

ĐẠI HỘI PHỤ HUYNH

NGÀY 9 THÁNG 3 NĂM 2024

THÔNG BÁO PTA

2024-2025 BẦU CỬ HỘI ĐỒNG PTA



ỨNG VIÊN ĐƯỢC ĐỀ CỬ ✨

CHỦ TỊCH

- Lizbeth Garcia
- Isabel Yañez

THỦ QUÂN

- KHÔNG CÓ ỨNG VIÊN

THƯ KÝ

- Lourdes Garcia Chepe

LỊCH SỬ

- Daniel Lopez

KIỂM TOÁN VIÊN

- Andrea Briones

PHÓ TỔNG THỐNG

- Isabel Yañez
- Blanca Angel

HỘI VIÊN PTA

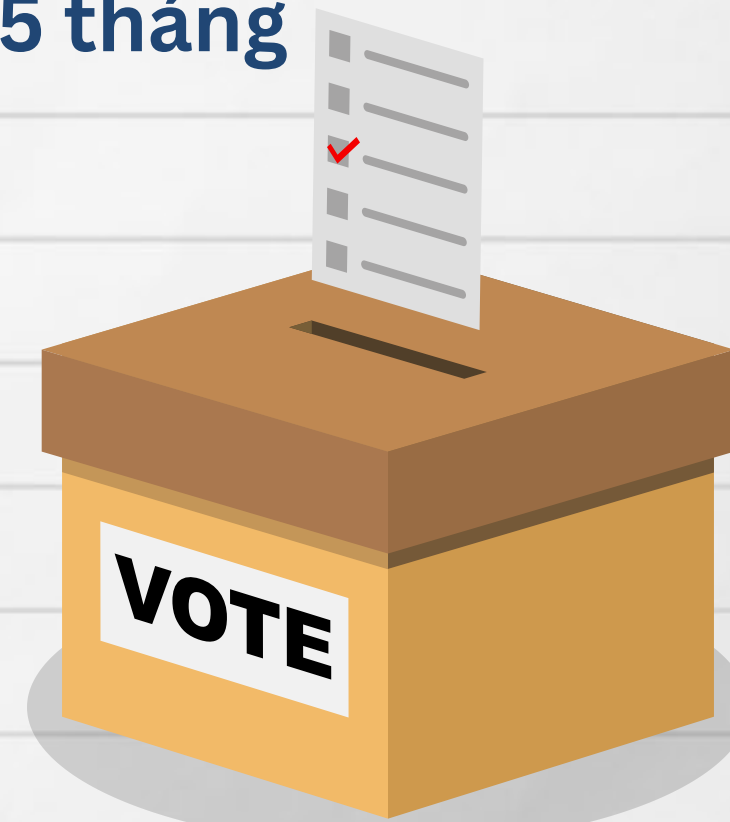
- Tư cách thành viên có thể được mua trực tiếp bằng tiền mặt hoặc séc với giá \$12
- Tư cách thành viên mua trực tuyến phải được thanh toán bằng thẻ tín dụng với giá 13 USD
- Có thể quyên góp khi mua tư cách thành viên
- Bất cứ ai cũng có thể trở thành thành viên!
- Thẻ thành viên sẽ được gửi về nhà cùng với học sinh của bạn!



**TÍNH ĐẾN HÔM NAY, CHÚNG TÔI ĐÃ
BÁN ĐƯỢC 62 THẺ THÀNH VIÊN!**

✨ QUY TRÌNH BẦU CỬ ✨

- Liên kết đến biểu mẫu bỏ phiếu trực tuyến sẽ được gửi qua email vào ngày 9 tháng 3 trước 2 giờ chiều
- Chỉ những người đã mua tư cách thành viên PTA cho năm học 2023-2024 **TRƯỚC** cuộc bầu cử mới có thể bỏ phiếu
- Việc bỏ phiếu sẽ diễn ra trong hai tuần và sẽ kết thúc vào Thứ Hai, ngày 25 tháng 3 lúc 4 giờ chiều.
- Bà Muñoz sẽ kiểm tra chéo tất cả các mục để đảm bảo cử tri:
 - Đã mua tư cách thành viên PTA
 - Đừng bỏ phiếu nhiều hơn một lần
- Kết quả sẽ được công bố qua ParentSquare vào Thứ Ba, ngày 26 tháng 3



