

The logo of Sequoia Union High School is a circular emblem. It features a central figure of a person standing on a globe, with a large sequoia tree in the background. The emblem is surrounded by a blue border containing the text "SEQUOIA UNION HIGH SCHOOL" at the top and "UNALIYI" at the bottom. The entire logo is rendered in a light, semi-transparent blue color.

Departamento de Consejería

Sequoia High School

Noche de Regreso a la Escuela

27 de agosto 2020



Consejeros (izquierda a derecha): Joel Rebello, Emilia Flores, Melissa Pérez, Hoxira Castañeda, Potoula Vlahakos y Cynthia Wilde

¿Quiénes somos?

El departamento de consejería/orientación abarca tres oficinas: Consejería, [Programa de Bachillerato Internacional](#), y el [Centro de Colegios y Carreras](#). Los consejeros de *Sequoia* están afiliados con la Asociación Occidental de Consejería de Admisión a la Universidad (WACAC, por sus siglas en inglés), Asociación Nacional de Consejería para Admisión Universitaria (NACAC, por sus siglas en inglés), Asociación de Consejeros de California (CASC) y la Asociación de Consejeros Escolares de América (ASCA).

Meta de consejería:

Estamos dedicados a servir a todos los estudiantes. Nos esforzamos por establecer una conexión personal con nuestros estudiantes y abordar sus necesidades e inquietudes en las áreas de desarrollo académico, desarrollo colegios/carreras y desarrollo personal/social.

¿Cómo ayudan los consejeros?

Desarrollo académico: *Sequoia High School* tiene una cultura universitaria y no importa dónde los estudiantes empiecen como estudiantes de 9no grado; nos esforzamos por ayudar a los estudiantes a ser elegibles para aplicar a una universidad de 4 años al graduarse y también ayudamos a los estudiantes a explorar todas sus opciones postsecundarias. Nos reunimos con todos los estudiantes durante el semestre de primavera para la selección de cursos del próximo año escolar en entorno de salón de clase, seguido por una breve cita individual. Los consejeros también se reúnen con todos los estudiantes *Seniors* a principios del otoño para revisar su estado de graduación y su plan postsecundario.

Para más información favor de visitar: <https://www.sequoiahs.org/DEPARTMENT/Guidance/Academic-Development/index.html>

Desarrollo de Colegios y Carreras: Típicamente, los consejeros visitan las clases de los grados 9 a 11 en el otoño para actividades de exploración colegios/carreras. Además, los consejeros trabajan en estrecha colaboración con los consejeros de colegios y carreras para ayudar a los estudiantes a explorar y buscar opciones postsecundarias que incluyen colegios comunitarios, universidades públicas y privadas, programas profesionales, fuerzas armadas, oportunidades de empleo y más.

Para más información favor de visitar: <https://www.sequoiahs.org/DEPARTMENT/Guidance/College-and-Career-Development/index.html>

Desarrollo Social y Personal: Los consejeros trabajan en equipo, asociándose con recursos dentro y fuera del campus para brindar apoyo a los estudiantes. Durante el día escolar, los consejeros también brindan asesoramiento a los estudiantes en crisis.

Para más información visite: <https://www.sequoiahs.org/DEPARTMENT/Guidance/Social--Personal-Development/index.html>

Cómo contactar a su consejero(a): Envíe un correo electrónico a su consejero(a) o envíe un mensaje a través de Canvas. Los estudiantes deben consultar la página de su consejero(a) en *Canvas* para obtener más información sobre el horario de oficina, cómo hacer citas y mas información/recursos. La página web de consejería de SHS también es un gran recurso.

Anuncios Importantes

Fechas límite de 1er semestre para agregar/abandonar una clase:

30 de septiembre- último día para agregar/abandonar una clase sin penalización en su expediente académico

18 de noviembre- último día para abandonar una clase con penalización en su expediente académico

Último día para abandonar una clase IB en un año de evaluación: 1ero de noviembre

Fechas límite de 2do semestre para agregar/abandonar una clase:

24 de febrero- último día para agregar/abandonar una clase sin penalización en su expediente académico

14 de abril- último día para abandonar una clase con penalización en su expediente académico

*La penalización en el expediente académico significa que un estudiante obtendrá una calificación de retiro en su expediente académico (retiro de calificación aprobada-WP no afecta el promedio del estudiante, pero un retiro de calificación reprobatoria-WF sí afecta el promedio “GPA”).

