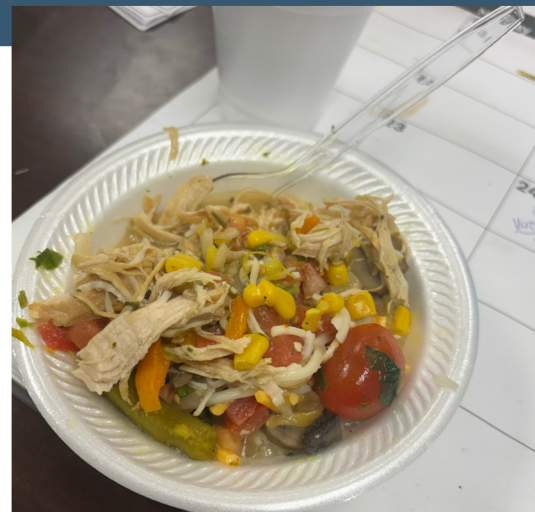


# ACADEMIA SEMANAL DE PREPARACIÓN PARA GRADUADOS

Lema: "Aprendiendo para vivir"



## Académico del mes destacado

Escrito por el equipo de profesores de GPA

Esta semana: Nuestros académicos destacados son Dario M. y Jacob M.

**Dario** es un estudiante muy dedicado que está haciendo grandes progresos en su búsqueda por encontrar su pasión por los automóviles. Con una fuerte determinación para destacar, Dario se está enfocando en graduarse antes de tiempo de la escuela secundaria para iniciar su camino hacia una carrera exitosa en la industria automotriz. El compromiso de Dario para alcanzar sus metas es realmente inspirador.

**Jacob** es un estudiante encantador y humilde que está avanzando a pasos agigantados hacia su pasión por la arquitectura y la construcción. Se dedica a crear formas innovadoras de vida sostenible y trabaja con mucho empeño en sus estudios para alcanzar sus metas. Es realmente inspirador observar su compromiso por generar un impacto positivo a través de su aprendizaje.

Asegúrate de celebrar el progreso de nuestros estudiantes mientras nos acercamos al final de las primeras nueve semanas, para animarlos a seguir en el camino hacia la graduación.

## FECHAS CLAVE

Del 1 al 18 de octubre.

[Registro de la Operación Azul Celeste](#)

[Del 1 al 18 de octubre.](#)

20 de octubre

[Tronco o trato con APD.](#)

[De las 4:00 a las 7:00 de la tarde.](#)

21, 23 y 24 de octubre

[Representantes de universidades que vienen a nuestro campus: sigan el enlace para descubrir los horarios específicos.](#)

18 y 21 de octubre

[Programa para jóvenes Go ATX](#)

[11:00 a 12:30 horas.](#)

11 y 25 de octubre

[Grupo de discusión sobre GPA](#)

[11:00 a 12:30 horas.](#)

## ¡No olvides llevar tu identificación!

### Política de identificación de credenciales del campus

Los estudiantes de GPA TIENEN que llevar su identificación de estudiante en la escuela y en los eventos organizados por la escuela. TIENEN que estar visibles para que los profesores y el personal puedan asegurar la seguridad del campus. Estas tarjetas se entregan de forma gratuita (la primera) a los estudiantes y son propiedad de GPA. Las tarjetas de reemplazo tienen un costo de \$ 5.00 y se pueden conseguir en la Oficina. Las tarjetas de identificación de estudiante también son necesarias para viajar gratis en los autobuses de Capital Metro.



## Consejos para comenzar a descubrir la atención plena

Es la costumbre de enfocarse en el aquí y el ahora sin hacer juicios.

La primera parte de la atención plena es enfocarse en el momento actual. Estar totalmente presente ahora significa que no podemos distraernos, desplazarnos sin pensar en las redes sociales o ver una serie. La atención plena no es solo la falta de pensamientos sobre el pasado o el futuro; también es estar completamente inmerso en el momento presente.

La segunda parte de la atención plena es practicarla sin juzgar. ¿Y eso qué quiere decir? Una de las razones por las que a veces nos cuesta enfocarnos solo en el momento presente es que, al hacerlo, nuestra mente empieza a llenarse de pensamientos críticos, confusos o que no nos sirven de nada.

### Sé cariñoso contigo mismo.

Al principio, es normal que tu mente se distraiga a menudo. Puedes volver a enfocarla si te das cuenta de esos pensamientos que aparecen, pero intenta no quedarte atrapado en ellos. Puedes decirte cosas como: "Me doy cuenta de que mi mente se ha desviado, pero ahora me voy a concentrar en mi respiración". Cuando empieces a practicar la atención plena, es probable que necesites redirigir tu atención MUCHAS veces. No te preocupes. Sigue intentándolo y verás que te resultará más sencillo.

