



Cultural Bridges

INFORMACIÓN SOBRE EL DISTRITO ESCOLAR DE ISSAQUAH **SPANISH**

En busca del
balance entre la
escuela y el hogar

Pág 6

Cómo motivar a
los adolescentes

Pág 10

**Voces
negras
de la
actualidad**

Pág 21



Queridos lectores,

Durante los últimos 10 meses, hemos visto, por todas partes, letreros pidiéndonos que mantengamos una distancia de seis pies unos de otros, enfatizando la necesidad de una separación física. Estoy de acuerdo con que este es un mensaje muy importante para estar seguros durante la pandemia, pero no significa que debemos aislarnos socialmente. Físicamente distantes sí, pero las conexiones sociales son lo que familias y niños necesitan durante la pandemia.

Necesitamos hacer un esfuerzo por estar cerca unos de otros, digitalmente en estos momentos. Y créanme, ¡sé muy bien lo difícil que es emocionarse con cualquier evento en línea!

Durante este año, debemos aprovechar la oportunidad de contactar a la comunidad de nuestra escuela virtualmente y a través de medios sociales.

Así como lo hacen muchas de escuelas del Issaquah School District (ISD), las PTSA están ofreciendo opciones muy creativas, como cafés con chats, concursos de colorear y presentaciones de talento en línea. Para conocer más detalles, consulten el calendario en la página 12.

Las PTSA también han creado páginas de Facebook y grupos de WhatsApp y WeChat para que los padres puedan mantenerse en contacto (Pág. 15).

Febrero es el Mes de la Historia Negra, lo cuál nos da la oportunidad de enfocarnos en la cultura y experiencia afroamericanas en nuestro distrito. En la página 3 encontrarás una lista de eventos locales que celebran la historia negra.

Durante estos 10 meses, Cultural Bridges ha recibido una gran demanda de apoyo. Hemos podido asistir a muchas familias a recibir los recursos que están disponibles para nuestra comunidad. Entendemos que es particularmente difícil buscar ayuda cuando el inglés no es tu lengua materna y cuando nunca has tenido que pedir asistencia.

Nuestro programa está ofreciendo Eventos Comunitarios a través de Zoom, en los que compartimos información sobre recursos disponibles para las familias del distrito. Si quieres saber más sobre ellos, comunícate a culturalbridges@isfdn.org.

En este número, damos la bienvenida a un nuevo miembro del equipo editorial, Laura Ni es ahora la Editora Asistente de Cultural Bridges. Laura ha sido, por mucho tiempo, mamá en el ISD, tiene dos bellas niñas en Apollo Elementary, donde ha sido parte importante del PTSA por varios años. ¡Estamos muy emocionados de tenerla en nuestro equipo!

Sinceramente esperamos que el 2021 traiga salud, paz y amor para sus familias. Recuerden que, en estos tiempos inciertos, nuestro programa está aquí para apoyarlos.

No duden en contactarnos, ¡nos encantaría saber de ustedes!

Alicia Spinner
Gerente de Cultural Bridges



Issaquah Schools Foundation	3
Personal escolar	5
Kínder	7
Primaria	8
Secundaria	9
Preparatoria	10
Calendarios	12
Organizaciones de ayuda	14
Conexiones culturales	20



Cultural Bridges

Issaquah Schools Foundation

Une a las familias de diversas culturas, sus hijos, el Distrito Escolar de Issaquah y las comunidades de Issaquah, Newcastle, Renton y Sammamish.

Esta revista es un recurso que ofrece el programa Cultural Bridges financiado por la Fundación de Escuelas de Issaquah.

¡Agradecemos a nuestros donantes, que son nuestros lectores, padres y miembros de la comunidad como tú! Para donar, visita: isfdn.org

Si deseas recibir la revista en formato electrónico (PDF), solicítala al correo electrónico: culturalbridges@isfdn.org. Por favor, especifica qué idioma deseas recibir: chino simplificado, coreano, español, inglés, japonés, ruso o vietnamita.

KELLY BURCH <i>Diseño de portada</i>	NANA TSUJINO <i>Edición en japonés</i>	TRAM PHAM <i>Edición en vietnamita</i>	Fotografía de portada: MINAL DESAI-MONGA
LAURA NI <i>Asistente editorial</i>	NORMA RODRIGUEZ <i>Edición en español</i>	YANA ALENTYEVA <i>Edición en ruso</i>	 Búscanos como: @CBforeducation
LIZ ST. ANDRE <i>Edición en inglés</i>	SEONYOON KO <i>Edición en coreano</i>	YINGYING CUI <i>Edición en chino</i>	

Apoyando a estudiantes durante el aprendizaje remoto

En Issaquah Schools Foundation trabajamos constantemente para proveer los fondos necesarios para apoyar a nuestra comunidad. Actualmente, estamos enfocados en financiar las necesidades de los estudiantes durante el aprendizaje remoto. En la Fundación, mantenemos nuestro compromiso de otorgar recursos para ayudar a los estudiantes dentro y fuera del aula.