BÁN MÓN VẬT NGÀY THỨ SÁU CỦA PTA

Thứ sáu hàng tuần sau giờ học
4:00 chiều - 5:00 chiều

Trợ giúp sắp xếp, bán đồ ăn nhẹ, xử lý tiền
mặt và dọn dẹp

Isabel Yañez (Ủy ban Khách sạn)
isabelyanez1398@gmail.com



**TẦM QUAN TRỌNG CỦA SỰ
HỖ TRỢ CỦA PHỤ HUYNH
VÀ NGƯỜI CHĂM SÓC**

North Central Teen Recovery Center


MENTAL HEALTH SYSTEMS

TUJRN SM

Behavioral Health Services



LIVE WELL
SAN DIEGO



**Tầm quan trọng của
sự hỗ trợ của phụ
huynh và người
chăm sóc**

Tổng quan các chủ đề



ĐANG NÓI



**ĐỐI PHÓ VỚI SỰ
CĂNG THẲNG**



ĐỘNG LỰC



**XÂY DỰNG CÁC MỐI
QUAN HỆ**

Tạo môi trường hỗ trợ



Kỹ thuật lắng nghe tích cực

Chú ý
Lặp lại Quay lại
Hỏi câu hỏi
Ngôn ngữ cơ thể



Nhận biết và hỗ trợ cảm xúc

Hiểu và chấp nhận cảm xúc
Tốt bụng và hữu ích
Tránh phán xét
Nói chuyện để hiểu

Khuyến khích sự cởi mở

Giữ mọi thứ riêng tư
trừ khi nó không an toàn

Quyền riêng tư xây dựng niềm tin
Nói chuyện cởi mở
Đặt quy tắc rõ ràng

Khuyến khích đối thoại
cởi mở

Tôn trọng sự độc lập
Cởi mở với những chủ đề khó
Tôn trọng giới hạn

Xác định các dấu hiệu căng thẳng và thất vọng

Áp lực trường học

Điều cha mẹ mong đợi

Tập trung vào thành công

Lo lắng về việc làm tốt

Nó ảnh hưởng đến sự quan tâm của trường như thế nào

Cha mẹ năng động

Kiểm soát bản thân sẽ giúp ích

Điều này có ý nghĩa gì đối với cha mẹ

Xác định các dấu hiệu căng thẳng và thất vọng

Nỗi lo xã hội

Bạn

So sánh với người khác

Nhận sự giúp đỡ từ bạn bè

Mối quan hệ giáo viên

Lớp học

Con trai và con gái có thể cảm thấy khác nhau

Tác hại của việc sợ môn toán

Dạy kỹ năng ứng phó

- Bài tập thư giãn: thư giãn cơ dần dần hoặc tưởng tượng theo hướng dẫn
- Kỹ năng giải quyết vấn đề: chia tách thức thành các bước nhỏ hơn
- Thử thách suy nghĩ tiêu cực: thách thức những suy nghĩ tiêu cực liên quan đến căng thẳng hoặc lo lắng
- Mạng lưới hỗ trợ xã hội: mối quan hệ hỗ trợ với gia đình, bạn bè hoặc người lớn đáng tin cậy
- Hoạt động thể chất: thể thao, yoga, khiêu vũ, chạy, đi bộ
- Viết nhật ký và viết: bày tỏ suy nghĩ, cảm xúc và kinh nghiệm
- Kỹ năng quản lý thời gian: Ưu tiên các nhiệm vụ, đặt mục tiêu thực tế và tạo thời gian cho các hoạt động chăm sóc bản thân



Cùng nhau đặt ra những mục tiêu thực tế

- Sử dụng khung mục tiêu SMART
 - Cụ thể: Xác định mục tiêu rõ ràng, tránh mơ hồ.
 - Đo lường được: Đặt mục tiêu có thể theo dõi một cách khách quan.
 - Có thể đạt được: Mục tiêu phải thực tế nhưng đầy thách thức.
 - Có liên quan: Căn chỉnh các mục tiêu với các mục tiêu rộng hơn.
 - Giới hạn thời gian: Đặt ra thời hạn rõ ràng cho trách nhiệm giải trình.
- Ăn mừng những chiến thắng nhỏ trên đường đi
 - Sự đánh giá
 - Cảm thấy tự hào về những gì bạn đã làm
 - Cùng nhau tích cực
 - Xây dựng những chiến thắng nhỏ

