

Gaceta de

Orientación

N o v i e m b r e 2 0 1 6

Departamento de Consejería de Torrington High School

Puntos especiales de Interés:

* Uso de Drogas y Alcohol entre los adolescentes
* Habilidades Académicas Exitosas
* Información de Recursos para Becas
* Visión Realista
* Crear una cuenta de PowerSchool
* Asistencia

**Los índices de Uso de Droga y Alcohol entre adolescentes están DISMINUYENDO…**

**¿Quiere Decir Esto que Los Padres Pueden Relajarse?**

**Por Christine Abbott, Consejera Escolar**

En el 2016 la encuesta Monitoring the Future (MTF) realizada entre estudiantes Americanos de 8vo, 10mo y 12vo grado revelo una tendencia descendente en el uso del alcohol, cigarrillos y drogas ilícita con la excepción de la marihuana. Talvez la taza constante del uso de la marihuana puede atribuirse al hecho de que la percepción de los estudiantes sobre la marihuana como una droga dañina ha decrecido también. En el 2015, 21.3 porciento de seniors de high school usaron marihuana durante el mes anterior. Seis por ciento reportó uso diario de la marihuana.

([www.drugabuse.gov](http://www.drugabuse.gov)). Aunque estos hechos puedan parecer alentadores para algunos, si fuese aplicado a nuestra escuela indicaría que aproximadamente 191 estudiantes han usado marihuana en los últimos 30 días y 54 de ellos estudiantes están fumando marihuana todos los días. Como consejeros frecuentemente trabajamos con estudiantes cuyas vidas hay sido impactadas negativamente desde que comenzaron a fumar marihuana. Ha sido mi experiencia que estudiantes que severamente carecen de motivación y tienen dificultad con la asistencia están frecuentemente (pero no siempre) también involucrados en el uso significativo de marihuana. Por esta razón, busqué entender la percepción de otros y esto es lo que encontré:

* “Creo que está incrementando y la gente no lo toma con seriamente.” (Consejera)
* “Marihuana es un gran problema.” (Estudiante Mujer, grado 11)
* “Los chicos usan marihuana para auto-medicarse.” (Trabajador Social)
* “Porque está siendo legalizada, la gente piensa que no tiene nada de

malo…definitivamente está incrementando.”

* “Está definitivamente incrementando.” (Estudiantes Mujeres, grado 11)
* “Todos fuman marihuana.” (Estudiantes Varones, grado 12)
* “Parecieras que los padres saben y no hacen nada al respecto.” (Consejera)
* “Muchos estudiante están usando la marihuana para afrontar” (Maestra)
* “Alcohol no es un gran problema. La marihuana lo es.” (Estudiante Mujer, grado 11)
* “Los estudiantes pueden volverse adictos y puede llevarlos a otras drogas”. Estudiante Mujer, grado 11)
* “La mayor preocupación es manejar deficientemente. Se hace a propósito y se llama

“blunt ride.’ Pero a los chicos no les importa.” (Estudiante Mujer, grado 11)

* “Creo que los chicos están experimentando cada vez más jóvenes.” (Estudiante varón, grado 12)
* “Mientras más gente la use y estudios a largo plazo se desarrollen, entenderemos mejor las consecuencias negativas del uso de la marihuana. (Padre)
* “Hace que la gente actúe estúpidamente, tomen malas decisión y que tomen ventaja de ellos.” (Estudiante, grado 11)
* “Creo que las cosas se calmaron bastante comparado con el año pasado pero mi hija que es una

estudiante de high school en una escuela cercana ha dicho que si les hacen un examen de drogas a

los chicos, el programa de deportes entero seria cancelado.” (Teacher)

* “El olor de la marihuana es muy reconocible, pero los estudiante no se dan cuenta que

podemos olerlos en ellos cuando pasan por delante nuestro…No importa cuánto desodorante se

pongan o cuantas mentas coman.” (Consejera)

* “Definitivamente hay una población de chicos que están experimentando con mucho más…Molly’s,

Xanax, Cocaina, Acido, y más.” (Estudiante Mujer, grado 11)

Estas percepciones señalan que todavía hay preocupación para preocuparse sobre el uso de la marihuana entre estudiantes de high school. Hay chicos afectado por el uso pero frecuentemente los padres no se dan cuenta o no tienen idea de lo que pueden hacer. Por favor lea más abajo para algunas trampas en las que los padres caen las cuales pueden prevenirlos de reconocer si existe un problema.

