

Junta Informativa del Grado 10

Elisa Niño-Sears

Coordinadora de IB

eninosears@seq.org; *Habla español*

Estreya Zamora

Asistente Administrativa

ezamora@seq.org; *Habla español*

Joel Rebello

Consejera del Centro de Carreras/Universidades

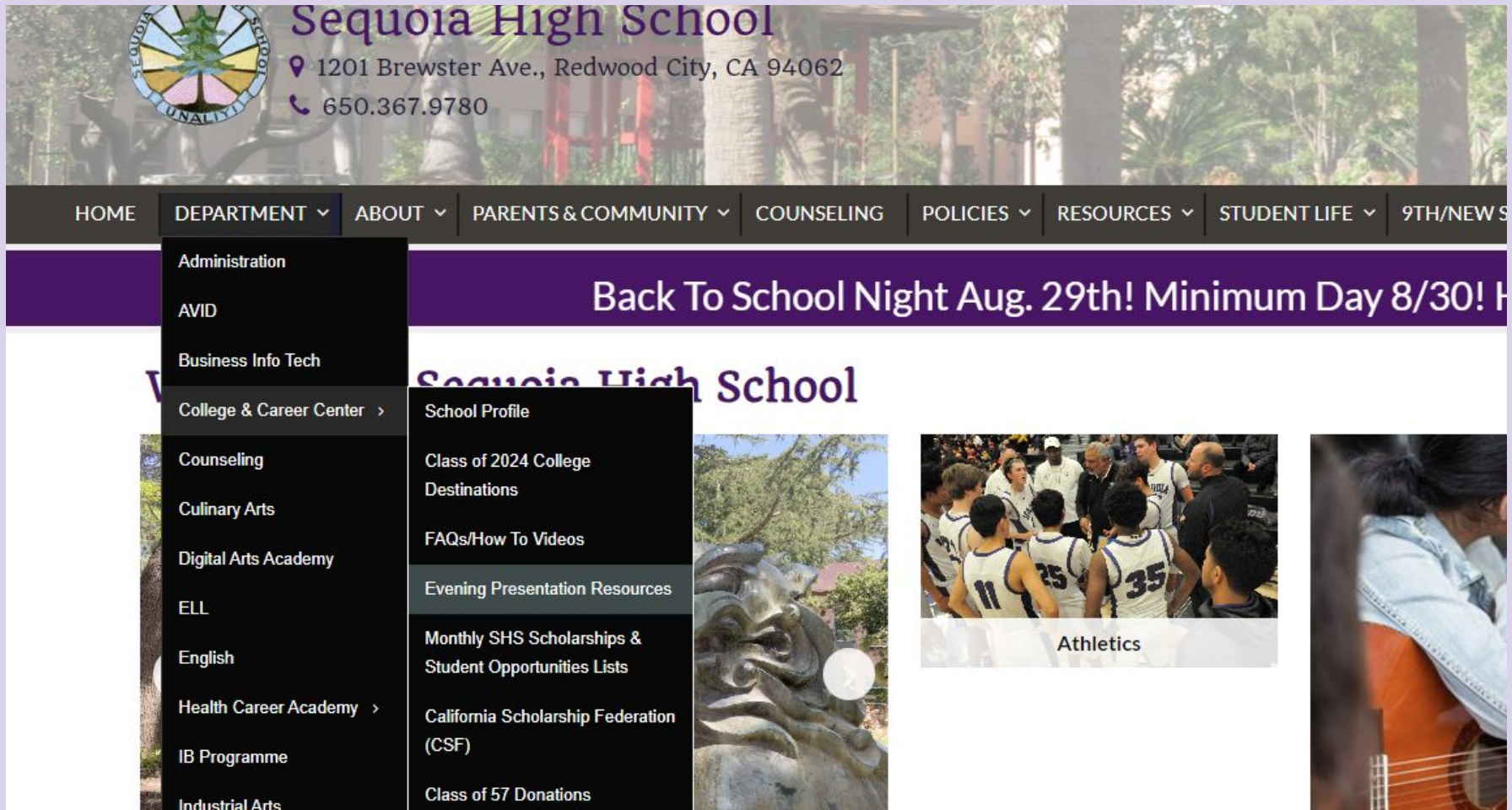
jrebello@seq.org

Teresa Yeager

Consejera del Centro de Carreras/Universidades

tyeager@seq.org; *Habla español*

¡La presentación de hoy está en el sitio web de Sequoia para descargarla si es necesario!



The image shows the top portion of the Sequoia High School website. At the top is a banner with the school's name, address (1201 Brewster Ave., Redwood City, CA 94062), and phone number (650.367.9780). Below the banner is a dark navigation bar with links: HOME, DEPARTMENT (selected), ABOUT, PARENTS & COMMUNITY, COUNSELING, POLICIES, RESOURCES, STUDENT LIFE, and 9TH/NEW S. A purple banner below the navigation bar reads "Back To School Night Aug. 29th! Minimum Day 8/30! H". The "DEPARTMENT" menu is open, showing a list of departments on the left and a list of resources on the right. The departments listed are Administration, AVID, Business Info Tech, College & Career Center (with a right arrow), Counseling, Culinary Arts, Digital Arts Academy, ELL, English, Health Career Academy (with a right arrow), IB Programme, and Industrial Arts. The resources listed are School Profile, Class of 2024 College Destinations, FAQs/How To Videos, Evening Presentation Resources, Monthly SHS Scholarships & Student Opportunities Lists, California Scholarship Federation (CSF), and Class of 57 Donations. Below the navigation bar, there are three images: a large stone sculpture of a face, a group of basketball players in white jerseys with the number 35, and a person playing a guitar.

Sequoia High School
1201 Brewster Ave., Redwood City, CA 94062
650.367.9780

HOME DEPARTMENT ▾ ABOUT ▾ PARENTS & COMMUNITY ▾ COUNSELING POLICIES ▾ RESOURCES ▾ STUDENT LIFE ▾ 9TH/NEW S

Back To School Night Aug. 29th! Minimum Day 8/30! H

Sequoia High School

Administration
AVID
Business Info Tech
College & Career Center ▸
Counseling
Culinary Arts
Digital Arts Academy
ELL
English
Health Career Academy ▸
IB Programme
Industrial Arts

School Profile
Class of 2024 College Destinations
FAQs/How To Videos
Evening Presentation Resources
Monthly SHS Scholarships & Student Opportunities Lists
California Scholarship Federation (CSF)
Class of 57 Donations

Athletics

The logo of Sequoia High School is a stylized letter 'S' composed of concentric, slightly offset rectangular shapes, creating a sense of depth and movement. It is positioned in the center of the slide, behind the main text.

¡Bienvenidos! Bienvenue! Welcome to **Sequoia High School's**
International Baccalaureate Programme

Junta Informativa de IB del Grado 10
24 de septiembre del 2025

Su equipo de IB



Elisa Niño-Sears “Ms. Niño”

Coordinadora de IB y CAS

(650) 367-9780 ext. 63103

eninosears@seq.org

Hablo español e inglés, ella/ella



Estreya Zamora “Ms. Zamora”

Asistente Administrativa IB

(650) 367-9780 ext. 63108

ezamora@seq.org

Hablo español e inglés, ella/ella

Favor de visitar nuestro sitio web

<https://www.sequoiahs.org/PARENTS--COMMUNITY/IB-Programme/index.html>

The screenshot displays the Sequoia High School website. The browser's address bar shows the URL: [sequoiahs.org/PARENTS--COMMUNITY/IB-Programme/index.html](https://www.sequoiahs.org/PARENTS--COMMUNITY/IB-Programme/index.html). The page features a purple header with navigation links: SEARCH SITE, DISTRICT, SCHOOLS, LANGUAGE, Naviance, Calendar, Staff Directory, CANVAS, Google Login, and Infinite Campus. Below the header is a banner image of a school building with trees. The banner includes the Sequoia High School logo, the school name, and contact information: 1201 Brewster Ave., Redwood City, CA 94062 and 650.367.9780. A dark navigation bar below the banner contains links: HOME, DEPARTMENT, ABOUT, PARENTS & COMMUNITY, COUNSELING, POLICIES, RESOURCES, STUDENT LIFE, and 9TH/NEW STUDENT ORIENTATION. The main content area shows a breadcrumb trail: HOME > PARENTS & COMMUNITY > IB Programme. On the left, a sidebar titled "PARENTS & COMMUNITY" lists links: Guides for IC, Canvas & Zoom; Freshman and New Student Orientation 2023-24/Orientación Para Estudiantes Nuevos y de 9º Grado; Incoming 9th Graders/New Students; 8th Grade Shadowing Program; and Assessment Calendar. On the right, a large blue banner with a stylized 'S' logo reads: ¡Bienvenidos! Bienvenue! Welcome to Sequoia High School's International Baccalaureate Programme.

sequoiahs.org/PARENTS--COMMUNITY/IB-Programme/index.html

Inbox (206) - enin... Sequoia High Sch... Today: Todoist Sequoia Union Hig... ManageBac | Elisa... Sequoia Master S... Sequoia CA Live D... My IB Home

SEARCH SITE Q DISTRICT SCHOOLS LANGUAGE Naviance Calendar Staff Directory CANVAS Google Login Infinite Campus

 **Sequoia High School**
1201 Brewster Ave., Redwood City, CA 94062
650.367.9780

HOME DEPARTMENT ABOUT PARENTS & COMMUNITY COUNSELING POLICIES RESOURCES STUDENT LIFE 9TH/NEW STUDENT ORIENTATION

HOME > PARENTS & COMMUNITY > IB Programme

PARENTS & COMMUNITY

- Guides for IC, Canvas & Zoom
- Freshman and New Student Orientation 2023-24/Orientación Para Estudiantes Nuevos y de 9º Grado
- Incoming 9th Graders/New Students
- 8th Grade Shadowing Program
- Assessment Calendar

¡Bienvenidos! Bienvenue! Welcome to Sequoia High School's International Baccalaureate Programme

Política de Integridad Académica y Compromiso Estudiantil



- Estudiantes que participan en cursos y programación del IB deben leer y firmar el compromiso
- Incluye orientación actualizada sobre el uso de la inteligencia artificial.
- Puede leer una copia de la política en inglés y español en el sitio web de nuestra escuela [AQUÍ](#).
- Gracias por revisar esta política con su estudiante.

