

Actualización semanal del asesor

Semana del 6 de enero de 2026

Este boletín semanal está aquí para ayudar a estudiantes, padres y personal a mantenerse al tanto de lo que sucede en Samohi. Los asesores esperan que se tomen el tiempo de revisarlo. Encontrarán mucha información útil, así como excelentes oportunidades.

Información adicional sobre lo que sucede día a día en Santa Monica High School se puede encontrar a través del Boletín Azul: <https://www.smmusd.org/BB>. También publicaremos información en nuestra página de Instagram de Asesores. Síguenos. [@Samo_Advisors](https://www.instagram.com/Samo_Advisors).

Samohi Schedule for 2025-2026

Monday, Tuesday, Friday	Wednesdays EVEN Flex <i>No AM classes on these days</i>	Thursday ODD Flex
Period A 7:20 – 8:22 AM Period 1 8:30 – 9:25 AM Homeroom 9:34 – 9:43 AM Period 2 9:43 – 10:38 AM Break 10:38 – 10:40 AM Period 3 10:49 – 11:44 AM Period 4 11:53 – 12:48 PM LUNCH 12:48 – 1:23 PM Period 5 1:32 – 2:27 PM Period 6 2:36 – 3:31 PM	<i>Staff Meeting 7:40 – 8:40 AM</i> Period 2 8:55 – 10:24 AM Break 10:24 – 10:26 AM Period 4 10:35 – 12:04 PM Flex-Time 12:13 – 1:03 PM LUNCH 1:03 – 1:38 PM Period 6 1:47 – 3:16 PM	Period A 7:20 – 8:22 AM Period 1 8:30 – 9:59 AM Break 9:59 – 10:01 AM Period 3 10:10 – 11:39 AM Flex-Time 11:48 – 12:39 PM LUNCH 12:39 – 1:14 PM Period 5 1:23 – 2:52 PM <i>Staff Meeting 3:10 – 3:40 PM</i>

Enlaces populares

Asistencia	Permisos de trabajo	Centro Universitario y Profesional
----------------------------	-------------------------------------	--

Presentación de planificación académica del asesor



Grabaciones y diapositivas de la reunión vespertina de planificación académica de Zoom el 18/11: visite este enlace: <https://samohi.smmusd.org/about-us/advisors/academic-planning>

Información sobre cambios de horario para la primavera de 2026

Si desea realizar un cambio de horario para el próximo semestre, complete el formulario adjunto y devuélvalo a su asesor.

NOTA IMPORTANTE: Las solicitudes no están garantizadas. Se atenderán según la disponibilidad/capacidad del curso y la aprobación del asesor/administrador.

Razones para hacer un cambio de horario:

1. Cambiar los niveles de un curso, como pasar de Honores/AP a P
2. Creó un equipo deportivo
3. Tengo una clase en mi horario que ya no necesito

Razones por las que NO se aprobarán cambios de horario.

1. Cambio de docente
2. No me gusta mi clase optativa (las clases optativas duran todo el año y no podemos cambiarlas en el semestre)

Fechas límite para cambios de horario:

16 de enero de 2026

Tenga en cuenta que las opciones para cambiar de horario son MUY limitadas. Debido a la disponibilidad de clases, tenga en cuenta **Es posible que tengas que cambiar de periodo y de profesor.** Si su solicitud es aprobada.

[¡Haga clic aquí para descargar el formulario!](#)

Asistencia

Para informar la ausencia de un estudiante, envíe un correo electrónico a la casa correspondiente a su estudiante.

AsistenciaSHouse@smmusd.org extensión 71139

AsistenciaAHouse@smmusd.org extensión 71208

AsistenciaMHouse@smmusd.org extensión 71281

AsistenciaOHouse@smmusd.org extensión 71381

AsistenciaPBL@smmusd.org extensión 71177

NO ENVÍE CORREOS ELECTRÓNICOS A LOS ASESORES YA QUE NO PUEDEN EXCUSAR LA ASISTENCIA

[Asistencia/Recuperación de tardanzas](#)

Campamento Cinder

El plazo de solicitud para el Campamento Cinder 2026 está abierto del 1 de diciembre de 2025 al 31 de enero de 2026. El Campamento Cinder 2026, el campamento gratuito de bomberos de CAL FIRE para mujeres jóvenes, se llevará a cabo del 22 al 25 de junio en Redding y del 29 de junio al 2 de julio en San Luis Obispo, California.

La misión del Campamento Cinder es brindar a las jóvenes un entorno seguro, dinámico, interactivo y estimulante donde puedan adquirir fuerza, conocimiento y confianza en su capacidad para sobresalir en la profesión de bomberos y más allá. Al finalizar el campamento, las jóvenes se sentirán empoderadas y seguras de que pueden tener éxito en cualquier carrera que elijan.

https://www.fire.ca.gov/camp-cinder?fbclid=IwDGRleAOZYRVleHRuA2FibQIxMQBzcnRjBmFwcF9pZAo2NjI4NTY4Mzc5AAEeDlnFIHMXI4ihtg-EBwnEPhB3TjTV5vopN3OHJHjMu_BaiJ-RSkduzl1QgfQ_aem_FNpbAH29Hc8vrqA-awENKg

Grupos de Margaret's Place

SAFE AT HOME

**MARGARET'S
PLACE**

FINDING FLOW: A WATERCOLOR ART THERAPY GROUP

WANT TO REDUCE
FEELINGS OF STRESS
AND ANXIETY? JOIN
THIS FREE WEEKLY
ART THERAPY GROUP
AT SCHOOL FOCUSED
ON USING
WATERCOLOR
PAINTING!
NO ART SKILL
REQUIRED :)

SEE MS. LARA IN E117 OR EMAIL
LDESANTO@SMMUSD.ORG
WITH QUESTIONS OR TO SIGN UP!