Cung cấp sự củng cố và hỗ trợ tích cực



Khen ngợi nỗ lực và tiến bộ

Làm nổi bật sự chăm chỉ
Giữ ở đó
Cảm thấy tự tin



Đưa ra hướng dẫn

Tôn trọng sự lựa chọn cá nhân
Giúp họ đưa ra quyết định của riêng mình
Giúp tìm thấy động lực từ bên trong



Khắc phục thời gian chất lượng

- Lên kế hoạch cho các hoạt động gia đình thường xuyên
- Lời khuyên thiết thực
- Bồi dưỡng sự hiểu biết
- Xử lý xung đột
- Thúc đẩy hợp tác

Sử dụng nhiều kênh truyền thông khác nhau



Sử dụng công nghệ để đăng ký hàng ngày

Dễ sử dụng
Giao tiếp nhanh
Tận dụng tối đa thời gian
Giữ liên lạc



Mở đường dây liên lạc

Hỗ trợ sự cởi mở
Diễn đạt không lời
Giải tỏa sự nhầm lẫn
Hãy rõ ràng về giới hạn

HOW DO I KNOW IF A TEEN OR YOUNG ADULT HAS A SUBSTANCE USE DISORDER?

When adolescents start behaving differently for no apparent reason — such as acting withdrawn, frequently tired or depressed, or hostile — it could be a sign they are developing a drug-related problem. **Other signs include:**

- a change in peer group
- carelessness with grooming
- decline in academic performance
- missing classes or skipping school
- loss of interest in favorite activities
- trouble in school or with the law
- changes in eating or sleeping habits
- deteriorating relationships with family members and friends

SAMHSA's National Helpline: 1-800-662-HELP (4357)



BẢN TÓM TẮT



North Central Teen Recovery Center



- Chúng tôi phục vụ ai:

Thanh thiếu niên từ 12-17 tuổi đang phải vật lộn với việc sử dụng chất gây nghiện



- Những gì chúng tôi cung cấp:

- Mức độ chăm sóc-Can thiệp sớm,
- Dịch vụ ngoại trú, Dịch vụ ngoại trú chuyên sâu
- Tư vấn cá nhân
- Nhóm thực hành/điều trị dựa trên bằng chứng
- Hỗ trợ từ gia đình
- Quản lý hồ sơ
- Kiểm tra ma túy hàng tuần
- Nhóm biểu đạt nghệ thuật và âm nhạc
- Các hoạt động/sự kiện xã hội và hơn thế nữa!



North Central Teen Recovery Center

MENTAL HEALTH SYSTEMS

TURNSM

Behavioral Health Services

LIÊN HỆ CHÚNG TÔI TẠI

- Số điện thoại:
760-227-1354
- Địa chỉ:
4660 Viewridge Ave, Suite 100A
San Diego, California 92123



Vui lòng tham gia khảo
sát của chúng tôi
Cảm ơn!

Câu hỏi...



CƠ HỘI TÌNH NGUYỄN DÀNH CHO PHỤ HUYỀNH


LỄ HỘI ĐA VĂN HÓA

**Thứ bảy, ngày 20 tháng 4
11 giờ sáng - 1 giờ chiều**

Phụ huynh tình nguyện giúp sắp xếp và dọn dẹp. Mời các bậc phụ huynh mang theo một món ăn văn hóa để chia sẻ cho sự kiện!

**Ms. Muñoz (Volunteer Coordinator)
preussvolunteer@ucsd.edu
858-822-0020**



A person wearing a dark blue long-sleeved shirt is shown from the chest up, holding a bright green paper flower. The flower has several layers of petals and a white stem. The person is standing in front of a brown cardboard box. In the background, another person is partially visible, also holding a similar green paper flower. The setting appears to be an indoor space, possibly a school or community center.

