



Estamos aquí para ti!



Watch the
Video

Message del equipo de Consejeros CHS

Es verdad que Covid-19 se presenta como aguas inciertas. ¡No estas solo! ¡Vamos a salir de esto! Y, con un poco de paciencia, compasión y humor, podemos hacer esto juntos. Estamos AQUÍ para ayudarlo y estamos aquí para apoyarlo en este momento difícil y extraordinario. ¡Haga clic aquí para ver este mensaje de su equipo de consejería de CHS! Cuidate.

<https://www.youtube.com/watch?v=GmpUtRiQQJ4&feature=youtu.be>

SENIORS: TE RESPALDAMOS!

Seniors: ¿No es cómo imaginabas el final del semestre de tu carrera K-12? Nosotros tampoco! Tomar un día a la vez está bien y es una habilidad valiosa que todos podemos usar en el futuro. ¿Tienes preguntas o frustraciones? Estamos aquí para ayudarte. Puedes chatear por video con nosotros, llamarnos o enviarnos un correo electrónico con preguntas y haremos todo lo posible para ayudarte y obtener la información que necesitas. Actualmente no tenemos ningún cambio en las fechas de graduación o la duración del aprendizaje a distancia. Serás el primero en saber cuándo esto pase. ¡Hay tantas cosas buenas por delante para cada uno de ustedes! Estamos tan orgullosos de ti!



**¡VEA LA LISTA DE VERIFICACIÓN PARA SENIOR DE PRIMAVERA
A CONTINUACIÓN! LISTA DE VERIFICACIÓN PARA JUNIOR
PRÓXIMAMENTE**

Tómalo con calma. Tips de Meditación:

La meditación es una práctica que cambia el juego y tiene el poder de calmar la ansiedad, mejorar el enfoque y la conciencia, y cultivar la regulación emocional y la empatía. Encuentra un asiento cómodo, rueda los hombros lentamente, siéntese, con la espalda recta, doble las manos sobre el escritorio frente a usted y coloque ambos pies planos sobre el piso. Ahora respiremos profundamente por la nariz, sostenga, 1, 2, 3 y exhale por la boca. Nuevamente, inhale profundamente, sostenga, 1, 2, 3, exhale y, ahora, cierre lentamente los ojos. Intenta relajarte y despejar tu mente por un par de minutos.

Aplicaciones de meditación guiadas para probar: Headspace, Calm, Aura o Stop Breathe & Think..

Las diez mejores maneras de mantenerse positivo:

1. Mueva su cuerpo
2. Salga (es gratis y saludable)
3. Sonríe para celebrar todo lo bueno de tu vida
4. Limite los medios negativos
 5. ¡Ríete más a menudo!
 6. Tener una lista de agradecimiento
 7. Diga algo positivo por cada declaración negativa
 8. Haz algo por otra persona (y no esperes nada a cambio)
 9. Come bien y concéntrate en dormir lo suficiente
 10. Cree una forma positiva de comenzar cada día



Cosas que hacer en casa

Mientras se mantiene seguro y ¡Protegiendo a otros de Covid-19, es muy importante que los estudiantes mantengan sus mentes activas y hagan algo!!!!

Mantener la socialización A través de foros de discusión virtual, la interacción es importante también. Aproveche un horario flexible, combinando actividades extracurriculares y tiempo de aprendizaje.

- Haz una búsqueda del Tesoro en casa, completa un rompecabezas: ¡cuantas más piezas, mejor! ¿Te sientes más picante? Enfrentate al cubo de Rubik. ¿Eres una persona de palabras? ¡Crucigrama!
- Comience un diario o blog. Claro, puede tratarse del coronavirus, pero también podría tratarse de un interés específico.
- Descarga Duolingo, o una aplicación similar, y aprende un idioma extranjero.
- Meditar. Intente acostarse con los ojos cerrados, las palmas hacia arriba y mientras se concentra en la respiración. O pase 20 minutos sentado con las piernas cruzadas y repítase una palabra tranquilizadora en la cabeza.
- Pruebe videos de ejercicio o yoga en casa. Considere descargar una aplicación de fitness con listas de reproducción de entrenamiento.
- Tómese el tiempo para reflexionar: ¿Qué ha logrado hasta ahora este año? ¿Qué objetivos te propones para el resto de este año?
- Entreviste a sus abuelos (por teléfono, por supuesto) y guarde el audio. ¿Puedes crear una historia de audio o un libro con ese archivo? Investigue su historia familiar y cree un árbol genealógico.
- Aprende un nuevo estilo de baile a través de YouTube, desde la danza del vientre hasta el break.
- Juegue juegos de mesa, cree sus propias tarjetas de bingo y tenga un torneo de bingo.
- Comenzar un album fotográfico.
- Establezca una carrera de obstáculos, en casa o afuera en el patio.
- Dibuja en las ventanas. Use marcadores de ventana lavables para jugar al tic-tac-toe o al ahorcado. O dibuja un poco de sol.
- Pintar sin usar las manos.
- Haz decoraciones, selecciona una lista de reproducción y organiza una fiesta de baile familiar.

