



COUNSELING CORNER



Happy December at LaunchED!

Meet us on the corner where education and well-being connect seamlessly at LaunchED! In this December edition of our school counseling newsletter, we wrap up a wonderful first semester of the 2023-2024 school year. As our students wrap up their academic semester, we're here to support you with any challenges that might be hindering your progress, both personally and in your studies. This time of year can be both magical and stressful, and your counseling team is here to celebrate and support our LaunchED families.

As we move forward, we encourage our students to take full advantage of the invaluable resources offered by our counseling department. Anyone is welcome to reach out to us. Pro tip- The student's advisory teacher will also have our contact information if you need help finding it.

Britt Hakonson, School Counselor
Julie Mitchell, Interventionist

DECEMBER 6TH
INNOVATION CENTER
OPEN HOUSE & STEM NIGHT

DECEMBER 6TH
CAREER ELEVATION TECH
CENTER OPEN HOUSE

DECEMBER 6- FEB 5
REGISTRATION OPEN FOR
CETC & IC COURSES

DECEMBER 8
LATE START DAY

GSA CLUB
FRIDAYS 12:00

LAUNCHED REGISTRATION
2024-2025 SCHOOL YEAR
COMING JANUARY

ACADEMIC CORNER

Finishing the Semester Strong

The Semester is wrapping up, and it is a great time to complete the unfinished projects, turn in the missing assignments, and showcase your knowledge to your teachers what you've learned this semester. Here are some pro tips to get the most out of the last few weeks:

Plan Your Time

List all upcoming assignments, projects, and tests.
Prioritize tasks and make a schedule.

Ask for Help

Don't be afraid to ask teachers or classmates for help if you're confused. Don't feel confident? Reach out to Ms. Britt or Ms. Mitchell for advice on how to approach teachers.

Use Office Hours

All 6-12 teachers have open hours every day 11-noon. Stop into their Webex room any time for support!

Stick to a Routine

Set a regular study routine and take short breaks, setting timers to keep yourself on task.

Take Care of Yourself

Get enough sleep, eat well, and make time for fun activities.



You've Got This!
Ms. Britt and Ms. Mitchell

SENIOR CORNER

u.aspire

JOIN US LIVE!

Preparing for
the Better FAFSA

FAFSA Walkthrough hosted by Uaspire.org

Before each year of college, apply for federal grants, work-study, and loans with the **Free Application for Federal Student Aid** (FAFSA®) form. Your college uses your FAFSA data to determine your federal aid eligibility. Many states and colleges use FAFSA data to award their own aid.

Need help filling out your FAFSA for College? This FREE VIRTUAL Event will walk you through the new and better FAFSA application that is available in December 2023 for the 2024-25 academic year.

Wednesday, Dec. 13, 2023, 7:00 pm ET / 4:00 pm PT

Monday, Dec. 18, 2023, 6:00 pm ET / 3:00 pm PT

Students can sign up at uaspire.org/FinAidEvents



Featured Article

Mental Health and the Holiday Season: How to make them Family Friendly

This article is a compilation of, "Mental health and the holidays: Stress for kids" by Joel Streed and "How to Make Holidays Kid-Friendly" by Caroline Miller.

Despite the magic, holiday events can be stressful for children, teens, and adults. Stress and anxiety can show up in many ways. Common symptoms for younger children may include emotional outbursts, increased irritability, trouble sleeping, frequent complaints of headaches or stomach aches, and increased defiance. For teens, irritability and anger are common signs they are overwhelmed. They may withdraw from others and struggle in school. Remember that stress can be a natural and automatic physical, mental, and emotional response to challenging events. It's helpful to remember that most younger children don't yet have the coping skills to navigate their emotions independently.

Tips to help minimize stress and make the holidays more fun and fulfilling:

Be realistic.

Factoring in kids' limitations when you make plans will reduce stress on everyone. Some of us who are anxious about meeting new people or encountering extended family will need support and realistic expectations. Those who have trouble with organization will need help to succeed at gift-giving. Younger children, especially those who tend to be impulsive, need structure to minimize disruptive behavior. Not overestimating your family's patience and ability to focus will help you enjoy yourself more, too.

