

THE CAT CONNECTION



BOBCAT CALENDAR

- Jan 29-Feb 2 HOPE Week
- Feb 5 Freshman/Parent Welcome Night 6pm
- Feb 16 NO SCHOOL Professional Dev.
- Feb 19 NO SCHOOL President's Day
- Feb 26 NO SCHOOL End of Trimester 2
- Mar 12 ACT Exam - all Juniors (see tips below)

COLLEGE CALENDAR

Mar 28/29 Junior Preview Days for 11th grade students interested in attending USU. Sign up or get more info [HERE](#).

NCAA Eligibility: If you are an athlete interested in playing at the college level, please check with your counselor to ensure eligibility

ACT PREP TIPS

1. Utilize the lessons in the ACT Canvas course
2. Use Shmoop.com for targeted help and practice tests
3. Set a schedule for regular prep - we suggest weekly (cramming will not work)

Warning Signs of Teen Burnout

Everyone experiences burnout at some point in their lives. If your teen seems out of sorts, look for these signs to know if burnout is imminent.

1. **Insomnia.** While teens love staying up late, something might be going on beneath the surface if they are having a harder time than usual going to bed at night.
2. **Heightened Anxiety.** The inability to relax can be extremely frustrating, especially during downtime. If your teen is feeling generally restless and anxious, burnout could be the cause.
3. **Change in Eating Habits.** Whether it's over-eating or under-eating, a change in eating habits could mean that they are feeling burnt out.
4. **Impulsive/Emotional Behavior.** Instead of blaming mood swings immediately on hormones, look a little deeper because burnout could be to blame. If your teen is experiencing intense periods of anger, frustration, sadness, or other emotions, it's time to have a conversation about stress.

What to do about it?

You can help when you acknowledge their feelings, keep expectations reasonable, brainstorm healthy strategies together, and carve out time for fun and rejuvenation.

PURR-TINENT INFORMATION FOR YOU THIS MONTH

Sophomores and Juniors: **PCCR (Plan for College and Career Readiness) Meetings** are happening now. If you have not yet done so, be sure to schedule your appointment! These meetings include a discussion of graduation progress, college and career interests, and registration for classes for next year. For information on scheduling, course options, etc, go to the [PCCR tab of the Counseling Center website](#).

Freshmen: Your registration will take place in March. More information to come.

Scholarship Applications for **Opportunity Scholarship and Prime Scholarship** are open NOW and close March 20, 2024. You can [click here](#) to apply, or go to the SV Career Center webpage and click on the Opportunity Scholarship tab. See Amanda in the Career Center with any questions.

LA CONNECION DE GATOS



CALENDARIO BOBCAT

Jan 29-Feb 2 semana de la ESPERANZA

Feb 5 ESTUDIANTES 9 GRADO/Noche de Bienvenida para padres 6pm

Feb 16 NO HAY CLASES DIA Desarrollo profesional.

Feb 19 NO HAY CLASES Dia de Los Presidentes

Feb 26 NO HAY CLASES Fin del segundo Trimestre

Marzo 12 Examen ACT - Estudiantes grado 10 (Ver sugerencias abajo)

Calendario Universitario

Marzo 28/29 Dias de previa para estudiantes del 11 grado interesados en ir a USU.

Apuntarse [aquí](#) o para mas informacion [HERE](#).

ELIGIBILIDAD NCAA : Si eres un Atleta interesado de jugar al nivel universitario , porfavor revisa tu elegibilidad con tu consejero

CONSEJOS DE PREPARACION PARA ACT

- 1.Utiliza las lecciones del course ACT CANVAS
2. Usa Shmoop.com para ayuda específica y practicas de pruebas
3. Establezca un calendario de preparación regular - sugerimos semanal (estudiar todo al mismo tiempo no funcionara)

Señales de advertencia del agotamiento de los adolescentes

Todo el mundo experimenta el agotamiento en algún momento de su vida. Si tu hijo parece estar fuera de sí, busca estas señales para saber si el agotamiento es inminente.

1. Insomnio. Aunque a los adolescentes les encanta traspasar, si les cuesta más de lo normal irse a la cama por la noche, es posible que algo esté pasando bajo la superficie.
2. Aumento de la ansiedad. La incapacidad para relajarse puede ser muy frustrante, sobre todo durante el tiempo de inactividad. Si su hijo adolescente se siente generalmente inquieto y ansioso, el agotamiento podría ser la causa.
3. Cambio en los hábitos alimentarios. Tanto si se trata de comer en exceso como de comer poco, un cambio en los hábitos alimentarios podría significar que se sienten agotados.
4. Comportamiento impulsivo/emocional. En lugar de culpar inmediatamente de los cambios de humor a las hormonas, busque un poco más porque el agotamiento podría ser el culpable. Si su hijo adolescente experimenta períodos intensos de ira, frustración, tristeza u otras emociones, es hora de tener una conversación sobre el estrés.

QUE ASER AL RESPETO ?

Puedes ayudarles reconociendo sus sentimientos, manteniendo unas expectativas razonables, pensando juntos estrategias saludables y reservando tiempo para la diversión y el rejuvenecimiento.

INFORMACION INPORTANTE ESTE MES

Estudiantes de grados del 10 y 11 grado: PCCR (Plan de Preparación para la Universidad y la Carrera) Las reuniones están sucediendo ahora. Si aún no lo has hecho, ¡asegúrate de programar tu cita! Estas reuniones incluyen una discusión sobre el progreso de la graduación, los intereses universitarios y profesionales, y la inscripción para las clases para el próximo año. Para obtener información sobre la programación, opciones de cursos, etc, vaya a la pestaña PCCR de la página web. [PCCR tab of the Counseling Center website](#).

.Estudiantes de primer año: Su inscripción tendrá lugar en marzo. Más información próximamente.



Las solicitudes para las becas Opportunity y Prime están abiertas AHORA y cierran el 20 de marzo de 2024. Puede hacer clic [aquí](#) para aplicar, o ir a la página web del Centro de Carreras SV y haga clic en la pestaña Opportunity Scholarship. Vea a Amanda en el Centro de Carreras con cualquier pregunta.