### Comienza con algo pequeño.

La otra manera de mejorar tu capacidad de ser consciente es empezar despacito y aumentar poco a poco, como harías al entrenar para cualquier cosa. Si nunca has corrido más de unas pocas vueltas, no podrías correr una maratón de la noche a la mañana; irías aumentando lentamente, corriendo solo unas pocas vueltas al principio, luego tal vez una milla, y después unos pocos kilómetros. ¡Seguramente te llevaría meses llegar a 26 millas! La atención plena funciona igual. Comienza despacito, tal vez solo 2 o 3 minutos. Luego, ve aumentando hasta 5 minutos. Después, 10 minutos.

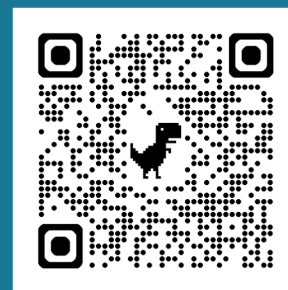
### Práctica de programación

Al principio, dedica unos minutos cada día. Muchas veces, los mejores momentos son a primera hora de la mañana o justo antes de dormir, pero elige un momento que te haga sentir cómodo para encontrar 5 minutos tranquilos y concentrarte. Pon un recordatorio en tu teléfono y escoge un lugar y una actividad. Si decimos "Voy a empezar a practicar mindfulness esta semana", no es un plan muy claro. Pero si decimos "Todas las noches antes de dormir voy a hacer 3 minutos de respiración profunda", es un plan mucho más claro que será más fácil de seguir.

En el caso del mindfulness, ¡todo el alboroto es cierto! El mindfulness puede realmente ayudarte a mejorar tu salud mental y tu rendimiento. Y es muy sencillo de aprender. ¡Te deseo mucha suerte al empezar a practicar el mindfulness!

*"Usamos la atención plena para ver cómo nos aferramos a las experiencias agradables y rechazamos las que no lo son."*

**Sharon Salzberg**



Fuente: <https://www.joon.com/blog/mindfulness-para-adolescentes>



## Los tres que más dinero hicieron esta semana.

Más finalizaciones de cursos = avance positivo del estudiante  
¡Enhorabuena! ¡Continúen con el gran trabajo!

**Jacob M. ha terminado 36 horas en línea en Imagine Edgenuity.**  
+ Terminar 19 cuestionarios y 3 exámenes

**Corinne C. ha terminado 30 horas en línea en Imagine Edgenuity.**  
+ Completar 19 cuestionarios y 1 examen

**Dario M. ha realizado 29 horas en línea en Imagine Edgenuity.**  
+ Terminar 27 cuestionarios y 4 exámenes



## Próximas universidades que vendrán a nuestro campus

Más detalles en el Centro de Carreras y Universidades GPA.

**TEXAS TECH UNIVERSITY.**

Mesa de almuerzo y jornada de la mañana del 21 de octubre  
11:40 - 1:00

**BARTON SPRINGS UNIVERSITY**

22 de octubre Todo el día  
9:00 a. m. a 2:45 p. m.

**THE UNIVERSITY OF OKLAHOMA**  
1890

Ventaja de la tarde del 23 de octubre.  
2:00 - 2:40

**University of Colorado Boulder**

Ventaja de la tarde del 24 de octubre.  
2:00 - 2:40

## >> Reporte de interés periodístico <<

### Felicitaciones muy especiales a ¡Ya tenemos a nuestro tercer graduado del año escolar 2024-2025!

Mang Ca Nan es nuestro tercer graduado del año. Ha completado todos los créditos necesarios y actualmente está participando en el programa Go ATX, que es dirigido por el equipo de Desarrollo Juvenil de Austin del Departamento de Salud Pública de la Ciudad de Austin. Quiere enfocarse en explorar áreas de certificaciones basadas en la industria para descubrir qué trayectorias profesionales se adaptan mejor a él antes de ir a la universidad. Estamos muy emocionados de verlo trabajar junto a otros profesionales de COA que lo animarán a enfrentar nuevos desafíos y así ayudarlo a alcanzar sus metas. Nuevamente, ¡felicitaciones de parte del equipo de personal de GPA! ¡Estamos #RebelProud!



### Programas para chicos de la ciudad

#### Desarrollo profesional y oportunidades laborales

El entrenador Cavazos llevó al grupo a una lección emocionante que motivó a los estudiantes a explorar diferentes aspectos de sí mismos y a pensar en qué caminos profesionales se adaptan mejor a ellos y a sus estilos de vida.

Se les pidió que definieran qué significa el éxito y que compartieran los pasos para alcanzarlo. También se les solicitó que evaluaran sus tipos de personalidad usando la evaluación de Myers-Briggs y que participaran en una revisión entre compañeros para compartir sus resultados y analizar las fortalezas y debilidades de la prueba. La sesión fue muy animada y los estudiantes también tuvieron la oportunidad de disfrutar de una deliciosa casada costarricense con pollo y agua de sapo.

Sin embargo, la clase se quedó sin tiempo por la agenda tan apretada. Así que, el próximo grupo de discusión continuará hablando sobre cómo crear los tipos de personalidad para encontrar las mejores trayectorias profesionales que se ajusten a sus intereses.

