrera@hufsd.edu
(631) 673-2022

Sra. Alison Logan
7 y 8 grado: Apellidos C-Z
alogan@hufsd.edu



¡Bienvenido de nuevo al aprendizaje en persona!

¿Estás listo? Esta es la pregunta. Los últimos dos años han estado llenos de preguntas, dificultades y aprendizaje en línea. ¡Estamos de regreso, finalmente, y mejor que nunca! Como siempre, ¡estamos AQUÍ para ti!

¡Visite la Oficina de Consejería!

Tenemos una hoja de registro en nuestra puerta.

Los consejeros juegan un papel fundamental en la vida estudiantil en Finley Middle School. ¡Estamos muy emocionados de darles la bienvenida a todos al edificio de la escuela! ¡Seguimos brindando los mismos servicios y estaremos aquí para ayudarlo y responder cualquier pregunta que pueda tener! Queremos asegurarnos de que esté bien adaptado, pueda administrar su horario y tenga un excelente año escolar.

La Oficina de Orientación ofrece a los estudiantes muchos servicios que incluyen:

Asesoramiento académico: Ayudamos a los estudiantes a organizarse y vincularse a sus cuentas del portal de estudiantes. Siempre estamos disponibles si tiene alguna pregunta sobre su horario, sus aulas de Google o dificultades con Chrome Book, y para brindarle información sobre actividades y clubes extracurriculares.

Consejería / Intervención en crisis: Si se siente abrumado, triste o confundido por algo, comuníquese con su consejero. Podemos ayudarlo a resolver problemas difíciles. La Oficina de Orientación es un espacio seguro y todos los estudiantes siempre son bienvenidos.

Información: Ofrecemos una lista de clubes y actividades, pruebas deportivas y programas de verano. También proporcionamos a los estudiantes cuentas de Naviance, para que puedan realizar búsquedas de universidades y carreras, crear currículums y establecer metas.

Destacado de carrera:**¡Ciencias!**

Opciones de carrera: Ingeniero Mecánico, Biólogo Marino, Ingeniero en Robótica, Astrónomo, Ingeniero Nuclear, Epidemiólogo, Ingeniero Biomédico y Técnicos Biológicos.

¿Por qué la ciencia?: La progresión de la ciencia es fundamental para nuestro futuro. La ciencia nos permite hacer nuevos descubrimientos que son beneficiosos para el mundo. Los estudiantes pueden usar la ciencia para aprender sobre la vida y comprender cómo y por qué funcionan las cosas.

Perspectiva laboral: Hay un crecimiento proyectado del 16% (12.000) puestos de trabajo disponibles para 2024. Por ejemplo, entre los años 2018-2028, hay un cambio de empleo proyectado de 5.700 puestos de trabajo para técnicos biológicos.

Fuente: genengnews.com

Personalidad: Se sabe que los científicos poseen cualidades como investigadoras, curiosas, creativas y autoexpresivas.

Educación: Los científicos suelen necesitar una licenciatura (4 años). La mayoría de los campos de las ciencias requieren títulos de posgrado, maestría (2-3 años). También se prefieren los doctores.

Salario medio: \$70,238.00/año

Fuente: careerexplorer.com

Posiciones de primera demanda:
epidemiólogo, ingenieros biomédicos y
técnicos biológicos.

¿Te sientes ansioso por volver a la escuela? A continuación, presentamos algunos consejos útiles sobre cómo controlar el estrés y la ansiedad:

- ❖ ¡Asegúrate de dormir lo suficiente por la noche!
- ❖ Practique la respiración profunda: ¡intente siempre concentrarse en su respiración!
- ❖ ¡Practique el diálogo interno positivo!
 - "¡Soy suficiente!"
 - "¡Puedo hacer esto y no me rendiré!"
 - "¡Soy inteligente, soy valiente y soy amado!"

Consejos e información importante

1. **Establecimiento de objetivos:** Aprenda a crear y fijarse metas a corto y largo plazo. Establecer metas es importante porque te ayuda a mantenerte enfocado.
2. **Tome buenas decisiones:** Ahora que estás en la escuela secundaria, comenzarás a tener más responsabilidades. Con la responsabilidad viene la libertad de tomar sus propias decisiones. Aquí hay algunos pasos importantes que debe seguir para facilitar un poco el proceso de toma de decisiones: piense en las diferentes opciones que puede tomar, asegúrese de tener toda la información adecuada para tomar una decisión y piense en todos los aspectos, partes positivas y negativas de su elección.
3. **Cinco sencillos pasos para sacar buenas notas:**

1. ¡Crea y sigue la mentalidad para creer en ti mismo! ¡Nunca te rindas y crea siempre que puedes tener éxito!

2. ¡Aprenda a administrar su tiempo! Aproveche el tiempo extra que se proporciona en la sala de clases o en la sala de estudio para realizar su trabajo. Cuando aprenda a administrar su tiempo en consecuencia, tendrá tiempo para hacer las cosas que deben hacerse y tendrá tiempo para las cosas que desea hacer: ¡DIVIÉRTETE!

3. ¡Sea exitoso en clase! ¡Asegúrate de venir preparado para cada clase, hacer tu tarea, participar en la clase, tomar buenos apuntes, tratar a tus maestros y compañeros de clase con respeto y responsabilizarte de tus calificaciones!

4. ¡Estudia inteligentemente! Encuentre un lugar tranquilo para estudiar, concéntrese en una cosa a la vez, no espere hasta el último minuto y priorice su tiempo de estudio.

5. ¡Pida ayuda cuando la necesite! Si tiene alguna pregunta sobre el trabajo escolar, consulte a sus profesores. Si tiene inquietudes o se siente abrumado, visite la oficina de Orientación y solicite reunirse con su consejero.