

# Boletín Informativo “The Cougar Courier”



Email del Director Nazar: [nazarj@cabrillo.k12.ca.us](mailto:nazarj@cabrillo.k12.ca.us)  
Página web de HMBHS: <https://hmbhs.cabrillo.k12.ca.us/>

9 de febrero, 2021

8 edición

Del [Sr. Nazar](#)

Estimados estudiantes, familias y miembros de la comunidad:

Creo que todos estamos ansiosos por las próximas vacaciones de una semana para celebrar la semana de los presidentes. Espero que nuestros estudiantes tomen este tiempo para relajarse un poco y renovarse para el próximo tramo de la escuela.

Todo el personal docente, de apoyo y administrativo de la Preparatoria Half Moon Bay está dedicado a la educación y el bienestar social y emocional de nuestros estudiantes. Este año ha sido increíblemente difícil para cada uno de nosotros, sin embargo, ahora tenemos cada vez más esperanzas de poder servir a más estudiantes en el plantel de alguna manera.

Este jueves por la noche, 11 de febrero, presentaremos en la reunión de la Junta del Distrito Escolar Unificado de Cabrillo, nuestros estudiantes en el plan de seguridad del plantel con ideas propuestas sobre cómo traer un mayor número de estudiantes a nuestro plantel de una manera segura y reflexiva. Los animo a que se tomen un tiempo y miren el plan. Es algo que ha sido revisado y luego revisado un poco más a medida que cambian las condiciones de nuestro estado y condado. **Le sugiero que consulte el Apéndice B del plan (desplácese hasta el final del documento)**, ya que creemos que podemos hacer relativamente rápido para ayudar con la transición de los estudiantes que ingresan al plantel de manera segura.

Aquí está el enlace al plan completo:

<https://app.eduportal.com/documents/view/783301>

Y, por favor, no dude en comunicarse conmigo con sus ideas, sugerencias y pensamientos. Necesitamos trabajar juntos en colaboración para hacer avanzar nuestra escuela. Sinceramente,

John Nazar, Director  
[nazarj@cabrillo.k12.ca.us](mailto:nazarj@cabrillo.k12.ca.us)

## Esta semana 2/9 - 2/16

### **martes, 9 de febrero**

Reunión de ELAC/DELAC 6:00  
- 7:30 p.m.

### **miércoles, 10 de febrero**

El Día de la Fotografía de  
Recuperación

Sorteo Vape Escape para  
alumnos de HMBHS!

12:00 - 2:00 p.m. en el plantel

### **jueves, 11 de febrero**

Reunión de la Mesa Directiva  
6:00 p.m.

Pueden ver la reunión de la  
mesa directiva en vivo en  
[CUSD YouTube Channel](#), en  
[www.PacificCoast.TV](http://www.PacificCoast.TV), y en  
el canal 27 de Xfinity en  
Half Moon Bay

### **viernes, 12 de febrero**

### **lunes, 15 de febrero al viernes, 19 de febrero**

Vacaciones de la semana de  
los Presidentes!

## Mensaje en Video del Sr. Nazar



## Información importante para alumnos

Hola estudiantes de HMBHS,  
¿Le pesa el estrés de la pandemia? Bueno, la Srta. Lomeli está comenzando un grupo de Mindfulness Mondays (concentración plena)! ¡Este grupo comenzará en marzo y el espacio es limitado! El grupo de Mindfulness Mondays se llevará a cabo a través de Zoom (¡por ahora!) Todos los lunes a las 2:00 pm durante 4 semanas a partir del 1 de marzo de 2021. Los estudiantes podrán aprender qué es la atención plena, practicar habilidades de atención plena y tener un espacio seguro para hablar. . ¡Vengan a aprender nuevas habilidades de afrontamiento, formen amistades y ganen premios por participar! Si asisten a todas las sesiones, al final también se les entregará una tarjeta de regalo para lugares como Starbucks, Amazon, Target, Subway, Nintendo eShop, Claires y / u otros. ¡También recibirán un Certificado de finalización del Grupo de los lunes de atención plena!

Si están interesados en participar, llenen esta encuesta de interés a continuación. ¡El espacio es limitado!