Craft Your Story

an art
therapy
group

What is it?

A free weekly art
therapy group at
school focused on
using journaling and
art-making to explore
past struggles and
build on your
strengths.



How do I join or learn more?

Drop by Margaret's Place in
Room E117 to see Ms. Lara to
sign up or ask questions, or email
LDeSanto@SMMUSD.org!

SAFE AT HOME

**MARGARET'S
PLACE**

JOE TORRE

**SAFE AT
HOME.**

Jueves próspero



Gracias - Soporte para tarjetas de regalo navideñas

Estimadas familias de Samohi

Durante esta temporada de gratitud y generosidad, nos complace compartir una exitosa distribución de tarjetas de regalo navideñas a través de la campaña anual de apoyo comunitario de nuestra escuela. Estas tarjetas de regalo tienen como objetivo alegrar la temporada y brindar un apoyo adicional durante esta época del año, ofreciendo una mano amiga con calidez y respeto.

También queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a los numerosos miembros de nuestra comunidad escolar que hicieron esto posible. Gracias a la generosidad de las familias, el personal y los colaboradores de la comunidad, pudimos brindar este apoyo. Sus contribuciones, ya sea mediante donaciones o difundiendo el mensaje, demuestran la compasión y la unidad que definen a nuestra escuela.

Le deseo a usted y a sus seres queridos unas fiestas tranquilas, saludables y alegres.

Estimadas familias de Samohi:

En esta época de gratitud y generosidad, nos complace compartir el éxito de la distribución de tarjetas de regalo navideñas, realizada a través de la campaña anual de apoyo a la comunidad de nuestra escuela.

Estas tarjetas de regalo están destinadas a ayudar a alegrar la temporada y brindar un poco de apoyo adicional durante esta época del año, ofreciendo una mano amiga con calidez y respeto.

También queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a los muchos miembros de nuestra comunidad escolar que hicieron esto posible. Gracias a la generosidad de las familias, el personal y los colaboradores de la comunidad, pudimos brindar este apoyo. Sus contribuciones, ya sean donaciones o la difusión de la información, demuestran la compasión y la unidad que caracterizan a nuestra escuela.

Les deseamos a ustedes y a sus seres queridos unas fiestas tranquilas, saludables y llenas de alegría.

En comunidad,
Escuela secundaria de Santa Mónica

Colegio Técnico Comercial de Los Ángeles

LA Trade Tech College se complace en anunciar que nuestro formulario de interés para el Día de bienvenida para personas mayores ya está abierto.

El Día de Bienvenida para Estudiantes de Último Año es un día dedicado a completar todos los pasos de incorporación para los estudiantes de último año de preparatoria interesados en asistir a LATTC. Todos los estudiantes que asistan a nuestros Días de Bienvenida también cumplirán con los requisitos de LA College Promise para recibir prioridad de inscripción. Esto significa que podrán inscribirse en sus clases de verano/otoño de 2026 ¡a partir de abril! Esto es especialmente importante para los estudiantes interesados en nuestra especialización en Construcción, Mantenimiento y Servicios Públicos, ya que sus clases suelen llenarse en mayo.

Fechas:

Martes 3 de marzo de 2026

Jueves, 5 de marzo de 2026

Miércoles 11 de marzo de 2026

Martes 17 de marzo de 2026

Jueves, 19 de marzo de 2026

Miércoles 25 de marzo de 2026

Tiempo: 9:00 a. m. a 2:00 p. m.

Ubicación: LATTC

RSVP del Día de Bienvenida para Personas Mayores: bit.ly/SENIORDAY26

Tutoría entre pares

¿Necesitas ayuda con tus clases? ¡Ven a la biblioteca a la hora del almuerzo o después de clases! De lunes a viernes, Samohi Peer Tutoring ofrece tutorías a cualquier persona, con tutores que ya son estudiantes de Samohi. Se ofrecen tutorías en todas las materias y niveles de los cursos. Sigue a @samohipeertutoring en Instagram para obtener información más específica (tutores, materias que imparten y días que imparten).



Need help?

Ask a Peer Tutor

 Library

 Everyday: After school
& during lunch

Tutoring: All grades welcome!

ALL SUBJECTS

Questions? 

