

Patchogue-Medford Boletín de orientación

Escritor: Amanda Nieto

JUNTA DE EDUCACIÓN

Marc A. Negrin Presidente
Diana Andrade Vice presidente

Thomas P. Donofrio
Kelli Anne Jennings
Jennifer A. Krieger

Francisco Salazar

Bernadette M. Smith

Dennis M. Logan, Secretario de Distrito

Donna Jones, Ed.D.
Superintendente de Escuela

Michael Zanfardino, Director de Orientación
181 Buffalo Avenue

11763, Medford, Estado de Nueva York
(631) 687-6530



Lo más destacado de este mes

- Nuevo tema Social emotional anunciado (p.2)
- ¡Regístrese para el SAT de otoño! (p. 2)
- Actualizaciones importantes de la FAFSA (p.2)
- Seminario web para atletas universitarios (p.3)
- Mini Feria Universitaria de Otoño (p.4)
- Volver a la rutina escolar (p. 6)

Departamento de Orientación de la Escuela Secundaria Patchogue-Medford

Consejero	Grado 9	Grado 10-12	ENL	Información de contacto
Sra. Lieberman	A-COL	A-CAP		631-687-6546 slieberman@pmschools.org
Sr. Matamoros	A-G		9-12	631-687-6539 ematamoros@pmschools.org
Sra. Silsbe	CON-FERR	COCHE-FORD		631-687-6545 ksilsbe@pmschools.org
Sra. Rohme	PESCADO-JOS	FOX-JONES		631-687-6547 erohme@pmschools.org
Sra. Nieto	JUN-MIR	JUN-MIR		631-687-6537 anieto@pmschools.org
Sra. Ceballos	H-O		9-12	631-687-6634 cceballos@pmschools.org
Sra. León-Pineros	P-Z		9-12	631-687-6535 mleon-pineros@pmschools.org
Sra. Tirado	MON-REY	MIS-REY		631-687-6536 ltirado@pmschools.org
Sra. Romani	RIC-STE	COSTILLA		631-687-6543 gromani@pmschools.org
Sra. Space	STU-Z	STIT-Z		631-687-6538 mSPACE@pmschools.org

Consejeros de la escuela intermedia



Escuela Intermedia de Oregón	Escuela Intermedia Saxton	Escuela Intermedia South Ocean
Sra. Carpluk	Sra. Verdecchia	Sra. Hughes
Sra. Owen	Sra. Giliberto	Sra. Ramos

Departamento de Orientación de la Escuela Secundaria Patchogue
Medford
MARINA (SEAL) TENIENTE MICHAEL P. MURPHY CAMPUS
Anuncios especiales

¡Nuestro nuevo tema de Aprendizaje Social Emocional (SEL) ha sido anunciado!

Tu camina importa



¡LA INSCRIPCIÓN ESTA ABIERTA PARA LOS EXAMENES SAT & ACT DE OTOÑO!

[Regístrese aquí](#)

Próximos exámenes SAT, PSAT & ACT

Examen	Fecha	Ubicación
SAT	7 de octubre	PMHS
PSAT	14 de octubre	PMHS
ACT	28 de octubre	PMHS
SAT	4 de noviembre	PMHS

SAT vs ACT, ¿cuál es la diferencia?

[Leer más : The Princeton Review](#)



Actualizaciones importantes de FAFSA para el Año escolar 2023-2024



La Oficina Federal de Ayuda para Estudiantes (FSA, por sus siglas en inglés) está cambiando la Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (FAFSA) para el año académico 2024-25. La FAFSA es el boleto de un estudiante para obtener subvenciones, trabajo-estudio, préstamos estudiantiles a bajo interés y algunas becas. Si te estás preguntando si estos cambios te afectarán a ti y a tu familia, la respuesta es: ¡absolutamente! Los cambios afectarán a todos, incluidos los estudiantes universitarios actuales y futuros.

Aquí están las cinco cosas más importantes que debe saber a partir de ahora.