Edgenuity: SUSHD ahora usará *Edgenuity* para la recuperación de créditos en lugar de *Cyber High*. Los estudiantes que necesiten recuperar las calificaciones D y/o F para graduarse y/o A-G (requisitos universitarios) pueden comunicarse con su consejero(a) a principios-mediados de septiembre para obtener más información y para inscribirse. Este programa no se usa para que los estudiantes avancen.

Cambios de Horario: Los estudiantes recibieron un formulario de *Google* a su correo electrónico SEQ y *Canvas* el lunes 24 de agosto para solicitar cambios de horario. Los consejeros se comunicarán con los estudiantes con respecto a sus peticiones y se comunicarán con los padres/tutores si se requiere permiso. Tenga en cuenta que *Sequoia* no acepta peticiones para cambios de clases electivas, preferencia de período o preferencia de maestro.

Sra. Wilde



Consejera Escolar

Programas: AVID y ELD II & III

<https://calendly.com/cwilde-sequoiahs2021>

Email: cwilde@seq.org

Hablo español

Sra. Castaneda



Consejera Escolar

Programas: Academia de Artes Digitales

<https://calendly.com/hcastaneda-03>

Email: hcastaneda@seq.org

Hablo español

Sra. Flores



Consejera Escolar

Programas: ELD I

<https://calendly.com/emflores>

Email: emflores@seq.org

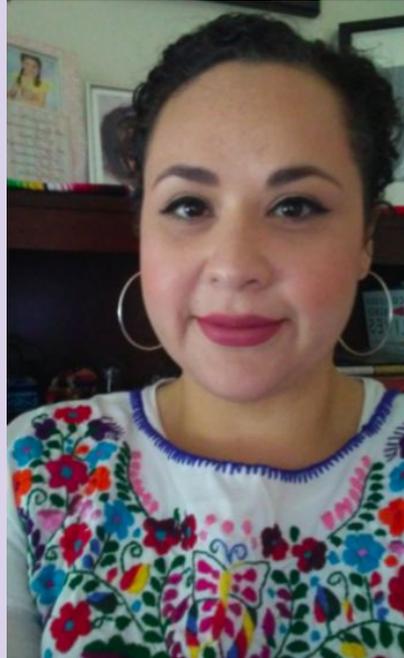
Hablo español

Sr. Rebello



Consejero Escolar
Programas: AVID y Academia de Carreras de Salud
<https://calendly.com/jrebello-1>
Email: jrebello@seq.org

Sra. Pérez



Consejera Escolar
Encargada del Departamento de Consejería
<https://calendly.com/mperez85>
Email: mperez@seq.org
Hablo español

Sra. Vlahakos



Consejera Escolar
Programas: AVID y BUILD
<http://calendly.com/pvlahakos2020>
Email: pvlahakos@seq.org