jcw@smmk12.org

Matriz de tutoría

Samohi Tutoring Matrix

Program	Description	Location	Time	
On Campus				
	Teacher Office Hours	Approaching your teacher should always be the first step when seeking extra help. All Samohi teachers offer individualized tutoring for their current students. You can sign up to see them during Flex-Time, or ask them what other times they are available.	Varies	Wed & Thu Flex-Time Check with your teacher for other times
	Tutoring at Samohi Library	Peer tutors are available every day at lunch and after school. IG: @samohipeertutoring Teachers are available for questions in the Library after school on these days: --Mon: Spanish --Tues: Research --Wed: English --Thu: Chemistry & Math	Library, Language 210	Mon-Fri at lunch Mon-Thu after school until 5:00pm
	AP Writing Center	The Writing Center is staffed by 2 retired AP English teachers and focuses on 11th/12th graders who need help in English or with college applications	Discovery-205A	Wed & Thu Flex-Time (sign up on Enriching Students)
Off-Campus				
	Virginia Park Teen Center	A quiet place for working on assignments & receiving help. There is a library of school textbooks available in the homework room, computer lab & homework help. There is no fee but youth must enroll to participate.	2200 Virginia Ave. (Pico & 23rd)	Mon-Fri, 2:45pm – 7:00p
	Santa Monica College Tutoring Centers	For students taking courses at SMC, Tutoring Centers are offered for free for most courses. There are Tutoring Centers in 8 locations throughout campus and also available online. Go to the Tutoring Center page to make an appointment.	Various locations on campus & online	Various times
	Boys & Girls Club College Bound	Individual & group tutoring, individual & family counseling, dinner, and college counseling. Requires \$20/year Membership	1220 Lincoln Blvd (Lincoln & Wilshire)	Mon-Thu, 4:15pm - 7:00pm
	Police Activities League	Homework assistance. The site includes computer access. For members only.	1401 Olympic Blvd. (Olympic & 14th)	Mon-Fri, 2:30pm-7:30pm
	Pico Youth & Family Center	Academic tutoring for all subjects is available, starting Nov 2025	1460 4th Street, Suite 302 (4th & Broadway, above Burton Store)	Varies, call ahead for times at (310) 396-7101
Online				
	Santa Monica Library Brainfuse HelpNow	Online live tutoring, homework help, standardized test prep, writing feedback, and Job/Resume/Interview coaching for Gr3-College, in math, science, English, & social studies. Spanish- and Chinese-speaking tutors are available. Access using your LA County Library card and PIN number (free).	SMPL Brainfuse	Sun-Sat, 1:00pm – 10:00pm
	LA Public Library Tutor.com	Live, one-to-one tutoring every day, in English or Spanish. K-12 and adult learners in all subjects, including AP-level classes, test prep from The Princeton Review, career tutoring, and parent coaching. Access with a library card (free). Professionally trained tutors communicate in a virtual classroom with chat and two-way white boards.	LAPL Tutor.com	Sun-Sat, 11:00am – 11:00pm

Centro Universitario y Profesional

<https://app.smores.com/n/a6pjmy-boletín-del-centro-de-carreras-universitarias>

El Centro de Educación Universitaria y Profesional ofrece recursos a todos los estudiantes de Samohi para planificar sus planes post-Samohi. Además de SchoolLinks, hay publicaciones sobre educación universitaria, profesional, militar y año sabático disponibles para su investigación. Los asesores universitarios y profesionales se encargan de los informes de secundaria, las cartas de recomendación y los materiales de evaluación. La Feria Universitaria, el Programa de Becas Samohi, los exámenes SAT y ACT, la FAFSA/CADAA, los perfiles CSS y las visitas de representantes universitarios, profesionales y militares forman parte del servicio.

Los estudiantes pueden venir antes, durante el almuerzo y después de clases para investigar universidades específicas y oportunidades de ayuda financiera, pero necesitan una cita para reunirse con uno de los consejeros universitarios/profesionales. Tengan en cuenta que las reuniones de planificación universitaria/profesional están reservadas solo para estudiantes de último año durante el otoño, y para estudiantes de último y penúltimo año durante la primavera. Estudiantes de último y penúltimo año, para programar una reunión con su consejero universitario/profesional, hagan clic en su "[calendly](#)" enlace para acceder a su disponibilidad.

Oportunidades de becas

- 2026 UCB [Beca para la miastenia gravis™](#) - con vencimiento el 31 de enero de 2026

- Asociación Horatio Alger [Programa de Becas](#)- fecha límite: 1 de marzo de 2026, 12 p. m. EST
- Fundación para la Excelencia Fraternal [Beca universitaria para hombres](#)- Fecha límite para el 1 de abril de 2026 a las 11:59 p.m. EST

PROGRAMA DE BECAS SAMOHI

- Somos muy afortunados de contar con el apoyo de ex alumnos, miembros de la comunidad y otras partes interesadas que donan más de \$100,000 cada año a nuestros estudiantes graduados del último año.
- [**ESTE ¿ES EL ENLACE PARA HACER CLIC PARA LA APLICACIÓN?**](#)

El programa REACH acepta solicitudes

La ciudad ahora está aceptando solicitudes para la [Programa de Energía y Calefacción/Refrigeración para Inquilinos \(REACH\)](#); Una nueva iniciativa que ofrece electrodomésticos gratis a inquilinos que cumplan con los requisitos de ingresos en Santa Mónica!

La oferta de electrodomésticos incluye purificadores de aire, unidades portátiles de climatización (HVAC) con bomba de calor que ofrecen calefacción y refrigeración, y sistemas de almacenamiento de baterías que almacenan electricidad y la descargan según sea necesario para alimentar electrodomésticos. Todos estos sistemas son compatibles con enchufes estándar y no requieren ninguna obra. Puede encontrar más información sobre el programa. [aquí](#) y más información sobre los electrodomésticos ofrecidos se puede encontrar [aquí](#).

Para calificar para el programa REACH, los solicitantes deben ser inquilinos en Santa Mónica, cumplir con los requisitos de ingresos del programa y ser clientes de Clean Power Alliance, ya que los fondos provienen del Fondo de Innovación de Clean Power Alliance. Se aceptan solicitudes hasta agotar los fondos y las adjudicaciones se realizarán mediante un sorteo a partir de enero.

REACH Program

Portable room heat pumps, air purifiers, and power stations now available to income-qualified residents!



About the program:

The Office of Sustainability & the Environment's new Renter's Energy and Cooling/Heating (REACH) program addresses climate challenges for Santa Monica renters. Hotter temperatures are becoming more common and many older rental properties without air-conditioning can reach uncomfortable indoor air temperatures during the summer and fall.

The REACH program is **offering free portable heat pump HVAC units to income-qualified renters in Santa Monica** (while funds last). In addition to heat pumps, **air purifiers and portable power stations** are offered to improve indoor air quality and provide backup power options during outages.

How to Apply:

1

Fill out the program application and upload supporting documentation to meet the income requirements (see eligibility details in the FAQ section).

2

Applicants select up to two appliances from the appliance catalog options.

3

Applicants are selected on a lottery basis.