**The Preuss School UCSD
welcomes you to...**

**CẬP NHẬT NHÂN
SỰ PREUSS**



**CHÚC MỪNG VỊ TRÍ NHÀ ĐĂNG KÝ
MỚI CỦA BẠN, MS. VILLANUEVA!**

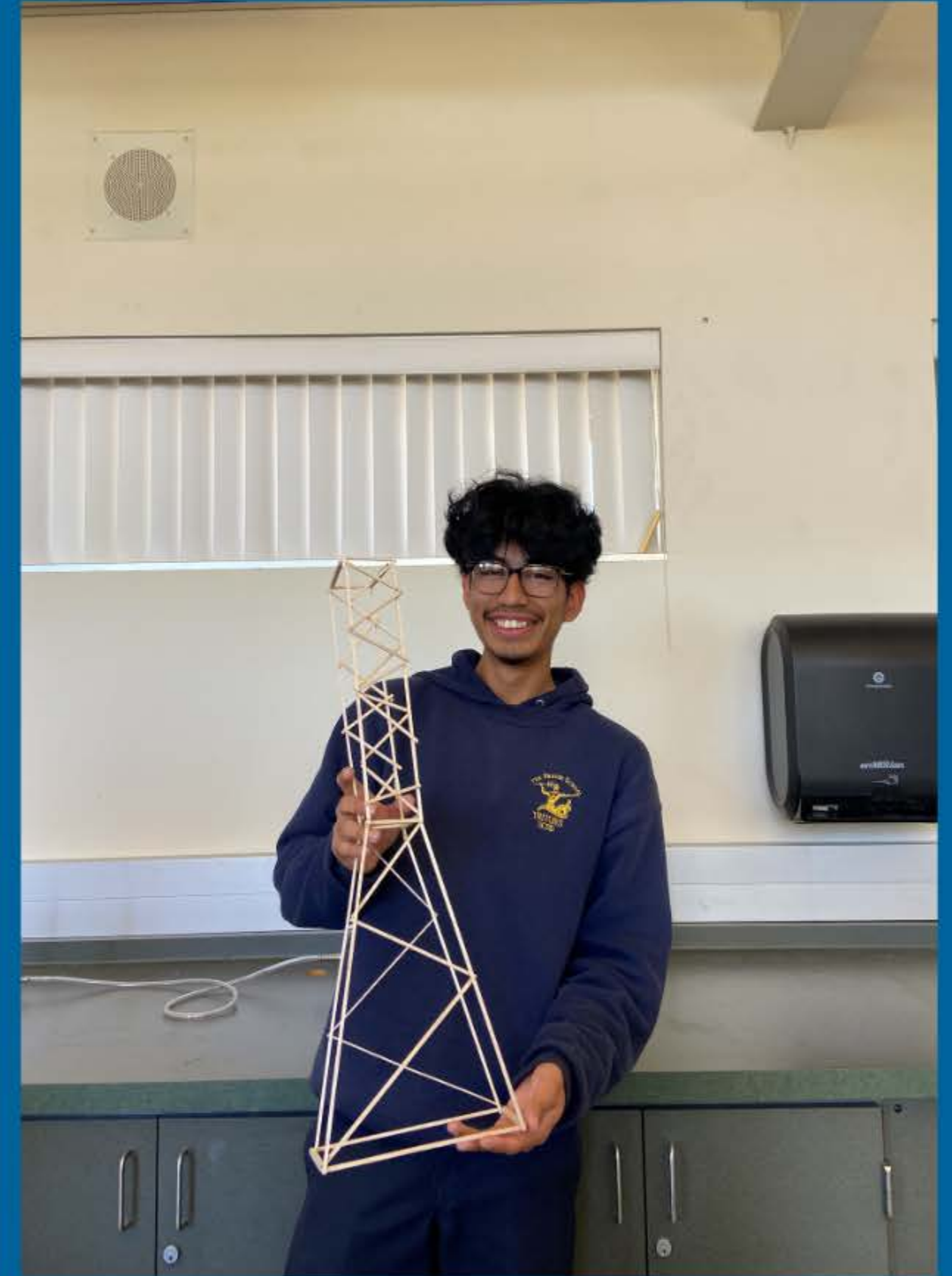


TRÌNH DIỄN OLYMPIC KHOA HỌC: THÁP



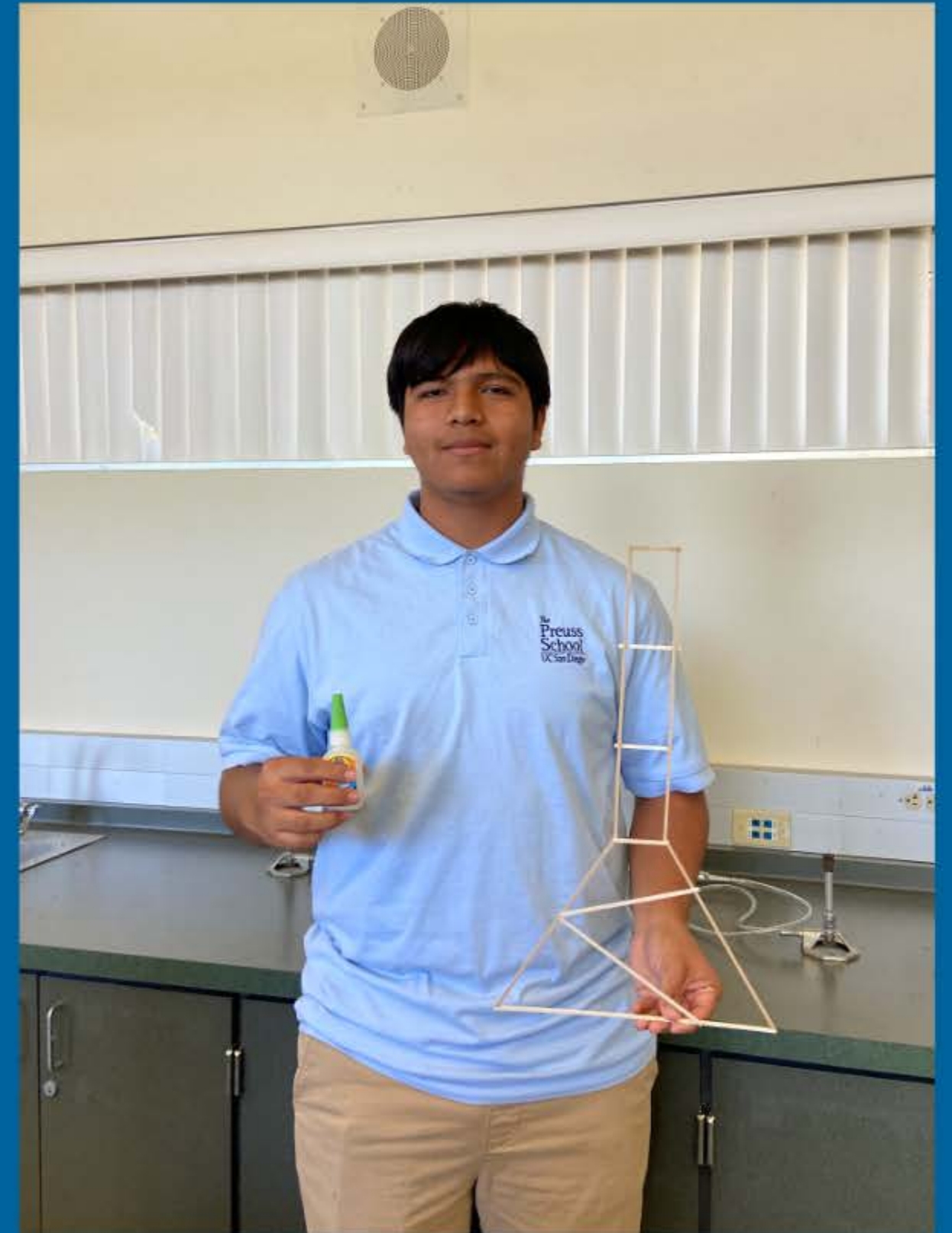
Antonio, Class of '24

- **My Aspiration**
 - Become a mechanical engineer
 - Build a tower that will stay together
- **What I like about Science Olympiad**
 - Challenges, analysis and architectural skill
 - Provides lens into what engineering could look like
- **What I've learned from Science Olympiad**
 - Teamwork makes the dream work
 - Difficulty of building a tower with minimal materials