Apoyo Académico La Fundación paga a los maestros para que ellos ayuden con las tareas después del horario escolar. Particularmente durante la escuela remota, es muy valioso recibir asesoría de un profesor, por lo que la ISF financia la posibilidad de que los estudiantes tengan apoyo extra para hacer su trabajo escolar. Todas las preparatorias y algunas secundarias han implementado, vía Zoom, programas para resolver dudas sobre tareas después que terminan las clases. Asegúrate de preguntarle al director de tu escuela si ofrece este programa.

Apoyo Social y Emocional Las circunstancias actuales son difíciles para todos, incluyendo los estudiantes, por lo que queremos asegurarnos de que estamos atendiendo sus necesidades socioemocionales. Patrocinado por la Fundación, el plan de estudios *Character Strong* se ofrece en las cinco secundarias del ISD. Este programa combina enseñanzas sociales, emocionales y de desarrollo del carácter, y es efectivo tanto durante la escuela remota como cuando los niños asisten a la escuelas.



Apoyo a las Necesidades Básicas A través del programa *Tools4School*, la Fundación entregará este año 1,200 paquetes de materiales escolares a estudiantes de bajos recursos. Todavía tenemos algunos disponibles, por si conoces a una familia que lo necesite.

Uno de los artículos de más demanda este año son los audífonos. Tener la escuela en casa significa que los alumnos participan en clase a través de computadoras, situación que puede ser más difícil si hay varios estudiantes y/o miembros de la familia en un espacio pequeño. Los audífonos ayudan a reducir el ruido, pero no todo el mundo puede comprarlos, por lo que la Fundación está patrocinándolos para ayudar ahora que los estudiantes asisten a la escuela en casa. Si tú o alguien que conoces necesita audífonos con micrófono, por favor, habla con tu consejero escolar.

Ayuda para otras necesidades básicas como comida, ropa, pases de autobús, etc. se puede obtener a través de varias organizaciones en nuestra comunidad, entre ellas el *Issaquah Food & Clothing Bank* (Banco de Comida y Ropa de Issaquah) y el presupuesto de las enfermeras, disponible en cada escuela. Cualquiera puede preguntar a la enfermera de su escuela o a un consejero qué opciones de ayuda existen.



Desarrollo Profesional Con recursos de la Fundación, el ISD ofreció un entrenamiento para manejar el trauma del racismo, impartido por la renombrada conferencista Ashley McGirt. Esta oportunidad de desarrollo profesional fue obligatoria para los consejeros escolares, los miembros del Apoyo Social y Emocional para Comportamientos Positivos (PBSES por sus siglas en inglés), los especialistas en Educación Especial, el departamento de Equidad de ISD y personal selecto del Distrito. El entrenamiento fue parte del trabajo de intervención de PBSES, con énfasis en una informada educación en trauma, para beneficiar a todos los estudiantes.



Te sientes como en casa en la comunidad

Es mucho más que hospitales y clínicas. Es saber que tienen lo que tu familia necesita. Y te conocen bien, saben tu nombre. Es lograr que los niños se mantengan activos y que los jóvenes terminen sus estudios universitarios. Facilitando el poder vivir con bienestar. Es creando comunidades saludables, unidas.

SWEDISH ISSAQUAH

751 NE Blakely Drive
Issaquah, WA 98029
425-313-4000

www.swedish.org/issaquah-kids



SWEDISH

Issaquah

Conociendo a Alaina Sivadasan, Directora ejecutiva para la equidad en el ISD

CULTURAL BRIDGES: Cuéntanos sobre tu cargo y qué haces en un día de trabajo

ALAINA SIVADASAN: Soy Directora Ejecutiva para la Equidad y mi posición se enfoca en las Limitaciones Ejecutivas-16 (EL-16), adoptado por el Consejo del Distrito Escolar de Issaquah para garantizar que exista una cultura de respeto e inclusión.

La descripción oficial del puesto establece: "Creemos que cada estudiante tiene el potencial de ser exitoso y es nuestra responsabilidad dar a todos las oportunidades y el apoyo que necesitan para desarrollar sus habilidades al máximo en un ambiente seguro y cordial. Reconocemos que existen inequidades sistemáticas e institucionales, así como favoritismos que crean barreras para el desarrollo y bienestar del estudiante. Estamos comprometidos con aumentar los logros todos los estudiantes, sin importar su raza, estatus, diferentes habilidades, salud mental, fluidez en el idioma inglés, género, identidad de género, orientación sexual, religión, impactos traumáticos y geografía. Nuestra cultura debe promover la identificación y eliminación de las barreras que causan predictibilidad y desproporcionalidad entre los grupos con mayor y menor éxito".