4

If selected, we will contact you to confirm your appliance choice and delivery address, and to complete a short survey.



REACH Program FAQ

Who is eligible for this program?

- Santa Monica residents that are at least 18 years old, rent their homes, and meet the low-income eligibility criteria (see below)
- Clean Power Alliance (CPA) customers
Hint: you are likely already a CPA customer unless you opted out of the program. Check page 6 or 7 of your SCE utility bill to confirm.

What documentation is needed?

- To be eligible for the program, residents must provide one of the following:
 - A copy of your utility bill showing participation in the CARE, FERA, Medical Baseline discounted rate programs
 - Proof of enrollment in Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)
 - Proof of enrollment of a dependent in a Free or Reduced Lunch Program
 - Proof of enrollment in the Low-Income Home Energy Assistance Program (LIHEAP)
 - Verification that you live in deed-restricted affordable housing
 - Verification that you live in an affordable housing unit provided by Community Corporation of Santa Monica
 - A completed Income Eligibility Form

If I'm not selected for one lottery round, am I still eligible for the following lottery rounds?

- Yes! Applications are accepted and included in the lottery pool on a rolling basis. If an application is not selected in one lottery drawing, it will remain eligible for selection in subsequent lottery drawings.

Does Clean Power Alliance offer other incentives for income-qualified Santa Monica residents?

- Yes, Clean Power Alliance offers a number of programs and incentives, including the Instant AC Savings program which offers a \$300 coupon toward the purchase of an eligible ENERGY STAR certified room air conditioning unit.

I think I'm eligible for the CARE/FERA discounted utility rates. How do I enroll?

- To enroll in CARE/FERA program, contact SCE Customer Service directly at (800) 655-4555 or apply online: <https://www.sce.com/care>



For more information and resources,
check out our official website!

Funding is provided by the Clean Power Alliance Innovation Fund Program, and program partners include The Energy Coalition and Sustainable Works.

Visit for more information:
santamonica.gov/process-explainers/how-to-apply-to-the-reach-program



Programa REACH

¡Bombas de calor portátiles para habitaciones, purificadores de aire y estaciones de energía disponibles para residentes que cumplan los requisitos de ingresos!



Sobre el programa:

El nuevo Programa de Energía y Calefacción/Refrigeración para Inquilinos (REACH) de la Oficina de Sustentabilidad y Medio Ambiente aborda los desafíos climáticos que enfrentan los inquilinos de Santa Monica. Las temperaturas más altas son cada vez más comunes y muchas propiedades antiguas de alquiler sin aire acondicionado pueden alcanzar temperaturas interiores incómodas durante el verano y el otoño.

El programa REACH ofrece unidades portátiles de bomba de calor HVAC sin costo para los inquilinos de Santa Monica que cumplan los requisitos de ingresos (hasta agotar fondos). Además de las bombas de calor, se ofrecen purificadores de aire y estaciones de energía portátiles para mejorar la calidad del aire interior y proporcionar opciones de energía de respaldo durante cortes eléctricos.

Cómo postular:

1

Complete la solicitud del programa y cargue la documentación de respaldo para cumplir con los requisitos de ingresos (consulte los detalles de elegibilidad en la sección de preguntas frecuentes).

2

Los solicitantes pueden elegir hasta dos electrodomésticos de las opciones del catálogo.

3

Los solicitantes son seleccionados mediante sorteo.

4

Si usted es seleccionado, lo contactaremos para confirmar su elección de electrodoméstico y dirección de entrega, y para que complete una breve encuesta.



Preguntas frecuentes del Programa REACH

¿Quiénes son elegibles para el programa?

- Residentes de Santa Monica que tengan al menos 18 años, alquilen su vivienda y cumplan con los criterios de ingresos bajos (ver más abajo)
 - Cientes de Clean Power Alliance (CPA)
- Sugerencia: probablemente ya sea cliente de CPA, a menos que haya optado por salir del programa. Verifique en la página 6 o 7 de su factura de SCE para confirmarlo.

¿Qué documentación se necesita?

- Para ser elegible para el programa, los residentes deben presentar uno de los siguientes documentos:
 - Una copia de su factura de servicios que muestre su participación en los programas con descuento CARE, FERA o Medical Baseline
 - Un comprobante de inscripción en el Programa de Asistencia Nutricional Complementaria (SNAP)
 - Un comprobante de inscripción de un dependiente en un programa de almuerzo gratis o a precio reducido
 - Un comprobante de inscripción en el Programa de Asistencia de Energía para Hogares de Bajos Ingresos (LIHEAP)
 - Verificación de que vive en una vivienda asequible con escritura restringida
 - Verificación de que vive en una unidad de vivienda asequible proporcionada por Community Corporation of Santa Monica
 - Un Formulario de Elegibilidad de Ingresos completado

Si no soy seleccionado en un sorteo, ¿sigo siendo elegible para los siguientes?

- ¡Sí! Las solicitudes se aceptan de manera continua y permanecen en el grupo del sorteo. Si una solicitud no es seleccionada en un sorteo, seguirá siendo elegible para los sorteos posteriores.

¿Clean Power Alliance ofrece otros incentivos para residentes de Santa Monica que cumplan con los requisitos de ingresos?

- Si Clean Power Alliance ofrece varios programas e incentivos, incluido el programa Instant AC Savings, que ofrece un cupón de \$300 para la compra de una unidad de aire acondicionado de habitación certificada ENERGY STAR que sea elegible.

Creo que soy elegible para las tarifas de servicios con descuento CARE/FERA. ¿Cómo me inscribo?

- Para inscribirse en el programa CARE/FERA, comuníquese directamente con el Servicio al Cliente de SCE al (800) 655-4555 o presente su solicitud en línea ingresando a: <https://www.sce.com/care>



¡Para más información y recursos, visite nuestro sitio web oficial!