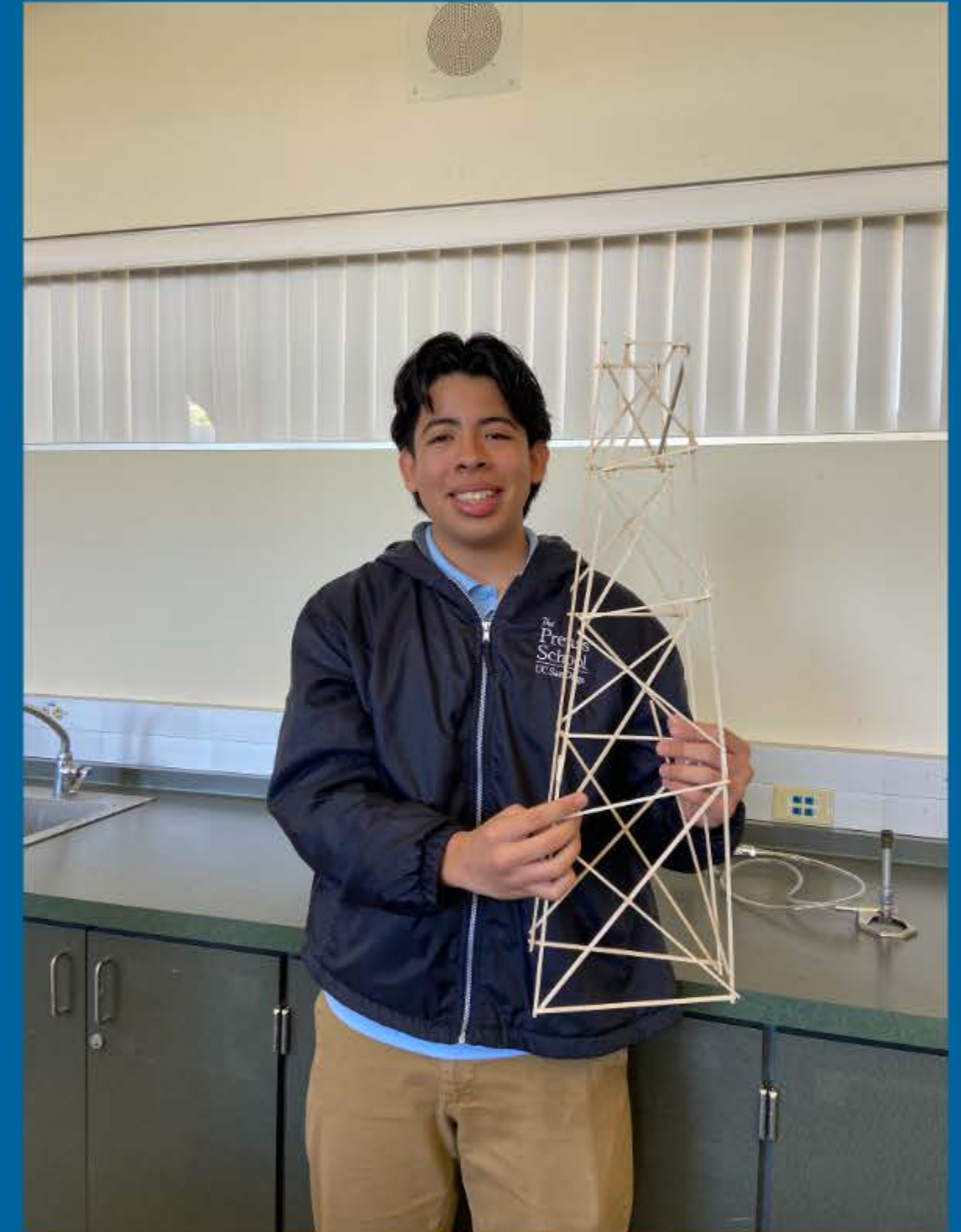
Eduardo, Class of '24

- **My Aspirations**
 - Become Computer Engineer
 - Make friends and build strong tower
- **What I like about Science Olympiad**
 - I enjoy Science Olympiad because of the challenging restraints we have to overcome.
- **What I've learned from Science Olympiad**
 - I improved my critical thinking and communication skills