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScxyWZni6XclgB0NGWf0QRGKZ2nzDzIINiphtqE1gUISsqzQ/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScxyWZni6XclgB0NGWf0QRGKZ2nzDzIINiphtqE1gUISsqzQ/viewform?usp=sf_link)

Alumnos del 9-11 grado - El Formulario de Google de Solicitud de Cursos ha sido extendido

La fecha límite para enviar tu solicitud de curso en Google Forms se ha extendido hasta el miércoles 10 de febrero a las 11:59 p.m. Debido a que el sitio web se cerró el 4 de febrero y debido al aprendizaje remoto, queremos asegurarnos de que todos los estudiantes tengan tiempo suficiente para entregar sus solicitudes de cursos. Los formularios de solicitud de cursos de Google y los videos de PLP se encuentran en nuestro sitio web principal de HMBHS.

## Departamento de consejería

[Sr. Muramoto](#) | [Srta. Jolivette](#) | [Srta. Lomeli](#)

**Importante! Por favor abra y vea el enlace! Carta de consejería del mes de febrero.**

<https://docs.google.com/document/d/1elz8Dkbgq5poHU4WkMApy00YdtizJLWsfHvr1QNtPfs/edit?usp=sharing>

Hola estudiantes de HMBHS,

¿Le pesa el estrés de la pandemia? Bueno, la Srta. Lomeli está comenzando un grupo de Mindfulness Mondays (concentración plena)! ¡Este grupo comenzará en marzo y el espacio es limitado! El grupo de Mindfulness Mondays se llevará a cabo a través de Zoom (¡por ahora!) Todos los lunes a las 2:00 pm durante 4 semanas a partir del 1 de marzo de 2021. Los estudiantes podrán aprender qué es la atención plena, practicar habilidades de atención plena y tener un espacio seguro para hablar. ¡Vengan a aprender nuevas habilidades de afrontamiento, formen amistades y ganen premios por participar! Si asisten a todas las sesiones, al final también se les entregará una tarjeta de regalo para lugares como Starbucks, Amazon, Target, Subway, Nintendo eShop, Claire's y / u otros. ¡También recibirán un Certificado de finalización del Grupo de los lunes de atención plena!

Si están interesados en participar, llenen esta encuesta de interés a continuación. ¡El espacio es limitado!

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScxyWZni6XclgB0NGWf0QRGKZ2nzDzIINiphtqE1gUISsqzQ/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScxyWZni6XclgB0NGWf0QRGKZ2nzDzIINiphtqE1gUISsqzQ/viewform?usp=sf_link)

### **RTS/SMCOE Parent Webinar - Online Safety**

Consulte el siguiente mensaje enviado por RTS (Servicios de trauma por violación) que se asoció con la Oficina de Educación del Condado de San Mateo para llevar seminarios web de seguridad digital en línea a la comunidad de HMB. Tenga en cuenta: HMBHS no está organizando este evento, este es un recurso complementario.

RTS se ha asociado con la Oficina de Educación del Condado de San Mateo para crear y publicar un [recurso de seguridad digital en línea para padres](#) (tanto en inglés como en español). Además, RTS está llevando a cabo seminarios web de seguridad digital de una hora en inglés y español para que los padres aprendan más sobre cómo hablar con sus hijos sobre sexo, sexting y seguridad digital y esperamos llevar este recurso a la comunidad de Half Moon Bay High School. Tenemos la siguiente fecha y hora reservadas a continuación para la comunidad de Half Moon Bay:

\*Los educadores de prevención de violencia de RTS, que han educado colectivamente a más de 5,000 estudiantes de secundaria y preparatoria en todo el condado de San Mateo, compartirán las realidades de la cultura juvenil en línea. Usted obtendrá nuevos recursos para aumentar la seguridad en línea de sus hijos y ayudar a iniciar conversaciones con ellos.\*

#### **Fecha/Hora:**

- **Seminario en inglés:**
  - **Este seminario web ya pasó (2 de febrero; 7pm) contacte a Cindy para más detalles (vea el contacto debajo)**
- **\*Seminario web en español:**
  - **miércoles, 10 de febrero; 7pm**

- [enlace para inscribirse/y para ver el enlace de zoom \(haga clic aquí\)](#)

Si tiene preguntas, contacte a Cindy Marroquin en [cindy@rapetraumaservices.org](mailto:cindy@rapetraumaservices.org)

**volante:**

[https://drive.google.com/file/d/1r806HNUxKwyUDdrxQIeCNR\\_ZdUa15dFB/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1r806HNUxKwyUDdrxQIeCNR_ZdUa15dFB/view?usp=sharing)

## Atletismo

[Sr. Roth](#)

Los integrantes de atletismo de HMBHS están muy emocionados de comenzar (y reiniciar) el acondicionamiento de temporada baja, en el acondicionamiento de temporada y en las prácticas de temporada. El acondicionamiento durante la temporada se llevará a cabo para los deportes de la temporada 1 que no puedan participar en las prácticas completas. Los deportes de la temporada 2 serán elegibles para comenzar el acondicionamiento de temporada baja el 8 de febrero. Pedimos a las familias que revisen los documentos publicados a continuación.