**No seguir su corazón.** Usted conoce a su hijo mejor que nadie y si está preocupado/a debería insistir para averiguar más. ¿Se siente cómoda/o con sus amigos? ¿Cómo están gastando su dinero? ¿Están obsesionados repentinamente con tener Visina (gotas para los ojos), Alcohol en gel, mentas/chicles, y perfume o atomizador con ellos todo el tiempo? ¿Salen por un rato pero los evitan una vez que regresan? Si es así, por favor investigue. Los padres a veces están preocupados de que los tomen de locos, invasivos y en falta. Hay muchos padres conscientes de los cuales sus buenos niños nunca se meten en problemas y entonces se convencen de que no es un problema y que todo va a salir bien. ¡No caigan en esa trampa!

**Suscribirse al mantra de que la marihuana no es la gran cosa.** Todos te dirán que no es dañina, y legal, y que todos lo hacen. De hecho no les pueden conseguir a sus hijos ayuda intensiva para la marihuana a menos que la paguen ustedes mismos. La mayoría de los seguros médicos no cubrirán los costos de nada más y si lo hacen, lo más que harán es las clínicas ambulantes (donde agregaría a su hijo está mezclado con adictos más serios que usan heroína y cocaína que pueden “enseñarles” una o dos cosas después de terapia en grupo). Como consejera he visto algunos adolescentes que fuman ocasionalmente y experimentan algunos, si es que los hay, efectos adversos en su bienestar social, emocional, académico y familiar. De todas maneras, MAS y MAS seguido estoy viendo patrones que son preocupantes. Hay muchos adolescentes que están fumando demasiado frecuentemente y su motivación y actitudes sobre la vida fracasan. Esto es parcialmente porque la marihuana de hoy es más potente que la marihuana de hace 20 años y puede hacer que la depresión y la ansiedad empeoren a largo plazo.

**La idea de que la marihuana no es una droga de iniciación.** Mucha gente es firme en que la marihuana no es una droga de iniciación y aunque no tengo la experiencia para opinar en esto diré lo siguiente: Primero, si su hijo se está auto medicando con marihuana esto puede ser una droga de iniciación porque ellos no pueden escapar de sus problemas y pueden seguir con algo más fuerte cuando se dan cuenta de eso. Segundo, la multitud a la que su hijo está expuesto mientras fuma y compra marihuana puede fácilmente alentarlo a otra experimentación. Finalmente, es RARO que cualquier chico que se ha pasado a drogas más pesadas haya empezado con algo diferente que la marihuana.

**Racionalizar que fumar solo es diferente que beber alcohol solo.** Traten de entender que es lo que está propulsando a su hijo a fumar solo aunque si él/ella les dice que ellos también fuman con sus amigos. Esto puede señalar que su hijo está usando marihuana para hacer frente, reducir el estrés, y /o evitar su realidad lo cual es un indicativo de patrones de auto medicación que pueden crecer en la necesidad de mecanismos más “pesados” de enfrentamiento.

**No admitir que barreras rotas son sugestivas de un problema más grande de los que piensan.** Realmente pienso que si su hijo está fumando en casa, que si el/ella está ya sea llorando por ayuda o dejándole saber que su necesidad de fumar marihuana es bastante significativa ya que están dispuestos a arriesgarse a ser descubiertos en casa. Les dirán lo contrario pero cruzar esa barrera que normalmente ellos no cruzarían justifica algo de investigación. Además se de padres de quienes sus hijos les han robado dinero para comprar marihuana. Eso es un una gran violación de confianza y si su hijo/a está rompiendo esas barreras ¡busque ayuda!