Consejera de Intervención y Coordinadora de Planes 504

Sra. Cristerna



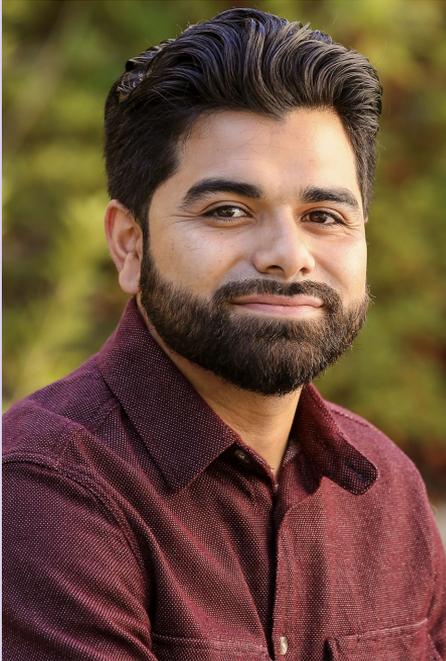
“Miki” Cristerna

Terapeuta Matrimonial y Familiar Licenciada y Consejera Escolar

(650) 367-9780 x65367

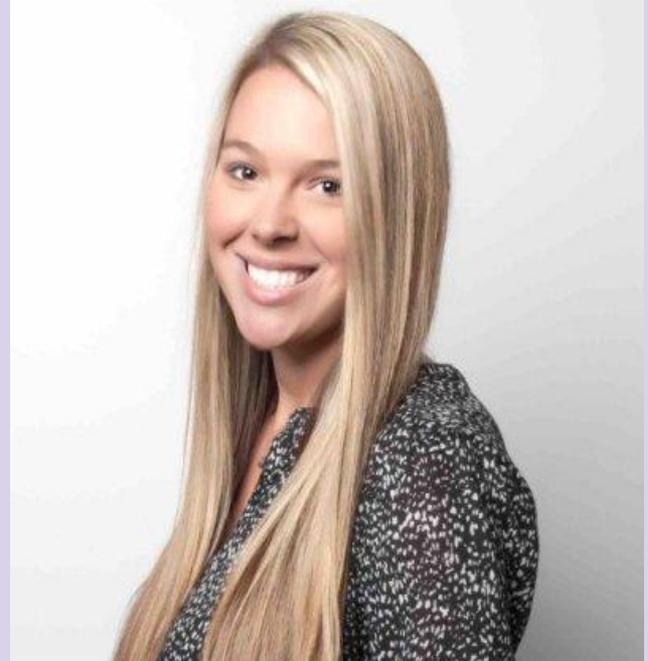
Email: mcristerna@seq.org

Sr. Cruz



Consejero Interno con la Sra. Wilde
Programa *Make it Happen*
Email: acruz@seq.org
Hablo español

Sra. Cantalupi



Consejera de Intervención Interna con la Sra. Cristerna
Email: mcantalupi@seq.org

Personal de Apoyo en la Oficina de Consejería



Mayra Melchor Sanchez, Registradora
Apoyo de IC y Canvas
(650) 367-9780 x60096
Email: mmelchor@seq.org
Hablo español



Jerri Port, Especialista de Información de Orientación
Apoyo de 9no y 10mo Grado
Apoyo de IC y Canvas
(650) 367-9780 x60095
Email: jport@seq.org



Giulia Solari, Secretaria Escolar
Apoyo de 11vo y 12vo Grado
Apoyo de IC, Canvas, y Naviance
(650) 367-9780 x60093
Email: gsolari@seq.org
Hablo español

Centro de Colegios y Carreras

Un centro donde los estudiantes pueden explorar colegios, universidades y carreras con el conocimiento y apoyo de la Sra. Ignaitis, tignaitis@seq.org y la Sra. Rocha, nrocha@seq.org

Los asesores de colegios y carreras también visitan clases para realizar actividades de colegios/carreras con los estudiantes, ayudar a los estudiantes *senior* con sus ensayos universitarios y realizar sesiones informativas para estudiantes/padres, así como citas individuales iniciadas por los estudiantes.

Animamos a TODOS los estudiantes a leer el boletín informativo "Correo electrónico semanal" enviado por la Sra. Ignaitis y la Sra. Rocha y que también exploren la página web de colegios y carreras. [Haga clic aquí](#)

Video de Noche de Regreso a la Escuela: <https://youtu.be/Mkd8eAgV1mo>

¡Reserve la fecha(s)! Próximas reuniones virtuales de nivel de grado:

- Reunión obligatoria de nivel de grado para *Seniors*: 9/2 @ 6PM
- Reunión de nivel de grado para *Juniors*: 9/11 @ 6PM
- Reunión de nivel de grado para *Sophomores*: 9/18 @ 6PM
- Reunión de nivel de grado para *Freshman*: 10/2 @ 6PM



Foto: Sra. Ignaitis ayudando a un grupo de estudiantes *Seniors* después de la escuela con sus solicitudes para la universidad durante el "Club Universitario" en el Centro de Colegios y Carreras.

Personal de la Oficina IB

Sra. Galvan



Secretaria IB y Coordinadora CAS

(650) 367-9780 x63109

<https://calendly.com/mgalvanshs>

Email: mgalvan@seq.org

Hablo español

Sra. McCahon



Coordinadora IB

(650) 367-9780 x63103

<https://calendly.com/lmccahon>

Email: lmccahon@seq.org

Recursos

Asistencia:

Para reportar una ausencia o preguntar sobre los registros de asistencia, comuníquese con, Lizeth Cornelio, lcornelio@seq.org

Para más información sobre las políticas de asistencias, visite <https://www.sequoiahs.org/POLICIES/Attendance-Policy/index.html>

Oficina de Salud:

El asistente de salud puede ayudar a los estudiantes a obtener recursos relacionados con la salud disponibles en la comunidad, completar una evaluación de salud de los estudiantes que están enfermos y consultar con las familias sobre la atención médica necesaria. Si necesita ayuda, comuníquese con, Claudia Rendon, crendon@seq.org

Las familias pueden tener acceso a estos formularios en este sitio: <https://www.sequoiahs.org/RESOURCES/Health-Office/index.html>

Centro de Familias:

El Centro Familias existe para servir como un recurso para los padres y les ayuda a navegar por el sistema escolar, contestar preguntas y hacer referencias a programas/recursos escolares y comunitarios. También facilitan varias reuniones. Por ejemplo, el Consejo Asesor de Padres de Estudiantes Aprendiendo Inglés (ELAC) y las clases ofrecidas para padres de *Sequoia High*.

Para saber más, favor de visitar: <https://www.sequoiahs.org/RESOURCES/Family-Center/index.html>

Contacto Elvira Macias, emacias@seq.org

Recursos

Recogida de Alimentos de *Sequoia*: Lunes y jueves 10am-4pm @ cocina central de SUHSD: 300 James Avenue, Redwood City. CA 94062.

Servicios de Nutrición de SUHSD: Para acceso a la solicitud para almuerzo gratis/reducido, el portal para pago en línea, menús, etc., visite <https://www.suhsdfoodservice.org>

Centro de Recursos para Jóvenes (TRC, por sus siglas en inglés): Proporciona consejería gratuita para crisis, individual, familiar y de grupo. Ayuda a los estudiantes y familias con referencias a recursos externos. Brinda servicios de tutoría. Trabaja con la oficina de AVP para proporcionar sesiones de consejería alternativos a la suspensión. Proporciona prácticas de Consciencia para los estudiantes. Comuníquese con Judy Romero, Especialista de Salud Mental y Directora del TRC, jromero@seq.org

Bachillerato Internacional (IB, por sus siglas en inglés): IB es un "programa de honores" que desafía a los estudiantes a alcanzar su máximo potencial académico. IB enfatiza la mentalidad global, respetando todas las perspectivas. IB prepara a los estudiantes para la universidad y el mundo real. IB es para TODOS los estudiantes. Comuníquese con Lisa McCahon, IB Coordinadora: lmccahon@seq.org

Boys & Girls Club of the Peninsula (BGCP, por sus siglas en inglés): BGCP es un fuerte socio comunitario de *Sequoia*. Brindan tutoría, apoyo de salud mental, oportunidades de enriquecimiento, apoyo de colegios/carreras y otros servicios a nuestros estudiantes, sin costo.

Los estudiantes necesitan registrarse aquí: <https://www.bgcp.org/fall2020>

Comuníquese con Jonathan Hooker, jhooker@bgcp.org

Recursos

Apoyo de Tecnología: Visite el campus de *Sequoia* entre las 8:30am - 4:00pm, por la entrada principal, para obtener ayuda con el *hotspot* o computadora proporcionado por su escuela. Situada @ 1201 Brewster Ave, Redwood City, CA, 94062.

Apoyo de Aprendizaje a Distancia de Sequoia High School:

Página web de apoyo para los padres y estudiantes para *Infinite Campus*, *Canvas*, *Zoom*, y horario de campana [haga clic aquí](#)

Hoja de Atajo para Aprendizaje a Distancia [haga clic aquí](#)

Preguntas más Frecuentes del Plan de Reapertura de Otoño de SUHSD [haga clic aquí](#)

Enlaces del sitio web del Departamento de Consejería:

Sitio General [haga clic aquí](#)

Conozca a su Consejero(a) [haga clic aquí](#)

Anuncios [haga clic aquí](#)

Desarrollo Académico [haga clic aquí](#)

Desarrollo de Colegios y Carreras [haga clic aquí](#)

Desarrollo Social y Personal [haga clic aquí](#)

Recursos de Aprendizaje a Distancia [haga clic aquí](#)

¿Para qué se Utilizan estas Herramientas?

Canvas: Un sistema de manejo de cursos que apoya ambos el aprendizaje en línea y en persona. Los estudiantes usan *Canvas* para acceder a sus tareas, libro de calificaciones y también es donde se encuentran los enlaces directos a las clases de *Zoom*.

Inicio de Sesión a *Canvas de Sequoia High School* [HAGA CLIC AQUÍ](#)

Infinite Campus (“IC”): Un sistema de información estudiantil. Los estudiantes/familias pueden ver boletas de calificaciones, expedientes académicos no oficiales, horario, planificador académico y asistencia.