Mi trabajo se enfoca en seis áreas vitales dentro del EL-16:

1. Ambiente y cultura
2. Datos y desproporcionalidad
3. Compromiso las familias y la comunidad
4. Asociaciones comunitarias
5. Contratación de personal de color
6. Retención de personal de color

Mis tareas diarias incluyen establecer sistemas, reunirme con otros departamentos, con la comunidad y arrancar programas para traducir el EL-16 en hechos reales, que satisfagan las necesidades de nuestros estudiantes, familias y personal.

CB: ¿Por qué escogiste trabajar como Directora Ejecutiva de Equidad en el ISD?

AS: Soy apasionada de la equidad y diversidad, y siento que las áreas en que se enfoca EL-16 son críticas para permitir que nuestros estudiantes sientan que son importantes y valen la pena. Al ser yo una persona de color, con un esposo e hijos de color, y habiendo sido directora de primaria, creo que tengo la experiencia y el corazón necesarios para realizar este trabajo. Realmente quiero que el Distrito Escolar de Issaquah cree un ambiente donde estudiantes, empleados y familias prosperen y se sientan parte de él sin importar su raza, religión, sexualidad, identidad o habilidad.

CB: ¿Qué consejo le darías a un padre que no sabe cómo hablar con su hijo acerca de la raza?

AS: En el sitio web del Distrito están las páginas Equity y Cultural and Family Partnership, en las que hay fuentes de información, información y videos de escuelas o del Distrito, y datos actualizados sobre nuestro trabajo. Nuestras páginas web tendrán pronto un nuevo diseño, y apreciamos su paciencia hasta entonces. La dirección del sitio web es <https://www.issaquah.wednet.edu/equity>

CB: ¿Tienes alguna noticia que puedas comparar con las familias?

AS: Este año, el Distrito Escolar de Issaquah estrenó Líderes Escolares de Equidad para cada una de sus las escuelas. Su trabajo consiste ser la fuente de información para temas de equidad y diversidad con el apoyo del Departamento de Equidad.

CB: Cuéntanos un poco de lo que haces cuando no estás trabajando.

AS: Estoy casada y tengo dos maravillosos hijos. Nos encanta viajar juntos y disfrutamos esquiar, hacer hiking (senderismo) y cualquier actividad deportiva.

Además, un nuevo cachorro se unió a la familia. ¡Se llama Rosie!



Tips para establecer un balance entre escuela y hogar

POR JUDITH FERNSTROM

Consejera Escolar en Grand Ridge Elementary

Tener la escuela en casa es difícil.

Es difícil para los estudiantes.

Es difícil para los maestros.

Y es difícil para padres y tutores.

Dos de las partes más complicadas de esta situación, especialmente para los chicos más pequeños, es la pérdida de las conexiones sociales y que no hay una diferencia clara entre escuela y hogar. Estos espacios solían estar completamente separados, pero ahora que están en el mismo lugar es un problema constante decidir qué comportamientos son apropiados para el tiempo de escuela y el de casa.

Con la enseñanza en línea, algunos estudiantes sienten que la escuela nunca termina y, encima de todo, perdieron las conexiones sociales, que para muchos son el mayor incentivo para ir a la escuela. Lidar con esta situación puede ser muy difícil y puede llevar a los chicos a sentirse tristes, solos y molestos, lo que afecta su comportamiento y altera la vida familiar.

Sugerencias para ayudar a los estudiantes a sobrellevar esta época tan confusa

Si crees que tu hijo o hija están teniendo problemas serios de salud mental, comunícate con su consejero escolar o con el que ha sido asignado a su escuela por el programa de Salud Mental en las Escuelas (Swedish School Based Mental Health). La información para contactarlos está en: <https://www.issaquah.wednet.edu/family/counseling-services/SBHC>.

La relación que tienes con tus chicos como padre o tutor es mucho más importante que la que tienes con ellos como su maestro de escuela en casa.

Ellos necesitan que sigas siendo el adulto con el que se sienten seguros y protegidos. Sabemos que estos meses han sido complicados para todos y con el aumento en los niveles de estrés es más que probable que haya momentos de frustración en ambas partes. Aquí tienes dos ideas para mantener sana la relación con tus hijos o repararla si es necesario.

-Trata de resanar la relación después de tener un momento tenso o un desacuerdo. Cuando ambos estén calmados es un buen momento para ofrecer disculpas y reasegurar a tu hijo que sus sentimientos te importan. Enseguida, trata de resolver el conflicto, demuéstrale con acciones cómo maneja sentimientos intensos y cómo lidiar con el estrés.