La financiación es proporcionada por el programa Clean Power Alliance Innovation Fund, y los socios del programa incluyen The Energy Coalition y Sustainable Works.

Para más información, visite: santamonica.gov/process-explainers/how-to-apply-to-the-reach-program



Campamento Índigo

Campamento Índigo- un campamento de día de verano para niños transgénero y no binarios - está abriendo una sucursal en Long Beach, y nos encantaría recibir su ayuda para difundir la información por todos lados.

Notas importantes:

- Somos un campamento para **trans**Jóvenes de 5 a 17 años (con programación separada para la cohorte de adolescentes)
- Ofrecemos becas ilimitadas. No es necesario solicitarlas, solo usa los códigos de descuento en la web.
- El campamento funciona de 9 a. m. a 3 p. m.
- Anticipamos albergar a unos 75 jóvenes trans y no binarios en nuestro sitio de Long Beach.
- ¡Estamos contratando! Las solicitudes para empleos de verano REMUNERADOS abren en enero.
- Camp Indigo está dirigido por personas trans, ha estado en funcionamiento durante más de una década y también ejecuta programas en Oakland, Austin, Minneapolis, Boulder y Columbus.



Clínica para adolescentes SAMOHI

En AD 103- Al otro lado del pasillo de la enfermería. ¡Abierto los martes de 1 a 3:45 pm y los jueves de 8:30 a 11:45 am!

- Vacunas
- Exámenes físicos
- Atención médica
- Y mucho más

[¡Haga clic aquí para ver los folletos!](#)

Alivio de emergencia para el alquiler

Después de un año de incendios forestales devastadores, desplazamientos y crecientes presiones financieras en todo el condado de Los Ángeles, bajo la dirección de la Junta de Supervisores, DCBA anuncia el lanzamiento del Programa de Alivio de Alquiler de Emergencia.

Este programa proporcionará más de \$23 millones en ayuda para el alquiler y la hipoteca a propietarios y arrendadores elegibles afectados por los incendios forestales de Palisades, Eaton y otros, así como a hogares que enfrentan nuevos desafíos financieros relacionados con las medidas federales. Los fondos proporcionarán un alivio crucial de la deuda de alquiler a miles de inquilinos.

PTSA presenta Apoyando a su estudiante y su salud mental

SUPPORTING YOUR STUDENT AND THEIR MENTAL HEALTH

**A presentation featuring tools and resources for
Samohi parents/guardians, presented by:**



CARLA NUNEZ, LCSW
COMMUNITY SCHOOLS



LARA DESANTO, LMFT
MARGARET'S PLACE



SHULI LOTAN, LCSW
SMMUSD MENTAL HEALTH



**TUESDAY, JANUARY 20
AT 7:30 PM**

**IN THE SAMOHI CAFETERIA IN
THE DISCOVERY BUILDING**

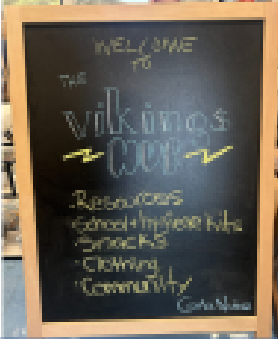
**Attendees will be entered in a raffle to win
Margaret's Place swag and goodies!**



***Presented in
collaboration with the
Samohi PTSA***



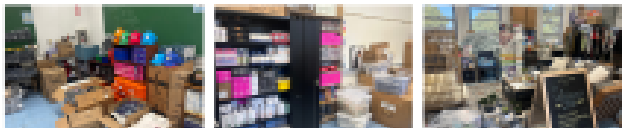
Centro de vikingos



VIKINGS' HUB

ENGLISH (E) 113

CENTRO VIKINGO INGLÉS (E) 113



Escuelas comunitarias de LACOE

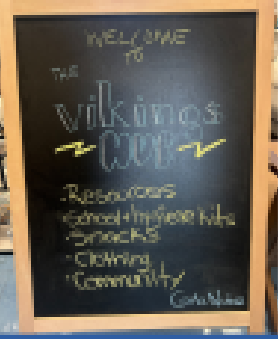
La Escuela Secundaria Santa Mónica es una de las 22 escuelas que se ha asociado con la Oficina de Educación del Condado de Los Angeles (LACOE) para la iniciativa de Escuelas Comunitarias. La iniciativa de Escuelas Comunitarias es una estrategia que reúne a educadores, socios comunitarios, agencias gubernamentales locales, estudiantes y familias para comprender y abordar las necesidades, fortalezas y aspiraciones únicas de la comunidad escolar.

Para obtener más información:
Carla Núñez
ext. 71-143
carlanunez@smmusd.org

RECURSOS

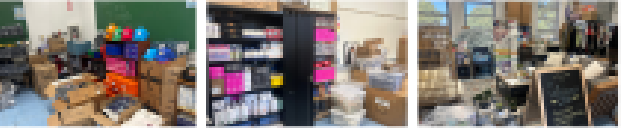
- ✓ Kits de higiene
- ✓ Ropa
- ✓ Esenciales para bebés
- ✓ Útiles escolares

Como equipo, alineamos los recursos comunitarios para realizar una visión compartida de éxito. El enfoque es mejorar los resultados de los estudiantes abordando las necesidades académicas, físicas, mentales, socioemocionales y básicas de los estudiantes. A medida que transformamos Samohi en una Escuela Comunitaria, uno de nuestros objetivos es compartir con ustedes los recursos comunitarios que pueden ser de apoyo. Si necesita más asistencia o tiene circunstancias únicas que pueden estar afectando su bienestar general, por favor comuníquenos.



