

THE CAT CONNECTION



BOBCAT CALENDAR

- Dec 22 - Jan 1 NO SCHOOL for students
- Jan 2 Opportunity Scholarship application open (priority deadline is Jan 19)
- Jan 15 NO SCHOOL
- Jan 22 PT Conf & FAFSA Completion Night

COLLEGE CALENDAR

- Jan 10 USU CSR deadline (details below)
- Jan 20 FAFSA deadline for BYU Provo
- Feb 1 BYU-I priority admissions deadline
BYU-H and Westminster final admissions deadline, SLCC Scholarship deadline, FAFSA deadline for USU & University of Utah

PARENT CORNER

Winter darkness and colder weather can cause your child's mood and health habits to take a dive. To help, start with the basics! Psychologist Melissa Santos, PhD, shares her top five tips.

1. **Eat right.** Meal planning can make a huge difference.
2. **Keep moving.** Do it as a family for more fun!
3. **Watch your sleep.** Neither too much nor too little is advised. Stay consistent, even on school breaks.
4. **Get some sunlight.** Humans are basically houseplants with emotions!
5. **Build in mood boosters.** Darkness and cold weather can impact mood, so be proactive about adding activities together that create positive feelings.

Sophomores and Juniors: **PCCR (Plan for College and Career Readiness) Meetings** will begin in January. Watch for information via email about how to schedule this important meeting with your counselor. Meetings include a discussion of graduation progress, college and career interests, and registration for classes for next year.

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

-TINENT INFORMATION FOR YOU THIS MONTH

Seniors:

The **FAFSA is open** as of Dec 31, 2023. To apply for federal student aid, such as federal grants, work-study funds, and loans, you need to complete the Free Application for Federal Student Aid (FAFSA®) form. Completing and submitting the FAFSA form is free. Colleges use your FAFSA information to determine your eligibility for state and school aid, and some private financial aid providers may use your FAFSA information to determine whether you qualify for their aid. Go to studentaid.gov to apply.

Scholarship Applications such as the **Opportunity Scholarship and Prime Scholarship** open January 2, 2024. Apply now; priority deadline is January 19th. 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.

Comprehensive Scholarship Review (CSR) - Due Jan 10

Incoming first-year USU students who choose not to use an ACT/SAT score may request a personal comprehensive scholarship review for academic scholarship awarding. The review will consider benchmarks such as GPA, high school course rigor, and other criteria.



CONNECCION DE GATOS



CALENDARIO BOBCAT

Dec 22 - Enero 1 NO habra clases para los estudiantes.

Enero 2 Solicitud de beca de oportunidad abierta (la fecha límite de prioridad es el 19 de enero)

Enero 15 NO habra clases

Enero 22 Conferencia de padres y noche de completacion de FAFSA .

CALENDARIO UNIVERSITARIO

Enero 10 USU CSR fecha limite

Enero 20 Fecha limite de FAFSA para BYU Provo

Feb 1 BYU-I fecha límite de admisión prioritaria
BYU-H y Fecha límite de admisión final de
Westminster

Fecha límite para becas SLCC , fecha límite de
FAFSA para USU & Universidad de Utah

RINCON DE LOS PADRES

La oscuridad del invierno y el clima frio puede causar que baje el estado de ánimo y los hábitos de salud de su hijo o hija. Para ayudar, comience con lo básico! La Psicóloga Melissa Santos, PhD, comparte sus cinco consejos principales.

1. **Comer bien.** La planificación de las comidas puede marcar una gran diferencia.
2. **Mantenganse en movimiento.** Hazlo en familia para divertirte más!
3. **Cuidar el sueño.** No se aconseja ni demasiado ni muy poco. Sea constante, incluso durante las vacaciones escolares.
4. **Tome un poco de luz solar.** Los humanos somos básicamente plantas de interior con emociones!
5. **Incorpore estimulantes del estado de animo.** La oscuridad y el clima frío pueden afectar el estado de ánimo, así que sea proactivo a la hora de combinar actividades que generen sentimientos positivos.

Estudiantes de segundo y tercer año: **PCCR (Plan para Preparación para la universidad y la carrera profesional) Reuniones** empesaran en Enero. Esté atento a la información por correo electrónico sobre cómo programar esta importante reunión con su consejero. Las reuniones incluyen una discusión sobre el progreso de la graduación, los intereses universitarios y profesionales, y la inscripción para las clases del próximo año.

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

puRR - INFORMACION PARA TI ESTE MES

Seniors:

La **FAFSA esta abierta** desde Dec 31, 2023. Para solicitar ayuda federal para estudiantes ,como becas federales, fondos de estudio y trabajo y préstamos , debe completar el formulario de Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (FAFSA®). Completar y enviar el formulario FAFSA es gratis, y te da acceso a la mayor fuente de ayuda financiera para ayudarte a pagar la universidad o la escuela profesional. Además, las universidades utilizan la información de la FAFSA para determinar si reúnes los requisitos para recibir ayuda estatal y escolar, y algunos proveedores privados de ayuda financiera pueden utilizar la información de la FAFSA para determinar si calificas para recibir su ayuda. Visita studentaid.gov para solicitarla.



Las solicitudes de becas como la **Opportunity Scholarship** y la **Prime Scholarship** se abren el 2 de enero de 2024. Solicite ahora; la fecha límite de prioridad es el 19 de enero. Puede hacer click [aquí](#) para aplicar para la solicitud, O vaya a la página web del SV Career Center y haga clic en la pestaña Opportunity Scholarship. Vea a Amanda en el Centro de Carrera para cualquier pregunta.