-Los maestros suelen usar la técnica de dar a los estudiantes cinco comentarios positivos por cada vez que los corrigen, así mantienen o reparan las relaciones con sus estudiantes. Trata de hacer lo mismo con tus hijos, por cada corrección o comentario en tono negativo diles cinco frases que los motive, pero es importante ser sincero porque los niños son expertos en detectar cuando un adulto está fingiendo o no siendo honesto.



Establece un área específica para el trabajo escolar para ayudar a tu estudiante a diferenciar entre estar en “la escuela” y estar en la casa.

-No tiene que ser algo muy elaborado, basta con delimitar con cinta azul el área donde está el aparato que usa para aprender en línea y donde hace la mayor parte del trabajo escolar. Sin embargo, es esencial ser flexible, pues a veces quizá necesite más espacio para hacer un proyecto grande o quizás tu estudiante quiera leer en un lugar confortable.

-Asegúrate de que el lugar de trabajo de tus chicos tenga cerca una conexión eléctrica y todos los materiales que necesitarán durante el día como cargadores, papel, lápices, audífonos y sus horarios. Por favor, ponte en contacto con sus escuelas si necesitas ayuda con la tecnología o materiales escolares, audífonos incluso.

-Ayúdalos a ser alumnos más independientes: Pídeles que naveguen solos en todas sus plataformas de aprendizaje, pon el horario del día en su lugar de trabajo y enséñales a hacer diariamente listas de las actividades que deben cumplir.

Motívalos a interactuar con chicos de su edad, aunque sea virtualmente Esto pueden ser tan simple como prender su cámara durante clases en línea. Pregunta en tu escuela si están ofreciendo oportunidades de interacción como almuerzos estudiantiles con el consejero escolar y/o un entrenador de Apoyo Social y Emocional para Comportamientos Positivos (PBSES por sus siglas en inglés). El contacto social es fundamental para estar sanos mentalmente, por lo que es de muy importante encontrar en estos tiempos formas creativas de comunicarse con otros. Por favor, conversa con tus estudiantes acerca de la necesidad de mantenerse seguros y comportarse apropiadamente y ser amable cuando interactúen con alguien virtualmente.

Recuerda la importancia de dormir, ejercitarse, comer y tomar agua en cantidades en suficientes.

Estas cosas tan simples pueden ser difíciles de cumplir incluso en la mejor de las circunstancias, y en estos tiempos es particularmente difícil, para niños y adultos, satisfacer estas necesidades básicas. Mantener una rutina consistente antes de ir a la cama, establecer un tiempo para correr y jugar al aire libre (sí, aunque esté lloviendo), comer y beber suficiente agua son los primeros pasos para cumplir con las necesidades básicas. Recuerda que el distrito tiene un programa de distribución de comida los lunes y jueves. Aquí puedes encontrar la información necesaria sobre el programa de distribución de alimentos durante el aprendizaje remoto: <https://www.issaquah.wednet.edu/family/supports/meals>.

Finalmente, asegúrate de cuidarte tú también. Definitivamente es más difícil cuidar de otros cuando te sientes estresada, cansada o tienes hambre. Estamos viviendo una pandemia mundial. Los niveles de estrés de todos son altos y nuestra capacidad de lidiar con las preocupaciones ha disminuido. Estamos haciendo lo mejor que podemos, los niños incluidos, así que recuerda tratar con gracia, amabilidad y paciencia a ti mismo y a quienes te rodean.

Entrega de comidas lunes y jueves

El programa de alimentos se ha extendido hasta el final del año escolar 2020-2021. El Distrito entrega comidas gratuitas y nutritivas para todos los chicos de 18 años o menos, sin importar el nivel de ingresos o si están inscritos en ISN.

¿Qué se ofrece?

Desayuno y almuerzo gratuitos para todos los niños de 18 años o menos.

¿Quién puede recibir las comidas gratuitas?

Jóvenes y niños o sus padres/tutores

¿Cuándo?

Lunes y jueves de 4 p.m. a 6 p.m.

Los lunes se recogen desayunos y almuerzos para tres días.

Los jueves se recogen desayunos y almuerzos para dos días

¿Dónde?

Primarias: Endeavour, Grand Ridge, Issaquah Valley y Sunset

Secundaria: Beaver Lake

Preparatorias: Issaquah, Liberty y Skyline

Todos los detalles sobre el servicio de alimentos durante el aprendizaje remoto pueden encontrarse aquí: <https://www.issaquah.wednet.edu/family/supports/meals>.



Eventos escolares: Conéctate con tu comunidad

POR SANDRA VANDERZEE
Madre de familia del Distrito Escolar de Issaquah

"Hace falta una villa para educar a un niño". ¿Alguna vez escuchaste esta frase cuando comenzaste a tener hijos? Cuando mis hijos nacieron pensé que para cuando empezaran la escuela primaria mi "villa" o grupo de apoyo estaría bien establecido: mis hijos tendrían muchos amigos, yo tendría mi grupo de mamás, algunas ¡con hijas adolescentes que podrían ser nuestras niñeras! Y de pronto, hace cuatro años, dejamos ese lugar para mudarnos al estado de Washington. La "villa" que pensaba formar, ¡se disolvió!