**Creer en ellos cuando les dicen que todos lo hacen a la edad de 13 o 14 o…**La verdad es que hay varios adolescentes que están fumando y bastante regularmente pero no todos lo están haciendo. Y más allá incluso si todos lo estuvieran haciendo, esto no valida su decisión de también hacerlo. Además, la edad es un factor importantísimo. Mientras más temprano un adolescente empiece a experimentar, más en riesgo está por desarrollar una adicción más tarde.

**Esperar que su hijo no está drogado tan a menudo como usted piensa que lo está.** Fumar diariamente y/o antes de la escuela es frecuentemente una señal de dependencia. La verdad es que los adolescentes saben que se queda en su sistema por 30 días y que si usted les hace un examen de drogas, les pueden decir que fue de hace 2-3 semanas atrás.

**Minimizar el rol de la genética.** Hay un componente genético a la adicción. Por más que usted quiera pensar que no habría posibilidad de que sus hijos terminen como los hijos de “La tía Suzie” porque ella es una alcohólica violenta y usted no lo es, por favor no caiga en esa trampa. Aunque yo creo que ser buenos padres puede jugar un rol en apoyar a nuestros hijos, en el fondo creo que los padres deberían CORRER…no caminar…para buscar ayuda si la genética está involucrada y el niño está buscando consuelo en cualquier sustancia (excepto el chocolate…eso esta permitido).

**Pensar que los buenos padres, los deportes, notas académicas buenas, etc…son suficientes para prevenir a un niño de caer en el mundo del abuso de las sustancias y adicciones.** Ya que la adicción puede ser rastreada a una mezcolanza de múltiples variables (la genética, el ambiente, habilidades de enfrentamiento o carencia del mismo, trauma social y emocional, etc.) no tiene sentido asumir que cualquier niño está seguro de esta epidemia. No es siempre suficiente.

**Asumir que ADD y otros problemas de salud mental no son relevantes ya que son desordenes “más nuevos” y exagerados.** No caigan en esta trampa de pensar que estos problemas no son importantes. Por favor investigue para entender mejor como los chicos que tienen depresión ansiedad social ADD, ODD, etc…están a un mayor riesgo de uso y abuso de sustancias. En mi opinión no es una coincidencia que el pico de esta epidemia de heroína en nuestra sociedad se enfrenta directamente con la prevalencia de desórdenes de la salud mental entre los niños. Claramente más necesita hacerse y yo soy una gran fan de intervención temprana.

¿Entonces que puede hacer usted y donde puede usted conseguir ayuda si sospecha que su adolescente está teniendo problemas con el uso de marihuana u otras drogas? Primero, por favor admita que está preocupado/a en lugar de evitar la situación y racionalice sus preocupaciones. Segundo, tome una decisión para buscar ayuda con profesionales entrenado los cuales pueden evaluar la situación. Por favor sepa que tenemos un grupo con McCall Center para Salud del Comportamiento aquí en la escuela. El grupo McCall está enfocado en educación, prevención y recuperación si es necesario. Los grupos aquí están divididos en 2 segmentos con 10 sesiones cada uno y ocurren durante THS. Por favor contacte al consejero escolar de su hijo si quiere que su hijo/a se inscriba. Finalmente, por favor contacte al consejero escolar de su hijo o trabajador social para discutir que otras opciones puedan haber disponibles. Cada situación es diferente y justifica un planteamiento sensato para decidir que recursos de la comunidad serán para el mayor beneficio para estudiante.

¡Naviance está aquí!

Estudiante – Por favor usa tu código de activación para crear tu cuenta en nuestra página de Family Connection! Usa este enlace aquí debajo para acceder el sitio web. Explora Carreras, Universidades, Becas, Preparación de Examen!

https://connection.naviance.com/family-connection/auth/login/?Hsid=torringtonhs

Éxito Académico: ¡Cinco habilidades para éxito! ¡academic!