¿Por qué participar en IB en Sequoia?

- El IB prepara a los estudiantes con habilidades para tener éxito en la universidad y más allá:
 - pensamiento crítico
 - escritura y comunicacion
 - habilidades de investigación independiente
 - administración del tiempo y mucho más.
- Los estudiantes desarrollan una perspectiva internacional, apreciación de otras culturas, puntos de vista y verdades.
- Posible crédito en la universidad, ahorrando dinero y tiempo.
- Posible colocación en un curso más avanzado en la universidad.

Términos usados en IB

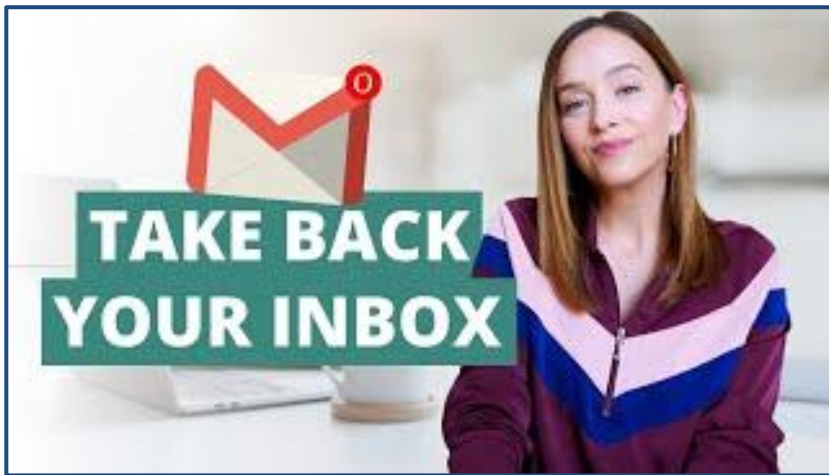
- **ICAP** = Programa Internacional de Avance Universitario (9.º y 10.º en inglés, estudios sociales, francés y español)
- **IB** = Bachillerato Internacional (11.º y 12.º, internacional)
- **Candidato de Curso** = Un estudiante que toma algunas clases individuales, pero no el diploma completo.
- **IB para todos** = Sequoia cree que todos los estudiantes deben tomar al menos un curso del IB antes de graduarse
- **Candidato Anticipado** = Candidato completo al Diploma IB de 11º grado
- **Candidato al Diploma** = Candidato completo al Diploma IB de 12º grado

Consejos para apoyar a su estudiante "sophomore"

- **Entrene a su estudiante**, deje que sea él/ella, que practiquen.
- **Aprendan juntos**, empaticen, sean reales, hablen sobre fallas y soluciones.
 - Reserve tiempo para **procesar** el correo electrónico todos los días (para tomar medidas, no solo mirarlo), además de una sesión más larga el fin de semana.
 - Aprenda cómo **administrar** su bandeja de entrada de correo electrónico para que funcione para usted: cómo usar filtros, cancelar la suscripción, cambiar la configuración de notificaciones y separar cuentas de correo electrónico

Consejos para apoyar a su estudiante “junior”

Conquistando el correo electrónico:



<https://youtu.be/LNjhlGg1h9k?si=aGeYEHXIHm6qQTQR>



<https://youtu.be/oLdHnWLbn4A?si=glrpeYqSnucj0wBd>

Consejos para apoyar a su estudiante "sophomore"

- Descubra cuál sistema de calendario funciona para su estudiante.
 - pongan todos los compromisos y citas.
 - recordatorios útiles y oportunos
 - ¡Bloquee el tiempo de clase, el tiempo de trabajo para cada materia, el ejercicio, el tiempo de diversión, el tiempo en familia, las tareas del hogar, la hora de dormir!
 - solucionen problemas, hacer cambios si no hay suficientes horas en el día
 - aplicaciones de productividad como "Todoist" pueden ayudar

Consejos para apoyar a su estudiante

"sophomore"

Rudy Raven Calendar

Sun Sep 24 – Sat Sep 30, 2023 (Pacific Time - Los Angeles)

	Sun 9/24	Mon 9/25	Tue 9/26	Wed 9/27	Thu 9/28	Fri 9/29	Sat 9/30
9am		Classes 8:30am - 3:40pm	Classes 8:30am - 3:40pm	Classes 8:30am - 2:30pm	Classes 8:30am - 3:35pm	Classes 8:30am - 3:35pm	
10am	Boba with Friends 10am - 11:30am						Family Breakfast 9:30am - 10:30am
11am							Job 11am - 5pm
12pm	Homework Time 12pm - 3pm						
1pm							
2pm							
3pm				Club Meeting 2:30pm - 3:30pm			
4pm	Prep for Club Meeting 3:15pm - 4:15pm			Down Time, 3:30pm -			
5pm	Family Hike & Dinner 4:30pm - 6:30pm	Afterschool sports 4pm - 6pm	Afterschool sports 4pm - 6pm	Afterschool sports 4pm - 6pm	Afterschool sports 4pm - 6pm	Afterschool sports 4pm - 6pm	
6pm							House Chores 5:30pm - 6:30pm
7pm	Finish Homework 7pm - 8:30pm	Family Dinner, 6:15pm -	Math Study Group 6:15pm - 7:15pm	Family Dinner, 6:15pm -	Family Dinner, 6:15pm -	Play Time - Friends & Football Game 6:15pm - 9pm	
8pm		Math HW 7pm - 7:45pm	Down Time, 7:30pm -	Enrichment Activity 7pm - 9pm	Math HW, Study for test 7pm - 8pm		Play Time-Movie Night 7pm - 10pm
		English HW, 8pm - 8:	Spanish HW, 8pm - 8:		Write English Paper 8pm - 9:30pm		
9pm		Science HW, 8:30pm -	History HW 8:30pm - 9:30pm	Elective HW 9pm - 10pm	Science Lab Write up,		
		Down Time 9:15pm - 10pm					

Mi estudiante tiene problemas con las clases..

Antes de que su estudiante abandone un curso de preparación ICAP/IB, por favor:

- **pídale a su estudiante que hable con el maestro, pida ayuda** (después de la escuela, períodos flexibles, en clase, hable con un ex maestro favorito)
- **Pruebe la tutoría gratuita** (*Varsity Tutors*, después de la escuela, durante el tiempo flexible, organice un grupo de estudio entre pares)
- **Investigue más: ¿es algo más?** (no tiene amigos en clase, se siento intimidado/abrumado pero pasará, podría funcionar si redujera las horas en otro lugar)
- **Escuche y apoye la decisión de su estudiante** (considere la capacidad con otras responsabilidades, el nivel de estrés, la salud, la habilidad adulta de decir “no” para decir “sí”).
¡Envíelos a la habitación 130! 

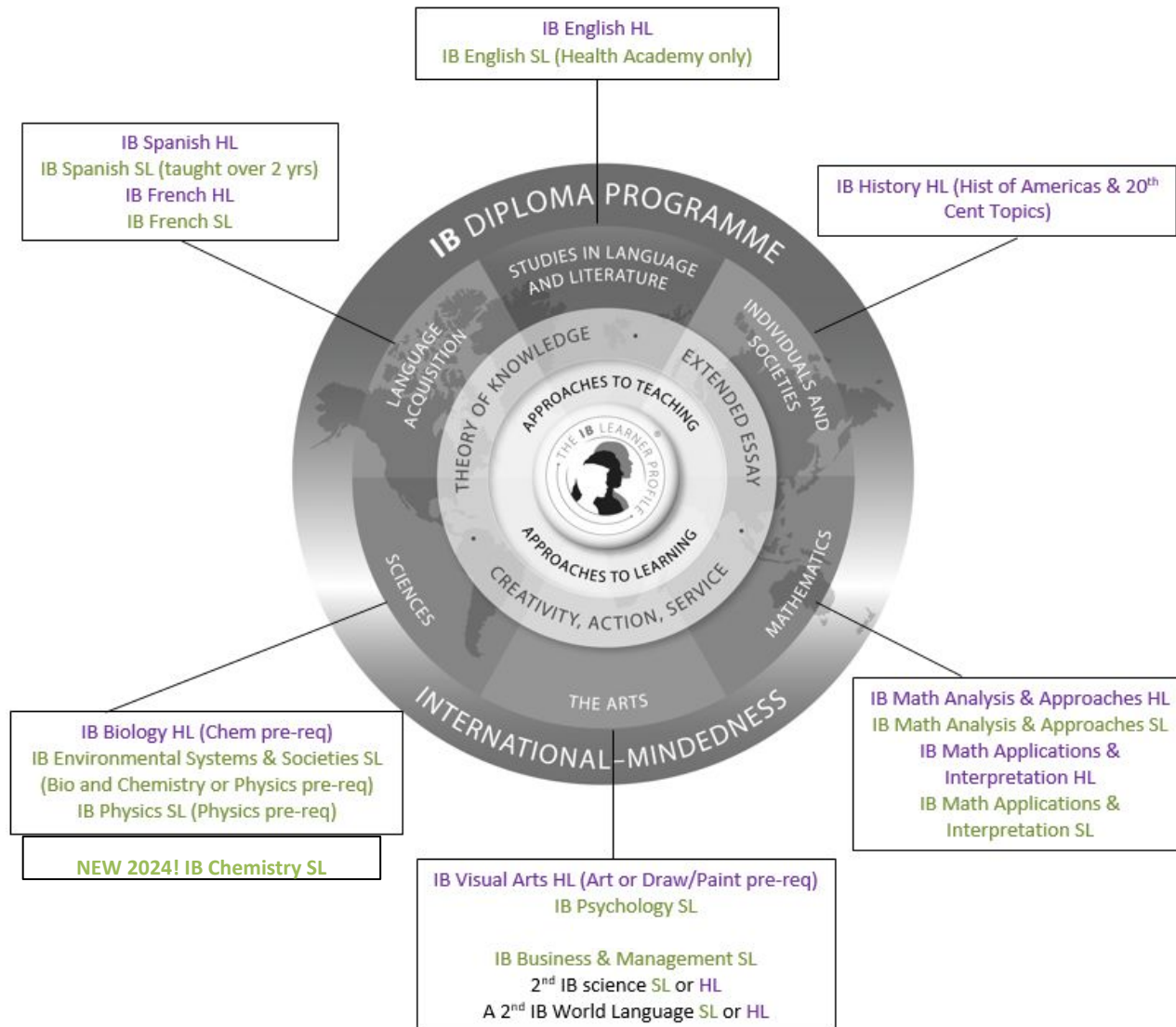
Personalizando el trabajo del IB



Participar en clases del IB como estudiante de curso del IB

Elegir entre SL (Nivel estándar) o HL (Nivel alto)

Cursos que ofrece Sequoia del IB



¿Qué es SL o HL?