Prep for changes in routine.

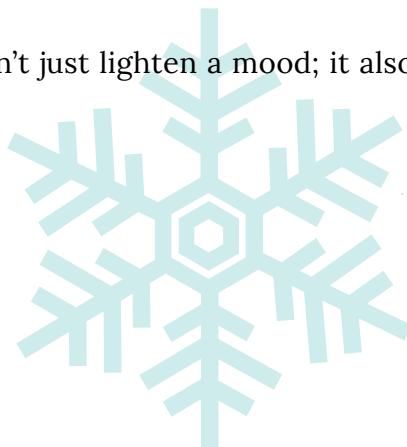
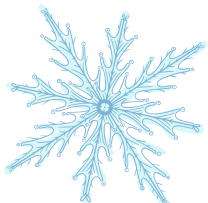
Holidays represent a change in a family's regular schedule; for some, that's unsettling. Preparing the family for changes in their routines helps alleviate anxiety. If you're traveling, bring familiar toys and books, and teens, pack your games- don't forget the chargers!

Give yourself a break.

Don't stretch yourself too thin trying to create the "perfect" holiday season. Decide what is important, prioritize, and say "no" to what you can't handle. It is okay to choose yourself.

Be sure to laugh!

A good laugh doesn't just lighten a mood; it also activates and relieves the body's stress response.





INNOVATION CENTER
of ST. VRAIN VALLEY SCHOOLS

OPEN HOUSE & STEM NIGHT

WEDNESDAY DECEMBER 6, 2023
4:00-7:00PM 33 QUAIL RD, LONGMONT



What awaits you at the Innovation Center?

Class opportunities include building and flying drones, becoming a pilot, building underwater robots, designing video games, running your own business, filming and editing videos, storytelling through virtual reality, becoming an ethical hacker, learning about life in space, becoming a teacher and so much more.

All students, parents, and families are welcome to attend.



[Click here to access course information and instructions for course requests](#)

SELECCIONA AQUÍ PARA OBTENER INFORMACIÓN EN ESPAÑOL.



**CETC
OPEN
HOUSE**
December 6th, 2023
3:30 - 7 pm
CETC.SVUSD.ORG

PLAN YOUR PATHWAY

VISIT OUR OPEN HOUSE
DECEMBER 6, 3:30-7:00PM // 1200 S. SUNSET ST, LONGMONT
REGISTER FOR CLASSES DECEMBER 6TH - FEBRUARY 5TH



CAREER ELEVATION
& TECHNOLOGY CENTER

Students
Start Here

CAREER ELEVATION AND TECHNOLOGY CENTER COURSE REGISTRATION // DECEMBER 6 - FEBRUARY 5

During course registration, students can select from several pathways leading to advanced careers with local industry leaders.

Career Elevation & Technology Center (CETC) pathways, include:

- Emergency Medical
- Nursing
- Sports Medicine
- Medical Assisting
- Automotive Technology
- Diesel Mechanics
- Welding and Fabrication
- Pre Law
- Machining
- Manufacturing
- Engineering
- Electronics
- Video Production
- Graphic Design
- ProStart and Cullinary Arts
- Agriscience

QUESTIONS? CONTACT...

Charles Webber: webber_charles@svvsd.org
Susan Berger: berger_susan@svvsd.org
Kate Topham: topham_katherine@svvsd.org
Or Call: 303.772.3333



STEP BY STEP

1. Log into the Infinite Campus Student Portal at IC.SVUSD.ORG/CAMPUS/PORTAL/STUDENTS/STVRAIN.JSP
2. Select the **Academic Planning** dropdown at left; click 'Next'
3. Scroll down to '**Practical Arts**' heading towards the bottom of the page
4. Select the text box for the upcoming school-year
5. Enter the **CETC** course name(s) or number(s) you are requesting
6. Select the course(s) you wish to request by clicking on the name
7. If you'd like to select an alternate choice, enter your choice(s) in the bottom row labeled "alternates"

NOTE: For year-long courses both **A & B** sections should be selected.

