



Para ver los anuncios importantes en español, en la tercera pagina de este boletín.

Week of March 14th, 2022

Alta High School

2021-22 Theme: **The Future is Ours!**

We are an inclusive learning community with a tradition of inspiring, supporting, and collaborating with students as they prepare to be engaged citizens in their pursuit of continuous success.

√ **Positive Behavior Interventions & Celebrations:** We congratulate our FBLA (Future Business Leaders of America) students who competed at State last week! Our FBLA Chapter took 10th in the State for both their Chapter Business Report and Community Service Project. Mercedes Gregory presented both of those reports. We also recognize Simone Wiatrack on earning the National Speech and Debate Association's Academic All-America award from the National Speech and Debate Association, a prestigious honor that fewer than 1% of debate students earn across the country. Congratulations, also, to our Debate team for placing 6th in State out of twenty 5A schools. Way to go hawks!

√ **Student Government Class Officers** – Any freshmen, sophomores, or juniors interested in running for student government class officers, there is an informational meeting on **Monday, April 11th in room 2121 at 2:30 p.m.** Applications must be submitted by April 13th at 7:00 am. For questions, please contact Shaley Louder. Email: shaley.louder@canyonsdistrict.org

√ **CTE Survey:** Our Career and Technical Education Department has an annual requirement to gather survey responses from parents regarding CTE programs at our school. We invite you to participate in this short survey. Thank you!
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeVWx2-Vom1xnQxUo1fwXVpFmrl9Ng2163qaMMIXaEftFjgFw/viewform>

√ **Alta's Dance Company Concert** will be held **March 16th, 17th, and 18th at 7:00 p.m.** in the PAC. Tickets can be purchased through tickets.shovation.com or at the door. Students \$7 and Adults \$10. We will have both concessions and flowers for patrons to purchase for the dancers. Hope to see you there!

√ **PTSA Info:** The PTA Student Scholarship application is open. Visit this link for more information at:
<https://www.utahpta.org/student-scholarship>

√ **District Wellness Info:** Parents know firsthand the impact a poor night's sleep has on kids. Lack of sleep can contribute to crankiness, problems with attention and learning, behavior issues, and even health problems such as obesity. Though the reasons for poor sleep vary, there's growing evidence that media and technology interfere with bedtime routines and sleep. Learn more from Common Sense about how to help your kid get a good night's sleep at <https://cnyns.org/3iQHsSb>

√ **Alta High Community Wellness Night** will be held on **Thursday, March 30th**. Join us for an evening focusing on helping our teenagers to navigate their world, including technology use and beyond. See flyer below for additional information. Community resources that will be available that evening include: Hopeful Beginnings, Behavioral Health Services, Stabilization and Mobile Response, South Valley Services- domestic violence shelter, Uni Mobile Crisis Outreach Team, Salt Lake County Youth Services, Multicultural Counseling Center, AFSP- Foundation for suicide prevention Canyons Family Center, and more.

√ **PTSA Hawk Hero is Back!** We would like to find more ways to recognize the positive behavior of our students at Alta. One way to do so is via our monthly Hawk Hero program sponsored by our PTSA whose aim is to recognize two students from each class every month. Any member of the school, including teachers, staff members, and even students, may nominate a student. See the flyer below for additional information. We hope to gather nominations for winners in April!

√ **Graduation Speaker & Music Tryouts in April:** This year's theme for graduation is: "Sometimes you will never know the value of a moment until it becomes a memory" - Dr. Seuss. The following are opportunities for seniors to participate in the graduation ceremony for the class of 2022: Graduation Speaker tryouts will be held during the third week of April (date TBD) after school. For more information please see Mr. Ochoa in room 1309. Graduation Music / Performance tryouts will

be held after school. After Spring Break, there will be sign-up sheets for audition times outside Mr. Shabestari's, Ms. Struikma's & Ms. Lund's classrooms.

✓ **Math Workouts & NHS Tutors:** Our National Honor Society students are available to help with tutoring in core subjects. Should your student need additional help in math, science, social studies, or ELA, help is available. See NHS flyer below for more details. **Math Workouts are a new way to stay in math "shape" and will be held from 2:30-4:00 after school beginning February 18th in room 2103.** See math teachers for specific locations. Math tutoring is also available daily during Advisory in room 1118.