Haz algo que nunca hayas hecho antes.
Centennial es un escuela unida y todo
estará bien!!!

Clases: Acciones importantes



Reprobó una clase? ¡Sucedé!

Estudiantes: Si reprobaron una clase y necesita recuperar el crédito, haga clic aquí <http://bit.ly/2Ugejmm> y complete el Formulario de recuperación de crédito

Si necesita ayuda para crear una cuenta a través de Recuperación de crédito virtual de Georgia o tiene preguntas, comuníquese con la Sra. Rigsbey a Rigsbey@fultonschools.org.

Tendrá hasta el final del año escolar para recuperar un crédito de clase básica. Tenga en cuenta que los idiomas extranjeros y las asignaturas optativas no se ofrecen a través de la recuperación de crédito.



¿Necesita registrarse para un curso de verano y / o en línea?

Si desea tomar cursos por PRIMERA VEZ y / o tomar clases en línea durante el otoño de 2020 y / o la primavera de 2021

Complete / escanee / envíe por correo electrónico el contrato de solicitud de curso en línea encontrado en <http://www.mycentennialcounseling.com/academic/virtual/>
Y regístrese para el curso (s). Su fecha límite para completar / escanear / enviar por correo electrónico el contrato de solicitud de curso en línea Y registrarse para el (los) curso (s) es el 1 de mayo de 2020.

Si desea volver a tomar cursos en línea previamente reprobados:

Complete / escanee / envíe por correo electrónico el contrato de solicitud de curso en línea encontrado en <http://www.mycentennialcounseling.com/academic/virtual/> Y regístrese para el curso (s). Su fecha límite para ocuparse de ambas tareas es actualmente a fines de mayo. Los cursos son GRATUITOS si está volviendo a tomar un curso reprobado anteriormente

Lista de verificación de primavera para Senior

¡Use esta útil lista de verificación para terminar el año escolar y lea sus correos electrónicos regularmente!

ACT/SAT

- ❑ Revise sus correos electrónicos. [SAT](#) Prueba de mayo cancelada. Próximos reembolsos. Prueba de [ACT](#) de abril cancelada. Los inscriptos en ACT en abril recibirán un correo electrónico de ACT directamente sobre cómo registrarse para una prueba gratuita en junio (o más tarde) u obtener un reembolso.
- ❑ Envíe puntajes a sus universidades Y a la Comisión de Finanzas Estudiantiles de Georgia (GSFC) para las Becas Hope o Zell.
- SAT: Seleccione el código de destinatario de puntaje de GSFC de "0472" para que el informe se envíe directamente a GSFC
- ACT: Los estudiantes deberán solicitar un informe de puntaje oficial de ACT o llamar al 319.337.1270. El informe de puntaje debe enviarse por correo a la dirección particular del estudiante y el informe sin abrir luego debe enviarse a: Georgia Student Finance Student Aid Services, 2082 East Exchange Place Tucker, Georgia 30084.

