



# GUIDANCE – NEWSLETTER



## Important Dates

**December 21<sup>st</sup>:** 2<sup>nd</sup> Quarter Progress Reports posted

**January 4<sup>th</sup>:** Alumni Day

**January 22<sup>nd</sup> -25<sup>th</sup>:** Regents Week

**January 25<sup>th</sup>:** 2<sup>nd</sup> Quarter Marking Period Ends

**February 4<sup>th</sup>:** 2<sup>nd</sup> Quarter Report Cards Posted

**February 18<sup>th</sup> -22<sup>nd</sup>:** Winter Recess

**February 28<sup>th</sup>:** Deadline for course request changes

**March 1<sup>st</sup>:** 3<sup>rd</sup> Quarter Progress Report Period End

**March 11<sup>th</sup>:** 3<sup>rd</sup> Quarter Progress Reports Posted

## ALUMNI DAY

Attention Seniors! Have you ever wondered what attending college would be like, or what the transition from high school to college may feel like? Come and hear for yourselves at *Alumni Day*, scheduled for Friday, January 4<sup>th</sup>, 2019 during periods 3, 4, and 5 in Room 140!

The day will kick off during period 3, as we welcome back former graduates from the classes of 2016, 2017, and 2018. Current seniors will have the opportunity to hear from a panel of students representing various colleges (in-state, out-of-state, private, and public). Alumni will discuss their college experiences such as living on campus, commuting to school, learning how to become independent and responsible (by knowing when to study for tests and when to do laundry), and all the ins and outs.

Interested students must stop by the College Office as soon as possible to obtain a pass to attend one of the sessions/periods.

Don't forget to wear your college gear!

## BOCES Wilson Tech

BOCES is a technical program designed for high school students in grades 11 and 12. Students learn vocational skills in various settings while earning credits towards graduation. Students who join the program are scheduled for a half day of academic classes at HHS, and a half day in a technical program off campus.

### Information Sessions:

Wilson Tech 10th Grade Orientation: Jan. 31<sup>st</sup>, 2019.

Wilson Tech Visitors Day: March 6<sup>th</sup>, 2019

Wilson Tech Visitors Day (including small class programs and make-up day for students who missed the March 6<sup>th</sup> visit): March 14<sup>th</sup>, 2019.

Permission forms are required to attend off-campus visits. Check with your school counselor or Mrs. Croke (in Guidance West) with questions, and to inquire about which date you should sign up for.

## National Collegiate Athletic Association



The National Collegiate Athletic Association (NCAA) was established in 1906, and is an organization dedicated to providing a pathway of opportunity for student-athletes. More than 1,100 colleges, organizations, conferences, and universities are members of the NCAA. They work together with the national office and athletic conferences across the country, to support half a million college-athletes that make up 19,500 teams competing in NCAA sports.

For many students, it is their dream to attend college while participating in sports; and students choose which division they want to play in college. To become eligible, students must file an application following the completion of their 6<sup>th</sup> high school semester (completion of junior year). Students also need to successfully meet the units of credit in each of the disciplines and ensure they have met amateurism standards.

Students who meet NCAA academic benchmarks and are accepted to their college, receive tremendous academic support and regular access to outstanding coaching, facilities, and equipment. Students work hard and learn fast that time management and organization are paramount for success. Student-athletes as a group graduate at higher rates than their peers in the general student body, and feel better prepared for life after college.

To learn more about each of the divisions (Division I, II or III) or how to file with the NCAA, please see your counselor to pick up a copy of the High School-College Student-Athlete Guide, or log onto [www.eligibilitycenter.org](http://www.eligibilitycenter.org).