Sin embargo, les tengo buenas noticias, cuando llegamos a Issaquah mi familia y yo empezamos a asistir a todos los eventos escolares, desde recaudaciones de fondos hasta ferias del libro o de ciencias, así que con gran placer reporto que ¡una nueva villa ha sido construida! He conocido gente maravillosa que son ya como mi familia, y esto al mismo tiempo en que establecimos un nexo con la comunidad escolar y pudimos conocer a los maestros y al personal de la escuela.

Razones para participar en los eventos escolares, ya sea en persona o virtualmente:

-¡Conoces gente nueva! Como adulto, a veces es difícil hacer amigos y si eres tímido o te sientes incómodo socialmente, puede resultar intimidante buscar lugares donde conocer personas. En los eventos escolares no hay presiones, todos están ahí por la misma razón, así que automáticamente tienes de qué hablar.

-Te conectas con tu comunidad. No canso de decir lo útil que resulta hablar con otras familias de tu vecindario. A través de estas relaciones puedes saber quiénes son los mejores dentistas o pediatras, enterarte de actividades extracurriculares o conocer amigos para que jueguen tus niños.

-Hazlo por tus hijos. A los chicos les encanta tener la oportunidad de enseñarte lo que han hecho en la escuela. Están orgullosos de su espacio de aprendizaje. Quieren presentarte a sus nuevos amigos, y a todos los maestros y personal que los hacen sentir bien todos los días. Ir a un evento escolar es una forma sencilla de demostrar a tus hijos que los quieres.

En lo que respecta al aprendizaje remoto, todos vamos en el mismo bote. Todos nos sentimos aislados, desconectados unos de los otros y en silencio rogamos porque esta pandemia acabe pronto. Puede que ahora no haya eventos en la escuela, pero asistir a los que se realizan virtualmente es igual o más importante.

Participa en un café-chat virtual, en un concurso de colorear, o visita la feria del libro virtual. Únete al grupo de WhatsApp o Facebook de tu escuela. Todas estas actividades están diseñadas con un objetivo: mantenernos conectados. Buena suerte en la construcción de tu "villa" o grupo de apoyo, y ¡espero verte pronto en Zoom!



Hablar por sí mismos

POR JULIA KROOPKIN, HANNAH WEE, JEEWON JUNG
TECH (Teens Encouraging Community Health) Influence the Choice's Youth Board

La pandemia ha sido muy difícil para los adolescentes

Mi mamá me cuenta una historia de cuando estaba en la universidad, una de sus amigas sacó mala calificación en una tarea y ambas estaban muy preocupadas. Poco después, la madre de la amiga envió un correo electrónico a su profesor pidiéndole que dejara a su hija hacer la tarea de nuevo. Una estudiante de universidad le pidió a su mamá que hablara por ella. Por un lado, se podría decir que esa acción fue algo bueno, la mamá lo hizo porque quería lo mejor para su hija; por otro lado, no olvidemos que esta chica estaba ya en una escuela superior y, además, su madre no siempre estará ahí para ayudarla. Además, llegar a los 40 años y tener que llamar a tu mamá para que negocie un aumento de sueldo con tu jefe, no creo que se vea muy bien.

Representarse a sí mismo o hablar por sí mismo es cuando encuentras la forma de arreglar tus problemas, ya sea hablando con tu maestro acerca de una tarea, o diciéndoles a tus papás que necesitas ir a terapia. Saber hablar por nosotros es muy importante para desarrollar habilidades para resolver problemas y ser capaces de comunicarnos bien con otros, pero muchos adolescentes encuentran difícil hacerlo. Y a veces, cuando llegas a sentir la necesidad de defender tus propios intereses, puede resultar difícil decirselo a otros, especialmente a quienes habían venido haciéndolo hasta ese momento. En este artículo te enseñaremos cómo puedes ser el mejor defensor de ti mismo y tus necesidades, no importa tu edad o circunstancias.

Pedir ayuda a los maestros En ocasiones, he necesitado pedir ayuda cuando me ha sido difícil encontrar la respuesta a un problema. Primero, solía preguntar a mis amigos porque no me sentía cómodo preguntándole al profesor, pero desde que comencé la preparatoria, la opción de mis amigos ya no es la mejor, así que un día respiré profundo y decidí acercarme a mi maestro de matemáticas. Antes de hacerlo, me pregunté como cien veces si no habríamos visto ya eso en clase, si mi maestro se enojaría. Y pensé, qué tal que el profesor me lanza una mirada rara y piensa que soy tonto. Cuando reuní el valor de acercarme, la sonrisa del profesor borró todas mis preocupaciones y comencé a preguntar, incluso las dudas más pequeñas me comenzaron a llegar a mi mente. Los maestros siempre están dispuestos a ayudar a sus alumnos, no solo porque es su trabajo, sino porque sinceramente quieren que sus estudiantes sean exitosos.