COMMUNITY HOLIDAY GIFT PROGRAMS



A Precious Child

For Boulder, Broomfield, Adams, Arapahoe, Denver, Douglas and Jefferson County families only
303-466-4272
APreciousChild.org

Colorado 211

For all Colorado Families
211Colorado.org

Community Cycles

Kids Holiday Bike Giveaway

720-565-6019
CommunityCycles.org

Salvation Army

Angel Tree

For Boulder and Broomfield County families only
303-939-8502
ImSalvationArmy.org

Share A Gift

For Boulder Valley School District (BVSD) families only
720-446-8691 (English)
303-717-0569 (Spanish)
ShareAGift.org

Toys for Tots, Denver

For all Colorado families
720-398-5362
ToysForTots.org



The community gift programs listed above are available throughout Boulder County and beyond, and focus on helping parents and caregivers get holiday gifts for their children. Please note that these programs are not offered by Boulder County Housing and Human Services.

For other services and supports, visit: BoulderCountyHHS.org



RINCÓN DE ASORAMIENTO



Bienvenido a LaunchED

¡Encuéntrenos en la esquina donde la educación y el bienestar se conectan perfectamente en LaunchED! En esta edición de diciembre de nuestro boletín de orientación escolar, concluimos un maravilloso primer semestre del año escolar 2023-2024. A medida que nuestros estudiantes concluyen su semestre académico, estamos aquí para ayudarlo con cualquier desafío que pueda estar obstaculizando su progreso, tanto personalmente como en sus estudios. Esta época del año puede ser mágica y estresante, y su equipo de asesoramiento está aquí para celebrar y apoyar a nuestras familias de LaunchED.

A medida que avanzamos, animamos a nuestros estudiantes a aprovechar al máximo los invaluable recursos que ofrece nuestro departamento de consejería. Cualquiera es bienvenido a comunicarse con nosotros. Consejo profesional: el maestro asesor del estudiante también tendrá nuestra información de contacto si necesita ayuda para encontrarla.

6 DE DICIEMBRE JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS Y NOCHE DE TALLOS DEL CENTRO DE INNOVACIÓN

6 DE DICIEMBRE JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS DEL CAREER ELEVATION TECH CENTER

6 DE DICIEMBRE AL 5 DE FEBRERO INSCRIPCIONES ABIERTAS PARA CURSOS DE CET & IC

8 DE DICIEMBRE DÍA DE INICIO TARDÍO

**CLUB GSA
VIERNES 12:00**

REGISTRACION DE CLASES PARA EL AÑO ESCOLAR 2024-2025 A PARTIR DE ENERO

RINCÓN ACADÉMICO

Terminar el semestre fuerte

El semestre está concluyendo y es un buen momento para completar los proyectos sin terminar, entregar las tareas faltantes y mostrarles a sus maestros sus conocimientos sobre lo que ha aprendido este semestre. A continuación se ofrecen algunos consejos profesionales para aprovechar al máximo las últimas semanas:

Planificar tu tiempo

Enumere todas las próximas tareas, proyectos y pruebas.
Prioriza tareas y haz un cronograma.

Pedir ayuda

No temas pedir ayuda a tus profesores o compañeros de clase si estás confundido. ¿No te sientes seguro? Comuníquese con la Sra. Britt o la Sra. Mitchell para obtener consejos sobre cómo acercarse a los maestros.

Utilice el horario de oficina

Todos los profesores de 6 a 12 años tienen horario de atención todos los días de 11 al mediodía. ¡Visite su sala de Webex en cualquier momento para recibir ayuda!

Cíñete a una rutina

Establezca una rutina de estudio regular y tome descansos breves, configurando cronómetros para mantenerse concentrado.