### Tipos de personalidad de los grupos de enfoque de GPA en el Mundo realista





## Comida en el patio

¡El otoño está a la vuelta de la esquina!  
 ¿El clima fresco llegará pronto? ¡Esperemos que sí!

**A partir de ahora, los estudiantes podrán disfrutar de su comida en el patio durante el almuerzo.**

Lamentablemente, nuestro querido estado de la Estrella Solitaria no ha recibido el mensaje y sigue asando el centro de Texas por más tiempo del que esperábamos. Sin embargo, el patio estará abierto para que todos puedan disfrutar. ¡Cuidado con el clima!

- 
- **¡Claro que sí, puedes poner música! Pero no, no está permitido dejar basura ni desperdicios. ¡Sí, puedes disfrutar del ambiente! Pero no, no puedes pedir comida a domicilio desde fuera.**

¡No olvides recoger tus cosas y disfrutar!



## Próximos eventos de la comunidad

Más detalles en Eventos del Calendario GPA

### Operation Blue Santa

Families with children under 14 years of age who live in Austin city limits may register for holiday food and gifts. Click the link or scan the QR code to register before **Oct 28**.



SCAN ME

*Las familias con niños menores de 14 años que vivan dentro de los límites de la ciudad de Austin pueden registrarse para recibir comida y regalos navideños. Haga clic en el enlace o escanee el código QR para registrarse antes del **28 de octubre**.*

<https://bluesantaapp.org/public/>



### Austin Police Operation Blue Santa

**Austin Voices Family Resource Centers can help you apply!**  
 ¡Los Centros de recursos para familias de Austin Voices pueden ayudarle a completar solicitudes!

Location lugar	Address dirección	Days días	Dates / fechas October/octubre	Times horas
<b>Burnet FRC</b>	8401 Hathaway Dr., P-505, 78757	Wednesday & Thursday <i>miércoles y jueves</i>	Oct .9, 10, 16, 17, 23, 24	3pm-5pm
<b>Dobie FRC</b>	1200 E. Rundberg Ln., Purple Portable, 78753	Tuesday <i>martes</i>	Oct. 8, 15, 22	10am-12pm
<b>Dobie FRC</b>	1200 E. Rundberg Ln. 78753	Friday <i>viernes</i>	Oct. 11, 18	12pm-2pm
<b>Martin FRC</b>	1601 Haskell, Rm #113, 78702	Tuesday & Thursday <i>martes y jueves</i>	Oct. 8, 10, 15,17, 22, 24	8am-10am
<b>Navarro FRC</b>	1111 Fairfield Dr., Portable, 78758	Tuesday & Thursday <i>martes y jueves</i>	Oct. 8, 10, 15,17, 22, 24	10am-12pm
<b>Northeast FRC</b>	7104 Berkman Dr., 78752 Technology Building	Tuesday & Thursday <i>martes y jueves</i>	Oct. 8, 10, 15,17, 22, 24	9am-11pm
<b>Perez FRC</b>	7500 S. Pleasant Valley Dr. Portable 12, 78744	Tuesday & Friday <i>martes y viernes</i>	Oct. 8, 11, 15, 18, 22, 25	8am-10am
<b>Webb FRC</b>	601 E. St. John Ave, Portable, 78752	Monday & Wednesday <i>lunes y miércoles</i>	Oct. 7, 9, 14, 16, 21, 23	10am-12pm



## Recursos de la comunidad

### Alrededor de nuestro campus

#### Programas de bienestar familiar

Acceso a Alimentos ACC  
Clínicas de Salud Gratuitas  
Organización Manos de Cristo  
Unidad de Servicios  
Comunitarios ¡Y MUCHOS MÁS!

#### Más detalles:

Escanea el código QR para ver nuestra lista completa de recursos para

**Bienestar familiar, cuidado de la salud, apoyo a inmigrantes  
¡Y MUCHO MÁS!**



**Nuestra misión es hacer del mundo un lugar mejor,  
donde todos puedan sentirse felices y seguros.  
Queremos ayudar a las personas a alcanzar sus sueños  
y a vivir la vida que desean.**

Ofrecer una experiencia educativa de secundaria diferente que impulse el crecimiento académico y personal a través de enseñanza personalizada, adaptándose a las necesidades académicas y emocionales de nuestros estudiantes, mientras construimos una comunidad y fomentamos relaciones sólidas.

## Nuestra perspectiva

Para que cada estudiante se gradúe con las habilidades que necesita para triunfar en la vida.



#: 512 - 414 - 6635

@GPA\_AISD en X (Twitter)

<https://gpa.austinschools.org>

1121 E Oltorf Street, Austin, Texas 78704

**"Tu momento ha llegado.  
Empieza desde donde te  
encuentras, usa lo que  
tienes y haz lo que  
puedas."**

**—Arthur Ashe**



**¡Sigue en contacto!  
¡Únete a nosotros  
en Remind hoy!**

**>> Noticias del GPA <<**