Hablando con los padres Es difícil compartir cada pensamiento con nuestros padres o tutores porque, a veces, simplemente no entienden qué es un adolescente. A veces les ocultamos cosas, pero al mismo tiempo nos sentimos mal al hacerlo y por asumir que ellos no entenderían. Cuando era niño me divertía ganar en los juegos de mesa, tomar turnos para escoger una película mientras nos acurrucábamos bajo una manta, y haciendo, con mi familia, un tiradero en la cocina.

Ahora, esos momentos son raros. Yo estoy ocupado con mi trabajo escolar y ya no reservamos un tiempo para noches de película o de juegos de mesa. Así que podría ser que nuestros padres no sepan o entiendan

qué nos sucede porque se ha reducido el tiempo que pasamos juntos. ¿Por qué no tratamos de dedicar 20 minutos al día a tener una breve conversación? Quizás esto ayude a nuestros padres o tutores a comprender quiénes somos como personas.

Conseguir ayuda profesional A veces, pedir ayuda a nuestros padres o maestros no es opción, o no es la clase de ayuda que necesitamos, a veces requerimos el apoyo de alguien que no sea parte de nuestra vida, o alguien con una formación profesional que pueda darnos ayuda bien fundamentada. En nuestra sociedad es un estigma pedir ayuda, especialmente en el campo de la salud mental. En consecuencia, las personas, particularmente los adolescentes, se sienten incómodos buscando apoyo profesional. Sin embargo, los problemas de salud mental no son algo que debamos ignorar o por lo que tengamos que avergonzarnos, del mismo modo en que necesitamos cuidar nuestro cuerpo, debemos atender a nuestra mente. Vivir retos o cambios en nuestra higiene mental puede pasarle a cualquiera y a cualquier edad, y no hay nada vergonzoso en pedir ayuda, de hecho, solicitar apoyo rápidamente es muy importante para superar las dificultades que enfrentamos.

Tu voz importa, tu comunidad te respalda y siempre estará ahí para apoyarte en tiempos difíciles. Tú te conoces a ti mismo mejor que nadie, así que es crucial que dejes que tu voz sea escuchada. Tu voz importa a la comunidad y a ti mismo, así que sé valiente y da el primer paso para expresar tus opiniones".

Teen Link

<https://www.teenlink.org/>
(866) 833-6546

Teen Link es un grupo en el estado de Washington organizado alrededor de adolescentes ayudando a adolescentes, aunque también hay adultos disponibles. Puedes comunicarte con un Especialista en Crisis Juvenil por texto, llama o conversación en línea (chat). Las comunicaciones son anónimas y confidenciales. En el sitio web de Teen Link puedes encontrar información sobre salud mental, abuso de sustancias, estrés y otros temas relacionados con la adolescencia, incluyendo la guía "Where to Turn for Teens" (WTTFT).

The Garage

<https://www.issaquahteencafe.org/>
(425) 395-7341

The Garage es un café para adolescentes sin fines de lucro, un espacio seguro exclusivo para jóvenes. Todos los servicios son gratuitos. Siguiendo las regulaciones COVID-19, actualmente The Garage permite la entrada a cinco adolescentes a la vez, que se anotan para tomar ahí sus clases remotas. También pueden reservar sesiones virtuales de consejería los lunes y martes.

Friends of Youth

<https://www.youtheastideservices.org/services/counseling/>
Esta organización da ayuda a jóvenes y sus familiares, individualmente y en familia. Las sesiones tienen un costo, por lo cual es necesario que un padre o tutor realice los trámites de seguro médico y pago de tarifas.

Cómo motivar a los adolescentes para formar mejores cerebros

Durante el otoño, ParentWiser invitó a la psicóloga Sharon Saline a dar una serie de pláticas sobre cómo motivar a los adolescentes durante el sistema de aprendizaje híbrido y después de él. En sus conferencias, Saline dio consejos para ayudar a los chicos a mejorar las funciones ejecutivas, como organización, concentración y jerarquización.

La doctora en psicología tiene más de 30 años de experiencia en el tratamiento del Síndrome de Déficit de Atención con Hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés), ansiedad, formas de aprendizaje atípicas y problemas de salud mental, así como su impacto en la escuela y la dinámica familiar. Antes de profundizar en el tema de sus conferencias, Saline dijo que debemos reconocer que hay inequidades en el acceso a la educación híbrida. Agregó que, por vergüenza o prejuicios, muchas familias no quieren decir que carecen del equipo académico adecuado para que sus hijos aprendan en un sistema en híbrido. Sin embargo, si la tuya es una de las familias en esta situación, debes saber que está bien pedir a la escuela o al distrito la ayuda que necesites.