- **SL = Nivel estándar**

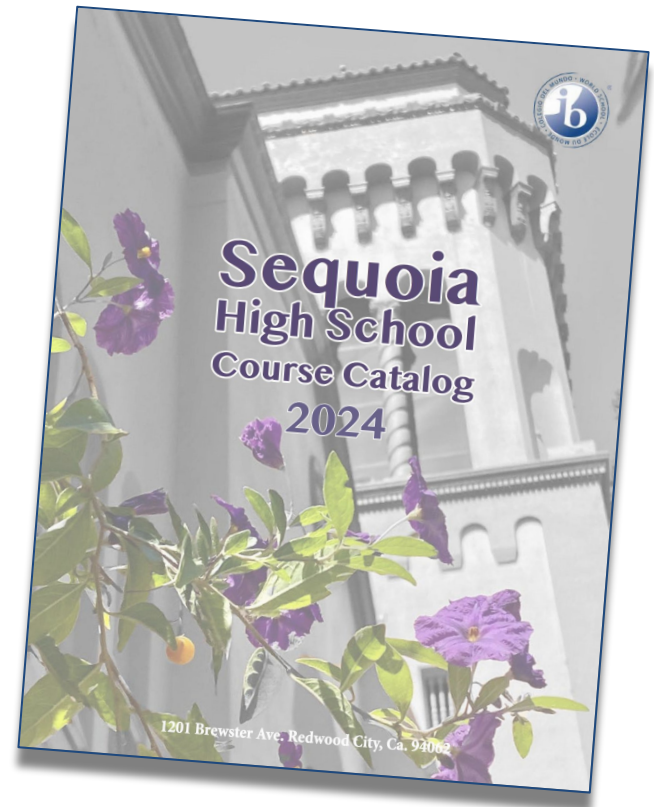
- 150 horas de instrucción mínimo.
- Impartido durante 1 o 2 años escolares.
- Cursos SL de 1 año de SEQ = Psicología IB, Administración y Negocios IB, Física IB, Análisis Matemático IB SL, Aplicaciones Matemáticas IB SL
- Cursos SL de 2 años de SEQ = Español IB, Francés IB, Sistemas y sociedades ambientales IB

- **HL = Nivel alto**

- 240 horas de instrucción mínimo.
- Impartido durante dos años escolares.

¿Cómo ingresar a un curso del IB?

- Registrarse para cursos con su consejero
- Echar un vistazo al [catálogo de cursos](#) en el sitio web de la escuela.
- Los cursos IB varían según los requisitos:
 - Algunos cursos del IB tienen requisitos previos.
 - Algunos cursos tienen recomendaciones.
 - Algunos cursos del IB no tienen requisitos previos



Cursos del IB con requisitos previos

- **Física del IB:** Física
 - Física del IB recomendada para el último año para que los estudiantes tengan más matemáticas
- **Química del IB:** Química
- **Artes visuales del IB:** dibujo/pintura o arte 1
- **IB Español Y4 y IB Francés Y4:** finalización del nivel III antes del tercer año con C- o superior (Span 2/3 ICAP, Francés 2/3 ICAP, Español III, Francés III o Span III NS)
- **Análisis matemático del IB:** preparación para el análisis matemático del IB
- **Aplicaciones de matemáticas del IB:** Preparación para aplicaciones de matemáticas del IB

Cursos del IB con recomendaciones

NO requerido. Sólo sugerido. Todavía puedo acceder a IB sin ellos. Sujeto a cambios.

Sistemas y sociedades ambientales del IB:

1) Biología y 2) Química o Física

Biología IB: Química

Rutas de Matemáticas del IB

Del blog de la comunidad del IB...

Análisis y enfoques del IB	Aplicaciones e interpretación del IB
“para estudiantes que disfrutan desarrollando sus matemáticas para que adquieran fluidez en la construcción de argumentos matemáticos y desarrollen sólidas habilidades en el pensamiento matemático. Explorarán aplicaciones reales y abstractas, a veces con tecnología, y disfrutarán de la emoción de la resolución y generalización de problemas matemáticos”.	“para estudiantes interesados en desarrollar sus matemáticas para describir nuestro mundo, modelar y resolver problemas prácticos utilizando el poder de la tecnología. Los estudiantes que cursan Matemáticas: Aplicaciones e interpretación serán los que más disfruten de las matemáticas cuando se vean en un contexto práctico”

Rutas de Matemáticas del IB

Análisis y enfoques del IB	Aplicaciones e interpretación del IB
- Más cálculo - Sin calculadora ni exámenes de calculadora. - Más basado en teoría - Menos problemas en el contexto de la vida real - Profundización en menos temas	- Más estadísticas - Siempre puedo usar una calculadora. - Más problemas en el contexto de la vida real. - Menos basado en teoría - Cubre muchos temas, no profundiza tanto en cada tema.

Rutas de Matemáticas del IB

¿Qué quieren estudiar en la universidad?

Análisis y enfoques del IB	Aplicaciones e interpretación del IB
- Matemáticas - Ingeniería - Química - Ciencias de la Computación - Ciencias económicas - Física - Biología* <i>*Una especialización en biología a menudo requiere cálculo en la universidad, pero la estadística es muy integral para el estudio de la biología.</i>	- Psicología - Inglés - Historia - Negocio - Arte - Música - Sociología - Ciencias Políticas - Biología*

Rutas de Matemáticas del IB

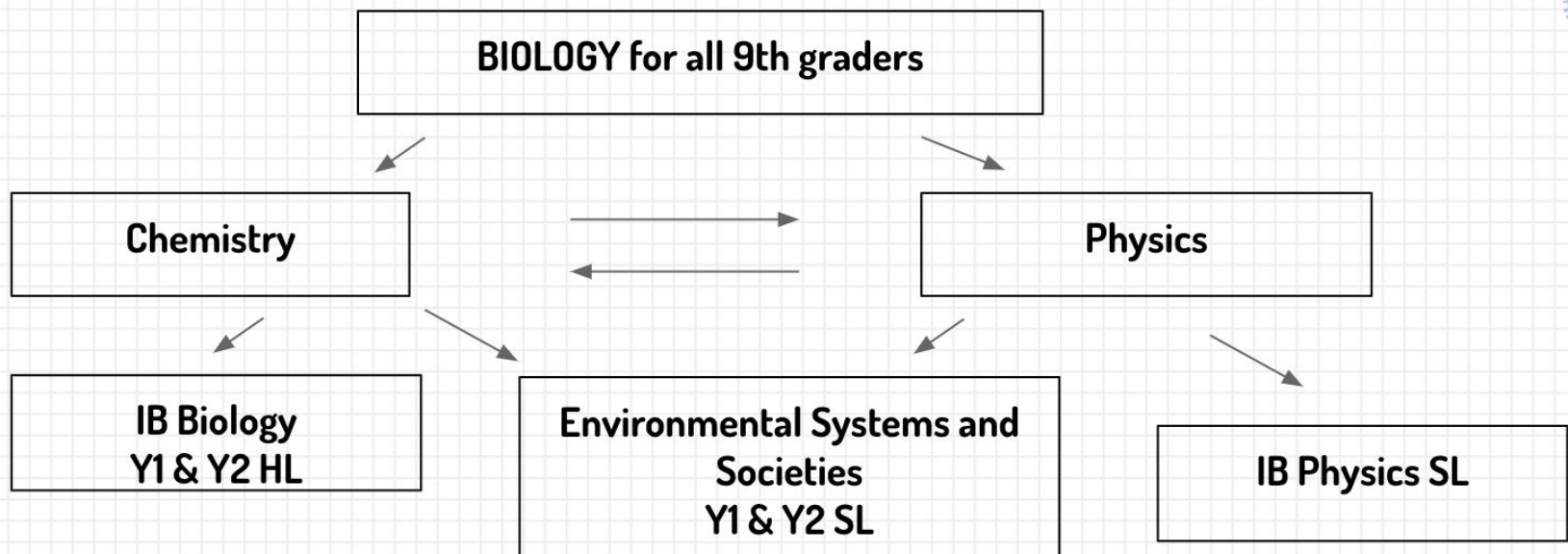
¿Qué tipo de matemáticas le gusta hacer?

Análisis y enfoques del IB	Aplicaciones e interpretación del IB
● Derivar fórmulas ● probar cosas ● Graficar sin calculadora ● Resolver ecuaciones complejas sin calculadora ● Comprender la teoría detrás de por qué funcionan las matemáticas. ● Cálculo	● Resolver problemas basados en una situación de la vida real. ● usar una calculadora ● Usar matemáticas para modelar una situación y luego responder preguntas. ● Estadística

Rutas de ciencias del IB

IB Science Pathways

(this does NOT include non-IB options, but that does not mean you can't take them!)