Cuidate

Duerma lo suficiente, coma bien y reserve tiempo para actividades divertidas. *Sra. Britt y Sra. Mitchell*



RINCÓN PARA PERSONAS MAYORES

JOIN US LIVE!

Preparing for
the Better FAFSA

uaspire



Tutorial de FAFSA presentado por Uaspire.org

Antes de cada año de universidad, solicite subvenciones federales, trabajo y préstamos con el formulario de Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (FAFSA®). Su universidad utiliza los datos de su FAFSA para determinar su elegibilidad para recibir ayuda federal. Muchos estados y universidades utilizan los datos de FAFSA para otorgar su propia ayuda.

¿Necesita ayuda para completar su FAFSA para la universidad? Este evento VIRTUAL GRATUITO lo guiará a través de la nueva y mejor solicitud FAFSA que estará disponible en diciembre de 2023 para el año académico 2024-25.

Miércoles 13 de diciembre de 2023, 7:00 p. m. ET / 4:00 p. m. PT

Lunes, 18 de diciembre de 2023, 6:00 p. m. ET / 3:00 p. m. PT

Los estudiantes pueden registrarse en uaspire.org/FinAidEvents

Artículo destacado

Salud mental y temporada navideña: Cómo hacerlos familiares

Este artículo es una recopilación de "La salud mental y las vacaciones: estrés para los niños" de Joel Streed y "Cómo hacer que las vacaciones sean amigables para los niños" de Caroline Miller.

A pesar de la magia, los eventos festivos pueden resultar estresantes para niños, adolescentes y adultos. El estrés y la ansiedad pueden manifestarse de muchas maneras. Los síntomas comunes en los niños más pequeños pueden incluir arrebatos emocionales, aumento de la irritabilidad, dificultad para dormir, quejas frecuentes de dolores de cabeza o de estómago y mayor desafío. Para los adolescentes, la irritabilidad y la ira son señales comunes de que están abrumados. Pueden alejarse de los demás y tener dificultades en la escuela. Recuerde que el estrés puede ser una respuesta física, mental y emocional natural y automática a eventos desafiantes. Es útil recordar que la mayoría de los niños más pequeños aún no tienen las habilidades para afrontar las emociones de forma independiente.

Consejos para ayudar a minimizar el estrés y hacer que las vacaciones sean más divertidas y satisfactorias:

Ser realista.

Tener en cuenta las limitaciones de los niños al hacer planes reducirá el estrés de todos. Algunos de nosotros que estamos ansiosos por conocer gente nueva o encontrarnos con familiares necesitaremos apoyo y expectativas realistas. Aquellos que tienen problemas con la organización necesitarán ayuda para tener éxito al dar regalos. Los niños más pequeños, especialmente aquellos que tienden a ser impulsivos, necesitan estructura para minimizar el comportamiento disruptivo. No sobreestimar la paciencia y la capacidad de concentración de su familia también le ayudará a disfrutar más.

Prepárese para los cambios de rutina.

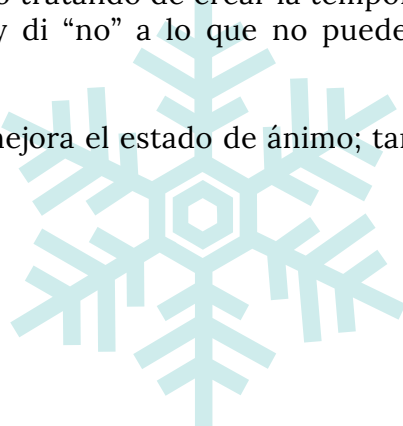
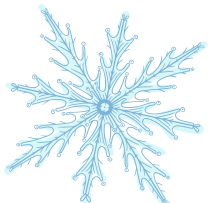
Los días festivos representan un cambio en el horario habitual de una familia; para algunos, eso es inquietante. Preparar a la familia para los cambios en sus rutinas ayuda a aliviar la ansiedad. Si viaja, traiga juguetes y libros familiares, y los adolescentes, lleven sus juegos, ¡no olviden los cargadores!

