

## Boletín del Departamento de Consejería de RHS 11/02/2020



Hola familia de Ritenour,

¡Feliz otoño! Con el clima frío ya sobre nosotros, es importante estar alerta para mantenernos saludables. Esta vez puede resultar difícil para nosotros, ya que el sol se oculta más temprano y el frío nos hace abrigarnos. Este ha sido realmente un año sin precedentes, uno para los libros de historia. ¡Todos estamos luchando, ya sea mental, física, emocionalmente o todo lo anterior! Todos estamos en la misma tormenta, pero en diferentes barcos. Cada uno de nosotros está experimentando sus propias luchas, por eso es importante comunicarse para pedir ayuda cuando sea necesario. Pedir ayuda puede ser difícil, ¡pero demuestra lo ingenioso(a) y fuerte que se puede ser! Tienen que cuidarse antes de poder ayudar a otros. Si tiene timidez para comunicarse con uno de nosotros, no dude en comunicarse con una de las agencias que se enumeran al final de este boletín. ¡Manténganse bien!

### **Actualizaciones del Departamento de Consejería:**

Ahora no solo estamos organizados por nivel de grado, sino que también agregamos a nuevos miembros a nuestro equipo. ¡No duden en presentarse!

- Dina Durnin, grado 12: [durnind@ritenourschools.org](mailto:durnind@ritenourschools.org)
- Shauna Cunningham, grado 11: [cunninghams@ritenourschools.org](mailto:cunninghams@ritenourschools.org)
- Iliana Vayman, grado 10: [vaymani@ritenourschools.org](mailto:vaymani@ritenourschools.org)
- Norma Burnett, grado 9: [burnettn@ritenourschools.org](mailto:burnettn@ritenourschools.org)

**Universidad/Colegio y Carrera** (para saber a quién llamar por favor vea el siguiente enlace para reunirse con el personal:

<https://www.ritenour.k12.mo.us/Page/1218> )

- Cabrina Noonan: [noonanc@ritenourschools.org](mailto:noonanc@ritenourschools.org)

- Amber Mitchell: [mitchella@ritenourschools.org](mailto:mitchella@ritenourschools.org)
- Mikyla Murphy: [murphymi@ritenourschools.org](mailto:murphymi@ritenourschools.org)

### **¿Qué hacen los consejeros?**

- Han habido muchas preguntas que nos han llegado preguntándonos qué hace realmente un consejero escolar. Siga el enlace a continuación para leer todo sobre nosotros:  
<https://www.schoolcounselor.org/asca/media/asca/Careers-Roles/RoleStatement.pdf>

### **Universidad/Colegio y Carrera:**

- **Actualización del ACT:** ¡No olvides registrarte para el [ACT](#) del 12 de diciembre antes del 20 de noviembre! Si necesitas una exención de cuotas, comunícate con Ms. K, Mrs. Noonan o Mrs. Peters (Murphy) para recibir un código.
  - **¿Quién debe tomar el ACT?** Todos los estudiantes del último año (seniors) que planean asistir a una universidad/colegio de 4 años que aún no han tomado un ACT o que aún necesitan mejorar su puntaje. Además, cualquier estudiante de grado 11 (junior) con ambiciones que quiera avanzar en las pruebas. ¡Date prisa, los espacios son limitados debido al COVID!
  - ¿Quieres practicar antes del día del examen? Visita [ACT Academy](#) y crea una cuenta para comenzar.
- **Información sobre la Preparación para las Universidades/Colegios y Carreras:** A continuación están los enlaces para ayudarte durante el proceso de la aplicación para la universidad/colegio.

<https://www.ritenour.k12.mo.us/Page/1976>

<https://www.ritenour.k12.mo.us/Page/1218>

- Los estudiantes de último año (seniors) con destino a la universidad deberán haber completado ya su FSA ID <https://fsaid.ed.gov/npas/index.htm> y enviado su FAFSA <https://fafsa.ed.gov/> con el fin de recibir subsidios gratuitos y préstamos para la universidad. Programa una cita con Mrs. Murphy a través de los marcadores (bookmarks) de Ritenour en tu Chromebook para obtener ayuda.
- **Inscripción y lista de guía del St. Louis Community College:**  
[https://docs.google.com/document/d/1XJF2JhIhPmPxXwBFIne7zvs\\_rYcRzZ934hjbYqjxils/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1XJF2JhIhPmPxXwBFIne7zvs_rYcRzZ934hjbYqjxils/edit?usp=sharing)
- Los estudiantes de último año (seniors) que ya hayan solicitado ingresar a la universidad/colegio pueden comenzar a buscar becas locales en <https://stlouisgraduates.academicworks.com/>.

Necesitarán subir una copia de su expediente académico a fin de crear su Cuenta Central de Becas (Scholarship Central). TODAS las becas de Ritenour SOLAMENTE se publicarán en este sitio en enero.

### **Padre(s) y/o Tutor(es):**

¡Uf! Dense una palmada en la espalda, ¡lo están haciendo bien! Gracias por su continua paciencia y apoyo durante este cierre inesperado e incierto debido al COVID-19. Su amor y cuidado ayudan a que sus hijos tengan éxito. Permítanse practicar el cuidado personal, recuerden que sus hijos están aprendiendo de usted sobre cómo lidiar con el estrés.

Si tú o tu familia necesitan ayuda, no duden en comunicarse con una agencia comunitaria. No están solos. Somos St. Louis fuerte y Ritenour más fuerte. Como siempre, pueden visitar la página web del Distrito Escolar de Ritenour en <https://www.ritenour.k12.mo.us/covid19> para obtener información actualizada sobre el COVID-19. ¡Esperamos verte de nuevo en enero! Aquí hay algunas agencias externas para ayudar a quienes necesitan apoyo para los padres y/u otros servicios.

### **Agencias Comunitarias:**

- ★ United Way. Teléfono 211; <https://helpingpeople.org/>
- ★ Behavioral Health Response (Respuesta de Salud de la Conducta) (BHR). Teléfono (314) 469-6644 (Línea de ayuda las 24 horas)  
<https://www.bjcbehavioralhealth.org/>
- ★ Suicide Prevention Hotline (Línea directa para la Prevención del Suicidio) 1-800-273-8255 o texto 741741; <https://suicidepreventionlifeline.org/>
- ★ Annie's Hope -- The center for grieving kids.(El centro para niños en duelo) Teléfono: 314.965.5015; <http://annieshope.org/>
- ★ [Safe Connections](#): 314-531-2003; domestic violence hotline (Línea directa para la violencia doméstica)
- ★ [ALIVE](#): 314-993-2777; domestic violence hotline (Línea directa para la violencia doméstica)

Para más recursos visite la página web de Recursos del Departamento de Consejería de RHS en: <https://www.ritenour.k12.mo.us/Page/1350>

De nuestra casa a la suya, les deseamos un feliz otoño, saludable y seguro.