**KEEP  
CALM  
YOUR  
COUNSELOR  
CAN HELP!**

**Counseling Office  
Contacts:**

**Kitty R. Klein**  
District Director of Guidance  
kklein@hufsd.edu  
(631)673-2101

**Diana Bonilla**  
dbonilla@hufsd.edu  
(631) 673-2008

**Lauren Brunoni**  
lbrunoni@hufsd.edu  
(631) 673-2016

**Catherine Croke**  
[ccroke@hufsd.edu](mailto:ccroke@hufsd.edu)  
(631) 673-2014

**Steve Lashin**  
[slashin@hufsd.edu](mailto:slashin@hufsd.edu)  
(631) 673-2161

**Jazmin Mejia Juan**  
jmejiajuan@hufsd.edu  
(631) 673-2162

**Steven Pereira**  
[spereira@hufsd.edu](mailto:spereira@hufsd.edu)  
(631) 673-4026

**Bernadette Walsh**  
[bwalsh@hufsd.edu](mailto:bwalsh@hufsd.edu)  
(631)-673-2131

**Guidance Secretaries**

Donna Saviano & Patti Herlihy  
Central Guidance  
631-673-2012 & 631-673-2101

Guidance East  
Christine Grunwald  
631-673-2013

Guidance West  
Desiree Wallace  
631-673-2011



On October 10, 2018, 11<sup>th</sup> graders had the opportunity to take the Preliminary SAT (PSAT) at Huntington High School. The PSAT/NMSQT is a standardized test that provides practice for the SAT and provides the following advantages to students:

- The PSAT/NMSQT measures the reading, math, and writing skills needed for college (and for success in most jobs and careers in today's world). PSAT/NMSQT results are designed to uncover opportunities for growth and provide targeted feedback aimed at improving skills.
- Juniors have the opportunity to compete for recognition and scholarships through the National Merit® Scholarship Program.
- The PSAT/NMSQT provides valuable information to parents and students on student potential for advanced academics in high school.

Score reports are now available and all students who took the exam must log onto the online score reporting portal via <https://studentscores.collegeboard.org>. This online score reporting portal allows students to see test questions with answer explanations, view Advanced Placement (AP) potential, and get free personalized practice via Kahn Academy. Log onto your College Board account and view your scores today!

**JANUARY REGENTS EXAM SCHEDULE**

<b>JANUARY 22</b>	<b>JANUARY 23</b>	<b>JANUARY 24</b>	<b>JANUARY 25</b>
<b>TUESDAY</b>	<b>WEDNESDAY</b>	<b>THURSDAY</b>	<b>FRIDAY</b>
<b>Morning</b>	<b>Morning</b>	<b>Morning</b>	<b>Morning</b>
English Language Arts	U.S. History & Government  Geometry	Transition Exam in Global History & Geography  Physical Setting/Physics	Physical Setting/Earth  Physical Setting/Chemistry
<b>Afternoon</b>	<b>Afternoon</b>	<b>Afternoon</b>	<b>Afternoon</b>
Living Environment	Algebra I	Algebra II	

Please refer to the Huntington High School website at [hufsd.edu](http://hufsd.edu) for specific times

## COLLEGE & CAREER NEWS



On October 19th, many of our juniors and seniors had the opportunity to attend a college fair at Molloy College. Over 50 colleges/universities, trade schools, and military branches were represented. Students were able to speak with individual representatives and learn about a variety of post-secondary options. The fair encouraged students to explore numerous opportunities in higher education and career specialization.

Students may continue to explore colleges and career interests by logging onto their Naviance accounts and conducting a college and career search.

Don't forget to access 'Road Trip Nation', so you can hear from people representing over 100 industries about their experiences, and learn how they got into their positions!

## SAT/ACT Exams



Did you know that that both the SAT and ACT exams allow colleges to learn more about their applicant pool, and that these exams are utilized when making admission and scholarship decisions? Do you also know that these exams help post-secondary schools determine how successful students will be in their first year of college? The fact is, how well students do in their first year as freshmen, helps colleges determine the likelihood of these students graduating within four years.

For questions or help needed when completing the SAT or ACT forms, students should stop in and see their counselor. As always, students who receive assistance from the school lunch program may qualify for a fee waiver and should speak with Mrs. Walsh in the college office. Don't forget to enter the HHS CEEB code **332-490**, and be sure to submit payment with your registration application, or submit the approved fee waiver.

ACT Website: [www.actstudent.org](http://www.actstudent.org)

Test Date	12-8-18	2-9-18	4-13-19	6-8-19	7-13-19
Deadline	11-2-18	1-11-19	3-8-19	5-3-19	6-14-19

SAT Website: [www.collegeboard.com](http://www.collegeboard.com)

Test Date	11-3-18	12-1-18	3-9-19	5-4-19	6-1-19
Deadline	10-5-18	11-2-18	2-8-19	4-5-19	5-3-19

## STRESSED OUT!?

Overwhelmed by class work? Worried about a friend? Feeling like you don't fit in? Sometimes it's just not possible to sort through the tough times alone! Problems can build up and lead to losing sleep, lack of concentration towards school/homework, and becoming depressed. Many anxious teens have some sort of trigger. When you need to talk to someone, your school counselor, school psychologist and social worker is a great place to start!