UPCOMING EVENTS



Monday, March 14th

No schoolwide events scheduled

Tuesday, March 15th

Boys' Varsity Baseball

Hillcrest @ Alta 3:30 p.m.

Girls' Varsity Softball

@ Timpanogos 3:30 p.m..

Boys' Varsity Soccer

@ Mountain View 7:00 p.m.

Boys' Varsity Tennis

Lehi @ Alta 3:30 p.m.

Boys' Varsity Lacrosse

@ Mountain View 7:00 p.m.

Girls' Varsity Lacrosse

Mountain View @ Alta 7:30 p.m.

Wednesday, March 16th

Region Training Choir Festival

@ Jordan High School

Jostens Graduation Announcement Handout

In Alta Commons both lunches 11:00-1:00 p.m.

Dance Company Spring Concert—Opening Night

in the PAC 7:00 p.m.

Girls' Varsity Softball

Alta @ Cottonwood at 3:30 p.m.

Boys' and Girls' Track

@ Jordan High at 3:30 p.m.

Boys' Basketball Banquet

in the Commons at 6:00 p.m.

Thursday, March 17th

Happy St. Patrick's Day!

Boys' Varsity Baseball
Cyprus @ Alta 3:30 p.m.

Boys' Varsity Tennis
Timpanogos @ Alta 3:30 p.m.

Girls' Varsity Softball
@ Mountain View 3:30 p.m.

Boys' Varsity Lacrosse Cherokee Trail CO
@ Alta 7:30 p.m.

Dance Company Spring Concert
in the PAC 7:00 p.m.

Friday, March 18th

End of Quarter 3

Forensics State Tournament (March 18th-19th)

Boys' Varsity Soccer
Orem @ Alta 3:30 p.m.

Dance Company Spring Concert
in the PAC 7:00 p.m.

Saturday, March 19th

Track: Herriman Invite

Junior Prom at Rice Eccles Stadium
Scholarship Box 8:30-11:00 p.m.

Upcoming Events for March 21st-26th

March 21st School Community Council Meeting Hawk Gallery 3:00 p.m.

Drill Banquet Hawk Gallery

March 22nd Drama Individual Events @ Orem High

ACT Make-up Day for Juniors

Boys' Varsity Soccer: Alta @ Timpview 3:30 p.m.

Boys' Varsity Tennis: Mountain View @ Alta 3:30 p.m.

Boys' Varsity Baseball: Jordan @ Alta 3:30 p.m.

Girls' Varsity Softball: Jordan @ Alta 3:30 p.m.

Dance Co. Tryout Meeting Hawk Gallery 5:30 p.m.

Girls' Varsity Lacrosse: Alta @ Timpview 7:00 p.m.

Boys' Varsity Lacrosse: Timpview @ Alta 7:00 p.m.

March 23rd Jazz/Percussion Concert PAC @ 6:00 p.m.

Boys' Varsity Baseball: @ Jordan 3:30 p.m.

Girls' Varsity Softball: @ Jordan 3:30 p.m.

Track @ Timpview 3:30 p.m.

March 24 th	Drill Tryouts Parent Meeting Commons 6:00 p.m. Boys' Varsity Lacrosse Alta @ Olympus 7:00 p.m. Band/Orchestra Concert PAC @ 6:00 p.m. Girls' Varsity Softball: Juan Diego @ Alta 3:30 p.m. Boys' Varsity Lacrosse @ Jordan 7:30 p.m.
March 25 th	Girls' Varsity Lacrosse Jordan @ Alta 7:30 p.m. Remote Learning Day Boys' Varsity Soccer: Jordan @ Alta 3:30 p.m. Boys' Varsity Baseball: Jordan @ Alta 3:30 p.m. State Jazz Band Festival (March 25 th -26 th)
March 26 th	Winter Drumline @ Davis High School Winter Color Guard @ Pleasant Grove High School



SEMANA DEL 14 MARZO, 2022
Escuela Secundaria Alta

Nosotros somos una comunidad con un ambiente inclusivo de aprendizaje que tiene como tradición inspirar, apoyar, y colaborar con los estudiantes en su preparación para convertirse en residentes dedicados a la búsqueda continua del éxito.