VIKINGS' HUB

ENGLISH (E) 113



LACOE Community Schools

Santa Monica High School is one of the 22 schools that has partnered with Los Angeles County Office of Education (LACOE) for the Community Schools Initiative. The Community Schools Initiative is a strategy that brings together educators, community partners, local government agencies, students, and families to understand and address the unique needs, assets, and aspirations of the school community.

For more information:
Carla Núñez
ext. 71-143
carlanunez@smmusd.org

RESOURCES

- ✓ Hygiene items
- ✓ Clothing
- ✓ Baby essentials
- ✓ School supplies

As a team, we align community resources to realize a shared vision for success. The focus is to improve student outcomes by addressing students' academic, physical, mental, social-emotional, and basic needs. As we transform Samohi into a Community School, one of our goals is to share with you community resources that may be of support to you. If you need further assistance or have unique circumstances that may be impacting your overall well-being, please contact us.

Programas de bolsas de fin de semana

El Programa de Bolsas de Fin de Semana del SMMUSD ofrece comidas nutritivas y fáciles de preparar para los estudiantes de Samohi cuando no hay desayunos ni almuerzos disponibles en la cafetería escolar. Los estudiantes pueden pasar a recoger las Bolsas de Fin de Semana los viernes después de clases en el Centro Vikingo en E113.

Cada Bolsa de Fin de Semana contiene dos desayunos, dos almuerzos y dos meriendas. Los menús han sido evaluados por un dietista y ofrecen un equilibrio de alimentos saludables y nutritivos. *no perecederos* Los alimentos y los menús cambian cada semana. Las bolsas suelen incluir macarrones con queso, vasos de fruta, barras de granola, mezcla de frutos secos o fruta deshidratada, sobres de avena, cereales, verduras enlatadas y leche de larga duración, además de platos principales rotativos como sopa y atún; raviolos o estofado de res con mantequilla de cacahuete; pasta con salsa; o frijoles y arroz.

Los estudiantes o sus familias deben informar a la Especialista de Escuelas Comunitarias Carla Núñez (o a su asistente de la Oficina de la Casa o al Asesor de la Casa) si desean recibir Bolsas de Fin de Semana. Pueden contactar a Carla en carlanunez@smmusd.org 310 395-3204 ext. 71-143 o en E113 después de la escuela.

Concurso de ensayos del Club Optimista de Playa Vista

El Club Optimista de Playa Vista busca estudiantes para el Concurso Internacional de Ensayos Optimista 2025-2026. El premio local para el ensayo ganador es de \$500 y el ganador pasará al Concurso Distrital. El ganador del primer lugar del Concurso Distrital recibirá una beca de \$2500 y una placa, que se entregará en un almuerzo especial de premios distritales.

Tema: "Cómo mis actos de servicio me ayudan a comprender lo que mi comunidad significa para mí"

Cuándo: Fecha límite del club: 26 de enero de 2026

Quién: Jóvenes menores de 19 años al 1/10/2025

Ubicados en Estados Unidos, Canadá o el Caribe. No hay edad mínima.

*Todos los ensayos se ejecutan a través de un software para identificar posibles plagios o composiciones generadas por IA.

Haga clic [AQUÍ](#) Para completar el formulario de solicitud/inscripción al concurso o contáctenos en playavistaoptimists@gmail.com para obtener ayuda.

Los ganadores del distrito recibirán una placa y una beca de \$2500 que se entregará en la tercera reunión trimestral del distrito en mayo de 2026. Todas las becas son administradas por Optimist International y financiadas por la Fundación Optimist International.

Si está interesado o conoce a algún estudiante que pueda estar interesado en participar en el Concurso de Ensayos de nuestro Club, envíe su solicitud/formulario de inscripción junto con una copia de su ensayo a playavistaoptimists@gmail.com. Para más información, Comuníquese con la presidenta del concurso de ensayos, Samia Boctor, al (310) 210-3716.

Seminario web sobre cómo asistir a SMC mientras aún estás en la escuela secundaria

https://app.geckoform.com/eventos-incrustados/#/eventos-incrustados?uuid=22FO002irorm40005enn3y7vqg&cat_id=8&date_format=m/d/Y&time_format=g:i

Programa virtual de verano de 2026 para la escuela secundaria de neurociencia de UCLA



Mary S. Easton Center for Alzheimer's Research and Care at UCLA

UCLA Neuroscience High School Virtual Summer Program 2026

Program Information

The 6-week program from **June 15th to July 23rd** will expose students to various neuroscience topics particularly Alzheimer's disease and related dementias. The program will consist of 3 structured days, 3 hours per day, that will allow students to engage in various activities such as:

- Neuroscience seminars
- Neurology grand rounds
- Journal club
- Exposure to research
- Mentorship
- Independent research project
- Virtual lab activities
- Neuro Ethics club
- Meet research scientists

Application Process

1. Review requirements for the summer program. Only incoming **juniors** and **seniors** are invited to apply.
2. Access online application at: <https://eastonad.ucla.edu/about/neuroscience-high-school-scholars-program>
3. Virtual interviews for selected applicants April 13-17, 2026
4. Final decisions: April 24th, 2026
5. Program cost: \$0

Important Dates

- Application available on **December 8th, 2025** on our website
- Application due on **February 9th, 2026**

Target Participants

- Juniors and Seniors only
- Students who are mature, eager, and motivated to learn
- Students who are considering a career in neuroscience

UCLA Health

 **MARY S. EASTON CENTER**
for Alzheimer's Research and Care at UCLA
DAVID GEFFEN SCHOOL OF MEDICINE AT UCLA

Samohi Counseling Groups

2025-26

Talk to your advisor or come by room AD513 to get connected!