Date un respiro.

No se esfuerce demasiado tratando de crear la temporada navideña "perfecta". Decide qué es importante, prioriza y di "no" a lo que no puedes manejar. Está bien que elijas a ti mismo.

¡Asegúrate de reír!

Una buena risa no sólo mejora el estado de ánimo; también activa y alivia la respuesta del cuerpo al estrés.



INNOVATION CENTER

EMPODERAMOS A LOS ESTUDIANTES
PARA QUE SEAN LÍDERES, INNOVADORES
Y AGENTES DE CAMBIO.

ACOMPÁÑENOS:

JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS DE LA
ESCUELA SECUNDARIA y STEM PARA PK-5

6 de diciembre | 4:00-7:00 p.m.

INNOVATION.SVVSD.ORG | @ICSVVSD | 303-702-8200

Acompañe a la comunidad del Innovation Center

¿Quieres aprender a volar drones, salvar especies en peligro de extinción, prevenir el próximo ataque cibernético o construir tu propio robot? El Innovation Center tiene oportunidades como esta (y muchas más) disponibles para todos los estudiantes de preparatoria de St. Vrain. El aprendizaje en el Innovation Center es diferente al de un aula tradicional y brinda a los estudiantes oportunidades auténticas para aplicar sus habilidades y conocimientos a los desafíos del mundo real. Además del aprendizaje extendido riguroso y las oportunidades de tutoría, los estudiantes también pueden obtener una valiosa experiencia a través del empleo que se centra en el diseño y la ingeniería de soluciones tecnológicas para la industria y los socios comunitarios.



VÍAS DE VANGUARDIA

- Los estudiantes tienen acceso a divisiones diferentes, centradas en campos profesionales de rápido crecimiento que incluyen aeronáutica, inteligencia artificial, biociencia, diseño virtual y digital, ciberseguridad, emprendimiento, producción de video de estudio, P-TEACH, robótica y más.
- El Innovation Center ofrece más de 50 cursos alineados en caminos hacia oportunidades postsecundarias, y muchos ofrecen inscripción concurrente y certificaciones de la industria.
- Los cursos incluyen Hacking Ético, Introducción a la Inteligencia Artificial, Escuela de Pilotos de Tierra, Introducción al Diseño de Videojuegos, Producción de Video, Modelado 3D, Vuelo de Drones y más.



EXPERIENCIA LABORAL Y CREDENCIALES

- Los estudiantes pueden postularse para trabajar en el Innovation Center como Estudiante Diseñador en un Equipo de Proyecto del Innovation Center.
- Los equipos de proyecto trabajan en tareas auténticas proporcionadas por clientes reales y con el apoyo de mentores de la industria.
- Los proyectos recientes incluyen la construcción de un avión RV-12, el desarrollo de aplicaciones de realidad virtual, el vuelo de drones para agentes inmobiliarios, la capacitación de sistemas de inteligencia artificial y la realización de investigaciones de campo para la restauración de especies en peligro.
- Además de muchas oportunidades de credenciales de la industria, los estudiantes también pueden obtener insignias en habilidades reconocidas por la industria.



ABIERTO A TODOS LOS ESTUDIANTES DE ST. VRAIN

- Durante el día escolar, se ofrece transporte en todas las escuelas preparatorias de St. Vrain para los estudiantes que están inscritos en un curso en el Innovation Center.
- En las instalaciones de vanguardia de 55,000 pies cuadrados del Innovation Center, los estudiantes tienen acceso a muchas tecnologías y recursos avanzados, incluidos simuladores de vuelo profesionales, pista de UAV al aire libre, laboratorio de impresión 3D, talleres de fabricación de metal y madera, estudio de producción de video profesional, cabina de podcasting, pecera para pruebas de robótica submarina, makerspace, laboratorio de robótica, equipos de investigación de biociencia de vanguardia, tecnologías AR / VR y más.



Escanee el código QR
y obtener más información sobre cómo solicitar clases en el
Innovation Center.