√ **Celebraciones e Intervenciones de Comportamiento Positivo:** ¡Felicitamos a nuestros estudiantes de FBLA (Future Business Leaders of America) que compitieron en State la semana pasada! Nuestro capítulo de FBLA ocupó el décimo lugar en el estado tanto por su informe comercial del capítulo como por su proyecto de servicio comunitario. ¡Mercedes Gregory presentó ambos informes! También reconocemos a Simone Wiatrack por ganar el premio Academic All-America de la Asociación Nacional de Oratoria y Debate de la Asociación Nacional de Oratoria y Debate, un prestigioso honor que menos del 1 % de los estudiantes de debate obtienen en todo el país.

√ **Oficiales de clase de gobierno estudiantil:** cualquier estudiante de primer, segundo o tercer año interesado en postularse para oficiales de clase de gobierno estudiantil, hay una reunión informativa **el lunes 11 de abril en el salón 2121** a las 2:30 p.m. Las solicitudes deben presentarse antes del 13 de abril a las 7:00 am. Si tiene preguntas, comuníquese con Shaley Louder. Correo electrónico: shaley.louder@canyonsdistrict.org

√ **Encuesta CTE:** Nuestro Departamento de Educación Profesional y Técnica tiene un requisito anual para recopilar las respuestas de la encuesta de los padres sobre los programas CTE en nuestra escuela. Te invitamos a participar en esta breve encuesta. ¡Gracias!
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeVWx2-Vom1xnQxUo1fwXVpFmrl9Ng2163qaMMIXaEftFigFw/viewform>

√ **El Concierto de la Compañía de Danza de Alta** se llevará a cabo los días **16, 17 y 18 de marzo a las 19:00 horas** en el PAC. Los boletos se pueden comprar a través de tickets.shovation.com o en la puerta. Estudiantes \$7 y Adultos \$10. Tendremos concesiones y flores para que los patrocinadores compren para los bailarines. ¡Espero verte allí!

√ **Información de la PTSA:** La solicitud de becas para estudiantes de la PTA está abierta. Visite este enlace para obtener más información en: <https://www.utahpta.org/student-scholarship>.

√ **Información sobre el bienestar del distrito:** Los padres saben de primera mano el impacto que tiene en los niños una mala noche de sueño. La falta de sueño puede contribuir al mal humor, problemas de atención y aprendizaje, problemas de comportamiento e incluso problemas de salud como la obesidad. Aunque las razones de la falta de sueño varían, cada vez hay más pruebas de que los medios y la tecnología interfieren con las rutinas a la hora de acostarse y el sueño. Obtenga más información de Common Sense sobre cómo ayudar a su hijo a dormir bien por la noche en <https://cnyns.org/3iQHsSb>)

√ **El jueves 30 de marzo se llevará a cabo una Noche de Bienestar Comunitario en Alta High.** Únase a nosotros para una velada centrada en ayudar a nuestros adolescentes a navegar por su mundo, incluido el uso de la tecnología y más allá. Consulte el folleto a continuación para obtener información adicional. Los recursos comunitarios que estarán disponibles esa noche incluyen: Hopeful Beginnings, Behavioral Health Services, Stabilization and Mobile Response, South Valley Services- refugio de violencia doméstica, Uni Mobile Crisis Outreach Team, Salt Lake County Youth Services, Multicultural Counseling Center, AFSP- Foundation for prevención del suicidio Canyons Family Center, y más.

√ **PTSA Hawk Hero está de vuelta!** Nos gustaría encontrar más formas de reconocer el comportamiento positivo de nuestros estudiantes en Alta. Una forma de hacerlo es a través de nuestro programa mensual Hawk Hero patrocinado por nuestra PTSA, cuyo objetivo es reconocer a dos estudiantes de cada clase cada mes. Cualquier miembro de la escuela, incluidos maestros, miembros del personal e incluso estudiantes, puede nominar a un estudiante. Consulte el folleto a continuación para obtener información adicional. ¡Esperamos reunir las nominaciones para los ganadores en abril!