Practical stress management can help students deal with their worries and become more productive, competent, and efficient. Here are a few tips for managing stress:

**Manage time** - Proper time management is one of the most effective stress-relieving techniques. Whether it's relaxing, working or studying, time must be spent wisely. Students should design and stick to a timetable that includes exercise, breaks, and eating. A healthy lifestyle is essential and stress is generally lower for those who maintain a healthy routine.

**Stay positive** - If you keep focusing on the negative aspects of a situation, you will be burdened by mental stress. Instead, try to look at the glass half full and stay optimistic through tough times. For example, instead of feeling upset over a bad grade, try to maintain a positive attitude and look at ways to improve the next time.

**Organize your academic life** - Organization is very important in academic life for dealing with stress. By keeping academic notes organized, turning in assignments on-time, and keeping track of all deadlines, stress can be reduced to a great extent.

**Do something you love** - If you feel extremely stressed out, take a break and do something you love. Whether it is painting or listening to music, doing something you enjoy can cheer up your mood and distract you from a stressor!





# GUIDANCE – NEWSLETTER



## Fechas Importantes

**21 de diciembre:** Informes de progreso del segundo trimestre publicados.

**4 de enero:** Día de Alumni, Períodos 3, 4, 5 en la sala 140

**22-25 de enero:** Semana de los regentes.

**4 de febrero:** Tarjetas de calificaciones del 2º trimestre publicadas

**18-22 de febrero:** invierno Recreo

**28 de febrero:** Fecha límite para solicitudes de cursos y cambios de horario.

**6 de marzo:** Día de los visitantes de Wilson Tech

## BOCES Wilson Tech

BOCES Wilson Tech es un programa técnico diseñado para estudiantes de preparatoria en los grados 11 y 12 para aprender habilidades vocacionales en diversos entornos, al tiempo que obtiene créditos para la graduación. Los estudiantes tienen la oportunidad de tomar medio día de clases académicas en HHS y luego inscribirse en medio día en un programa técnico fuera del campus.

Sesiones informativas:  
Wilson Tech 10th Grade  
Orientation, 31 de enero de 2019.

Día de visitantes de Wilson Tech,  
miércoles 6 de marzo de 2019.

Se requieren formularios de permiso para asistir a cualquier visita fuera del campus. Verifique con la consejera de su escuela o con la Sra. Croke en qué fecha debe inscribirse

## Día de Alumni

Atención estudiantes de 12 grado! ¿Alguna vez te has preguntado cómo sería asistir a la universidad o cómo sería la transición de la escuela secundaria a la universidad? ¡Vengan y escuchen por ustedes mismos en el Día de Alumni, programado para el viernes 4 de enero de 2019 durante los períodos 3, 4 y 5 en la sala 140!

El día comenzará durante el período 3, ya que damos la bienvenida a los ex graduados de las clases de 2016, 2017 y 2018. Los estudiantes de último año tendrán la oportunidad de escuchar a un panel de estudiantes que representan a varias universidades (en el estado, fuera de -estado, privado, y público). Los antiguos alumnos hablarán sobre sus experiencias universitarias, como vivir en el campus, ir a la escuela, aprender a ser independientes y responsables al saber cuándo estudiar para los exámenes y cuándo lavar la ropa, y todos los entresijos de la experiencia universitaria.

Los estudiantes interesados deben pasar por la Oficina del Colegio lo antes posible para obtener un pase y los estudiantes pueden elegir a qué sesión / período asistir.

¡No te olvides de llevar tu equipo universitario!

## Asociación Nacional de Atletismo de Colegios Universitarios



La Asociación Nacional de Atletismo de Colegios Universitarios (NCAA) se estableció en 1906 y es una organización dedicada a brindar un camino de oportunidades para los atletas universitarios. Más de 1,100 colegios, organizaciones, conferencias y universidades son miembros de la NCAA; y trabajan junto con la oficina nacional y las conferencias atléticas en todo el país para apoyar a medio millón de atletas universitarios que conforman 19,500 equipos que compiten en los deportes de la NCAA.