Exámenes AP

- ❑ ¡ESTUDIA, ESTUDIA, ESTUDIA! Los puntajes de 4, 5 y a veces, 3 pueden generar grandes ahorros de costos al permitirle obtener crédito para un curso en su universidad. Mira la información de crédito de puntaje AP específico de tu universidad.
- ❑ College Board ha identificado un enfoque de prueba anat-home debido a Covid-19. Lea lo último aquí: <https://apcentral.collegeboard.org/about-ap/news-changes/coronavirus-update>

College

- ❑ **Revise las ofertas de ayuda financiera cuidadosamente.** ¡Los costos deben ser parte de sus decisiones universitarias!
- ❑ **“Recorre” tus posibles opciones.** La información está en línea, ¡incluso visitas virtuales! Las universidades cuentan con personal remoto ahora para responder sus preguntas. Siga los medios sociales y los blogs de admisión de sus escuelas..
- ❑ **Solicite becas.** En Centennial HS el Centro de Colegios y Carreras publica constantemente oportunidades de becas en el sitio web. La mayoría de las becas se publican primero en las redes sociales [on the website](#)., ¡SÍGUENOS! (enlaces a continuación)
- ❑ **¿Ya elegiste tu universidad?** Pague sus depósitos - escuela y habitación. Encuentra un compañero de cuarto. Regístrese para obtener orientación. Lea su correo electrónico: ¡la escuela le enviará mucha información!

¿Indeciso sobre los planes después de High School?

- ❑ Echa un vistazo a [Gwinnett Tech](#). Ofrecen muchos programas para prepararlo para buenos trabajos en 2 años o menos. ¡Y tienen un campus frente a Avalon!
- ❑ Algunas universidades aún aceptan solicitudes: 1 de mayo [Georgia Gwinnett College](#), Junio 1 [Georgia State](#), [Kennesaw](#) y [West Georgia](#), Julio 1 [Augusta University](#), Julio 21 [GA Southwestern](#)
- ❑ Hope Grant – los residentes de GA en un programa técnico de 2 años (como Gwinnett Tech) pueden obtener aproximadamente el 76% de la matrícula pagada SIN REQUERIMIENTO DE GPA DE HIGH SCHOOL. Una vez inscrito, debe mantener 2.0 para mantener la subvención. Gastos escolares no cubiertos. El semestre (15 horas) en Gwinnett Tech cuesta \$ 778 con Hope Grant. (Costo regular \$ 1918.)
- ❑ [Hope Career Grant](#)- Estudiantes con calificación HOPE Grant que se inscriben en [select majors](#) obtienen matrícula gratis!
- ❑ Oportunidades de aprendizaje: ¡aprender una habilidad mientras trabajas! Oportunidades publicadas en [our website](#).
- ❑ Militar - [Roswell Army Recruiting office](#). Aprende sobre otras ramas, tambien, [on our website](#).
- ❑ Actualice su currículum: necesita un currículum para obtener un trabajo. Cree / actualice uno si está buscando trabajo a tiempo completo, un trabajo de verano o una pasantía. [Canva.com](#) Es un gran recurso gratuito con plantillas.

Verano

- ❑ Formularios de vacunación: las universidades los requerirán. Recopile información ahora y haga citas para vacunarse.
- ❑ Enviar transcripciones finales a las universidades

¡Siga el Nuevo Centro de Carreras de Centennial HS!

Twitter: <https://twitter.com/CHSKnightsCCC>

Facebook:

<https://www.facebook.com/CHSKnightsCollegeCareer>

No seas tímido

Asistencia financiera y recursos

Si necesita asistencia financiera o ayuda para identificar recursos específicos, comuníquese con nuestra trabajadora social de la escuela, Erika Cohen, en cohened@fultonschools.org Reconocemos que muchos enfrentan situaciones y cambios inesperados. ¡No seas un heroes! Juntos podemos resolverlo.



¿Quieres ayudar a otros?



Formas de obtener ayuda y ayudar a otros en nuestra comunidad

Nuestra trabajadora social Erica Cohen

cohened@fultonschools.org

está disponible para ayudar y servir a las familias durante el aprendizaje a distancia. Aquí una lista de servicios para apoyar a nuestras familias

North Fulton Community Charities, 11270, Elkins Rd., Roswell, GA 30076

- Staff is working remotely and citizens who require services should call 770-640-0399.
- The food pantry services have been moved to a drive-thru option.
- Food pantry orders have been placed online.
- Existing NFCC Clients should fill out the Food Pantry Order Form
- New families to NFCC should use the Get Help Form for all services including food.
- Emergency financial assistance for housing or utilities has been moved online ONLY. Clients should also fill out an Appointment Request Form for any emergency financial assistance.

Hope Atlanta (Coordinated Intake

Hope Atlanta is currently open and providing homeless outreach in North and South Fulton. Citizens who require services should contact Hope Atlanta at 404-817-7070 and info@hopeatlanta.org.