√ **Pruebas de orador y música de graduación en abril:** el tema de graduación de este año es: "A veces nunca sabrás el valor de un momento hasta que se convierte en un recuerdo" - Dr. Seuss. Las siguientes son oportunidades para que los estudiantes de último año participen en la ceremonia de graduación de la clase de 2022: Las pruebas de oradores de graduación se llevarán a cabo durante la tercera semana de abril (fecha por determinar) después de la escuela. Para obtener más información, comuníquese con el Sr. Ochoa en el salón 1309. Las audiciones de música/actuación de graduación se llevarán a cabo después de la escuela. Después de las vacaciones de primavera, habrá hojas de inscripción para los tiempos de audición fuera de las aulas del Sr. Shabestari, la Sra. Struiksma y la Sra. Iund.

√ **Tutoría de matemáticas y tutores de NHS:** Nuestros estudiantes de la Sociedad Nacional de Honor están disponibles para ayudar con la tutoría en materias básicas. Si su estudiante necesita ayuda adicional en matemáticas, ciencias, estudios sociales o ELA, hay ayuda disponible. Consulte el folleto del NHS a continuación para obtener más detalles. El laboratorio de matemáticas también continúa después de la escuela durante todo el mes de febrero de lunes a jueves. Consulte a los maestros de matemáticas para ubicaciones específicas. La tutoría de matemáticas también está disponible todos los días durante el asesoramiento en el salón 1118. Los entrenamientos de matemáticas son una nueva forma de mantenerse en "forma" matemática y se llevarán a cabo de 2:30 a 4:00 después de la escuela a partir en el salón 2103.

SEE FLYERS BELOW FOR ADDITIONAL INFORMATION!

Alta High Community Wellness Night



Come listen to our keynote speaker and get information about community resources to help support your family

MARCH 30, 2022

6 to 8 p.m.

Alta Performing Arts Center



Keynote Speaker
6:30-8 p.m.

Braxton Dutson
LCSW, CST



Helping Teens Become Good Digital Citizens

- Navigating mobile apps and discussing the importance of personal boundaries and values.
- Understanding the 3 reasons kids search for age-inappropriate content — and how to respond.

Traducción en
español
disponible

Refreshments provided

Hawk Hero

PTSA is bringing back the HAWK HERO program and we need your help! Please watch for students who are MAKING A DIFFERENCE FOR GOOD at Alta and nominate them by using the QR code below. Monthly winners will be notified of this honor in their advisory class with prizes and celebration.

Look For the GOOD! Let's Go Hawks!

Hawk Hero Nomination Form





MATH WORKOUT

Come buff up your math muscles

When: Fridays from 2:30 to 4:00pm

Where: 2103 *(starts Feb 18th)*

Make math class easier!

Come work out by choosing a math weight appropriate for your current level. Everyone has their own current understanding of math, beyond just what class they are taking. Come level up by "lifting" mathematical "weights."

Perfect for ACT practice, and getting ready for Math 1050 (College Algebra) or if you know you missed some learning opportunities during remote learning, You might even be able to get extra credit in your current math class.

Computation Problems Only!

All grade levels are welcome!
Come as often as you need.

There will be a grand-opening session on Friday, Feb 11th from 1:00pm to 3:00pm





Join Latinos in Action 2022-2023!



**LATINOS
IN ACTION**

SERVICE!



FIELD TRIPS!



FUN!



**Join us for free pizza and information about the LIA program
on March 11th during lunch. Sign up on Canvas, with a
counselor, or in room 2309!**

Estimados Padres de Alta,
Queremos comunicarles que tenemos un grupo de WhatsApp en español. Los padres lo usan para hacer preguntas y recibir respuestas de padre-a-padre sobre una variedad de temas. Jessica Zepeda, representante en la asociación de padres, maestros, y estudiantes de la escuela (PTSA) es la administradora de este grupo. Nuestra psicóloga bilingüe, Alicia Hoerner, también participa. Si quisieran ser incluidos en el WhatsApp, por favor, contácten a Jessica al 801-214-4454. Nos gustaría que más padres de familia utilicen este recurso.