- La FAFSA no abrirá hasta diciembre de 2023.
- Tanto los estudiantes como los padres deben crear una Cuenta de Ayuda Estudiantil para obtener una credencial FSA ID antes de completar el formulario. Permita al menos tres días.
- Si los padres están divorciados o separados, el padre que proporcionó la mayor cantidad de apoyo financiero en el último año calendario ahora completará la FAFSA.
- El número de estudiantes que una familia ha inscrito en la universidad ya no será un factor en el cálculo de FAFSA.
- El patrimonio neto de las granjas familiares y las pequeñas empresas ahora se requerirá como parte de la solicitud.

Lea más haciendo clic [aquí](#).



Conexiones universitarias



Conexiones universitarias mensuales **¡Actualizado mensualmente!**

Consulte una gran cantidad de información sobre programas universitarios, visitas virtuales, programas de ayuda financiera, etc. Los estudiantes pueden encontrarla [en la carpeta "Conexiones universitarias"](#) en la pestaña Recursos del [Grupo de Schoology de la Oficina de Orientación](#). Los padres pueden encontrarlo [aquí en](#) el sitio web de High Schools o en [Naviance](#).

Atención atletas universitarios



[Haga clic aquí para conocer los requisitos de elegibilidad de la NCAA](#)

MACAULAY HONORS COLLEGE

¡Las solicitudes están abiertas!
Los estudiantes interesados en aprender más sobre la experiencia Macaulay ahora pueden inscribirse en una Casa Abierta virtual el 15 de octubre de 2-4PM.

[Obtenga más información sobre Macaulay Honors College aquí.](#)



SUNY SCHOOLS: Actividades y Eventos
Asistir a sesiones informativas virtuales para obtener más información sobre las escuelas SUNY.
[Regístrese aquí](#)



Aspectos destacados de la beca de septiembre



Título	Importe	Fecha tope
Becas del Programa para Jóvenes del Senado de los Estados Unidos	\$ 10.000	septiembre 29, 2023
Becas de la Asociación de Constructores	\$3.000	octubre 31, 2023
Beca de Emprendimiento y Biología	\$ 1.500	noviembre 1, 2023
Beca Odenza Marketing Group	\$ 500	noviembre 15, 2023
Sallimae.com - Becas	Varia	Varia
BigFutureBecas	Varia	Varia

The College Tour ▶

The College Tour es una serie de televisión. Cada episodio de The College Tour cuenta la historia de una sola universidad a través de la lente de sus estudiantes.

¡Únase a nosotros para una serie verdaderamente única en su tipo que presenta colegios y universidades de una manera que nunca antes se habían visto! [¡Haga clic AQUÍ!](#)

El sitio web de College Tour también presenta una página de recorrido para CADA 4 años y colegio comunitario en los Estados Unidos. Algunas páginas presentan videos y visitas virtuales. [¡Compruébalo AQUÍ!](#)

Conexiones universitarias

THE COLLEGE ADMISSIONS PROCESS PODCAST
Let's Talk About It



Enfoque en las escuelas de Long Island
Escuche entrevistas de podcast con representantes de admisiones:

<u>Universidad Adelphi</u>	
<u>Universidad de Long Island</u>	
<u>Universidad de Stony Brook</u>	
<u>NYIT</u>	

Para estudiantes de secundaria | Libro de vistas SUNY 2024

¡El SUNY Viewbook 2024 está aquí! Si los estudiantes de secundaria desean que se les envíe una copia por correo a su hogar, pueden completar el formulario que se encuentra aquí: [Solicitar información](#)



Organizado por nuestro Departamento de Consejería de PMHS, ¡nos complace asociarnos con colegios, universidades e institutos técnicos para nuestra segunda mini feria anual de otoño!

Esto está abierto solo a al grado 12.
¡Pregúntale a tu profesor de inglés cómo inscribirte!

Si alguien que conoces quiere suscribirse a este boletín, puede [hacer clic aquí](#).

¿Sabía que puede registrarse en el portal para padres?

Las instrucciones para registrarse en el portal para padres se pueden encontrar haciendo clic en el [enlace aquí](#). El Portal contiene boletas de calificaciones de estudiantes, informes de datos de evaluación, horarios y datos de asistencia.

Registrarse en ParentSquare

ParentSquare está diseñado para mantener informados a los padres y tutores y fomentar un mayor compromiso y conexión. Regístrese y obtenga más información [aquí](#).



