

SCHOOL COUNSELING NEWSLETTER

Important Dates:

- April 10** - Eid-al-fitr Schools Closed
- April 15** - 3rd Quarter Report Cards Posted
- May 1** - NYS Science Assessments
- May 8 & 9** - NYS Math Assessments
- May 14** - Gr. 7 Concert 7pm HHS
- May 16** - Gr. 8 Concert 7pm HHS
- May 17** - Progress Report Period Ends
- May 28** - 4TH Qtr. Progress Report Cards posted & NJHS Induction
- May 27** - Memorial Day School Closed
- June 4** - Algebra 1 Regents Exam
- June 20** - Earth Sci Regents Exam
- June 24** - World Language Exams
- June 14** - FMS Moving up Ceremony
- June 19** - Juneteenth Schools closed
- June 28** - 4th Quarter Report Cards posted

***Extra help is available
Tuesdays and Thursdays
after school from 3:00-
3:40; late buses are
available***

✿ Stress Awareness Month: Navigating Middle School with Ease! ✿

April is Stress Awareness Month, and it's the perfect time to take a breather and focus on keeping your stress levels in check. We know that juggling school, friends, and family can sometimes feel like trying to solve a Rubik's Cube blindfolded. Below, you will read about some techniques to help you navigate through those stressful moments and emerge as calm, cool, and collected Finley student!

First up, let's talk about deep breathing. It might sound simple, but taking a few deep breaths can work wonders when you're feeling overwhelmed. Close your eyes, inhale slowly through your nose, hold for a second, and then exhale through your mouth. Repeat this a few times, and you'll feel your stress melting away.

Another fantastic stress reducing technique is practicing mindfulness. This involves focusing your attention on the present moment and accepting it without judgment. Whether you're walking to class or sitting in the cafeteria, take a moment to tune in to your surroundings. Notice the sights, sounds, and sensations around you. By grounding yourself in the present, you'll find that stressful thoughts have less power over you.

Remember, middle school can be a rollercoaster ride of emotions, but with these stress reducing techniques in your toolkit, you'll be able to tackle any challenge that may come your way. When stress feels overwhelming, don't forget to reach out to your counselor for academic or social-emotional support!



Counseling Office Contact:

Mrs. Jeannette Alomia,
District Director of Guidance

jalomia@hufsd.edu

Mrs. Alison Logan,
School Counselor

ALogan@hufsd.edu

631-673-2022

Hartough - Z

Mrs. Paloma Ramlogan (Ms. Lauren Waldron, Leave Replacement),
Bilingual Counselor

PRamlogan@hufsd.edu

LWaldron@hufsd.edu

631-673-2022

A - Flores (Spanish Speaking Household)

A - Foster (English Speaking households)

Ms. Lissanny Batista,

Bilingual Counselor

LBatista@hufsd.edu

631-673-2022

Fuentes - Z (Spanish Speaking Households)

Fox-Harris (English Speaking Households)

Career Spotlight

Computer Programmers



Some Career Choices:

Computer Hardware Engineer, App Developer, Information Security Analyst

What they do:

Computer science is an exciting career choice for students who love technology and problem-solving. In this field, you get to create software and hardware that shape the world around us. Whether it's designing cool apps, exploring cybersecurity, or learning how computers work, computer science offers endless opportunities for creativity and innovation. Plus, as technology continues to evolve, there will always be new challenges and discoveries waiting for you in this dynamic field.

Related Majors: Computer Science, Artificial Intelligence and Robotics, Computer Graphics, Computer Programming, Digital Multimedia & Information Resource Design

Education: 4 year college

Median National Salary:
\$86,550

Source: www.naviance.com

Study Skills for Middle School Students

1. Time Management: Use a planner to schedule study time
2. Organization: Keep study materials organized.
3. Note-Taking: Summarize information effectively.
4. Active Listening: Participate in class discussions.
5. Setting Goals: Set achievable academic goals.
6. Study Environment: Create a distraction-free study area.
7. Reviewing Material: Regularly review class notes.
8. Seeking Help: Don't hesitate to ask questions.
9. Self-Testing: Quiz yourself to check understanding.
10. Utilizing Free Resources: Paper tutoring is available 24/7

PAPER

- Chat with a tutor 24/7
- All Academic subjects
- Writing Feedback

**PAPER
TUTORS
ARE
HERE
TO
HELP**

Login through Clever

7TH GRADERS, HERE COMES NAVIANCE!

One of our Guidance in-class lessons is implementing the Naviance program to both seventh and eighth graders. Naviance is our online college and career search platform where students can work on resume building, conduct career exploration, keep track of tasks and assignments due (through the 'My Planner' tab), and learn how to better prepare for their future. The program also serves as a communication center for students and parents throughout High School.

Now that the eighth graders are logged in, counselors will be pushing into the 7th grade classrooms in May to set up student accounts. Students will maintain their Naviance accounts and continually utilize it throughout high school, until they graduate and go off to college!

Fechas Importantes:

- April 10** - Eid-al-fitr - No Clases
- April 15** - Finaliza el período del informe de progreso del 3 trimestre
- May 1** Evaluaciones de Ciencias del Estado de Nueva York
- May 8 & 9** - Evaluaciones de Matemáticas del Estado de Nueva York
- May 14** - Grado 7 Concierto 7pm HHS
- May 16** - Grado 8 Concierto 7pm HHS
- May 17** - El período de informe de progreso termina
- May 28** - Boletas de informe de progreso del cuarto trimestre publicadas y Inducción al NJHS
- May 27** - el Día de los Caídos – No Clases
- June 4** – Examen de Álgebra 1 Regent
- June 20** – Examen de Ciencias de la Tierra Regents
- June 24** – Exámenes de Idiomas
- June 14** - Ceremonia de Promoción de FMS
- June 19** - el Día de Juneteenth- No Clases
- June 28** - Finaliza el período del informe de progreso del 4 trimestre

La ayuda adicional está disponible los martes y jueves después de la escuela de 3:00 a 3:40; autobús tardío disponible

Lissanny Batista,

Consejera bilingüe

LBatista@hufsd.edu

631-673-2022

Fuentes – Z (Hogares de habla español)

Fox-Harris (Hogares de habla ingles)

BOLETÍN DE CONSEJERÍA

Mes de Concientización sobre el Estrés: ¡Navegando la Escuela Intermedia con Facilidad!