Es importante recordar que aunque el director de Alta High School aprobó el WhatsApp, los mensajes y demás comunicación no son generados por la escuela de Alta, ni tampoco expresan la opinión de los directores y otros administradores de Alta o del distrito escolar de Canyons. Es básicamente un medio de comunicación de padres para padres.

Atentamente,
Jessica Zepeda, representante de padres
Alicia Hoerner, psicóloga escolar



Grupo de Padres en Español
Contácten a Jessica Zepeda al 801-214-4454.

Dear Alta Parents,
We want to let you know that we have a parent-to-parent Spanish-speaking WhatsApp group. Parents use it to ask questions and receive answers on a variety of topics parent-to parent. Jessica Zepeda, representative of the school's parent, teacher, and student association (PTSA) is this group's administrator. Our bilingual school psychologist, Alicia Hoerner, also participates. If you would like to be included on WhatsApp, please contact Jessica at 801-214-4454. We would like more parents to use this resource.

It is important to remember that while the principal at Alta High School approved the WhatsApp group, the messages and other communication are not generated by Alta, nor do they express the opinion of the principals and other administrators at Alta or of the Canyons School district. It is basically a means of communication from parents to parents.

Kind regards,
Jessica Zepeda, Parent Representative
Alicia Hoerner, School Psychologist

Canyons Family Center It's Where Families Matter



Class Schedule



Tuesday Classes 6:30 to 8:30 PM

Grief Support (Secondary Only)

This grief support group offers a different quality of support and connection that comes from being with peers who have also recently experienced a loss. Grief support groups provide emotional support, validation, and education about grief. Support groups normalize the grief process. During periods of intense grief, people often think they're alone or unwell, but it's okay to feel a wide array of emotions. Going to a support group often normalizes the grief process and helps people feel that what they're experiencing is to be expected—hard, but expected.

Demystifying Decision Making (Secondary Only)

This course will teach the general skills of decision making. This course will go through the ADAPT (Advancing Decision Making and Problem Solving for Teens) curriculum with participants. This is a small-group intervention for middle and high school students who are at risk for substance use, aggression, truancy, poor school performance, and depressive moods.

Banana Splits - Divorce Class (Elementary 3rd-6th Grade Only)

This group will help children better understand and cope with the changes in their lives while going through, or following divorce. Through hands on activities, role-play, and supportive group discussions, they will develop and practice important skills they will need to be happy and successful.

I am a girl, what's your super power? Girls Self Esteem Class (Secondary Only)

Girls will learn about self-esteem and the factors that affect it. They will learn the symptoms and behaviors related to a low self-esteem and develop methods to re-build and maintain a good self-esteem.

Substance Abuse Prevention (Secondary Only)

The Substance Abuse Prevention class is designed for students (6th through 12th grade) who may have made poor decisions regarding drugs and alcohol, and may be at-risk for further substance-abuse related issues. The class includes specific lessons on problem-solving, decision-making, communication skills, mood management, the stages of adolescent drug/alcohol dependency, and basic drug/alcohol information. **A parent/guardian is required to attend the class with the student.**

Effective Parenting (Parents/Guardians Only)

This is a class for parents/guardians and caregivers only. The focus of the class is to provide parents with positive parenting strategies that have proven successful with children in the home environment. Parents will be given the opportunity to problem solve issues and struggles that they experience as parents. Parents will be asked to try the strategies at home and to report back to the group each week on how the strategies worked.

