



GUIDANCE – NEWSLETTER



Wilson Tech

Wilson Tech is open to 11th & 12 grade students to earn credits and career preparation. Check with your counselor or Mrs. Croke if you are a 10th grader interested in attending Tech next year. The tech orientation presentation is scheduled for January 2020. Visitors' days will take place in March. Stay tuned for further information.

Clubs and Activities

At Huntington High School, we also have clubs and activities for almost every interest you may have. Your counselor has a list of what is currently available. Participate! There is something for everyone! You will also meet others with the same interests as you.



Winter Season
November 12-February 7

Boys & Girls Basketball

Boys Swimming

Boys & Girls Fencing

Wrestling

Boys & Girls Indoor Track



WELCOME TO THE HUNTINGTON HIGH SCHOOL GUIDANCE DEPARTMENT

We hope your year is off to a great start! The purpose of the school counseling program in a school setting is to promote and enhance the learning process. The Huntington counseling team is committed to helping students achieve their full potential, while helping them to become responsible and independent members of the school and community.

The role of the school counselor has changed drastically over the past thirty years. The responsibilities and tasks assigned have expanded exponentially to meet the needs of our diverse student population. School counselors are not only expected to assist students with scheduling and post-secondary planning (including college advising), but also to facilitate personal/social emotional growth, develop healthy self-concepts, maximize academic potential, engage in career exploration and development, partake in various meetings, keep current with educational practices and changes, collaborate with parents, staff and faculty, and network with constituents in the counseling field.

PROCEDURE FOR SCHEDULING APPOINTMENTS WITH COUNSELORS

Student Appointments:

- Walk in to the Guidance Office before school, during lunch, or after school and schedule an appointment with the secretary, Ms. Wallace in Guidance West or Ms. Grunwald in Guidance East. This method is best for students to have a set time that they will be able to meet with their counselors for any questions or concerns they may have.
- Walk in anytime. This method is ONLY for students who have a concern or situation that needs immediate attention.
- Or lastly email your counselor with your question or concern.

Parent or Guardian Appointments:

- If you have a question about your student's current grade or content in a course, contact the teacher directly or visit the Parent Portal.
- If you have a general counseling question or concern, the most effective way to contact your student's counselor is via phone and/or his or her e-mail address. Please keep in mind that if the issue you wish to discuss is teacher-related, you should consider contacting the teacher first.

**KEEP
CALM
YOUR
COUNSELOR
CAN HELP**

**Counseling Office
Contacts:**

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

Guidance West

Diana Bonilla
dbonilla@hufsd.edu
(631) 673-2008

Lauren Brunoni
lbrunoni@hufsd.edu
(631) 673-2016

Catherine Croke
ccroke@hufsd.edu
(631) 673-2014

Evelyn Hernandez
ehernandez@hufsd.edu
(631) 673-2011

Guidance East

Steve Lashin
slashin@hufsd.edu
(631) 673-2161

Josephine Saladin
jsaladin@hufsd.edu
(631) 673-2162

Guidance Secretaries

Donna Saviano & Patti Herlihy
Central Guidance
631-673-2012 & 631-673-2101

Guidance East
Christine Grunwald
631-673-2013

Guidance West
Desiree Wallace
631-673-2011

COLLEGE CENTER

Bernadette Walsh
Bwalsh@hufsd.edu
631-812-2364

College Center Secretary
Linda Catalano
631-673-2131

PSAT Score-Reports

Since your PSAT scores are designed to show you how you may fare on the SAT, then it's a great idea to use the PSAT as a diagnostic test and your PSAT score report as an indication of what you may earn on the SAT. Check out your overall scores. Are your percentiles in line with the scores of incoming freshmen for the universities you're interested in attending one day? If not, do something about it! Pay attention to the smaller sub-scores provided on your test, too. If, for example, your overall score in Math is pretty good but your lowest score was in Problem Solving and Data Analysis, one of the sub scores available on your sheet, then you'll know to study those types of questions even more for the SAT. Your PSAT score report can help guide you to your best score possible on the SAT exam if you use it well. Link to Khan Academy for practice tailored to your score from your College Board account.

Juniors at HHS took the PSAT on October 15th. Score reports will be available online the first week of December. Visit Collegeboard.org to view the score report and begin SAT practice. If you took the PSAT 10 your score report is online. Check or set up an account at Collegeboard.org



SAT/ACT INFORMATION

To register for the ACT or SAT, students must submit their application online before the published deadline. The CEEB code for the high school is 332-490.

Don't forget to link your College Board and Khan Academy accounts to view your personalized study plan.

Don't forget to talk to your school counselor or teacher about taking an SAT subject test.

ACT Website: www.actstudent.org

Test Date	12-14-19	2-8-20	4-4-20	6-13-20	7-18-20
Deadline	11-8-19	1-10-20	2-28-20	5-8-20	6-19-20

SAT Website: www.collegeboard.com

Test Date	12-7-19	3-14-20	5-2-20	6-6-20
Deadline	11-8-19	2-14-20	4-3-20	5-8-20

PLEASE JOIN OUR GUIDANCE REMIND!

Class of 2020: @brunoni20

Class of 2022: @8d27kc

Class of 2021: @mrsbrunoni

Class of 2023: @mrsbrunon

COLLEGE & CAREER TRIPS

On November 1st, many of our Junior and Senior students had an opportunity to attend a College Fair at Molloy College. Over 50 colleges/universities, trade schools, and military branches were represented. Students were able to speak with individual representatives and learn more about a variety of post-secondary options. The fair was well organized and encouraged students to explore the numerous opportunities for higher education and career specialization.



JANUARY REGENTS EXAM SCHEDULE

JANUARY 21	JANUARY 22	JANUARY 23	JANUARY 24
TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
8:00 A.M.	8:00 A.M.	8:00 A.M.	8:00 A.M.
English Language Arts	U.S. History & Government Geometry	Transition Exam in Global History & Geography Global History and Geography II (Framework)	Science Physical Setting/Earth Science Physical Setting/Chemistry
12:00 P.M.	12:00 P.M.	12:00 P.M.	
Living Environment	Algebra I Physical setting/Physics*	Algebra II	

As always, if you need to speak to a School Counselor, we are here to help students in any way possible. Communication is KEY! And remember, learn how to manage your stress, never let stress manage YOU!



The advantages of competing in college sports are both immediate and lifelong. Participating in college sports provides opportunities to learn, compete, and succeed. Student-athletes receive top-notch academic support, quality medical care and regular access to outstanding coaching, facilities and equipment. Student-athletes as a group graduate at higher rates than their peers in the general student body and feel better prepared for life after college. Learn more about the three divisions College-bound student-athletes preparing to enroll in a Division I or Division II school need to register with the N.C.A.A. Eligibility Center to ensure they have met amateurism standards and are academically prepared for college coursework.

N.C.A.A. National Collegiate Athletic Association <http://www.ncaa.org/studentathletes/future>

Stressed Out!

Overwhelmed by class work? Worried about a friend? Feel like you don't fit in? Sometimes it's just not possible to sort through tough times alone. Problems can build up and you may lose sleep, find you can't concentrate on homework, or even become depressed. Many anxious teens have some sort of trigger. When you need to talk to someone, your school counselor, school psychologist and social worker can be a great place to start.

Practical stress management can help students deal with their worries and become more productive, competent and efficient. Here are a few tips for managing stress:

Manage time. Proper time management is one of the most effective stress-relieving techniques. Whether it's relaxation, work or study, time must be spent wisely. Students must be able to design and stick to a timetable.

Exercise and get some air. A healthy lifestyle is essential for students. Stress is generally lower in people who maintain a healthy routine.

Stay positive. If you keep focusing on the negative aspects of a situation, you will be burdened by mental stress. Instead, try to look at the glass half full, and stay optimistic through tough times. For example, instead of feeling upset over a bad grade, try to maintain a positive attitude and look at ways to improve the next time.