Inicio de Sesión a *Infinite Campus de Sequoia High School* [HAGA CLIC AQUÍ](#)

Naviance: Herramienta de planificación de colegios y carreras basada en la web. Los estudiantes pueden explorar colegios y carreras, tomar encuestas de interés y solicitar becas.

Inicio de Sesión de *Naviance de Sequoia High School* [HAGA CLIC AQUÍ](#)

Información Académica: Requisitos de Graduación de SUHSD

Créditos totales necesarios: **220 mínimo**

Cursos:

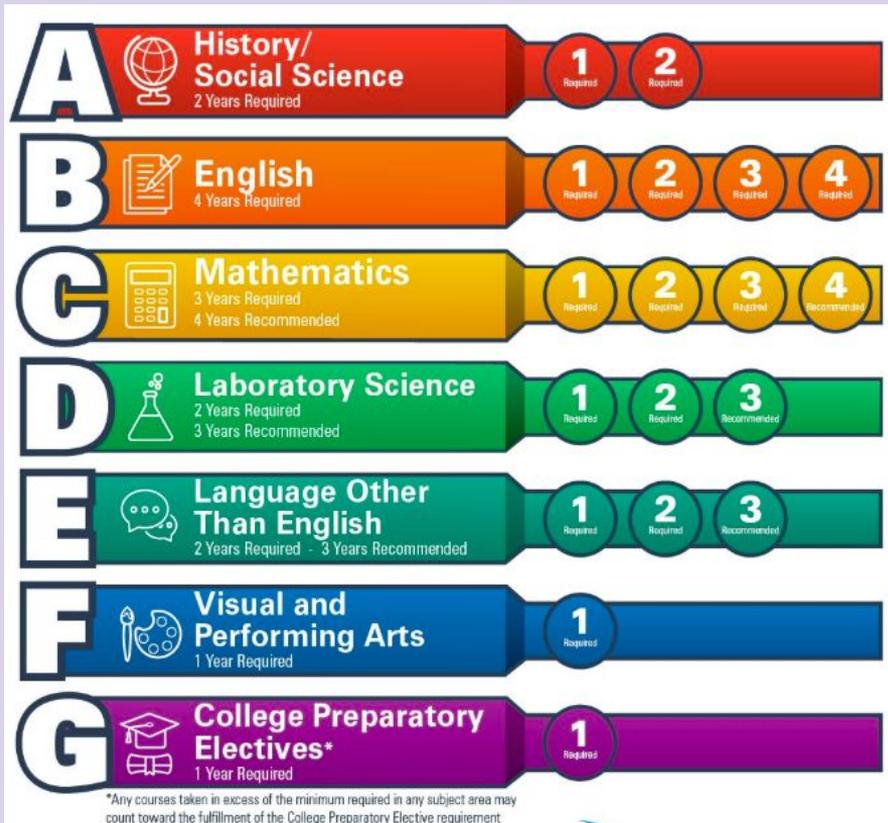
- **40 créditos** en Inglés
- **35 créditos** en Estudios Sociales
- **20 créditos** en Ciencias
- **20 créditos** Matemáticas (Álgebra I y Geometría por mínimo)
- **10 créditos** en Bellas Artes/Artes Escénicas y Visuales
- **10 créditos** en Educación de Carrera Técnica-CTE (O 3er nivel de Idiomas del Mundo, ejemplo, Español III)
- **20 créditos** en P.E.
- **2.5 créditos** en Habilidades para la Vida (¡requisito para todos!)
- **62.5 créditos** en Electivas

Para aprender sobre los ofrecimientos de cursos y ver muestras de caminos de cuatro años, favor de ver nuestra **Guía de Planificación del Programa de Estudio**:

<https://www.sequoiahs.org/documents/Resources/FINAL%20Spanish%20Program%20Planning%20Handbook%202020-21-%20Public.pdf>

(Cada área de materia/departamento revisa sus cursos en la Guía de Planificación del Programa de Estudio antes de que los consejeros comiencen la selección de cursos con los estudiantes para el siguiente año escolar)

Postsecundaria: Requisitos A-G



Requisitos A-G

Universidades de 4 años: UC y CSU

- Los estudiantes deben completar cursos A-G y obtener una calificación “C-” o más alto para ser elegible para admisión.
- Se anima a los estudiantes a exceder el mínimo de requisitos para ser competitivos.
- Se anima a los estudiantes a mantener un promedio “GPA” de 3.0 (mínimo) para oportunidades de ayuda financiera.

Gracias y por favor comuníquese con su consejero(a) si tiene cualquier pregunta.