- Can take IB Physics junior or senior year, just need Physics first
- Can take IB Physics simultaneously with IB Bio, IB ESS or Chemistry
- IBESS has no prerequisites. C or higher in Chem, Bio or Physics recommended.

Rutas de ciencias del IB

Prerequisites

Requisitos previos

COURSE Curso	YEAR Año	Prerequisites Requisitos previos	Other factors to consider Otros factores a considerar
IB ESS Y1 & Y2	11 & 12	No prerequisites. (Recommended: C or higher in Physics, Chem, or Biology)	Can fulfill either physical or life science requirement. IBESS is a two-year course. Satisfies IB Group 3 or 4 course requirement.
IB BIOLOGY Y1 & Y2	11 & 12	C or higher in Chemistry	IB Biology is a two-year course.
IB PHYSICS	11 or 12	C or better in Physics or pass department placement exam	Concurrent enrollment in IB Math Applications Prep or Analysis Prep or higher.

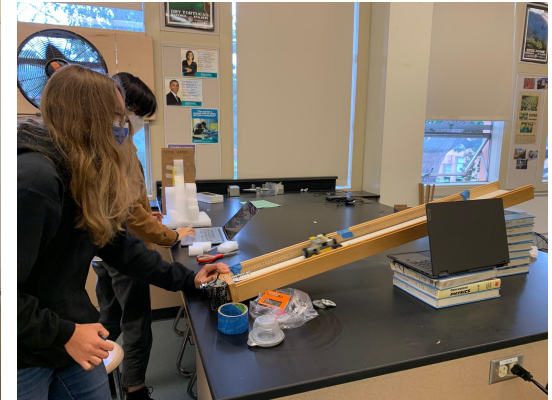
IB CHEMISTRY 11 or 12 C or higher in Chemistry

FÍSICA DEL IB

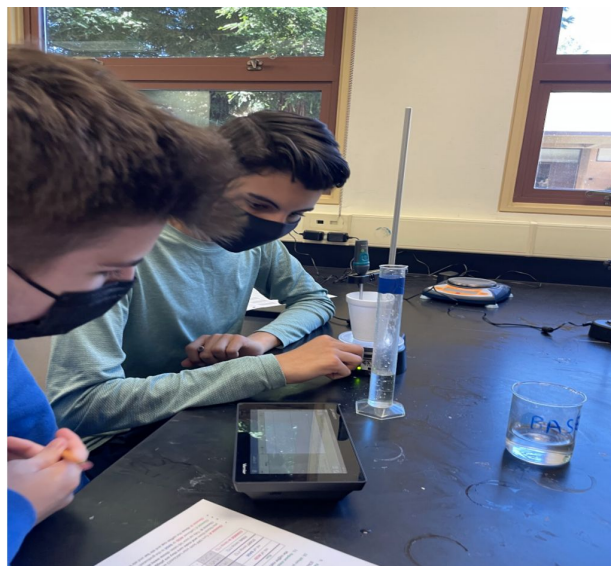
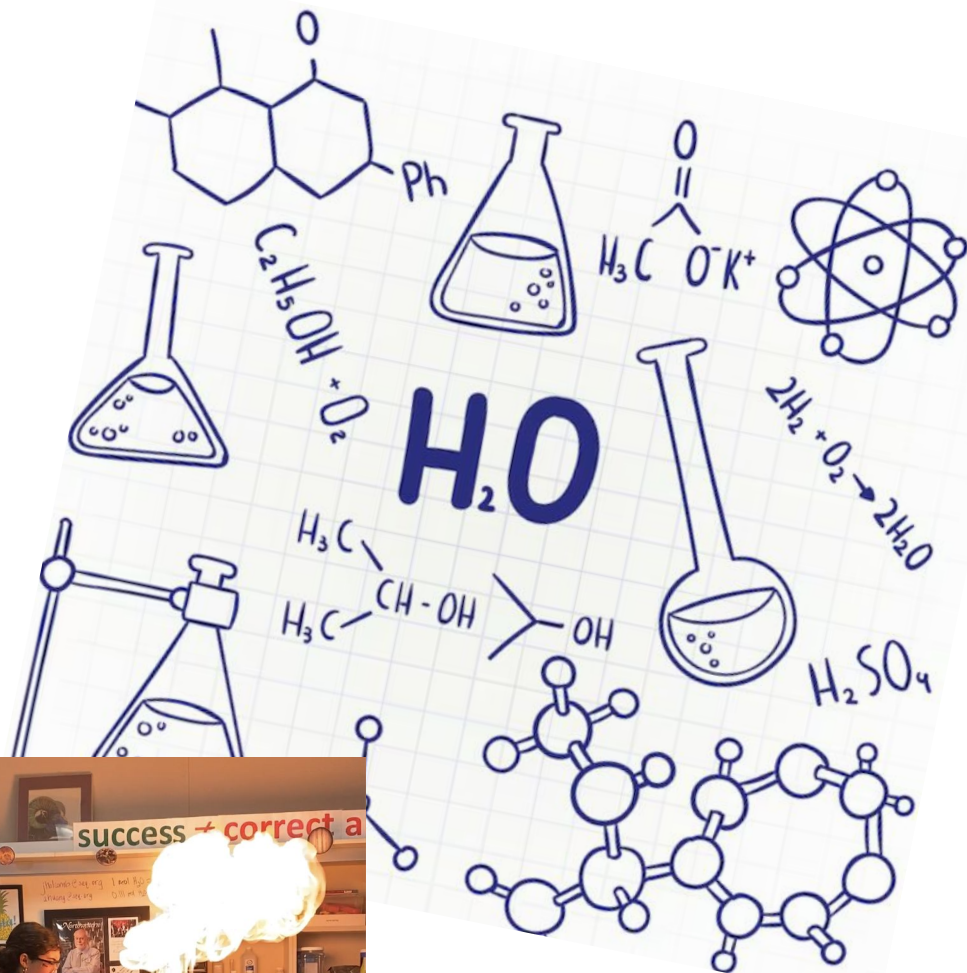
¿Ya has tomado física? ¿Te encanta resolver problemas y quieres profundizar en conceptos que viste en física?

Considera esto: Física del IB es una introducción a la física **basada en la trigonometría** para estudiantes de primer año de la universidad y cubre la mecánica, las ondas, la electricidad y el magnetismo, y la física moderna.

Énfasis puesto en un sólido diseño, técnica y análisis experimentales.



IB CHEMISTRY



SISTEMAS Y SOCIEDADES AMBIENTALES

DEL IB AÑO 1-2

IB ESS = Sistemas y sociedades ambientales del IB

¿Quiere aprender más sobre cuestiones ambientales globales como el crecimiento de la población humana, el cambio climático, la pérdida de biodiversidad y cómo los humanos impactan la vida en la Tierra? Considere tomar Sistemas y sociedades ambientales del IB en los grados 11.º y 12.º

Considera esto: este es un curso de dos años equivalente al trabajo de curso que vería en una introducción a las ciencias ambientales en un colegio o universidad. Los estudiantes del grado 11 toman año 1 y los del 12 toman año 2.



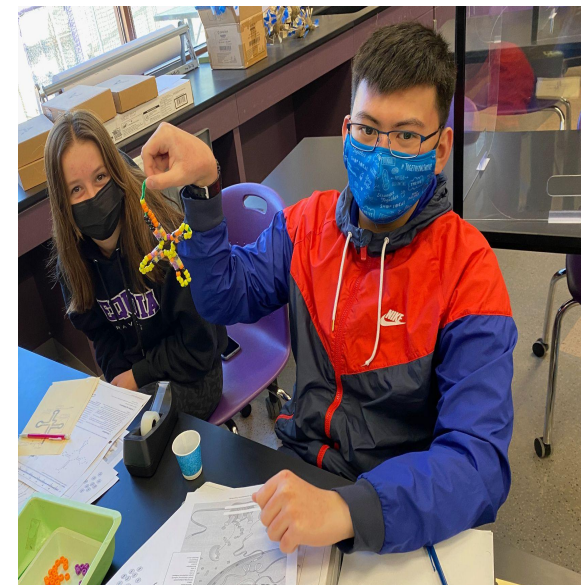
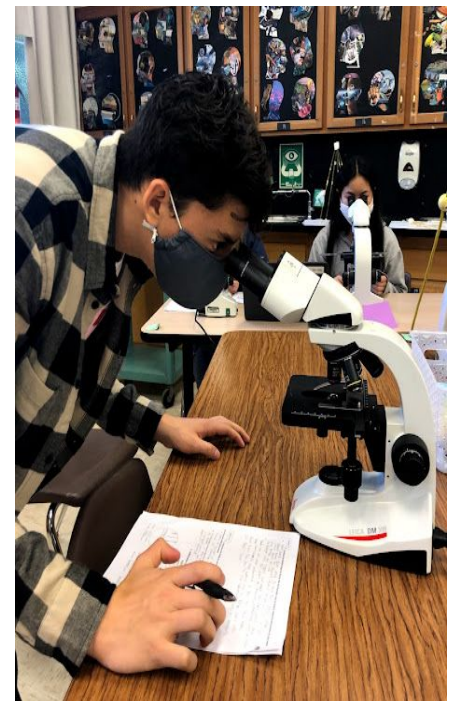
BIOLOGÍA DEL IB AÑO 1-2

¿Te encanta la biología y quieres aprender más sobre los procesos detallados y los sistemas intrincados que ocurren dentro de la vida en la Tierra?