Por Elena Sileo, Consejera Escolar

Aprende como construir estas habilidades y estar concentrado todo el año: organización, manejo del tiempo, priorización, concentración y motivación – ¡Para poder alcanzar el éxito académico!

**1.**

**Organización**: Ya sea estar en control de materiales de búsqueda o recordar empacar un almuerzo, los niños necesitan ser organizados para poder ser exitosos en la escuela. Para varios estudiantes, los retos académicos están más relacionados a una carencia de organización que a una carencia de su habilidad intelectual

**2**

**.. Manejo del Tiempo:**

Para algunos estudiantes, aprender a organizar suficiente tiempo para completar asignaturas puede ser difícil. Incluso cuando los estudiantes tienen una semana para hacer un proyecto, algunos estudiantes no comienzan a hacerlo hasta la noche anterior a la fecha de entrega. Aprender a organizar tiempo en pedazos toma práctica y experiencia.

**3**

**. Priorización:** A veces los niños se atrasan en la escuela y fallan en entregar asignaciones porque ellos simplemente no saben por dónde empezar.Priorizar tareas es una habilidad que su hijo necesitará para su vida, así que nunca es muy pronto para empezar a ayudarlos.

**4**

**.Concentración:**

Ya sea que su hijo esté practicando palabras de vocabulario o estudiando para un examen de trigonometría, es importante que él o ella trabaje en trabajo escolar en un área con distracciones limitadas ¡Apague la TV, el teléfono, y la computadora!

**5**

**. Motivación:**

La mayoría de los estudiantes dicen que quieren que les vaya bien en la escuela, aun así muchos todavía fallan en completar su nivel de trabajo que es necesario para ser exitosos académicamente. La razón frecuentemente es la motivación. Intervenir en los intereses de su hijo es una gran manera de prepararlo para que le vaya bien en la escuela.



**CONSEJO PARA PADRES:**

Felicite a su hijo, aliéntelos, y celebre todos sus éxitos

**Información**

**Importante**

**De la Oficina**

**De Orientación**

El otoño es un gran momento para empezar a buscar becas para la universidad y educación

Post secundaria. Revisen Naviance y el sitio web (<http://www/torrington.org/page.cfm?p=283>) para enlaces útiles y oportunidades de becas a medida que estén disponibles. Ya que estos recursos son actualizados frecuentemente a través del año, revísenlos una vez a la semana ¡Para estar informados de sus oportunidades de becas!

¡La única persona que tiene garantizado no recibirá una beca es la que no se inscribe!

**Por Kathy Boutin,**

**Secretaria del Departamento**

**De Orientación Escolar**

**Para contactar un miembro del personal escolar:**

Por Email: Use la primer inicial del nombre del empleado

luego el apellido [nombre@torrington.org](mailto:nombre@torrington.org),

Por ejemplo: esileo@torrington.org

Por teléfono: 860-489-2291

y siga las instrucciones

Todos los emails de los maestros y extensiones de teléfono

Pueden ser encontradas en:

[3](http://www.torrington.org/page.cfm?p=683)

[http://www.torrington.org/page.cfm?p=68](http://www.torrington.org/page.cfm?p=683)

Crear una Cuenta de Estudiante de PowerSchool

1. Ingresa a una computadora de escritorio para CREAR su cuenta de estudiante
2. Use sus propios usuario y contraseña recordables
3. Recuérdelos porque THS no puede recuperarlos por usted
4. En su nueva cuenta creada, ingrese su “web id” que usará por única vez y contraseña entregados para extraer su información de PowerSchool a su cuenta
5. Descargue la aplicación de PowerSchool, BKRP es el código de THS, e ingrese usando su propio usuario y contraseña
6. Revise sus calificaciones diariamente
7. ¿Tiene un cero?Entrega tus tareas o investiga con la maestra.

Jugar Deportes Universitarios – ¡Den el Primer Paso!