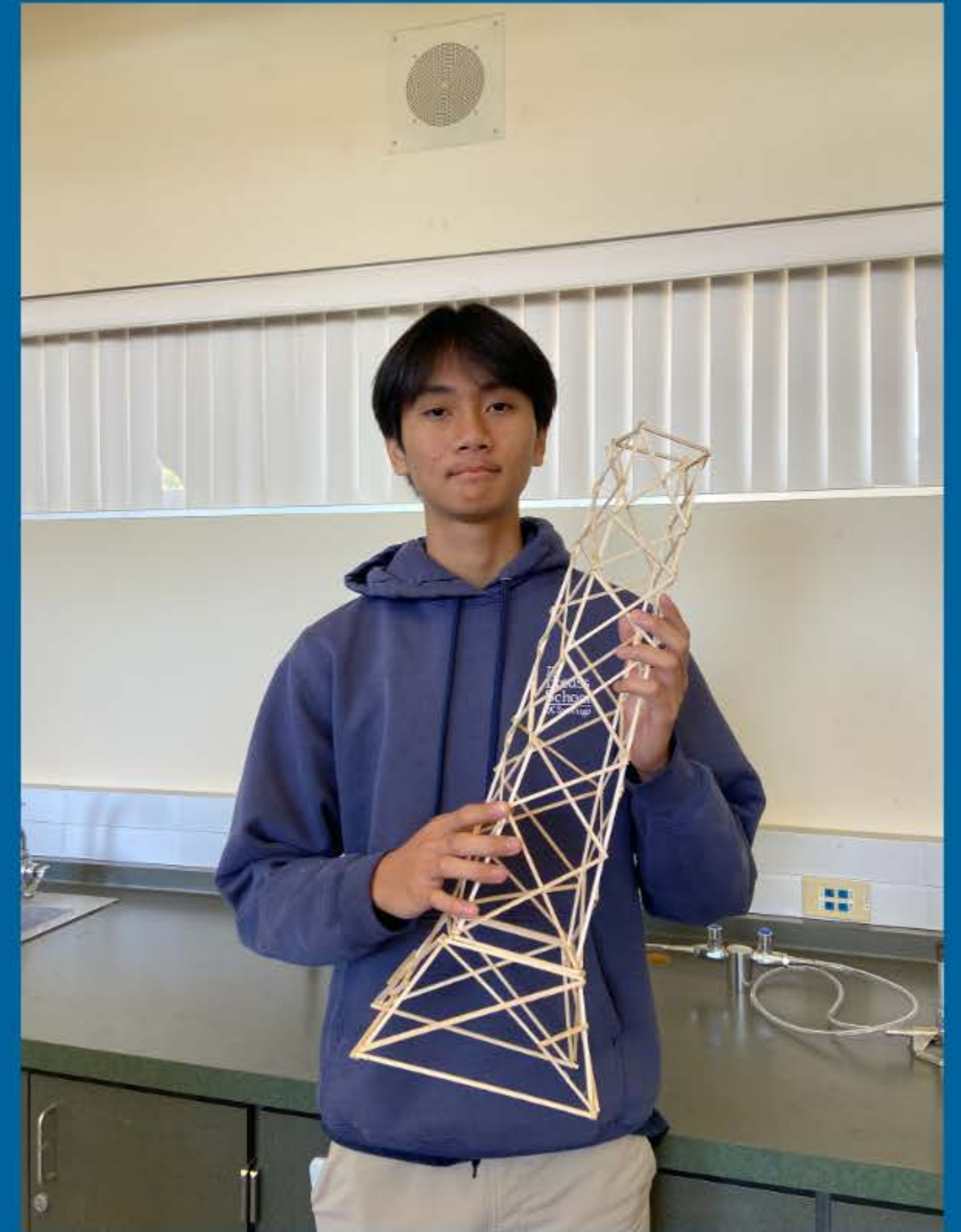
Gael, Class of '24

- **My Aspirations**
 - Study Engineering and/or Data Science in college
 - Use my STEM skills to create positive and innovative change in the world
- **What I like about Science Olympiad**
 - Building my tower alongside amazing friends, crumbles my stress away.
- **What I've learned from Science Olympiad**
 - A mindset that is unwavering in the face of difficult challenges
 - Recognizing problems, then acting on an efficient plan to solve it.



Triet, Class of '24

- **My Aspirations**
 - To pursue a career within the STEM field in college
 - Building the best tower
- **What I like about Science Olympiad**
 - Allow me to express and apply my creativity through logical reasoning
 - Get to do fun STEM activities
- **What I've learned from Science Olympiad**
 - Learn how to build and craft with the use of hand tools



Ben, Class of '25

- **My Aspirations**

- To pursue a career in computer engineering 🧑💻
- To get first place in towers 🚀

- **What I like about Science Olympiad**

- Hanging out with my friends while making towers 💡
- Breaking my tower after all the hard work and effort I put into building my tower. 😞

- **What I've learned from Science Olympiad**

- My teammate and I have the best tower in Preuss Science Olympiad 😊
- I learned that you need commitment in order to score high in towers 🤝



CẢM ƠN BẠN ĐÃ ĐẾN!

CUỘC HỌP TIẾP THEO: NGÀY 20 THÁNG 4 NĂM 2024 @ 9:30 SÁNG

CUỘC HỌP ĐIỀU HÀNH TIẾP THEO: NGÀY 12 THÁNG
3 NĂM 2024 LÚC 5 GIỜ CHIỀU