Considera esto: **este es un curso de dos años equivalente a los cursos que los estudiantes de ciencias verían en sus primeros años de carrera de biología.**

Los estudiantes actuales de Biología Biología del IB Año 1 dicen que es importante tomar química antes de Biología del IB Año1 porque antes necesitarás poder comprender:

- elementos y sus propiedades
- enlaces, enlace, enlaces iónicos/hidrógeno/covalentes
- estructuras químicas (diagramas de moléculas simples)



Rutas de ciencias del IB

Cada colegio y universidad tiene diferentes requisitos y preferencias, por lo que los estudiantes deben investigar esto detenidamente para carreras específicas. Sin embargo, según nuestra experiencia, en términos generales, hemos descubierto que esta tabla es útil para que los estudiantes decidan qué ciencias del IB tomar en los grados 11.º y 12.º.

What do you want to study in college?

IB Biology BIOLOGÍA DEL IB	IB Physics FÍSICA DEL IB	IB Environmental Systems & Societies SISTEMAS Y SOCIEDADES AMBIENTALES DEL IB	IB Chemistry QUÍMICA DEL IB
Biology Biochemistry Chemistry Physiology Psychology Environmental Science Biostatistics	Engineering Physics Computer Science Astrophysics Particle Physics Math	Biology Chemistry Geology Engineering Environmental Science Political Science Economics Journalism	Chemistry Chemical Engineering Biochemistry Biology Environmental Science
<i>Course designed for students interested in biological sciences</i> Curso diseñado para estudiantes interesados en ciencias biológicas.	<i>Course designed for students interested in physical sciences and math</i> Curso diseñado para estudiantes interesados en ciencias físicas y matemáticas.	<i>Well rounded course designed for students interested in hard sciences or social sciences</i> Curso completo diseñado para estudiantes interesados en ciencias o ciencias sociales.	<i>Course designed for students interested in physical and life sciences</i>

Personalizando el trabajo del IB



Participar en clases del IB como estudiante de un curso del IB, Nivel SL o HL



agregar el Diploma IB completo

¿Cómo elegir entre estudiar de el curso o el “DP” (Diploma Completo)?

Candidato de Cursó = Un estudiante que toma uno o más cursos individuales del IB, no el diploma completo. **Concéntrate en tus áreas de interés y pasión al elegir los cursos.**

Candidato al Diploma (DP) = 11.º y 12.º grado. Un estudiante que toma una clase de IB en cada una de las seis áreas temáticas **MÁS completar “IB Core” (TOK, EE, CAS)**

¿Cuál es mejor? No se trata de mejor o peor: se trata de cuál es la mejor opción para su estudiante. ¡Tiene que ser la decisión del estudiante!

Requisitos del Diploma IB

Completar 1 curso IB en cada una de las 6 áreas temáticas

Completar ya sea:

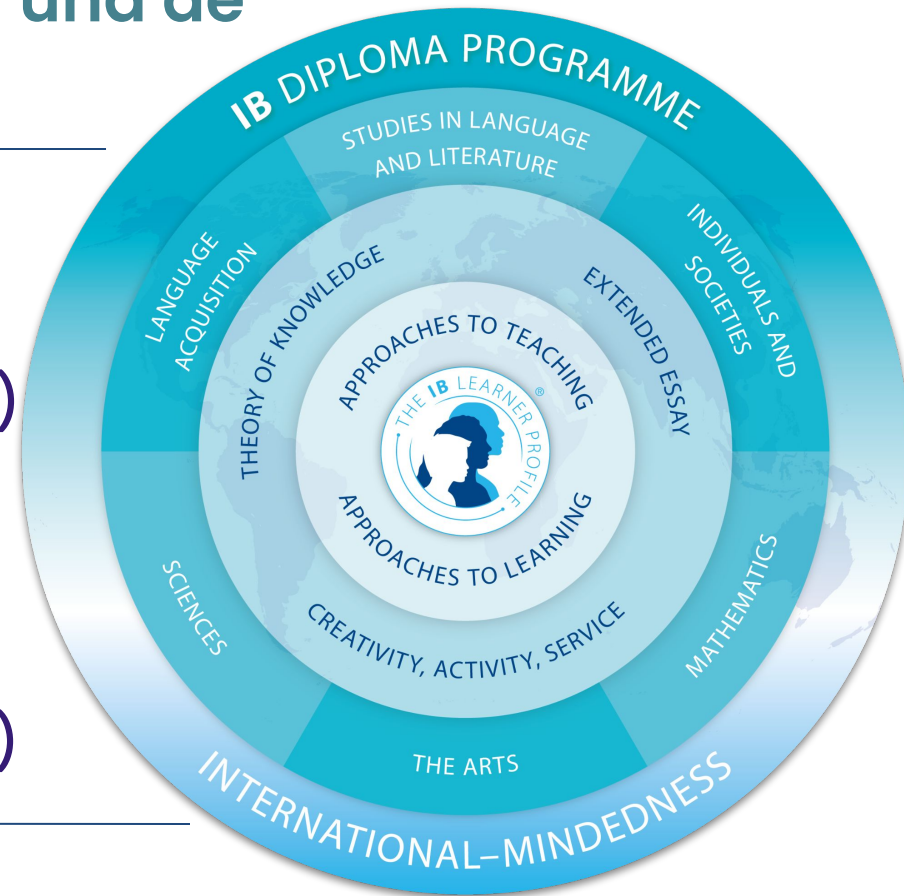
3 exámenes de Nivel Alto (HL) +
3 exámenes de Nivel Estándar (SL)

o

4 exámenes de Nivel Alto (HL) +
2 exámenes de Nivel Estándar (SL)

Complete el “IB Core”

• Teoría del Conocimiento (TOK) • CAS • Ensayo extendido (EE)



¿Qué es la Teoría del Conocimiento (TOK)?

- Teoría del Conocimiento es una séptima clase (no necesariamente un séptimo período), promedio de calificaciones ajustado para incluir clases de honores

“El curso “TOK”, un elemento emblemático del Programa del Diploma, fomenta el pensamiento crítico sobre el conocimiento en sí, para intentar ayudar a los jóvenes a dar sentido a lo que encuentran. Su contenido central son preguntas como éstas: ¿Qué se considera conocimiento? ¿Cómo crece? ¿Cuáles son sus límites? ¿A quién pertenece el conocimiento? ¿Cuál es el valor del conocimiento? ¿Cuáles son las implicaciones de tener o no tener conocimiento? “

~ Guía de Teoría del Conocimiento del IB

¿Qué es CAS?

Creatividad, Actividad, Servicio

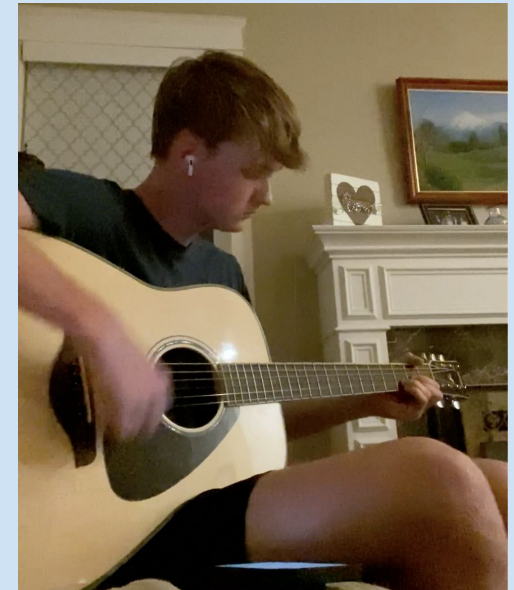
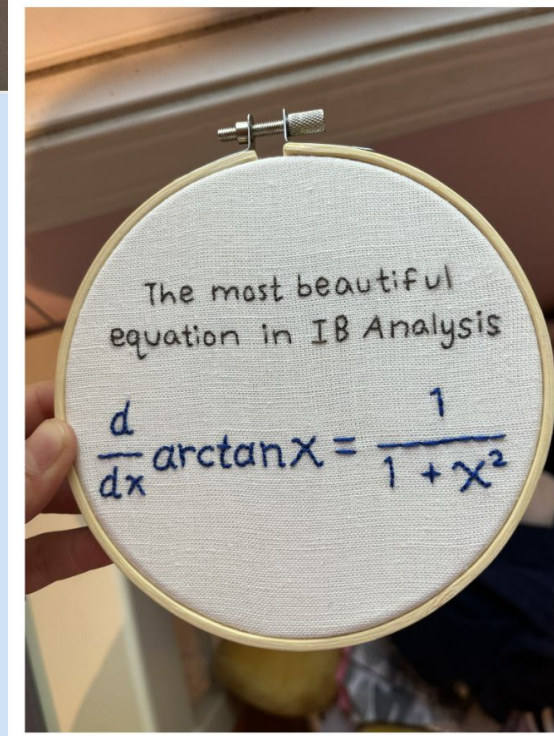
1) Experiencias significativas de CAS enfocadas al crecimiento: un interés personal, habilidad, talento

- 18 meses, 3-4 horas por semana

2) Proyecto CAS = un proyecto colaborativo, iniciado por el estudiante, que aborda uno o más aspectos de CAS

- 1 mes o más

¡CAS se trata de equilibrio, exploración y diversión!



¡CAS se trata de equilibrio, exploración y diversión!