Por Barbara Beebe, Consejera Escolar

Torrington High School puede presumir algunos increíbles estudiantes atletas quienes han ido a jugar su deporte a algunas universidades bastantes admirables. Justo esta semana pasada dos de nuestros estudiantes atletas firmaron su Carta Nacional de Intención para asistir y jugar en universidades de División I. Aunque jugar a nivel universitario no es para todos, hay muchos estudiantes que simplemente no consideran continuar su deporte en la universidad porque no saben cómo conseguirlo. Estarás pensando, “No me van a reclutar, así que supongo que no voy a jugar en la universidad.” ¡Eso no es cierto! SI amas tu deporte y eres un atleta comprometido, lo más posible es que haya un programa universitario para ti. Y ¡SORPRESA! Es usualmente el estudiante atleta quien da el primer paso en contactar entrenadores de universidades. Aquí está cómo puedes proceder a dar ese primer paso.

**PASO 1:** Habla con tu entrenador de high school para tener un entendimiento de cuál es la división atlética universitaria en la cual tienes la mayor oportunidad de ser parte del equipo. La mayoría de las universidades están divididos en tres divisiones-Division I, Division II, y Division III. Los entrenadores en todas las divisiones están buscando a los estudiantes atletas indicados para sus equipos. Tu entrenador de high school te dará su honesta opinión de tu futuro en un programa atlético de nivel universitario. Luego, haz un poco de investigación- encuentra varias universidades que tienen tu especialidad y otras necesidades- luego investiga sus programas atléticos. Reduce tu lista de universidades entre 5 y 7 universidades.

**PASO 2:** Envía un correo electrónico al entrenador principal y a los asistentes del entrenadores para el deporte al que te gustaría jugar en las universidades de tu lista. Preséntate con un breve resumen sobre su ética de trabajo y tus logros atléticos (records del equipo, estadísticas individuales, premios de la liga, etc.) Individualiza la carta para cada entrenador/escuela. Tú te estás haciendo publicidad – así que retrátate en la mejor luz posible con buena gramática y lenguaje respetuoso. Déjales saber lo que te gusta de su programa y la universidad, felicítalos por su temporada ganada, o hazles preguntas acerca de su equipo. Demuéstrales que estas interesado/a en su programa y quieres ser parte de él.

**PASO 3:** Junto con tu email de presentación, adjunta un horario de juego de tu temporada entrante. Lo más probable es que los entrenadores quieran verte jugar personalmente, y adjuntando tu horario de juegos les facilita encontrar juegos que están cercanos y les demuestra que estás dispuesto a que te vean jugar.

**PASO 4:** Cuando visites establecimientos universitarios, hay una cita para reunirte con el entrenador universitario. Entrégale un horario actualizado, estadísticas actuales de la temporada, notas de prensa, o un video destacado (de ti), Puedes crear un video tú mismo o encontrar un servicio que desarrollará un video para ti.

**PASO 5:** Mantiene a los entrenadores actualizados durante tu temporada. Envíales emails y actualizaciones o notas de prensa algunas veces durante tu temporada. Aunque los entrenadores están limitados en el número de llamadas/emails que pueden enviarte (dependiendo de tu grado, etc.) no hay límite en cuanto a cuán frecuente TU puedes contactar al entrenador.

Contactar y hacerte publicidad de ti mismo a entrenadores universitarios puede mejorar enormemente tus chances de jugar tu deporte en la universidad si eso es algo en lo que estás interesado ser parte. Para los estudiantes con ética de trabajo y amor por su deporte, puede ser una experiencia fantástica de la que quizás tú mismo ¡no te habías dado cuenta! Así que ¡anda y da el primer paso!

***Visión Realista*** *Por Jess Odlum, Consejera Escolar*



Más estudiantes dicen que van a ir a la universidad; sin embargo, menos estudiantes tienen calificaciones y clases que son el blanco de la admisión universitaria. Se realista sobre si cumples con los requerimientos de admisión. Las calificaciones de high school en los 70’s son aprobadas, y te dará créditos para graduarte de high school. Lo mismo sucede con los requerimientos mínimos para graduarte.