All counseling groups are free of charge, no insurance information required. Some groups may require parental consent.

9TH GRADE YOUNG WOMEN'S GROUP

This is a process-oriented group that aims to support the development of healthy self image and personal relationships as students transition to high school. Various activities and discussions will cover topics such as the transition to high school, body image and the media, female empowerment, friendships and relationships, and stress management.

COPING SKILLS FOR ANXIETY AND DEPRESSION

A counseling group that focuses on mindfulness practice, Cognitive Behavioral Therapy, relaxation strategies, communication styles, and crisis management. The goal of this group is to have students learn various ways of grounding themselves to better manage stressful situations (i.e., academic pressure, peer relationships, intense emotions, difficult family dynamics, etc).

FINDING FLOW: WATERCOLOR ART THERAPY GROUP

An art-based counseling group for students exposed to or at risk of violence and trauma that aims to create safe space for students to learn about and practice mindfulness skills, and build self-esteem and resilience to help cope with past trauma and other stressors. Interventions will focus on use of watercolors to meet these goals.

AFFIRM - SUPPORT GROUP FOR QUEER STUDENTS

Affirm is a short-term counseling group aimed at promoting queer mental wellness by helping participants manage their stress while building a positive identity. Affirm intends to build a safe and supportive environment to engage in affirmative dialogue surrounding identity, discussions related to discrimination/minority stress, and the teaching and practice of safe and effective coping skills. Affirm welcomes any student who identifies as LGBTQ+.

SELFY - SOCIAL EMOTIONAL LEARNING FOR YOUTH

SELFY is a social and emotional support curriculum that focuses on health and wellbeing by creating greater self and community awareness. With support from program facilitators, students engage in activities to develop resilience, enhance communication skills, improve decision making, and cultivate greater connection to their own thoughts and feelings as well as others.

YOUR CANVAS : BODY IMAGE ART THERAPY GROUP

An art-based counseling group for students exposed to trauma and unhealthy relationships with struggles with body image/self-confidence that aims to create a safe space for students to process feelings around body image and sense of self using artmaking, including painting.

WRITE YOUR OWN STORY: ART THERAPY JOURNALING GROUP

An art-based counseling group for students exposed to trauma that aims to create safe space for students to share their trauma narrative and process past traumas and build resilience, utilizing creative art and writing interventions including altered book creation and journaling. The objectives are to increase student's ability to share trauma narratives to process past traumas, provide psychoeducation about trauma, increase distress tolerance, and build resilience and community.

ONE on CAMPUS

ONE on Campus is a multi-dimensional social emotional learning (SEL) program that is rooted in the power of human connection and inspiration. Students are offered the opportunity to build life-sustaining internal coping mechanisms through the creative use of film, music, written word, and the art of conversation. ONE seeks to inspire and ignite the passion that exists within all young people while providing pathways to navigate their young lives. ONE is dedicated to struggling adolescents, their loved ones and conscious members of the community looking to increase their awareness. Any student may join ONE but it may be required for students who are caught with substances or are under the influence at school.

GRIEF AND LOSS SUPPORT GROUP

A group for students who have recently experienced the death of a close family member or friend. Participants will share their thoughts and feelings about the death and what their life is like after, as well as honor their person through art and writing projects. They will learn mindful coping tools and connect with other students through their shared experience of grief.

All groups will start as soon as we have enough referrals - tell a friend!

El lugar de Margaret

¡Margaret's Place está abierto en E117 durante el día escolar! Consulte el boletín de primavera de la Sra. Lara para obtener más información sobre cómo participar en los servicios de Margaret's Place, como terapia psicológica, grupos de arteterapia, actividades con horario flexible y más.

- [Boletín de otoño para Padres de la casa de Margaret](#)
- [Boletín de otoño para Estudiantes de la casa de Margaret](#)

Correo electrónico LDeSanto@smmusd.org ¡Con cualquier duda!

3.^a Cumbre Anual de Bienestar de la Generación Z: Inscripción anticipada disponible

Nos complace anunciar que la 3.^a Cumbre Anual de Bienestar de la Generación Z se celebrará el domingo 8 de marzo en UCLA. Para nuestros amigos especiales que asistieron y apoyaron la cumbre del año pasado, ¡ofrecemos inscripción anticipada para ustedes y sus estudiantes!

¡Prepárate para un día lleno de inspiración, conexión y experiencias prácticas! Con la participación de nuestro Consejo Asesor de Adolescentes. Explora talleres y actividades que celebran el bienestar, la curiosidad y la capacidad de ser la mejor versión de ti mismo.

[REGÍSTRATE AQUÍ.](#)

Horario flexible

Samohi Flex-Time ofrece oportunidades educativas específicas durante la jornada escolar para la intervención y el enriquecimiento, satisfaciendo así las necesidades individuales de cada estudiante. Nuestro objetivo es que Flex-Time ayude a todos los estudiantes a alcanzar el éxito. Los estudiantes participarán en su propio aprendizaje desarrollando habilidades metacognitivas y de apoyo para promover la salud emocional, explorar sus pasiones y crecer en un entorno centrado, académico y productivo.

	Office Hours	Library/Writing Center	College Center	Testing Center	Featured Flex-Time
What?	Teacher provides topic, structure, and focus for the room. The following are words that can frame a Flex-Time session: - Review - Refine - Re-explore - Reteach - Reconnect - Rehearse - Research	Student-driven, independent work: - Research - Computer work - Writing help	Location to work on college applications, scholarship applications, and financial aid forms. Additional workshops will be available to discuss how to get prepared for college.	A quiet location for a student to take a test or quiz. This must be pre-arranged with the teacher.	Enrichment opportunities for students involving presentations, assemblies, town hall meetings, and workshops focused on current events, hot topics, and other areas of interest.
Who?	Students sign up and/or teacher can request based on grade.	Students sign up	Students sign up (priority given to Seniors during certain times)	Teacher assigns. Pre-arranged between student and teacher	Students sign up

AFFIRM Juventud



AFFIRM — YOUTH —

A group to help LGBTQ+ teens manage stress.