Método de las 5Cs:
autocontrol,
compasión,
colaboración,
consistencia
y celebración

Al inicio de su conferencia, la doctora enfatizó la importancia de que los adolescentes tengan una rutina diaria, basada en la colaboración y compartió el Método de las 5Cs (por las palabras en inglés): autocontrol, compasión, colaboración, consistencia y celebración. Como padres, mantener el autocontrol nos permite calmarnos y pensar más claramente antes de tratar de lidiar con un adolescente molesto. La compasión debe extenderse no solo a los chicos, sino también a uno mismo. La consistencia no significa perfección, sino hacer lo que planeamos más frecuentemente que las veces que olvidamos hacerlo, y demostrar con ello que eres un padre firme, que cumple lo dicho. Finalmente, celebrar es reconocer y validar lo que tus hijos han hecho o han tratado de hacer, incluso si el intento no fue exitoso.

La doctora Saline dijo que la motivación está ligada a habilidades ejecutivas relacionadas con lo que se conoce como el "cerebro racional". Esta parte del cerebro decide a qué queremos poner atención y cómo hacerlo. En personas neurotípicas, las funciones ejecutivas maduran alrededor de los 25 años, pero en aquellos con alteraciones en el aprendizaje como ADHD, autismo y otros, esto puede demorarse tres años más.

Los trastornos en las funciones ejecutivas afectan el aprendizaje, así que entre más severos sean estos, es más posible que exista alguna discapacidad para aprender. Las habilidades de la función ejecutiva relacionadas directamente con la motivación tienen que ver con manejo del tiempo, planeación y control de los impulsos, jerarquización y la capacidad de ser flexibles, de poder pasar de una cosa a la otra. Tener estas destrezas les permite a los estudiantes cumplir con su jornada escolar y terminar proyectos, reportes y presentar exámenes, elementos necesarios para aprender exitosamente.

Con la escuela en línea, es común que los adolescentes se comporten a veces como cuando eran más jóvenes. Por ejemplo, actualmente la ansiedad es uno de los factores que más afectan la motivación de los estudiantes.

En contraste, sus intereses y aficiones estimulan la motivación, así que es muy útil saber identificar qué es importante para ellos. Encontrar incentivos para los chicos es un proceso que requiere la colaboración de padres e hijos, tienen que trabajar juntos para descubrir qué les interesa y hacer una lista. Se sugiere tener una corta reunión familiar una o dos veces por semana.

La meta final es reducir los conflictos familiares. Trata de pasar tiempo con tus adolescentes haciendo cosas que les gusten, por ejemplo, ver programas de televisión que ellos escojan o comprar juntos en Amazon las cosas que necesitan. Los padres necesitan enfocarse más en reconocer sus logros que castigar sus faltas. Y en este momento, usar como incentivo tiempo de pantalla es aceptable, si es eso lo que los adolescentes quieren después de un día de escuela lleno de actividades. Cuando te sientas preocupado por la cantidad de horas que pasan frente a un monitor, trata de pensar que, en las circunstancias actuales, los videojuegos pueden ser el mejor incentivo o premio para tus chicos.





¿Cómo motivar a los jóvenes? Hay diferentes estrategias. Podemos motivarlos para que inicien una tarea, hagan las cosas a tiempo y cumplan con las fechas de entrega, o para que fijen una meta y se mantengan enfocados en ella aprendiendo a controlar su atención y resistiéndose a las distracciones. En cuanto a retos específicos de las clases en línea, los estudiantes están lidiando con muchos. Los puedes ayudar a enfrentarlos si sigues estos consejos: Cuando tenga que iniciar un trabajo, recuerda dividirlo en partes pequeñas, fáciles de hacer. Tener metas cortas, que se alcancen rápidamente, alienta la autoestima. Después de cada éxito, el estudiante estará más dispuesto a intentar otras cosas. Siempre es mejor conseguir algo pequeño que no lograr nada. Como se dijo anteriormente, celebrar los pequeños triunfos es muy importante, queremos ayudar a los chicos a ser notados por sus esfuerzos en contraste con las críticas o la inseguridad o la tristeza que quizás experimentan diariamente. Establece una guía o rutina diaria para estabilizar a tus hijos. Repetir, cada día, las mismas actividades en el mismo orden, ayuda a los jóvenes a concentrarse. Cuando existe

una rutina, no tenemos que pensar en qué tenemos que hacer, simplemente lo sabemos. Eso mismo pasa cuando tenemos una lista de los pasos de un proceso o una actividad. Así que enseñemos a los adolescentes a convertir en rutinas algunas actividades, de tal modo que después puedan dirigirse solos.