Si estas aplicando a una universidad de 4 años, incluyendo una Escuela del Estado de Connecticut (Central, Del Este, Del Oeste, del Sur), necesitaras tomar clases adicionales para cumplir con los estándares de admisión. Agregar un 4to año de matemáticas, un 4to año de ciencias, y 3 años de un lenguaje extranjero a su transcripción (expediente escolar) para cumplir esos estándares.

La Junta de Educación usa el SAT para determinar la preparación para la universidad. El Supervisor de la Junta Universitaria Educacional, Alan Bernstein, dice, “Usamos el College Readiness Benchmark de 1050 en el SAT como un numero agregado ó “línea de base” por la cual vale la pena esforzarse. Equivale a una posibilidad del 65% de obtener una B- (2.67 GPA) después del primer año en la universidad. No obtener un 1050 no significa que los jóvenes desaprobarán, pero es un punto de inicio para establecer metas a nivel escolar.”

Hablando de estar preparados ¿tener una C de promedio en THS será suficiente para entregarte las habilidades universitarias que necesitas para ser exitoso? Un esfuerzo mínimo de tu parte significa que no estas construyendo los músculos intelectuales apropiados necesarios para ser exitoso a nivel universitario. Las escuelas del Estado de Connecticut medirán tu base de conocimientos para determinar si estás listo. ¿Cómo saben ellos eso?

Si asisten a una Escuela del Estado de Connecticut (aquellas mencionadas anteriormente así también como cualquier universidad comunitaria), los estudiantes necesitan tomar un examen de ubicación para determinar la ubicación del nivel de clases. Ese examen, el Accuplacer, determina si los estudiantes tomaran cursos de nivel universitario (créditos reconocidos) o de apoyo (sin obtener crédito) al ingresar.

En conclusión hacer suficiente para “pasar” no será suficiente para salir adelante.

Editor: Jess Odlum

860

-

489

-

2115

x

2291

jodlum@torrington.org

**Expedientes de**

**Consejería**

Apellido

Consejero

A

-

BO; H

LA

Barbara Beebe

BP

-

G

Jessica Odlum

LB

-

Q

Elena Sileo

R

-

Z

Christine Abbott

Torrington High School

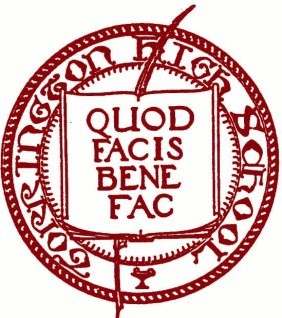
Departamento de Consejería de

Gaceta de Orientación

**Estamos en Internet**

[**http://www.torrington.org/page.cfm?p=170**](http://www.torrington.org/page.cfm?p=1700)

[**0**](http://www.torrington.org/page.cfm?p=1700)



**Personal de Servicios del Estudiante:**

Social Worker Jim Dziekan x2118 jdziekan@torrington.org

Social Worker

Christel Doyle x2220 cdoyle@torrington.org

Psicologo Escolar

Aimee Greeley x2120

[agreeley@torringto.org](mailto:agreeley@torringto.org)

Psicólogo Escolar

Art Potwin x2120

[apotwin@torrington.org](mailto:apotwin@torrington.org)



Informacion de Contacto:

**Torrington High School**

Departamento de Consejería

50 Major Besse Drive

Torrington, CT 06790

Phone (860) 489-2294

Fax (860) 489-4085

¿Necesita Contactarnos?

**Personal De Apoyo:**

Kathy Boutin x2113

[kboutin@torrington.org](mailto:kboutin@torrington.org)

**Consejeros Escolares**

Cristine Abbot x2119

[cabbott@torrington.org](mailto:cabbott@torrington.org)

barbara Beebe x2230

[bbeebe@torrington.org](mailto:bbeebe@torrington.org)

Jess Odlum x2115

[jodlum@torrington.org](mailto:jodlum@torrington.org)

Elena Sileo x2117

[esileo@torrington.org](mailto:esileo@torrington.org)