Conexiones universitarias



Stony Brook
University

Presentación de la acción temprana para la Universidad de Stony Brook

La Universidad de Stony Brook ha lanzado el ciclo de solicitud 2024 con la introducción de una **fecha límite de solicitud de Acción Temprana del 15 de octubre**. Los estudiantes que soliciten antes de esta fecha recibirán consideración prioritaria para programas de honores, programas académicos seleccionados (Ingeniería y Escritura Creativa) y recibirán una decisión a fines de enero.



Jóvenes: ¡Pregúntele a su consejero sobre QuestBridge!

El Programa de Becarios de Preparación Universitaria de QuestBridge equipa a estudiantes de secundaria de alto rendimiento de bajos ingresos con el conocimiento, la confianza y los recursos para postularse a las mejores universidades. **Los premios para becarios de preparación universitaria pueden incluir:**

- Una beca completa para un programa de verano universitario organizado por Yale, Emory, UChicago y más.
- Premios Quest for Excellence, como \$ 1,000 para una computadora portátil nueva u otros recursos para ayudar al estudiante a mejorar su solicitud universitaria.

Obtenga más información sobre la elegibilidad de QuestBridge aquí.

Próximos Eventos



Escuela Secundaria Patchogue-Medford
MARINA (SEAL) TENIENTE MICHAEL P. MURPHY CAMPUS

- 9/22 Apoya a nuestras tropas partido de fútbol @ 6:00pm
- 9/28 Raider bowl @ 6:00 pm
- 10/7 SAT @ PMHS
- 10/12 Mini College Fair (evento en la escuela; solo para grado 12)
- 10/14 PSAT @ PMHS
- 10/14 Regreso a casa

La salud mental importa

Club emPowering Minds

23-24 Tema general:

TU VIAJE IMPORTA

Echa un vistazo a las publicaciones más recientes

[@empoweringminds_pm](#)

- Aumentar la participación de los estudiantes en la promoción de la conciencia sobre la salud mental
- Los estudiantes tendrán la oportunidad de:
 - Educarse a sí mismos y a sus compañeros sobre problemas de salud mental
 - Participa en la creación de videos de anuncios de servicio público
 - Ayudar con las campañas mensuales aportando sus propias ideas para publicaciones y videos de Instagram
 - Colaborar con otros clubes escolares para promover la conciencia



NY Proyecto Esperanza

Lunes-Viernes de 9am-7pm
Las llamadas son gratuitas,
confidenciales y anónimas, 631-471-
7242, ext. 1800

NY Project Hope
Coping with COVID



8 consejos basados en la evidencia para ayudar a los adolescentes a volver a la rutina escolar

Extraído de: Newport Academy

Consejo # 1: Crea un horario y compártelo
Administrar el tiempo puede ser estresante, trabaje con su hijo para crear un horario durante y después de la escuela.

Consejo # 2: Despiértese y vaya a la cama a horas fijas
Los adolescentes con un horario fijo para acostarse tienen más probabilidades de descansar lo suficiente.

Consejo # 3: Limite el tiempo de pantalla de los adolescentes
Anime a los adolescentes a apagar los dispositivos que emiten luz azul. Menos tiempo en línea alienta a los adolescentes a leer, escribir un diario y descansar.

Consejo # 4: Coma comidas regulares en familia
Bloquear el tiempo para conectarse como familia alrededor de la mesa puede ser beneficioso.

Consejo # 5: Trabaje el tiempo de inactividad en la rutina
¡Tomarse el tiempo para descansar, relajarse y recargar energías es importante!

Consejo # 6: Asegúrese de que haya tiempo para moverse
Trate de incorporar algo de movimiento en su día.

Consejo # 7: Ayuda a los adolescentes a organizarse
Utilice estrategias de organización con su hijo adolescente.

Consejo # 8: Practique la gratitud
Trate de introducir una práctica de gratitud con su familia.