Para muchos estudiantes, su sueño es asistir a la universidad mientras participan en deportes universitarios, y los estudiantes pueden elegir entre una de las tres divisiones en las universidades seleccionadas. Independientemente de la división, los estudiantes deben trabajar duro y aprender rápidamente que la administración del tiempo y la organización son fundamentales para el éxito.

Para ser elegible para NCAA, los estudiantes deben presentar una solicitud después de completar su sexto semestre de secundaria (finalización del tercer año). Los estudiantes también deberán cumplir con éxito las unidades de crédito en cada una de las disciplinas y asegurarse de que cumplen con los estándares de amateurismo.

Para obtener más información sobre las divisiones (División I, II o III) o cómo presentar una reclamación ante la NCAA, consulte a su consejero para obtener una copia de la Guía de estudiantes atletas de escuelas secundarias, colegios universitarios o visite [www.eligibilitycenter.org](http://www.eligibilitycenter.org).

**KEEP  
CALM  
YOUR  
COUNSELOR  
CAN HELP**

**Counseling Office Contacts:**

**Kitty R. Klein**  
District Director of Guidance  
kklein@hufsd.edu  
(631)673-2101

**Diana Bonilla**  
dbonilla@hufsd.edu  
(631) 673-2008

**Lauren Brunoni**  
lbrunoni@hufsd.edu  
(631) 673-2016

**Catherine Croke**  
ccroke@hufsd.edu  
(631) 673-2014

**Steve Lashin**  
slashin@hufsd.edu  
(631) 673-2161

**Jazmin Mejia Juan**  
jmejiajuan@hufsd.edu  
(631) 673-2162

**Steven Pereira**  
spereira@hufsd.edu  
(631) 673-2011

**Bernadette Walsh**  
bwalsh@hufsd.edu  
(631)-673-2364

**Guidance Secretaries**

**Donna Saviano & Patti Herlihy**  
Central Guidance  
631-673-2012 & 631-673-2101

**Christine Grunwald**  
Guidance East  
631-673-2013

**Desiree Wallace**  
Guidance West  
631-673-2011

**Linda Catalano**  
College Office  
631-673-2131



El 10 de octubre de 2018, los alumnos de 11<sup>o</sup> grado tuvieron la oportunidad de tomar el SAT Preliminar (PSAT) en Huntington High School. El PSAT / NMSQT es una prueba estandarizada que proporciona práctica para el SAT y brinda las siguientes ventajas a los estudiantes:

- El PSAT / NMSQT mide las habilidades de lectura, matemáticas y escritura necesarias para la universidad (y para el éxito en la mayoría de los trabajos y carreras en el mundo actual). Los resultados del PSAT / NMSQT están diseñados para descubrir oportunidades de crecimiento y brindar retroalimentación dirigida a mejorar las habilidades.
- Los jóvenes tienen la oportunidad de competir por reconocimiento y becas a través del Programa de becas National Merit®.
- El PSAT / NMSQT proporciona información valiosa a los padres y estudiantes sobre el potencial de los estudiantes para académicos avanzados en la escuela secundaria.

Los informes de puntajes ahora están disponibles y todos los estudiantes que tomaron el examen deben iniciar sesión en el portal de informes de puntajes en línea a través de <https://studentscores.collegeboard.org>. Este portal de informes de puntuación en línea permite a los estudiantes ver preguntas de exámenes con explicaciones de respuestas, ver el potencial de Colocación Avanzada (AP) y obtener práctica personalizada gratuita a través de Kahn Academy. ¡Inicia sesión en tu cuenta de College Board y mira tus puntuaciones hoy!

**CALENDARIO DE EXÁMENES DE  
REGENTES DE ENERO**

<b>ENERO 22</b>	<b>ENERO 23</b>	<b>ENERO 24</b>	<b>ENERO 25</b>
<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>Por la mañana</b>	<b>Por la mañana</b>	<b>Por la mañana</b>	<b>Por la mañana</b>
English Language Arts	U.S. History & Government Geometry	Transition Exam in Global History & Geography	Physical Setting/Earth
		Physical Setting/Physics*	Science Physical Setting/Chemistry
<b>Por la tarde</b>	<b>Por la tarde</b>	<b>Por la tarde</b>	<b>Por la tarde</b>
Living Environment	Algebra I	Algebra II	

\* Consulte el sitio web de Huntington High School en [hufsd.edu](http://hufsd.edu) para conocer los horarios exactos



## NOTICIAS DE LA UNIVERSIDAD Y CARRERA

El 19 de octubre, muchos de nuestros juniors y seniors tuvieron la oportunidad de asistir a una feria universitaria en Molloy College. Más de 50 colegios / universidades, escuelas de comercio y ramas militares estuvieron representados. Los estudiantes pudieron hablar con representantes individuales y aprender sobre una variedad de opciones postsecundarias.