Organize your academic life. Organization is very important in academic life for dealing with stress. By keeping academic notes organized, turning in assignments on time, and keeping track of all deadlines, stress can be reduced to a great extent.

Do something you love.

If you feel extremely stressed out, take a break and do something you love. Whether it is painting or listening to music, doing something you enjoy can cheer up your mood and distract you from a stressor.



CONSEJERIA – NOTICIAS



Wilson Tech

Wilson Tech está abierto a estudiantes de 11 ° y 12 ° grado para obtener créditos y preparación profesional, consulte con su consejero (a) si es un estudiante de 10 ° grado interesado (a) en asistir a Tech el próximo año. La presentación de orientación técnica está programada para enero de 2020. Los días de los visitantes tendrán lugar en marzo. Estén atentos para más información.

Clubes y Actividades

En Huntington High School, también tenemos clubes y actividades para casi todos los intereses que pueda tener. Su consejero tiene una lista de lo que está disponible actualmente. ¡Participa! ¡Hay algo para todos! También conocerán a otros con los mismos intereses que usted.



Temporada de Invierno 12 de Noviembre- 7 de Febrero

Baloncesto para chicos y chicas

Natación para chicos

Esgrima para chicos y chicas

Lucha

Pista cubierta para chicos y chicas



BIENVENIDOS AL DEPARTAMENTO DE CONSEJERIA DE HUNTINGTON HIGH SCHOOL

¡Esperamos que su año haya tenido un gran comienzo! El propósito del programa de orientación escolar en un entorno escolar es promover y mejorar el proceso de aprendizaje. El equipo de asesoramiento de Huntington está comprometido a ayudar a los estudiantes a alcanzar su máximo potencial. Mientras los ayuda a convertirse en miembros responsables e independientes de la escuela y la comunidad.

El papel del consejero(a) escolar ha cambiado drásticamente en los últimos treinta años. Las responsabilidades y tareas asignadas se han expandido exponencialmente para satisfacer las necesidades de nuestra diversa población estudiantil. Se espera que los consejeros escolares no solo ayuden a los estudiantes con la programación y la planificación postsecundaria (incluido el asesoramiento universitario), sino que también faciliten el crecimiento emocional personal / social, desarrollen auto conceptos saludables. Maximicen el potencial académico, participen en la exploración y desarrollo profesional, participen en varias reuniones. Manténgase actualizado con las prácticas y los cambios educativos, colabore con los padres, el personal y la facultad, y establezca contactos con los constituyentes en el campo de la orientación.

PROCEDIMIENTO PARA HACER CITAS CON LOS CONSEJEROS (AS)

Citas de estudiantes:

- Entren a la oficina antes que comiencen las clases, durante su almuerzo o después de la escuela. Haga una cita con la secretaria, Srta. Wallace en Guidance West o Sra. Grunwald en Guidance East. Este es el mejor método de hacer cita y asegurar que serán vistos por su consejero (a) para poder resolver cualquier problema o pregunta que tengan.
- Entren en cualquier momento. Este método es SOLO para estudiantes que tienen un problema o situación que necesita atención inmediata.
- O manda un mensaje por correo electrónico a tu consejero (a) con tu pregunta o preocupación. Tu consejero (a) te responderá o te llamara a verlo (a).

Citas para padres o encargados:

- Si tienen una pregunta sobre las notas del estudiante, o el contenido en la clase, contacte al profesor (a) directamente o visite el portal de padres.
- Si tiene una pregunta en general, la mejor manera de contactar el consejero (a) es por teléfono o correo electrónico. Favor recuerde y mantenga en mente que si su pregunta o preocupación concierne a un profesor(a), es mejor que se contacte con el profesor(a) primero.