Challenge & Skills Collaborative Skills Initiative & Planning Assistant coach



IF Ivan Franco Hernandez
Tue, Oct 1, 2019

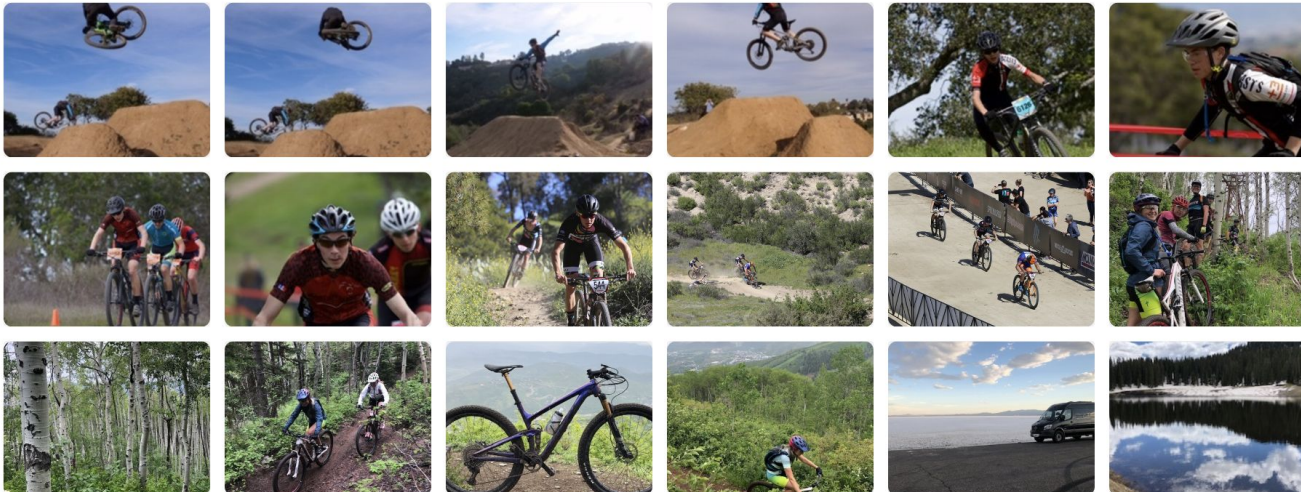
Challenge & Skills Collaborative Skills Initiative & Planning Assistant coach

During this month, we have practiced the same thing over and over so the players learn them well enough. We have been practicing tactics because our team lacks tactics, which is very fundamental in soccer. We have been working together, the coach and some family members and I, in order to teach them the basics of a tactical scheme/formation we decided to use (4-3-3). We have mainly focused on defending using this formation because that's where we want to start building our games from. But we have also spend a good amount of time in the middlefield because that's the team's weak spot. So far, we have been able to improve a little bit in the middlefield, but we still make some mistakes that have costs us some games. Unfortunately, not all the players from the team have been showing up to

This picture was taken after my belt ceremony on 4/26/18 (April 30, 2018)



photography of mostly cycling: mostly at races



¡CAS se trata de equilibrio, exploración y diversión!

Collaborative Skills

Global Engagement

Initiative & Planning

Mural Painting

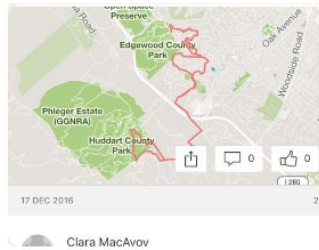


Pintar un mural

Commitment & Perseverance

Strength & Growth

Biking



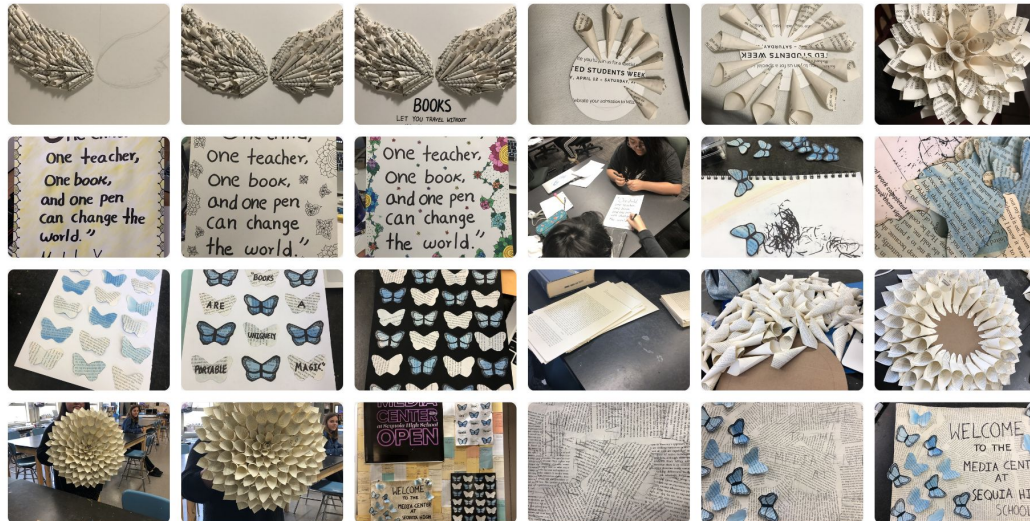
Arte del libro de la biblioteca de la escuela.

Collaborative Skills

Commitment & Perseverance

Initiative & Planning

Book Art for the School Library



The initial microphone and transmitter organization (January 17, 2018)



¡CAS se trata de equilibrio, exploración y diversión!

SUSTAINABLE BAY AREA MUNCHIES

- Gala and Lou CAS project -



[Home](#) [Sustainability and Food](#) [Blog- Restaurant Reviews and Rankings](#) [Groups](#) [Members](#) [Followers](#)

SUSTAINABLE BAY AREA MUNCHIES

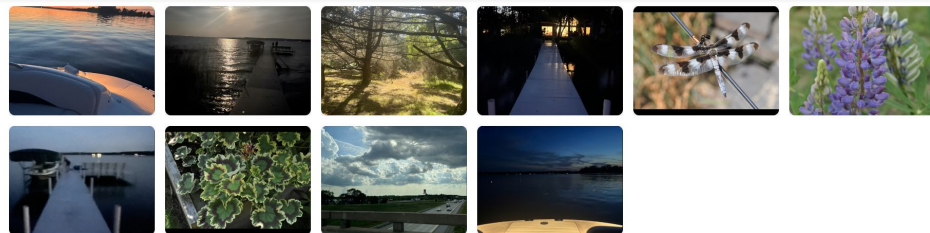
Guía de restaurantes locales sostenibles



Trabajar con animales



Tejer



Aug 1, 2023

Josephine (Josie) Ollmann
Tue, Aug 1, 2023

Challenge & Skills

Commitment & Perseverance

Initiative & Planning

Photography

Aprender fotografía

Creativity Reflection July:

#1 Description: This month I took photos in Idaho I got some of a baby bird. I also took photos in Minnesota of the moon, a trail I walked on, my grandmothers yard, some deer, food, a store, my cousin and friends.

#2 Feelings: I felt very lucky to be seeing such beautiful things. It sometimes feels repetitive but I saw a lot of pretty things and I am excited about sharing some of them. Sharing them with friends and family is nice.

#3 Evaluation: I took a lot of photos this month. Some of them turned out really nice. I liked some of the ones I took at night a lot so overall

¿Qué es el ensayo extendido?

- Trabajo de investigación independiente de 4000 palabras.
- EL ESTUDIANTE elige el tema basándose en una profunda pasión o interés, algo relacionado con una de sus materias del IB.
- Se le asignará un miembro del personal que comparta sus intereses y le apoyará y supervisará a lo largo del camino.
- El estudiante comienza a investigar y escribir en su tercer año (junior); el borrador final deberá entregarse en el otoño de su último año (senior).

¿Sobre qué se puede escribir?

Sólo *algunos* ejemplos pasados:

- ¿Hasta qué punto influyó el Programa Bracero en el desarrollo de United Farm Workers y su éxito?
- ¿Cómo podemos apoyar mejor a la creciente población con un diseño sostenible durante el calentamiento global?
- ¿Hasta qué punto las pruebas médicas realizadas a las minorías y a las personas de color provocaron un mayor miedo a los medicamentos y las vacunas?
- ¿De qué manera se aplica el cálculo a la construcción de montañas rusas?

Ensayo Extendido (EE)

Línea de
tiempo
estructurada

Structured Timeline

Jan-Oct

EXTENDED ESSAY OVERVIEW					
INTERIM 1	INTERIM 2	INTERIM 3	INTERIM 4	INTERIM 5	INTERIM 6
1. Select a topic and research question. Develop a research plan. Gather and evaluate sources. Write a preliminary draft. Revise and improve the draft. Prepare for the interim assessment.	2. Refine the research question. Develop a research plan. Gather and evaluate sources. Write a preliminary draft. Revise and improve the draft. Prepare for the interim assessment.	3. Refine the research question. Develop a research plan. Gather and evaluate sources. Write a preliminary draft. Revise and improve the draft. Prepare for the interim assessment.	4. Refine the research question. Develop a research plan. Gather and evaluate sources. Write a preliminary draft. Revise and improve the draft. Prepare for the interim assessment.	5. Refine the research question. Develop a research plan. Gather and evaluate sources. Write a preliminary draft. Revise and improve the draft. Prepare for the interim assessment.	6. Refine the research question. Develop a research plan. Gather and evaluate sources. Write a preliminary draft. Revise and improve the draft. Prepare for the interim assessment.

Recursos
Resources



Extended Essay Support

Apoyo para el Ensayo Extendido (EE)



Sesiones de
tiempo FLEX

Flex Time Sessions

Use dedicated time on
campus to complete
the assignment and
create community

Curso en Canvas
"IB Core"

Canvas Course
IB CORE

EE Benchmarks	
EE Kick off & Introduction	Jan 12 10:00
EE2 - Academic Analysis of Academic Essay	Jan 23 10:00 Virtual
EE3 - Understanding the Assessment Criteria Reading & Quiz	Feb 6 Virtual
EE4 - Declaration of EE Subject	Feb 13 10:00 Virtual
EE5 - The Research Question	Feb 13 10:00
EE6 - Declaration of EE PQ & Supervisor in ManageBac	Feb 20 10:00 Virtual
EE7: Research and Citations	Mar 4 10:00 Virtual
EE8: Outline and Google Folder	Mar 4 10:00

Equilibrando pasiones

*"Puedes tenerlo todo, pero no todo al mismo tiempo".
~Betty Friedan*

- **El Diploma Completo (DP) es un GRAN compromiso**
- El DP puede limitar la selección de cursos electivos. Quizás tengan que elegir prioridades. Está bien elegir pasiones como banda, danza avanzada, coro, orquesta, liderazgo estudiantil, ASB, teatro, periodismo, etc. en lugar del Diploma de IB.
- Considere Pamoja (cursos del IB en línea) por una tarifa. TODOS los cursos son de 2 años. Beca disponible para estudiantes en el programa FRPL.

Equilibrando pasiones

Evaluar el equilibrio: académico y de salud.

- ¿Cómo te va académicamente?
- ¿Cuál es tu nivel de estrés y salud emocional?
- Apunta a lograr el equilibrio entre promedio y rigor, desafiandote a tí mismo. (Evita calificaciones bajas, por ejemplo: Ds en todos los cursos de ICAP/IB, Evita calificaciones altas en todas las clases pero ninguna clase de honores). Las universidades se preocupan por tu expediente académico y tu promedio.

Sin embargo, esfuérzate por aprender dónde empujar y dónde retroceder, satisface tus necesidades de mantenerte equilibrado y saludable.

- Cada estudiante tiene sus propias fortalezas y desafíos.
- No hagas el Diploma solo porque tu amigo lo está haciendo, o simplemente porque tus padres lo quieren.

¡Me apunto! ¿Cómo se inscribe en DP?

¿Cuándo es la inscripción?

- Asistir a la reunión obligatoria en **enero** para estudiantes del décimo grado.
 - Completar el Formulario de Declaración de Diploma
- Declararse candidato al Diploma en la **primavera** al finalizar el 10º grado
 - Asegurarse de que el horario del 11.º grado tenga cursos correctos de SL/HL y TOK
- Completar las tareas del Diploma IB de **verano**.
- Asistir a sesiones “flex” durante el semestre de **otoño** del 11º grado. TOK y EE comienzan **en enero**



WELCOME TO THE IB OFFICE



Our office hours are Mon, Tu, Th, Fri 7:30am - 4:00pm,
Wed 8:30am-5pm, and by appointment.

Please come in!



MS. NIÑO

IB COORDINATOR

Email: eninosears@seq.org

Phone: **650-367-9780**

ext. **63103**



**APPOINTMENT
SCHEDULER**

MS. ZAMORA

IB ADMIN ASSISTANT

Email: ezamora@seq.org

Phone: **650-367-9780**

ext. **63108**



Bienvenidos • Bienvenue • 欢迎 • स्वागत • ברוך הבא • Willkommen • Afio mai • Chào mừng • مرحباً • Benvenuti • Добро пожаловать • Bem-vindo

¡Gracias!

Si tiene preguntas individuales, comuníquese con:

Elisa Niño-Sears (she/her/ella)

IB Coordinator

eninosears@seq.org

Estreya Zamora (she/her/ella)

IB Administrative Assistant

ezamora@seq.org

Joel Rebello (he/him/el)

College & Career Advisor

jrebello@seq.org

Teresa Yeager (she/her/ella)

College & Career Advisor

tyeager@seq.org

**Junta informativa para estar en
camino para ir a una universidad
de 4 años**

Boletín semanal por correo electrónico

Senior College & Career Newsletter

Week of August 28- September 3, 2022

Welcome Students & Families

Scroll through for important information regarding College/Career



 Accessibility

 Translate

Translate this newsletter

Use the box below to choose the language:

Select Language

Powered by


Translate

Close

Center

Get email updates from **Teresa**:

Explicaciones del sistema de 4- años

1. CSU (Universidades del Estatales)
2. UC (Universidades de California)
3. Universidades Privadas
4. Universidades fuera del estado
5. Exámenes para las universidades
6. Actividades Extracurriculares
7. Cosas que pensar ahora

Los Cuatro Sistemas



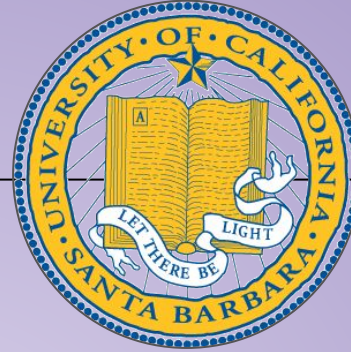
Colegio Comunitario

- Debe tener 18 años o graduarse de la escuela secundaria
- Se requieren exámenes de colocación universitaria de inglés y matemática



Colegio Estatal de California (CSU)

- 2.5 GPA mínimo
- Cumplir el índice de elegibilidad
- C o mejor en A-G
- Cartas de recomendación no son requeridas
- Basado solamente de cursos y promedio



Universidad de California (UC)

- 3.0 GPA mínimo
- C o mejor en A-G
- Cartas de recomendación no son requeridas
- Miran los 13 factores "Revisión exhaustiva" o "Revisión holística" incluye la revisión de la transcripción, el trabajo escrito personal, una lista de actividades



Colegios Privados

- Varía según la institución
- 2.0-3.0 GPA mínimo
- SAT o ACT con escritura
- Cartas de recomendación son requeridas (dependiendo la universidad)
- Varen pero, miran los 13 factores "Revisión exhaustiva" o "Revisión holística" incluye la revisión de la transcripción, el trabajo escrito personal, una lista de actividades

Sistema de universidades de 4 años

CSU, UC, Privadas y Universidades
fuera del estado

Sistema de Universidades Estatales (CSU)



Requisitos mínimos para asistir una CSU

- Completar cursos A-G (con una C o mejor)
- Obtener un GPA de 2.5 (lo mínimo)
- Hay universidades con programas de el estudio específico que requiere más que el mínimo

No se require cartas de recomendación, ensayo personal, o expediente de grados finales

Universidades de CSU locales y impactadas

- **Locales del Condado de San Mateo: SF State and Cal State East Bay**
 - Si obtiene lo mínimo será admitido
- **Universidades que no están impactados 16/22**
 - East Bay, Bakersfield, Channel Islands, Dominguez Hills, y Stanislaus
- **Universidades que SÍ están impactados**
 - Necesitan hacer más que lo mínimo
 - SLO*, San Diego, Long Beach, Fullerton, San Jose, Pomona
 - *mas de 3.5 GPA

Como puede hacer el estudiante más competitivo para CSU

- Haz lo máximo en los cursos A-G
- Grados son lo más importantes para la admisión
 - GPA alto
 - Tomar de nuevo cursos con calificación menos de una C
- Toma cursos de IB
 - Pueden recibir hasta 8 semestres de puntos de honores.

Sistema de las Universidades de California (UC)



Requisitos Mínimos para el Sistema UC

- Requisitos Mínimos para Admisión Garantizada:
 - Completar 15 cursos de A-G (Con una C o mejor)
 - El estudiante promedio que fue admitido toma 23
 - Por lo menos un GPA 3.0
- Aplicación Incluye: 4 preguntas personales de 350 palabras cada una, y una lista de actividades y reconocimientos

No requieren cartas de recomendación o expediente de grados finales hasta después graduados.

Cómo Seleccionan a estudiantes a una UC

Usan 13 aspectos.

GPA, Exámenes, sobresalientes en cursos A-G, Cursos de IB/honores, etc

UC COMPREHENSIVE REVIEW FACTORS

1. Grade-point average
2. Performance in and number of courses beyond minimum A-G requirements
3. UC-approved honors courses and advanced courses
4. Eligibility in the Local Context (ELC)
– CA residents only
5. Quality of senior-year program of study
6. Academic opportunities in California high schools
7. Outstanding performance in one or more academic subject areas
8. Achievements in special projects
9. Improvement in academic performance
10. Special talents, achievements and awards
11. Participation in educational preparation programs
12. Academic accomplishment in light of life experiences
13. Geographic location

Note: No single factor determines admission.

Cómo ser más competitivos para una UC

- Tomar cursos avanzados incluyendo en colegios comunitarios y en verano
- Obtener un alto GPA
- Participar en actividades fuera y a dentro de la escuela
- Tomar el tiempo para escribir el ensayo personal
- Aplicar a diferentes universidades

Universidades Privadas

- Cada universidad tiene sus requisitos – necesitan empezar a leer las páginas de internet de cada universidad privada.
- La mayoría quieren los cursos A-G
- La solicitud incluye ensayos
- Reporte Escolar (SR)-Completada por su consejero y lo pusieran en el contexto de la escuela.
- Cartas de Recomendación (LOR)
 - Quien seria un buen maestro?
 - En el segundo semestre del grado 11 puedes empezar a preguntar

Universidades fuera del estado

- Cada universidad tiene sus requisitos – necesitan empezar a leer las páginas de internet de cada universidad privada.
- La mayoría quieren los cursos A-G y algún tipo de examen
- Muchas oportunidades para conducir un estudio
- Estudiantes pagarán como estudiantes fuera del estado pero hay más oportunidad para recibir más ayuda financiera.

Pruebas y cronogramas de la actividad

Línea de tiempo de pruebas

	Cómo	9no	10mo	11vo	
PSAT	Registro no es necesario- Se tomará durante el día escolar			octubre	
SAT Razonamiento	Registrarse en www.sat.org Debe pagar la cuota para el examen			Primavera Marzo, Mayo	Otoño Si es necesario
ACT	Registrarse en www.act.org Debe pagar una cuota para el examen			Primavera Febrero, Abril	Otoño Si es necesario
IB	Registrarse con McCahon individualmente			Mayo para Cursos SL	Mayo para Cursos SL/HL

¿Cuál es su impacto?

¡Involucrarse!

Impacto en la comunidad y escuela

	9no	10mo	11vo	12mo
Dentro de la escuela	Prueba clubs y actividades	Elige una o dos actividades que desees ser parte en SHS, y conviértete en un participante activo!	Conviértete en un líder formal o ayuda a planificar un evento dentro del club. Comprométete con el club más allá de la reunión de la hora del almuerzo	Como líder, toma decisiones responsables que hagan un impacto en la escuela
Fuera de la escuela o VIRTUAL	• Aprende sobre oportunidades para servicio a la comunidad • Continúa actividades de interés fuera de la escuela	• Comprométete a una hora de servicio a la semana • Continúa las actividades externas de interés	• Continúa con tu servicio a la comunidad • Continúa una actividad de interés fuera	• Continúa con tu servicio a la comunidad • Continúa una actividad de interés fuera

Cosas que debe considerar su estudiante ahora!

- ¿Qué impacto positivo está haciendo en su escuela y comunidad?
- ¿Cuáles son sus **calificaciones**? ¿Tienes alguna D o F que lo haría inelegible para aplicar para la universidad?
- Hablar con su consejero/a para recuperar sus créditos por medio de **Edgenuity (programa de recuperación de créditos)**
- Utilice Naviance
- Participe a Concursos y Becas
- Asista a las ferias universitarias
- Leer correo electrónico

Cómo utilizar Naviance como un estudiante del 10°

Naviance: recurso para estudiantes



NAVIANCE
BY POWERSCHOOL

HomeSelf-DiscoveryCareersCollegesPlanner

About Me

LOG OUT

Welcome, Terri!

Search for Colleges

Type a college name

SEARCH

Welcome to all

EnglishGo

Dear Sequoia Community,

Welcome to Naviance! We are very excited to offer this tool that allows you to investigate, research, track, and plan the college admission process. It is also the way your counselor and Ms Ignaitis communicate with you. Every Naviance email gets sent to your school email account so please check your email regularly. It is important to read Ms Ignaitis' Weekly Naviance Email where all opportunities, events, and college specific information is presented. Opportunities include job postings, volunteer opportunities, internships, and scholarships.

Read more

My Favorites

COLLEGES
I'm thinking about

COLLEGES
I'm applying to

CAREERS AND CLUSTERS
I'm thinking about

Important To-Dos and Tasks

TASK Complete Class of 2018 Senior Exit Survey
DUE Friday Jul 15, 2022
Assigned by Teresa Ignaitis

TASK Class of 2016 Senior Exit Survey Task
Assigned by Teresa Ignaitis

What's New

Carnegie Mellon University will be visiting your school on Wednesday, September 8th, 2021 at 7:30 am [more info](#)

University of Nebraska-Lincoln will be visiting your school on Wednesday, September 8th, 2021 at 11:15 am [more info](#)

Macalester College will be visiting your school on Tuesday, September 14th, 2021 at 8:00 am [more info](#)



“College Tab”: Colegios que estoy pensando y Registrarse para una visita a la universidad

You are viewing Naviance Student as Terri Camuso

Naviance

Home Self-Discovery Careers **Colleges** Planner About me

Terri's Future Planning

Plan Your Future

Quickly access your path highlights, favorite information from your school, and more from one place.

Career Goals

Biologists

College Path Highlights

Search for a College

Enter name Search

College Home

Find Your fit

- SuperMatch College Search
- College Match
- College Events
- Scattergrams
- Advanced College Search
- College Lookup

Research Colleges

- Colleges I'm Thinking About
- College Visits
- College Compare
- College Resources
- Acceptance History
- Enrichment Programs
- College Maps

Apply to College

- Colleges I'm Applying To
- Manage Transcripts
- Letters of Recommendation
- Test Scores

Scholarships & Money

- College-Specific Scholarships
- National Scholarship Search
- Scholarship Search
- Favorite Scholarships

Please feel free to "click" around familiarize yourself with this program.

Regards,

The Counseling Department and Collins & Career Center

[Additional information from Your School](#)

Tasks from My School

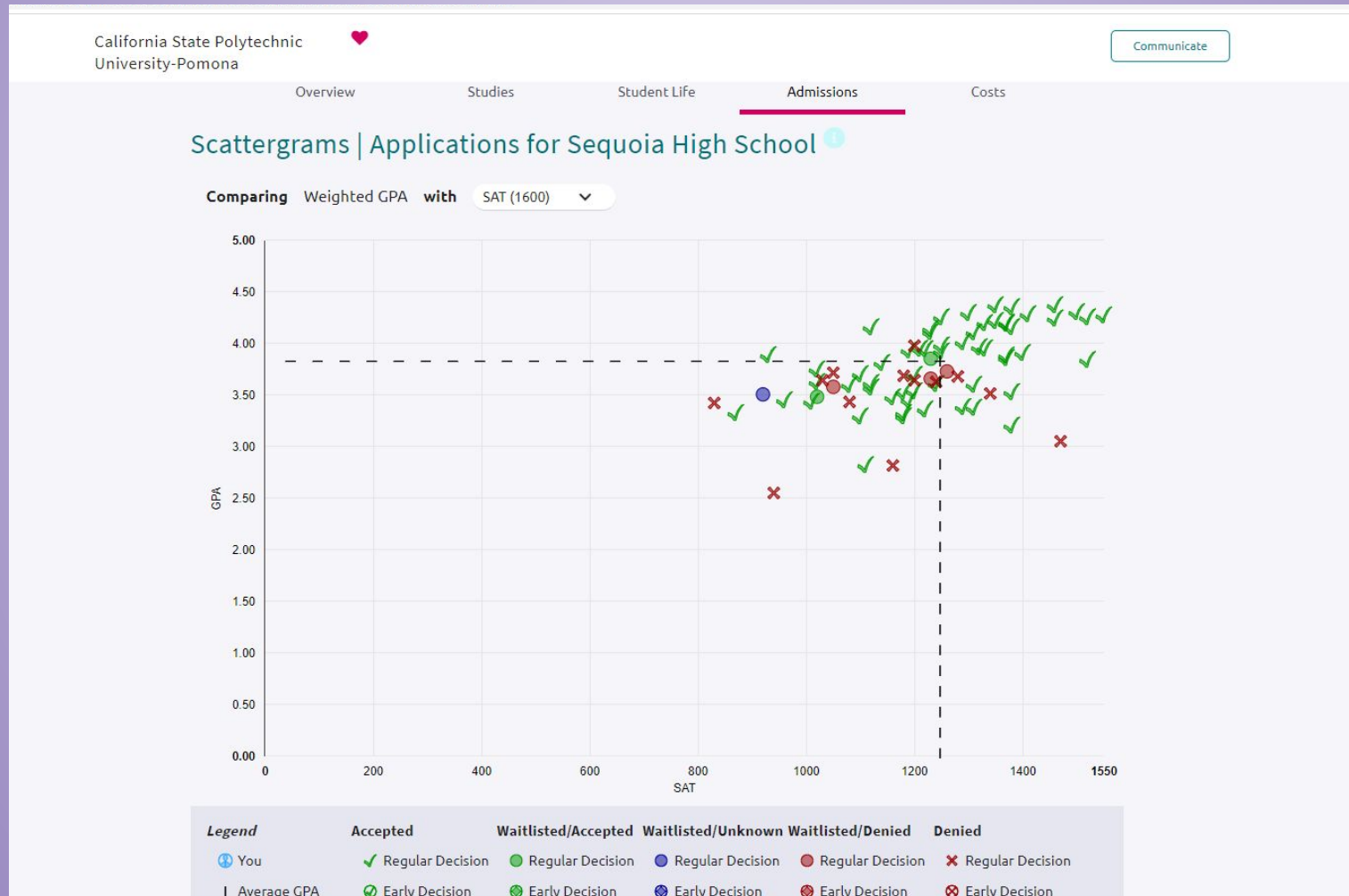
Task Or To-Do	Priority	Date
☒ Complete Class of 2018 Senior Exit Survey Task	None	07/15/25
☒ Class of 2016 Senior Exit Survey Task	None	

[Go to My Planner](#)

What's New

Colegios que estoy pensando

- Añadir nuevas universidades
- Diagramas de dispersión e información del sitio web
- Comienzan hacer sus búsquedas ahora!



Registrarse para una visita de universidad

The screenshot displays the Naviance Student interface. The top navigation bar includes links for Home, Colleges, Careers, About Me, and My Planner. A sidebar on the left contains sections for Quick Links, More Search Options, My Colleges, and College Research. The main content area, titled 'College Visits', lists five upcoming college visits with their respective dates, times, and registration deadlines. Each entry includes a 'Register Now' button and a 'View Details' link.

Month	Date	Time	College	Location	Registration Deadline	Action
AUGUST	Tue 28	10:30AM	Lehigh University	College and Career Center, Room 115	REGISTER BY Tuesday, Aug 28 2018, 12:30PM	Register Now / View Details
AUGUST	Thu 30	09:30AM	University of Delaware	College and Career Center, Room 115	REGISTER BY Wednesday, Aug 29 2018, 11:30AM	Register Now / View Details
SEPTEMBER	Tue 04	02:15PM	Azusa Pacific University	College and Career Center, Room 115	REGISTER BY Tuesday, Sep 4 2018, 04:15AM	Register Now / View Details
SEPTEMBER	Wed 05	08:00AM	University of San Francisco	College and Career Center, Room 115	REGISTER BY Tuesday, Sep 4 2018, 10:00AM	Register Now / View Details
SEPTEMBER	Wed 05	09:30AM	Carnegie Mellon University	College and Career Center, Room 115	REGISTER BY Tuesday, Sep 4 2018, 11:30AM	Register Now / View Details

Hacer clic
Regístrate
ahora

Para un pase
Hacer clic
Ver detalles

Disfruten el proceso

- Enfócate en las actividades positivas en tu vida y en las características positivas que tienes en lugar de enfocarte en lo que no has hecho o en quien no eres
- Ejemplo: Si no te gusta hacer servicio a la comunidad muchas universidades públicas no lo requieren.
- ¡Hay un Colegio/Universidad para TODOS!

GRACIAS

Por favor, póngase en contacto con nosotros con preguntas adicionales en:

Joel Rebello

Consejera del Centro de Carreras/Universidades

jrebello@seq.org

Teresa Yeager (ella)

Consejera del Centro de Carreras/Universidades

Habla Español

tyeager@seq.org

650 367-9780 ext 65395

Mensajes de correo electrónico es preferido para una respuesta más rápida