INNOVATION.SVVSD.ORG



JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS DE CETC
6 de diciembre, 2023
3:30-7 pm
CETC.SVUSD.ORG

PLANIFICA TU CAMINO

VISITA NUESTRA JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS
6 DE DICIEMBRE, 3:30-7:00 PM // 1200 S. SUNSET ST, LONGMONT
REGISTRATE PARA CLASES EL 6 DE DICIEMBRE HASTA EL 5 DE FEBRERO



CAREER ELEVATION
& TECHNOLOGY CENTER

Estudiantes empieza aquí



CAREER ELEVATION AND TECHNOLOGY CENTER REGISTRACIÓN DE CURSOS // 6 DE DICIEMBRE HASTA EL 5 DE FEBRERO

Durante la registraci3n de cursos, estudiantes pueden escoger de varios caminos que conducen a carreras avanzadas con l3deres de la industria local.

Caminos de Career Elevation & Technology Center (CETC) incluyen:

- Emergencias Medicas
- Enfermer3a
- Medicina Deportiva
- Asistente M3dico
- Tecnologia Automotriz
- Mecanica Diesel
- Soldadura y Fabricaci3n
- Pre Abogacia
- Mecanizado
- Fabricaci3n
- Ingenier3a
- Electr3nica
- Producci3n de Video
- Dise1o Gr3fico
- ProStart y Artes Culinarias
- Agrociencia

PREGUNTAS? CONTACTE...

Charles Webber: webber_charles@svvsd.org
Susan Berger: berger_susan@svvsd.org
Kate Topham: topham_katherine@svvsd.org
Or llame: 303.772.3333

ST. VRAIN VALLEY SCHOOLS
academic excellence by design

PASO A PASO

1. Inicie sesi3n en el Portal para estudiantes de Infinite Campus en IC.SVUSD.ORG/CAMPUS/PORTAL/STUDENTS/STVRAIN.JSP
2. Seleccione el men3 desplegable de Academic Planning a la izquierda; haga clic en "Next"
3. Despl3cese hacia abajo hasta "Practical Arts" en la parte inferior de la p3gina
4. Seleccione el cuadro de texto para el pr3ximo a1o escolar
5. Ingrese el nombre o n3mero del curso CETC que est3 solicitando
6. Seleccione los cursos que desea solicitar haciendo clic en el nombre
7. Si desea seleccionar una opci3n alternativa, ingrese sus opciones en la fila inferior denominada "alternates"

NOTA: Para cursos de un a1o se deben seleccionar ambas secciones A y B.

PROGRAMAS COMUNITARIOS DE ENTREGA DE REGALOS DURANTE LAS FIESTAS DE FIN DE AÑO



A Precious Child

Dirigido a familias en los condados de Boulder, Broomfield, Adams, Arapahoe, Denver, Douglas y Jefferson
303-466-4272
APreciousChild.org

Colorado 211

Disponible para todas las familias en Colorado
211Colorado.org

Community Cycles Kids Holiday Bike Giveaway

720-565-6019
CommunityCycles.org

Salvation Army Angel Tree

Dirigido a familias en los condados de Boulder y Broomfield
303-939-8502
ImSalvationArmy.org

Share A Gift

Dirigido a familias del Distrito Escolar de Boulder Valley (BVSD)
720-446-8691 (Inglés)
303-717-0569 (Español)
ShareAGift.org

Toys for Tots, Denver

Disponible para todas las familias en Colorado
720-398-5362
ToysForTots.org



CONDADO DE BOULDER
**VIVIENDA &
SERVICIOS
HUMANOS**



Los programas comunitarios listados en este volante están disponibles tanto dentro como fuera del Condado de Boulder, y se enfocan en ayudar a padres, madres y apoderados a obtener regalos para sus hijos durante las fiestas de fin de año. Tenga en cuenta que estos programas no son ofrecidos por Vivienda y Servicios Humanos del Condado de Boulder.

Para otros servicios y apoyos, visite: BoulderCountyHHS.org