Los estudiantes pueden continuar explorando los intereses de las universidades y las carreras profesionales al iniciar sesión en sus cuentas de Naviance y realizar búsquedas de universidades y carreras profesionales.

No te olvides de acceder a Road Trip Nation, para que puedas escuchar a las personas de la industria sobre sus experiencias y aprender cómo llegaron a sus posiciones.

## SAT/ACT EXÁMENES



¿Sabía que los exámenes SAT y ACT permiten que las universidades aprendan más sobre su grupo de solicitantes y que estos exámenes se utilizan al tomar decisiones sobre admisión y becas? El hecho es que el desempeño de los estudiantes en su primer año como estudiantes de primer año ayuda a las universidades a determinar la probabilidad de que estos estudiantes se gradúen dentro de cuatro años.

Para preguntas o ayuda necesaria para completar los formularios SAT o ACT, los estudiantes deben pasar y ver a su consejero. Como siempre, los estudiantes que reciben asistencia del programa de almuerzos escolares pueden calificar para una exención de cuotas de prueba y deben hablar con la Sra. Walsh en la oficina de la universidad. No olvide ingresar el código CEEB HHS 332-490 y asegúrese de enviar el pago con su solicitud de registro o enviar la exención de pago aprobada.

ACT sitio web: [www.actstudent.org](http://www.actstudent.org)

Test Date	12-8-18	2-9-18	4-13-19	6-8-19	7-13-19
Deadline	11-2-18	1-11-19	3-8-19	5-3-19	6-14-19

SAT sitio web: [www.collegeboard.com](http://www.collegeboard.com)

Test Date	11-3-18	12-1-18	3-9-19	5-4-19	6-1-19
Deadline	10-5-18	11-2-18	2-8-19	4-5-19	5-3-19

## ¿ESTRESADO!?

¿Abrumado por el trabajo de clase? ¿Preocupado por un amigo? ¿Te sientes como si no encajas? ¡A veces simplemente no es posible sortear los tiempos difíciles solo! Los problemas pueden acumularse y llevar a perder el sueño, a la falta de concentración en la escuela / tarea y a deprimirse. Muchos adolescentes ansiosos tienen algún tipo de gatillo. ¡Cuando necesita hablar con alguien, su consejero escolar, psicólogo escolar y trabajador social es un excelente lugar para comenzar!

**El manejo práctico del estrés puede ayudar a los estudiantes a lidiar con sus preocupaciones y ser más productivos, competentes y eficientes. Aquí hay algunos consejos para manejar el estrés:**

**Administrar el tiempo.** Una adecuada gestión del tiempo es una de las técnicas más eficaces para aliviar el estrés. Ya sea para relajarse, trabajar o estudiar, el tiempo se debe pasar con prudencia. Los estudiantes deben diseñar y respetar un horario que incluya ejercicio, descansos y comer. Un estilo de vida saludable es esencial y el estrés es generalmente más bajo para aquellos que mantienen una rutina saludable.

**Mantente positivo.** Si sigue centrándose en los aspectos negativos de una situación, se verá agobiado por el estrés mental. En su lugar, trate de mirar el vaso medio lleno y manténgase optimista en los momentos difíciles. Por ejemplo, en lugar de sentirse molesto por una mala calificación, intente mantener una actitud positiva y busque formas de mejorar la próxima vez.

**Organiza tu vida académica.** La organización es muy importante en la vida académica para lidiar con el estrés. Al mantener las notas académicas organizadas, entregar las tareas a tiempo y hacer un seguimiento de todos los plazos, el estrés puede reducirse en gran medida.

**Haz algo que ames.**

Si te sientes extremadamente estresado, tómate un descanso y haz algo que ames. ¡Ya sea pintar o escuchar música, hacer algo que disfrute puede animar su estado de ánimo y distraerlo de un factor estresante!