**NEWPORT
INSTITUTE**

Artículo: [Una lista de verificación de salud mental para adolescentes de regreso a la escuela](#)

Instituto Child Mind

[Recursos para ayudar a nuestros hijos a prosperar](#): boletín semanal de contenido de childmind.org con consejos para padres, artículos en profundidad y las últimas ideas sobre la salud mental y los trastornos de aprendizaje de los niños.

Artículo: [Hablar con los niños sobre las preocupaciones del regreso a la escuela](#)

Artículo: [Cómo el uso de las redes sociales afecta a los adolescentes](#)

Recursos comunitarios



Recursos comunitarios

Al-Anon / Al-Ateen

www.al-anon-suffolk-ny.org
631-669-2827

Asociación para la Salud Mental y el Bienestar

www.mhaw.org
631-226-3900

Consejo de Trastornos de la Alimentación (NEDA)

www.nationaleatingdisorders.org
1-800-931-2237

EOC Suffolk Servicios para Jóvenes y Adolescentes

www.eoc-suffolk.com
631-447-0698

Liga de Servicio Familiar - Duelo, Consejería, Crisis

www.fsl-li.org
631-427-3700

Centro Comunitario LGBT de L.I.

www.lgbtnetwork.org
631-665-2300

Narcóticos Anónimos

www.na.org
631-884-9500

Línea Nacional de Prevención del Suicidio

www.suicidepreventionlifeline.org
1-800-273-8255

Servicios para jóvenes y comunitarios de Patchogue Medford

<https://www.pmycs.org/>
631-758-4100

Oficina de la Juventud de la Ciudad de Brookhaven

<https://www.brookhavenny.gov/327/Youth>
631-451-8011

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales

<https://nami.org/Home>
1-800-950-NAMI (6264)

Tu vida, tu voz

<https://www.yourlifeyourvoice.org>
1-800-448-3000 O envíe un mensaje de texto con la palabra VOICE al 20121

Línea Nacional de Prevención del Suicidio

<https://suicidepreventionlifeline.org/>
1-800-273-8255 O envíe un mensaje de texto a 741741

Centro Nacional de Ayuda LGBT

<https://www.lgbthotline.org/>
888-843-4564

Patchogue-Medford Family Center- Escuela Intermedia Saxton

- (631) 687-6750
- Horario: Lunes a Viernes 8:00 a.m. - 4:30 p.m.
- Distribución de alimentos de martes a viernes.
- Envíe un mensaje de texto con @pmfc2020 al 81010 para obtener información y horarios.
- El Programa de Defensa Comunitaria, Informativo y de Referencia proporciona información, referencias y acceso a asistencia con electricidad, aceite, alimentos, etc.
- Intervención en crisis y consejería a corto plazo - Consejería gratuita para estudiantes
- Apoyo gratuito para padres y talleres educativos
- Todos los servicios ofrecidos en inglés y español

family^{PM}

DASH- Huntington, NY

- (631)-952-3333- [Línea directa de crisis](#)
- (631)-427-3700- No Crisis
- Programa voluntario 24/7 para personas en crisis
- Equipo de respuesta móvil de expertos profesionales con licencia
- Realizar evaluaciones, desarrollar planes de seguridad y recomendar servicios ambulatorios



CPEP- Stony Brook, NY

- (631)-444-6050- Línea de Emergencia Psiquiátrica
- (631)444-2990- Línea General
- Sala de Emergencias Psiquiátricas 24/7
- Realizar una evaluación, determinar la atención necesaria, remitir a los servicios de salud mental



Stony Brook Medicine

El Directorio de Servicios de Salud del Comportamiento del Condado de Suffolk

Este es un directorio de servicios y apoyos de prevención, educación, tratamiento, recuperación de la salud conductual.

[Accede aquí.](#)

Suffolk County
Directory of Behavioral Health
Services

NUEVO NUMERO DE LA LINEA DIRECTA DE CRISIS Y SUICIDIO

988 Nuevo número para llamar para asistencia de salud mental. Cualquier persona que enfrente una crisis de salud mental puede llamar al 988 y conectarse a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (también llamada Lifeline).

La línea es:

- Dotado de consejeros de crisis capacitados las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Libre y confidencial
- A diferencia del 911, los consejeros estarán en el otro extremo de la Línea de Vida cuando



marque 988.