Anger Management Course (Secondary Only) [1 Week Course - ENROLL TO CLEAR DISCIPLINE RECORD INCIDENT & FINE]

This course is designed for adolescents and covers a variety of topics including, anger triggers, emotional self-management, peer pressure, communication skills, problem solving, coping, and relaxation techniques. **ONLY ENROLL TO CLEAR DISCIPLINE RECORD INCIDENT & FINE.** This course can be used to clear an incident on discipline records and clear discipline fines at your school if your Administration has agreed to clear an incident after completion of the course. **A parent/guardian is required to attend the class with the student.**

Centro Familiar de Canyons Es Donde las Familias Importan



Horario de Clases



Clases el Martes 6:30 a 8:30 PM

Ayuda para la Aflicción (Sólo para Secundaria)

Este grupo de apoyo para la aflicción ofrece una ayuda y conexión de diferente calidad que viene del estar con compañeros que también han sufrido recientemente una pérdida. Los grupos de apoyo de la aflicción proveen ayuda emocional, validación y educación acerca de la aflicción. Los grupos de ayuda, normalizan el proceso de aflicción. Durante períodos de intensa aflicción, la gente con frecuencia piensa que está sola o que no está bien, pero es normal sentir una amplia variedad de emociones. Ir a un grupo de ayuda frecuentemente normaliza el proceso de aflicción y ayuda a las personas a sentir que lo que están experimentando es de esperar—difícil, pero de esperarse.

Desmitificar la Toma de Decisiones (Sólo para Secundaria)

Este curso enseñará las habilidades generales para la toma de decisiones. Este curso repasará el currículo de ADAPT (Toma de Decisiones y Solución de Problemas para Adolescentes) con participantes. Esta es una intervención de grupo pequeño para estudiantes de secundaria intermedia y de secundaria que se encuentran en riesgo de abuso de sustancias, agresión, ausentismo, pobre rendimiento escolar y períodos de depresión.

Banana Splits - Clase de Divorcio (Solo para 3er-6to Grado de Primaria)

Este grupo ayudará a los niños a comprender mejor y manejar los cambios en sus vidas mientras pasan por o a continuación del divorcio. A través de actividades prácticas, actuaciones y conversaciones de grupos de apoyo, ellos desarrollarán y practicarán importantes destrezas necesarias en las s para ser felices y tener éxito.

Soy una niña, ¿cuál es tu superpoder? Clase de Autoestima para las Niñas (Sólo para Secundaria)

Las niñas aprenderán acerca de la autoestima y de los factores que la afectan. Ellas aprenderán los síntomas y comportamientos relacionados a una autoestima baja y desarrollarán métodos para reconstruir y mantener una buena autoestima.

Prevención de Abuso de Sustancias (Sólo para Secundaria)

La clase de Prevención de Abuso de Sustancias está diseñada para estudiantes (6to hasta 12do) que podrían haber tomado malas decisiones respecto a las drogas y el alcohol, y podrían encontrarse en riesgo de problemas adicionales relacionados con el abuso de sustancias. La clase incluye elecciones específicas acerca de solución de problemas, toma de decisiones, habilidades de comunicación, manejo del temperamento, las etapas de la dependencia al alcohol y las drogas en los adolescentes, así como información básica acerca del alcohol y las drogas. **Se requiere que un padre o tutor asista a las clases con el estudiante.**

Crianza Efectiva (Sólo para Padres y Tutores)

Esta es una clase para padres, tutores y curadores únicamente. El enfoque de la clase es proveer a los padres con estrategias positivas de crianza que han demostrado éxito con niños en el entorno del hogar. Los padres tendrán la oportunidad para resolver problemas y dificultades que experimentan como padres. Se pedirá a los padres que prueben estrategias en casa y que reporten al grupo cada semana como trabajaron las estrategias.

Curso de Control de la Vida (Sólo Secundaria) [Curso de 1 Semana - REGISTRESE PARA BORRAR SUS REGISTROS DE

INCIDENTES DE DISCIPLINA Y MULTAS] Este curso está diseñado para adolescentes y cubre una variedad de tópicos incluyendo precipitantes de la ira, autocontrol emocional, presión de los compañeros, habilidades de comunicación, solución de problemas, manejo y técnicas de relajación **SÓLO REGÍSTRESE PARA SUS REGISTROS DE INCIDENTES DE DISCIPLINA Y MULTAS.** Este curso puede ser usado para borrar un incidente en sus registros de disciplina y para borrar multas por disciplina de su escuela si su administración está de acuerdo en borrar un incidente después de haber completado el curso. **Se requiere que un padre o tutor asista a las clases con el estudiante.**