The St. Andrew Food Pantry is offering free food and delivery to those in need within 10 miles radius from the church. Free deliveries will be made on Saturdays and Wednesdays beginning Saturday, March 21. In adherence to the social distancing guidelines, the bags of food will be left on the doorstep.

Link to sign up to receive food: <https://www.standrewcatholic.org/food-delivery>

SAMAD Grill

8897 Roswell Road
Hours of pickup 11am-8pm

If you are in need of food to feed your family, you are welcome to take what you need. No questions asked and everything is

North Fulton Community Charities, 11270, Elkins Rd., Roswell, GA 30076

- Free.

United Way <http://211.org/>

- Education Companies Offering Free Subscriptions due to School Closings:

- Amazing Educational Resources <http://www.amazingeducationalresources.com/>

-
-
-
-

El personal está trabajando a distancia y los ciudadanos que requieren servicios deben llamar al 770-640-0399.

Los servicios de despensa de alimentos se han trasladado a una opción de drive-thru. Los pedidos de despensa de alimentos se realizan en línea.

Los clientes existentes de NFCC deben llenar el Formulario de Pedido de Despensa de Alimentos

Las nuevas familias en NFCC deben usar el Formulario de Ayuda para Obtener Ayuda para todos los servicios, incluidos los alimentos.

La asistencia financiera de emergencia para vivienda o servicios públicos se ha trasladado en línea

SOLAMENTE. Los clientes también deben de llenar un formulario de Solicitud para cualquier.

Hope Atlanta (Actividades coordinadas de alcance para personas sin hogar)

Hope Atlanta está actualmente abierto y ofrece alcance para personas sin hogar en El norte y sur

de Fulton. Los ciudadanos que requieran servicios deben comunicarse con Hope Atlanta al 404-817-7070 y info@hopeatlanta.org.

La despensa de alimentos de St. Andrew ofrece comida y entrega gratuitas a los necesitados en un radio de 10 millas de la iglesia. Las entregas gratuitas se realizarán los sábados y miércoles a partir del sábado 21 de marzo. En cumplimiento de las pautas de distanciamiento social, las bolsas de comida se dejarán en la puerta.

Enlace para registrarse para recibir alimentos: <https://www.standrewcatholic.org/food-delivery>

Parrilla SAMAD
8897 Roswell Road
Horario de recogida 11am-8pm

Si usted está en necesidad de alimentos para alimentar a su familia, usted es bienvenido a tomar lo que necesita. No hay preguntas y todo es gratis.

United Way
<http://211.org/>

Impresas Educativas que ofrecen suscripciones gratuitas debido a cierres escolares:

Increíbles recursos educativos
<http://www.amazingeducationalresources.com/>

Formas de ayudar en todo el condado de Fulton

Muchos en nuestra comunidad han preguntado cómo pueden ayudar a nuestros estudiantes, personal y familias. Las Escuelas del Condado de Fulton han creado esta página web donde se enumeran los recursos, tales como bancos de alimentos y programas de distribución, tutoría en línea y proveedores de Internet que ofrecen conectividad gratuita o de bajo costo. Este es un lugar para conectar a los necesitados con aquellos que pueden ayudar.

<https://www.fultonschools.org/communityresources>



Cómo puedes llegar a nosotros



¡Queremos saber de ti!

Los consejeros de Centennial desean garantizar el acceso continuo con ellos y los recursos durante este tiempo de distancia social. El **teleplan adjunto** describe las **preguntas más frecuentes** y los recursos y las personas disponibles para abordar tales preguntas y preocupaciones. **Los consejeros están a disposición para ayudar con los problemas que se presenten durante este tiempo.** Comuníquese con su consejero entre las 7:55A y 3:55P, de Lunes a Viernes.

Mr. Will Jones Student Apeidos: A – Cas, AVID caseload JonesW3@fultonschools.org
Ms. Nsikan Ekpo Student Apeidos: Cat – Harp EkpoN@fultonschools.org
Mrs. Heidi Ruppe Student Apeidos: Harq – Mep Ruppe@fultonschools.org
Ms. Melissa Freeman Student Apeidos: Meq – Sal FreemanMA@fultonschools.org
Ms. Hella Peart Student Apeidos: Sam – Z Peart@fultonschools.org
Mrs. Anne Rigsbey Coach de graduación Rigsbey@fultonschools.org

It's a Great Day to be a Knight!