¡Abril es el Mes de Concientización sobre el Estrés, y es el momento perfecto para tomarse un respiro y concentrarse en mantener bajo control sus niveles de estrés! Sabemos que equilibrar la escuela, los amigos y la familia a veces puede sentirse como intentar resolver un cubo de Rubik con los ojos vendados. A continuación, leerás sobre algunas técnicas para ayudarte a navegar por esos momentos estresantes y salir como un estudiante de Finley tranquilo, fresco y sereno.

Primero, hablemos sobre la respiración profunda. Puede sonar simple, pero tomar algunas respiraciones profundas puede hacer maravillas cuando te sientes abrumado. Cierra los ojos, inhala lentamente por la nariz, mantén durante un segundo y luego exhala por la boca. Repite esto varias veces y sentirás que tu estrés se desvanece.

Otra técnica fantástica para reducir el estrés es practicar la atención plena. Esto implica enfocar tu atención en el momento presente y aceptarlo sin juicio. Ya sea que estés caminando hacia clase o sentado en la cafetería, tómate un momento para sintonizar con tu entorno. Observa los paisajes, sonidos y sensaciones a tu alrededor. Al centrarte en el presente, descubrirás que los pensamientos estresantes tienen menos poder sobre ti.

Recuerda, la escuela intermedia puede ser una montaña rusa de emociones, pero con estas técnicas para reducir el estrés en tu arsenal, podrás enfrentar cualquier desafío que se te presente. Cuando el estrés se sienta abrumador, ¡no olvides comunicarte con tu consejero para recibir apoyo académico o socioemocional!



Contactos de la consejería:

Mrs. Jeannette Alomia,

Directora de Consejería y Pruebas del Distrito,
K-12

jalomia@hufsd.edu

Alison Logan,

Consejera escolar

ALogan@hufsd.edu

631-673-2022

Hartough - Z

Paloma Ramlogan (Lauren Waldron, Reemplazo por ausencia), Consejera bilingüe

PRamlogan@hufsd.edu

LWaldron@hufsd.edu

631-673-2022

A – Flores (Hogares de habla español)

A – Foster (Hogares de habla ingles)

Enfoque de Carrera

Programadores de Computadoras



Algunas Opciones de Carrera:

Ingeniero de Hardware de Computadoras, Desarrollador de Aplicaciones, Analista de Seguridad de la Información.

Lo que hacen:

La informática es una emocionante opción de carrera para estudiantes que aman la tecnología y la resolución de problemas. En este campo, tienes la oportunidad de crear software y hardware que dan forma al mundo que nos rodea. Ya sea diseñando aplicaciones geniales, explorando la ciberseguridad o aprendiendo cómo funcionan las computadoras, la informática ofrece infinitas oportunidades para la creatividad y la innovación. Además, a medida que la tecnología continúa evolucionando, siempre habrá nuevos desafíos y descubrimientos esperándote en este campo dinámico.

Carreras relacionadas:

Ciencias de la Computación, Inteligencia Artificial y Robótica, Gráficos por Computadora, Programación de Computadoras, Multimedia Digital y Diseño de Recursos de Información.

Educación: Universidad de 4 años.

Salario nacional mediano:

\$86,550

www.naviance.com

Habilidades de estudio para estudiantes de secundaria:

1. Gestión del tiempo: Usa una agenda para programar tiempo de estudio.
2. Organización: Mantén organizados los materiales de estudio.
3. Toma de apuntes: Resume la información de manera efectiva.
 4. Escucha activa: Participa en las discusiones en clase.
 5. Establecimiento de metas: Establece metas académicas alcanzables.
 6. Ambiente de estudio: Crea un área de estudio libre de distracciones.
7. Revisión de material: Revisa regularmente los apuntes de clase.
 8. Búsqueda de ayuda: No dudes en hacer preguntas.
9. Autoevaluación: Hazte pruebas para verificar la comprensión.
10. Utilización de recursos gratuitos: El tutoría en papel está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.

PAPER

- Chat with a tutor 24/7
- All Academic subjects
- Writing Feedback

**PAPER
TUTORS
ARE
HERE
TO
HELP**

Login through Clever

¡Estudiantes de séptimo grado, aquí llega Naviance!

Una de nuestras lecciones en clase de Orientación está implementando el programa Naviance tanto para séptimo como para octavo grado. Naviance es nuestra plataforma en línea de búsqueda de universidades y carreras donde los estudiantes pueden trabajar en la creación de su currículum, realizar exploración de carreras, hacer un seguimiento de tareas y asignaciones pendientes (a través de la pestaña 'Mi Planificador'), y aprender cómo prepararse mejor para su futuro. El programa también sirve como un centro de comunicación para estudiantes y padres durante toda la escuela secundaria.

Ahora que los estudiantes de octavo grado han iniciado sesión, los consejeros visitarán las aulas de séptimo grado en mayo para configurar las cuentas de los estudiantes. Los estudiantes mantendrán sus cuentas de Naviance y las utilizarán continuamente durante la escuela secundaria, hasta que se gradúen y vayan a la Universidad.