**MANTENGA
CALMA
SU CONSEJERA(O)
PUEDE AYUDAR**

**Contactos de la Oficina de
Guidance:**

Sra. Jeannette Alomia

Directora de Guidance del Distrito
jalomia@hufsd.edu
(631)673-2101

Guidance Oeste

Diana Bonilla

dbonilla@hufsd.edu
(631) 673-2008

Lauren Brunoni

lbrunoni@hufsd.edu
(631) 673-2016

Catherine Croke

ccroke@hufsd.edu
(631) 673-2014

Evelyn Hernandez

ehernandez@hufsd.edu
(631) 673-2011

Guidance Este

Steve Lashin

slashin@hufsd.edu
(631) 673-2161

Josephine Saladin

jsaladin@hufsd.edu
(631) 673-2162

Secretarias de Guidance

Donna Saviano & Patti Herlihy
Guidance Central
631-673-2012 & 631-673-2101

Guidance Este

Christine Grunwald
631-673-2013

Guidance Oeste

Desiree Wallace
631-673-2011

**CENTRO DE
UNIVERSIDADES**

Bernadette Walsh

Bwalsh@hufsd.edu
631-812-2364

**Secretaria del Centro de
Universidades**

Linda Catalano
631-673-2131

Reportes de puntaje PSAT

Dado que sus puntajes de PSAT están diseñados para mostrarle cómo le puede ir en el SAT, es una buena idea usar el PSAT como prueba de diagnóstico y su informe de puntaje de PSAT como una indicación de lo que puede ganar en el SAT. Echa un vistazo a tus puntajes generales. ¿Están sus porcentajes en línea con los puntajes de estudiantes de primer año entrantes para las universidades a las que le interesa asistir algún día? Si no, ¡haz algo al respecto! Preste atención también a las puntuaciones más pequeñas proporcionadas en su examen. Si, por ejemplo, su puntaje general en Matemáticas es bastante bueno pero su puntaje más bajo fue en Resolución de problemas y Análisis de datos, uno de los puntajes secundarios disponibles en su hoja, entonces sabrá estudiar ese tipo de preguntas aún más para el SAT. Su informe de puntaje PSAT puede ayudarlo a obtener el mejor puntaje posible en el examen SAT si lo usa bien. También pueden unir la cuenta de Khan Academy con su cuenta de College Board para que puedan estudiar específicamente a como sacaron su puntaje en el PSAT.

Juniors en HHS tomó el PSAT el 15 de octubre. Los informes de puntaje estarán disponibles en la primera semana de diciembre. Visite Collegeboard.org para ver el informe de puntaje y comenzar la práctica SAT. Si tomó el PSAT 10, su informe de puntaje está en la página web. Verifique o configure una cuenta en Collegeboard.org



INFORMACION SOBRE SAT/ACT



Para inscribirse en el ACT o SAT, los estudiantes deben enviar su solicitud en la página web antes de la fecha límite publicada. El código CEEB para la escuela secundaria es 332-490. No olvides vincular tus cuentas de College Board y Khan Academy para ver tu plan de estudio personalizado. No te olvides de hablar con el consejero o maestro de tu escuela acerca de tomar un

examen de asignatura SAT.

ACT Pagina Web: www.actstudent.org

Test Date	12-14-19	2-8-20	4-4-20	6-13-20	7-18-20
Deadline	11-8-19	1-10-20	2-28-20	5-8-20	6-19-20

SAT Pagina Web: www.collegeboard.com

Test Date	12-7-19	3-14-20	5-2-20	6-6-20
Deadline	11-8-19	2-14-20	4-3-20	5-8-20

UNANSE A NUESTRO REMIND DE GUIDANCE!

Clase del 2020: @brunoni20

Clase del 2022: @8d27kc

Clase del 2021: @mrsbrunoni

Clase del 2023: @mrsbrunon

VIAJES DE FERIAS UNIVERSITARIAS

El 1ero de noviembre, muchos de nuestros estudiantes juniors y seniors tuvieron la oportunidad de asistir a una feria universitaria en Molloy College. Más de 50 colegios / universidades, escuelas de comercio y ramas militares estuvieron representados. Los estudiantes pudieron hablar con representantes individuales y aprender más sobre una variedad de opciones postsecundarias. La feria estuvo bien organizada y alentó a los estudiantes a explorar las numerosas oportunidades de educación superior y especialización profesional.



HORARIO DE REGENTES DE ENERO

21 DE ENERO	22 DE ENERO	23 DE ENERO	24 DE ENERO
MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 A.M.	8:00 A.M.	8:00 A.M.	8:00 A.M.
English Language Arts	U.S. History & Government Geometry	Transition Exam in Global History & Geography Global History and Geography II (Framework)	Science Physical Setting/Earth Science Physical Setting/Chemistry
12:00 P.M.	12:00 P.M.	12:00 P.M.	12:00 P.M.
Living Environment	Algebra I Physical setting/ Physics*	Algebra II	

Como siempre, si necesitas hablar con un consejero escolar, estamos aquí para ayudar a los estudiantes de cualquier manera posible.

¡La comunicación es CLAVE!

Y recuerde, aprenda a manejar su estrés,

¡Nunca deje que el estrés lo maneje a USTED!



Las ventajas de competir en deportes universitarios son inmediatas y duraderas. Participar en deportes universitarios brinda oportunidades para aprender, competir y tener éxito. Los estudiantes atletas reciben un apoyo académico de primer nivel, atención médica de calidad y acceso regular a entrenamientos, instalaciones y equipos excepcionales. Los estudiantes atletas como grupo se gradúan a tasas más altas que sus pares en el cuerpo estudiantil general y se sienten mejor preparados para la vida después de la universidad. Obtenga más información sobre las tres divisiones que los estudiantes atletas universitarios que se preparan para inscribirse en una escuela de la División I o División II deben inscribirse en el N.C.A.A. Centro de elegibilidad para garantizar que hayan cumplido con los estándares de amateurismo y estén preparados académicamente para los cursos universitarios.

N.C.A.A. National Collegiate Athletic Association <http://www.ncaa.org/studentathletes/future>

¿¡ESTRESADO!?

¿Abrumado por el trabajo de clase? ¿Preocupado por un amigo? ¿Te sientes como si no encajas? ¡A veces simplemente no es posible sortear los tiempos difíciles solo! Los problemas pueden acumularse y llevar a perder el sueño, a la falta de concentración en la escuela / tarea y a deprimirse. Muchos adolescentes ansiosos tienen algún tipo de gatillo. ¡Cuando necesita hablar con alguien, su consejero escolar, psicólogo escolar y trabajador social es un excelente lugar para comenzar!

El manejo práctico del estrés puede ayudar a los estudiantes a lidiar con sus preocupaciones y ser más productivos, competentes y eficientes. Aquí hay algunos consejos para manejar el estrés:

Administrar el tiempo. Una adecuada gestión del tiempo es una de las técnicas más eficaces para aliviar el estrés. Ya sea para relajarse, trabajar o estudiar, el tiempo se debe pasar con prudencia. Los estudiantes deben diseñar y respetar un horario que incluya ejercicio, descansos y comer. Un estilo de vida saludable es esencial y el estrés es generalmente más bajo para aquellos que mantienen una rutina saludable.

Mantente positivo. Si sigue centrándose en los aspectos negativos de una situación, se verá agobiado por el estrés mental. En su lugar, trate de mirar el vaso medio lleno y manténgase optimista en los momentos difíciles. Por ejemplo, en lugar de sentirse molesto por una mala calificación, intente mantener una actitud positiva y busque formas de mejorar la próxima vez.

Organiza tu vida académica. La organización es muy importante en la vida académica para lidiar con el estrés. Al mantener las notas académicas organizadas, entregar las tareas a tiempo y hacer un seguimiento de todos los plazos, el estrés puede reducirse en gran medida.

Haz algo que ames.

Si te sientes extremadamente estresado, tómate un descanso y haz algo que ames. ¡Ya sea pintar o escuchar música, hacer algo que disfrute puede animar su estado de ánimo y distraerlo de un factor estresante!