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con el Director Atlético, Brendan Roth [rothb@cabrillo.k12.ca.us](mailto:rothb@cabrillo.k12.ca.us) y él lo pondrá en contacto con los entrenadores del equipo.

Todos los estudiantes-atletas deben crear un perfil en [athleticclearance.com](http://athleticclearance.com) y subir un examen físico válido hecho por su doctor para ser elegibles para participar. El formulario físico de atletismo de HMBHS se puede descargar en [athleticclearance.com](http://athleticclearance.com)

Si bien estamos entusiasmados de comenzar las prácticas, estamos trabajando para mantener un ambiente estrictamente controlado, algunos programas ofrecerán acondicionamiento Varsity exclusivamente, mientras que otros pueden ofrecer acondicionamiento tanto para los niveles Varsity como para JV.

[Protocolo de ingreso HMBHS](#)

[Fechas de inicio de deportes en HMBHS](#)

[Carta a la comunidad de Atletismo de HMBHS](#)

[Pautas de CIF en el deporte](#)

[Protocolo de atletas y familias de HMBHS](#)

### Softbol!

Se anima a los estudiantes interesados en participar en HS Softbol (J / V y Varsity) a asistir a las sesiones de acondicionamiento el martes 16 de febrero y el jueves 18 de febrero de 4:00 a 5:00 en el campo de softbol Varsity. Se anima a los atletas a presentarse entre las 3:30 y las

4:00 para hacer el check-in. Por favor asegúrese de que esté autorizado por el departamento de deportes. Se seguirán todos los protocolos y políticas de Covid.

## Liderazgo

Mr. Jones

Website

Cada martes, Leadership está patrocinando **Hora de la bondad**. Hagan clic [aquí](#) para ver algunos eventos próximos de **Hora de la bondad**. Acompañennos por Zoom:

<https://cabrilok12.zoom.us/j/92364097705?pwd=YzA3ZnlLM2tYUUM2YkVhRHIKQlpsZz09>

Meeting ID: 923 6409 7705 | Passcode: 148702

## Clubes

**Interact Club:** la reunión será el 2/9/21 a la 1:00 pm. Esperamos verlos en zoom.

Aquí está el enlace de zoom:

Entrar a la reunión por zoom:

<https://zoom.us/j/98409774472?pwd=S2FUaWJBSXc2Q2FDRINYSHBvOVdYQT09>

Meeting ID: 984 0977 4472

Passcode: 2DfNnt

**California Scholarship Federation (CSF) Club:** ¡La Campaña de Membresía de Primavera está en marcha! CSF es un club de mérito centrado en el servicio comunitario. Si tienen en su mayoría A y B en su boleta de calificaciones de otoño de 2020, ¡son elegibles! Llenen el [Formulario de elegibilidad](#) y sigan a CSF en Instagram [@hmbhs\\_csfc](#) para que puedan obtener información sobre nuestra próxima reunión.

## Información sobre la reapertura de la escuela

La Preparatoria Half Moon Bay ha estado trabajando arduamente para continuar desarrollando y modificando planes para traer de regreso a la escuela a tantos estudiantes como sea posible, bajo las pautas del gobierno estatal, del condado y local. El jueves 11 de febrero presentaremos a la Mesa Directiva nuestro [Plan de Seguridad](#) de Reingreso y planes para traer un mayor número de estudiantes al plantel. En este momento, todos nuestros equipos atléticos de varsity están practicando siguiendo las estrictas pautas bajo las que nos regimos y nos estamos preparando para que todos nuestros programas de junior varsity (juveniles) comiencen a practicar muy pronto.

A continuación puede ver nuestro estado actual de los estudiantes en el plantel. ¡Esperamos poder ampliar esto pronto!