AFFIRM supports health, enhances coping skills
and builds the strengths of its participants.

Providence Saint John's Child and Family Development Center's Youth Development Project is seeking students interested in participating in an 8-week LGBTQ+ therapy group. This free group runs 1x/week at your high school every school year (dependent on sign-ups). Students under 18 can self-consent. We are seeking students who are:

- Queer/LGBTQ+ identified
- Between ages 14-16



To register or ask questions, scan QR
or contact Adam Cortez | 310-829-8065



Affirmative
RESEARCH



**CHILD and FAMILY
DEVELOPMENT CENTER**
Saint John's
Health Center

Beca Brawerman

If you want to impact the future,
the Brawerman Fellowship
will make an impact on you.



The Geri & Richard Brawerman Leadership Institute is awarding a \$60,000 college scholarship (over four years) to high school seniors who demonstrate financial need, academic strength, and a deep commitment to leadership and community service. This program builds on The Jewish Federation's goal of ensuring the Jewish future by developing emerging young leaders in our community.

As a Brawerman Fellow, you will have the opportunity to build your leadership skills and strengthen your connection to Jewish life. And after four years of mentoring, retreats, a life-changing trip to Israel, and hands-on community service locally and overseas, you'll have a chance to give back to the community that has invested in you.

Apply now for the scholarship that will help you make the most of college — and give you the skills you need to help ensure the future we share.

To apply to be a Brawerman Fellow, go to www.JewishLA.org/Brawerman and apply by February 17, 2026. For more information, e-mail Brawerman@JewishLA.org



JEWISH FEDERATION LOS ANGELES acts on shared values to create safe, joyful, and connected Jewish life in Los Angeles, Israel, and around the world.

© 2025 JFEDLA

Grupo Virtual Para Padres De Adolescentes

GRUPO VIRTUAL PARA PADRES DE ADOLESCENTES

Un grupo para ayudar a padres de adolescentes procesar y manejar temas como el estrés, depresión y enojo.

Desde: 21 de Enero a 25 de Marzo



¿Qué es la crianza reflexiva?

- Este taller innovador de 10 semanas ofrece a los padres/guardianes un modelo, que considera el comportamiento de los niños como algo significativo.
- El grupo se concentrará en temas específicos como el temperamento, la disciplina, y la regulación emocional. También, se enfocará en el desarrollo de una comprensión de los pensamientos y sentimientos que son la base de sus interacciones con su hijo.
- Esta capacidad, para reflexionar sobre su propia experiencia y la de su hijo, es esencial para la crianza efectiva. Esto ha demostrado fortalecer las habilidades de los padres y dar estrategias efectivas para manejar comportamientos difíciles.

Cuando: Miercoles por las tardes de 6:00-7:30pm

Donde: Virtualmente via Zoom

*Este grupo es **gratis** para padres/guardianes de SMMUSD*

Para más información, pueden contactar a

Veronica Mendez, LCSW

(305) 771-5954, vero@reflectivepsychotherapy.com

**Haga clic AQUÍ para
más información**

Servicio Familiar de Santa Mónica



STRENGTHEN YOUR RELATIONSHIP WITH
YOURSELF AND YOUR FAMILY

2026 Reflective Parenting Groups

Join us for a FREE 10-week
Virtual Reflective Parenting
Group for Parents/Caregivers
of Children 6-12 y/o

EVERY THURSDAY
4PM - 5:30PM (VIA ZOOM)
JANUARY 22 - MARCH 26

This groups is offered FREE to all parents
with students attending SMMUSD
schools. 10 week commitment is
expected. Space is limited! For info
contact:

Angie Vargas, LCSW
(310) 451 - 9747,
angelavargas@vistadelmar.org

REGISTER by QR code:



STRENGTHEN YOUR RELATIONSHIP WITH
YOURSELF AND YOUR FAMILY

2026 Reflective Parenting Groups

Join us for a FREE 10-week
Virtual Reflective Parenting
Group for Parents/Caregivers of
Teens (13-17)

EVERY THURSDAY
4PM - 5:30PM (VIA ZOOM)
JANUARY 22 - MARCH 26

This groups is offered FREE to all
parents with students attending
SMMUSD schools. 10 week commitment
is expected. Space is limited! For info
contact:

Angie Vargas, LCSW, PPSC
(310) 451-9747,
angelavargas@vistadelmar.org

REGISTER by QR code:



FORTALEZCA SU RELACIÓN CON SI MISMO Y
CON SU FAMILIA

Grupo de Crianza Reflexiva 2026

Únase con nosotros para un
Grupo de Crianza Reflexiva
GRATUITO para padres con
niños 6-12 de edad

10 REUNIONES CADA **MIÉRCOLES:**
21 DE ENERO - 25 DE MARZO
5:30PM - 7PM

LUGAR: FAMILY SERVICE OF SM
1533 EUCLID STREET, CA 90404

INCLUYE:

- CUIDADO DE NIÑOS!
- CENA PARA LA FAMILIA!
- ESTACIONAMIENTO SEGURO!

Este grupo se ofrece GRATIS a todos los
padres con estudiantes que asisten a las
escuelas en SMMUSD. Se espera un
compromiso de 10 reuniones.

Angie Vargas, LCSW (310) 451 - 9747,
angelavargas@vistadelmar.org

Regístrese por código QR,
usando la cámara del teléfono:

