



MAYO 2020

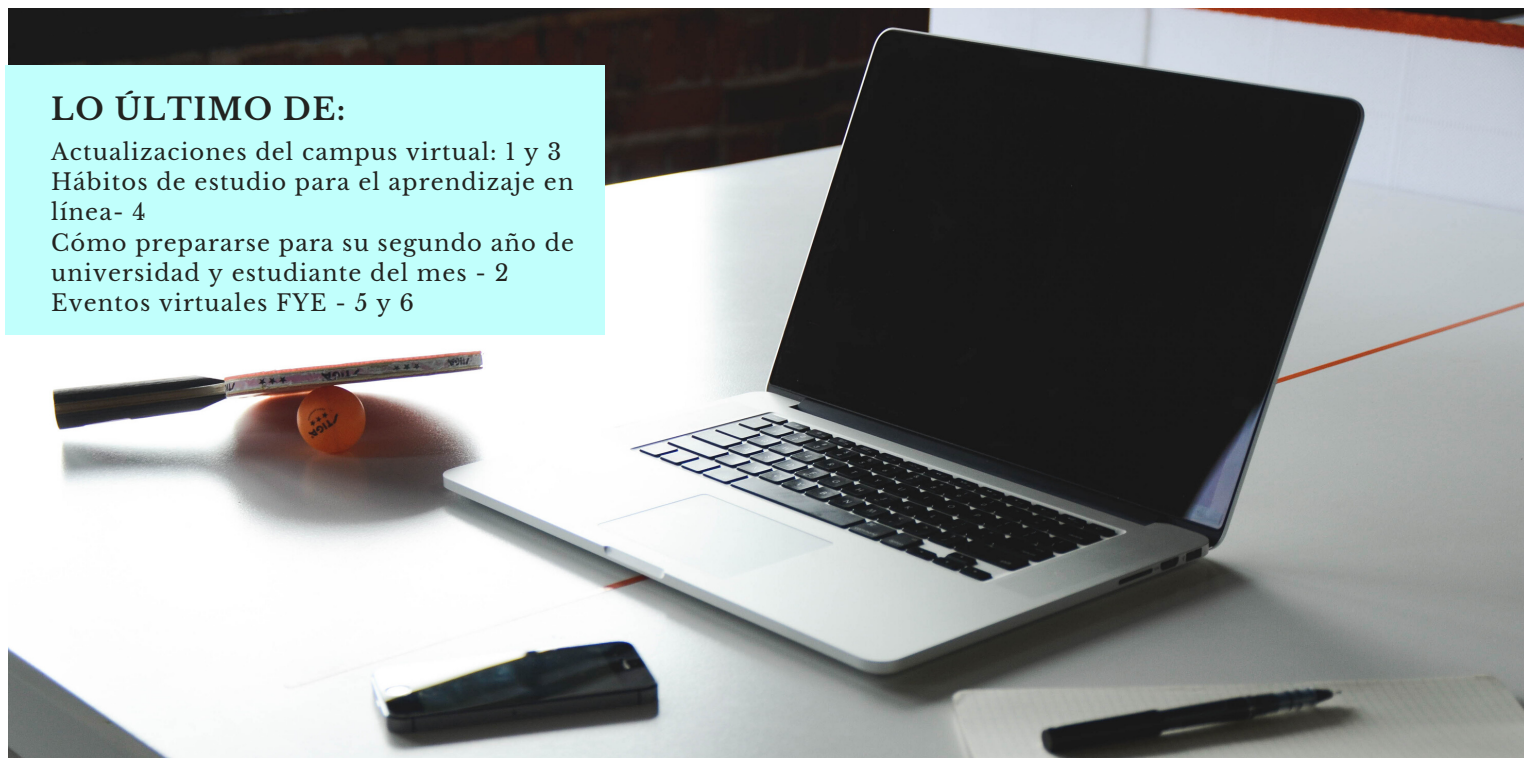
Via Rápida - Programa de Primer Año Boletín Mensual

LO ÚLTIMO DE:

Actualizaciones del campus virtual: 1 y 3
Hábitos de estudio para el aprendizaje en línea- 4

Cómo prepararse para su segundo año de universidad y estudiante del mes - 2

Eventos virtuales FYE - 5 y 6



ACTUALIZACIONES DEL CAMPUS VIRTUAL

Pase / No Pase

Debido a COVID-19, los estudiantes pueden solicitar un cambio en la base de calificaciones de sus cursos hasta el final del semestre (1 de junio de 2020). Al cambiar la base de calificación de una calificación de letra, por ejemplo A, B, C, a un Pase / No Pase (P / NP), puede limitar el impacto del resultado del curso en su Promedio de calificaciones (GPA). Los estudiantes deben comunicarse con un consejero para analizar los impactos en su educación y / o planes de transferencia antes de seleccionar esta opción. La fecha límite para solicitar Pass / No Pass es el 1 de junio de 2020.

Proceso de Retiro Excusado (EW)

Si bien existe un proceso para los estudiantes que, debido a COVID-19, desean un retiro justificado de sus clases, ahora tenemos un proceso electrónico. Para utilizar el proceso electrónico, los estudiantes deben iniciar sesión en su cuenta de autoservicio y seguir estas instrucciones.

Esperamos que este nuevo proceso ayude a los estudiantes que han decidido que no pueden tener éxito en sus cursos este semestre. Tenga en cuenta que los estudiantes pueden ejercer la opción EW hasta el 1 de junio de 2020. Como siempre, alentamos a los estudiantes a hablar con un consejero para analizar cómo esto puede afectar sus objetivos educativos.

Contactanos a través de remind o envíenos un correo electrónico:
grossmont.viarapida@gccd.edu



@viarapidagc

CÓMO REUNIRSE CON UN CONSEJERO DE VIA RAPIDA

¡Nos complace compartir que ahora puede hacer su propia cita de asesoramiento! Si visita el [sitio web de asesoramiento](#), verá un enlace para [programar una cita](#). Los horarios de los consejeros de VR FYE son los siguientes:

Carissa:

Los Lunes 8am-2pm;
Los Jueves 11am-5pm;
Los Viernes 8am-1pm
Correo electrónico:
carissa.cardenas@gcccd.edu

Gerardo:

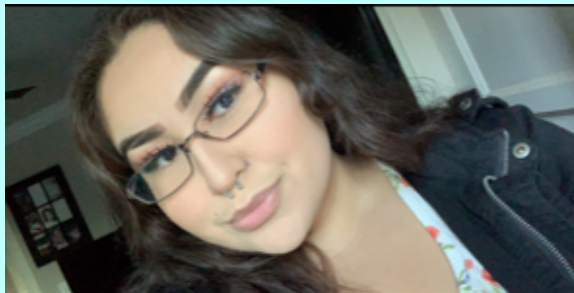
Los Lunes y Jueves
10am-6pm
Correo electrónico:
gerardo.ortiz@gcccd.edu

CÓMO PREPARARSE PARA SU 2º AÑO DE COLEGIO:

- Investigue carreras en su campo de interés.
- Confirme sus objetivos principales y profesionales.
- Reúnase con un consejero para planificar sus clases en consecuencia.
- Esforzarse por la excelencia académica. Si tuvo problemas en su primer año, este es el momento de mencionar su GPA. Visite el [Centro de tutoría](#) para obtener asistencia adicional.
- Comience a construir su red profesional. Póngase en contacto con sus profesores y profesionales externos en su profesion deseado.
- Adquirir experiencia laboral relevante. Esto puede hacerse voluntariado o empleo a tiempo parcial. [El Centro de Carreras](#) puede ser una gran herramienta.
- Participe en actividades co-curriculares. Visite el sitio web de [ASGC](#).
- Busque otros programas de apoyo en el campus como [EOPS](#) y [Umoja](#).

RECURSOS DE
COVID-19
PARA
ESTUDIANTES
Y FAMILIAS
DE VIA
RAPIDA HAGA
CLIC [AQUÍ](#)

ESTUDIANTE DEL MES



Alejandra Quiroz

Alejandra está muy dedicada a su trabajo escolar. Ella está entusiasmada con su educación y su futuro. Ella es muy amable y respetuosa. Alejandra tiene una buena ética de trabajo. Está muy involucrada, interesada en el programa, y es muy receptiva con su mentor. ¡100% creemos que se merece el título de Estudiante del Mes

ACTUALIZACIONES CONTINUAS DEL CAMPUS VIRTUAL

Ayuda Financiera

La comunicación reciente sugiere que el gobierno federal no incluirá unidades para las cuales un estudiante recibe un EW en el cálculo del Progreso Académico Satisfactorio (SAP). Sin embargo, los estudiantes aún estarán sujetos al requisito de GPA. Alentamos a los estudiantes a visitar el sitio web de [Ayuda Financiera y Becas](#) para obtener la información más reciente al decidir el mejor curso de acción.

La Ley de CARES

Gracias a la Ley Federal de Ayuda, Alivio y Seguridad Económica del Coronavirus (Ley CARES), Grossmont College recibirá más de \$ 3 millones para proporcionar inmediatamente ayuda financiera a los estudiantes. Nuestra universidad distribuirá estos fondos a través de ayuda financiera y becas. Si necesita ayuda debido a COVID-19 y aún no lo ha hecho, le animo a que complete la solicitud de subvención de Equidad y Logro Estudiantil (SEA).

Si envió una solicitud el mes pasado, NO es necesario que envíe una nueva solicitud. Si aún no ha presentado una solicitud, puede hacerlo a través del sitio web de [Ayuda Financiera y Becas](#).

Recursos de la Comunidad

Sabemos que este es un momento muy difícil para nuestros estudiantes y sus

familias, especialmente para aquellos a quienes se les redujeron las horas de trabajo, se les suspendió o perdieron sus trabajos. Para dirigirlo mejor a los [recursos de la comunidad](#), hemos agregado una página de Recursos de la comunidad a nuestro sitio web del [Campus virtual](#).

Incluye información sobre desempleo, atención médica, asistencia alimentaria y de servicios públicos, y más, y continuaremos agregando recursos locales investigados a medida que los conozcamos. Espero que esta colección de recursos pueda brindarles algo de alivio a usted y su familia.

Salud y Bienestar

También sabemos que este es un momento difícil emocional y mental para usted. Tenga en cuenta que, como estudiante, continúa teniendo acceso a los servicios de salud mental en Grossmont College. Nuestros consejeros de salud mental continúan reuniéndose con los estudiantes virtualmente; puede solicitar una cita en el sitio web de los [Servicios de salud mental](#). También tenemos otras sugerencias sobre [cómo proteger su salud mental y bienestar](#) en nuestro sitio web y nuestros Embajadores de Bienestar comparten recursos en [Instagram](#).

TUTORIALES DE CANVAS

Haga clic en este [video de YouTube](#) para obtener información sobre Canvas y cómo es útil.

Haga clic en este [video de YouTube](#) para aprender a usar la función de bandeja de entrada en Canvas.



Información
presentada por:
Aaron Starck
En t. Vicepresidente de
Servicios Estudiantiles
Grossmont College

Your Friendly Grossmont College
Ambassadors are BACK to help you!

with the:

GRIFFINS VIRTUAL HELP DESK

zoom

meeting ID: 243 308 044

simply join and ask
us your questions

Mon - Tues : 8am - 6pm

Wed - Thurs : 8am - 5pm

Fri : 8am - 1pm



10 HÁBITOS DE ESTUDIO DE ESTUDIANTES EXITOSOS EN LÍNEA

MANUAL DEL ESTUDIANTE EN LÍNEA PARA EL ÉXITO

1) **TOMA ESTUDIO DE HABITACIÓN** - En lugar de ponerse al día con Netflix, tómese el tiempo para revisar sus notas de estudio sobre una próxima prueba. Estudios recientes han demostrado que nuestros cerebros son buenos para retener la información que recibimos justo antes de descansar.

2) **REUNIÓN SESIONES DE ESTUDIO MARATÓN** - En lugar de pasar 10 horas seguidas atendiendo ese examen de psicología, intente dividir las sesiones de estudio en segmentos más pequeños. Tu energía mental te lo agradecerá y encontrarás que es más fácil recordar cosas.

3) **CREAR UN PROGRAMA DE ESTUDIO** - Al igual que desayunar o hacer ejercicio al mismo tiempo, los estudiantes que crean una rutina de estudio y tienen la disciplina de seguirla pueden estudiar información durante un período de tiempo más largo en lugar de quedarse despiertos hasta tarde la noche anterior.

4) **CONECTAR CON OTROS ESTUDIANTES ENFOCADOS** - No importa la faceta de la vida, las personas enfocadas y exitosas inspiran a los que están cerca. Encuentre un compañero de estudio cuya ética de trabajo admire y establezca una sesión de revisión en línea con ellos.

5) **LIMPIA TU ESPACIO**- Si bien puede parecer contradictorio tomarse un tiempo extra para limpiar su habitación u oficina antes de establecerse para estudiar, un estudio de la Universidad de Princeton descubrió que las personas que mantienen limpios sus espacios pueden procesar información y concentrarse mejor.

6) **CIERRE LA TECNOLOGÍA**- Cuando se siente a estudiar, ponga el teléfono en silencio y configure los mensajes "no molestar" en ningún servicio de mensajería en línea. Esto ayudará a evitar que te desvíes.

7) **TOMA TUS PROPIAS NOTAS** - Cuando escuche una conferencia de seminario web, no confíe en obtener notas de otros compañeros de clase. Cada uno de nosotros tiene nuestro propio estilo de tomar notas, y es probable que no comprenda tanta información si solo lee sus notas en lugar de tomar las suyas.

8) **PIDA AYUDA**- Si estás estudiando y te das cuenta de que no entiendes un concepto o una teoría, comunícate con tu profesor o compañeros de clase lo antes posible para obtener una aclaración en lugar de tratar de hacerlo por tu cuenta.

9) **APROVECHE LOS RECURSOS EN LÍNEA** - Consulte la mesa de ayuda virtual de Griffins como se muestra arriba.

10) **MANTÉNGASE MENTAL Y FÍSICAMENTE SALUDABLE** - Es probable que los estudiantes en línea pasen más tiempo en sus computadoras que los estudiantes tradicionales, por lo que es imprescindible tomar descansos, salir a caminar, dormir lo suficiente y comer alimentos que nutran sus cuerpos.

**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN,
CONSULTE EL SITIO WEB DE
APRENDA CÓMO CONVERTIRSE**

JOIN FYE FOR

VIRTUAL EVENTS

Questions? contact us at grossmont.viarapida@gcccd.edu

Kahoot Night- Thursday May 7th 4pm-5pm

Like trivia? Join Christina and Brooke for a fun filled Kahoot night

[Click here](#)

Jackbox Fun - Friday May 8th 4pm-6pm

Pass the time playing some Jackbox games with Brooke

[Click here](#)

How to Bake- TBD

Bake on Zoom with Brynn and Melissa

Pets for Pep - May 21st 1pm-3pm

Grab your pets and join Emily and Brooke for a pets filled zoom.

[Click here](#)

Click on the boxes after
each event to register





VIA RAPIDA-FYE BRINGS YOU

CODE LAVENDER

A virtual workshop addressing mental health topics such as anxiety and stress and tools to help cope with these issues during COVID-19.

REGISTER VIA THE ZOOM LINK BELOW

[CLICK HERE](#)



May 12th 2pm - 3pm