- Módulos de aprendizaje con acceso a la tecnología y apoyo
- Módulo de aprendizaje de la Clase de Educación Especial

- Autobús Genentechwith con internet de alta velocidad de lunes a viernes de 7:30 a.m. - 4:30 p.m. en el plantel, para que los estudiantes puedan usarlo
- acondicionamiento al aire libre y prácticas basadas en habilidades individuales, siguiendo las pautas aprobadas por el condado para el estado actual

## Cougar Boosters

President: Angela Bye  
[president@hmbcougarboosters.org](mailto:president@hmbcougarboosters.org)

- Estamos muy agradecidos con la Fundación Joseph Cotchett y el Comité de Embellecimiento de Half Moon Bay quienes juntos recaudaron fondos a través del Pumpkin Power Project para reemplazar los fondos perdidos debido a la cancelación del Festival de la Calabaza. Debido a su generosidad y consideración, los equipos atléticos de HMBHS que participan en el Festival de la Calabaza, y cuentan con él como una recaudación de fondos anual, se beneficiarán al obtener aproximadamente el 88% de sus fondos reemplazados. Gracias a todos los que donaron a este valioso proyecto. Nuestros equipos, entrenadores y estudiantes-atletas estarán eternamente agradecidos.
- Estamos buscando un voluntario para ayudar con nuestra campaña Coastside Gives (La Costa Entrega) este año que se llevará a cabo el 6 de mayo de 2021. Por favor, comuníquese con Angela Bye en [president@hmbcougarboosters.org](mailto:president@hmbcougarboosters.org) si está interesado.
- Parte de nuestra misión es apoyar la salud y seguridad de nuestros estudiantes-atletas. Como tal, pagamos la mitad del salario de nuestro entrenador atlético de tiempo completo, Taylor Leidheisl. Taylor ha estado extremadamente ocupado creando protocolos y procesos de Covid para mantener seguros a nuestros estudiantes-atletas y entrenadores mientras participan en prácticas atléticas y acondicionamiento en el plantel. Sin Taylor, no podríamos ni pensar en hacer deporte en HMBHS. Ayúdenos a apoyar el salario de Taylor donando a los Cougar Athletic Boosters convirtiéndose en miembro o donando a nuestro fondo general.  
<https://www.hmbcougarboosters.org/donations.html>

## Información importante para alumnos del doceavo grado

**Seniors! Llenen el formulario del Diploma/Legado si aún no lo han hecho. Gracias! La Sra. Alvarez**

## Yearbook (Libro del Año)

**La clase de Yearbook está trabajando arduamente en hacer del libro de este año 2020-21 el mejor.**

- Pueden ordenar su **libro del año** en la escuela o en línea en [yearbookordercenter.com](http://yearbookordercenter.com), código de la escuela 16344.

- Tercer aniversario del **Concurso de fotografía**: Perseverancia — suban sus fotos en [hjeshare.com](http://hjeshare.com), código de la escuela **HMB2021**. Los premios se otorgarán por fotografía original.
- **Retratos**: Este año, su retrato puede ser con cualquier fondo y atuendo que se apropiado para la escuela. Pueden subir sus retratos en [hjeshare.com](http://hjeshare.com), código de la escuela **HMB2021** (escojan retrato!)
- **Seniors**: Si se tomaron sus fotos con Prestige o Becky Ruppel, asegúrense de escoger su pose para el yearbook lo más pronto posible.
- **Seniors**: Aun nos pueden dar sus citas de **senior**:  
<https://forms.gle/EMRZac7cU1TRxifA6>
- Pueden comprar un **tributo de seniore** en [yearbookordercenter.com](http://yearbookordercenter.com) código de la escuela **16344**
- El Yearbook (Libro del año) los necesita: **envíennos fotos** de sus aventuras remotas, su trabajo, trabajo voluntario, equipo de deportes y prácticas, sus clubes, sus pasatiempos, y cualquier otra foto interesante. Subanlas en [hjeshare.com](http://hjeshare.com), código de la escuela : **HMB2021**

## Vape Escape (Escape del cigarrillo electrónico)

### ¡Atención a todos los estudiantes!

¡El Sorteo Vape Escape Swag se llevará a cabo en el plantel este miércoles 10 de febrero! Ven al plantel para obtener tus camisetas y sudaderas con capucha Vape Escape GRATIS (hasta agotar existencias):

Fecha: miércoles 10 de febrero

Hora: 12:00p-2:00p

Lugar: Half Moon Bay High School - cerca de la estatua de bronce del puma justo afuera del edificio administrativo.

Asunto: Algo GRATIS

Indicaciones: Usen un cubrebocas y mantengan el distanciamiento social

Veán el video de promoción:

<https://youtu.be/5vUf9wDPcDU>