Busquemos hacer las cosas pausadamente, ayudemos a nuestros hijos a hacer una cosa a la vez. Si tu estudiante no te está escuchando u olvida las cosas que le estás dando, usa la “Regla de Tres”: velo a los ojos, dile la instrucción y pídele que la repita. Recuerda alentar a los chicos en este camino de aprendizaje, y recuerda también ser gentil contigo mismo, esta es una época muy difícil para ser padres, particularmente padres de un adolescente.

Todos los días estamos sintiendo una amplia gama de emociones: enojo, decepción, preocupación, tristeza, soledad. Cada vez es más difícil para los chicos poder manejarlas. Como padres, podemos apoyarnos en las 3Rs: reflexionar y escuchar a nuestros hijos, reconocer el patrón que siguen sus preocupaciones y darnos cuenta de qué está pasando y, finalmente, revisar el plan si vemos que no está funcionando.

Durante sus conferencias, la Dra. Saline habló de las habilidades de la función ejecutivo que son críticas para la escuela y la vida, así como de estrategias para mejorarlas: impulso y control de las emociones, poner metas razonables y realizarlas, flexibilidad cognitiva y cambio, organización y jerarquización, poner atención y mantenerla, memoria de trabajo (operativa), autoevaluación.

5 formas fáciles que recomienda la Dra. Saline para hacer más manejable la tarea de tus hijos:

1. Establece junto con tu hijo un sistema para hacer la tarea basado en incentivos. Comiencen por definir cuánto tiempo puede realmente trabajar sin distraerse y con base en él hagan un plan de estudio que incluya periodos de trabajo interrumpidos por descansos MEDIDOS de no más de 10 minutos. Estos minutos de relajación pueden incluir comer algo, enviar textos, ver Facebook, hacer una llamada, caminar alrededor de la casa o ir al baño.
2. Revisa la tarea antes de que empiece a hacerla. Al final de cada periodo de estudio, tu hijo habrá ganado un privilegio o recompensa que juntos definieron. Para algunas familias esto puede ser ver un programa de televisión; para otra, podría ser una cantidad específica de tiempo de computadora o leer juntos en el sofá. Lo que funcione para tu familia y sea interesante para tu niño o adolescente es una buena opción. RECUERDA, los chicos con ADHD se aburren de las rutinas, así que a lo mejor tendrás que cambiarla frecuentemente.
3. Quizás tengas que quedarte al lado de tu hijo o adolescente para asegurarte de que realmente está trabajando y para responder cualquier duda que surja. Usa la oportunidad para ponerte al día en tu propio trabajo, pagar cuentas o ver Facebook.
4. Evita comentar cómo podría hacer las cosas diferente (por no decir, mejores), deja eso para su maestro. Tu trabajo es crear un ambiente de apoyo y consistente para hacer la tarea.
5. Comenta casualmente cuando tengan un periodo de tarea sin discutir. Dile a tu niño o joven que estás orgulloso de la forma en que está manejado su tarea y su empeño en terminarla, incluso aunque no lo logre. Busca alentar sus esfuerzos, así seguirán intentándolo en el futuro.

Como adulto, siéntete orgulloso de seguir al pie del cañón y tratar nuevas estrategias, enfócate en lo positivo, mantén el sentido del humor, da ánimos y halagos a tu hijo, incluso cuando te sientas sin energía. Si quieres saber más sobre cómo motivar a tus adolescentes y casi adolescentes (tweens), o cómo mejorar las habilidades de la función ejecutiva en tu hijo, por favor, busca las conferencias completas de la Dra. Saline en ParentWiser (<https://www.parentwiser.org/>). Para más información, visita su página web www.drsharonsaline.com.functioning_skills please check Dr. Saline’s full-length lectures on ParentWiser (<https://www.parentwiser.org/>).

EVENTOS DE LAS ESCUELAS

TODAS LAS ESCUELAS

Ene. 1: Vacaciones de invierno, no hay escuela.
 Ene. 13-27: Inicia periodo para enviar recomendaciones del segundo grado al *Highly Capable Program* (Programa para Estudiantes de Alta Capacidad)
 Ene. 18: Día de Martin Luther King Jr., no hay escuela
 Ene. 25: Día de trabajo de los maestros, no hay escuela
 Feb. 15: Día del Presidente, no hay escuela
 Feb. 16-19: Segundas vacaciones de invierno, no hay escuela

ELEMENTARY SCHOOLS

Apollo

Ene. 6: *Red Robin, Landing To-Go Spirit Night*
 Ene. 13: Pruebas para el espectáculo de variedades (Virtual)
 Ene. 13, 19: Noche de Información sobre ingreso al kínder 2021-2022 (Virtual)
 Ene. 27: Ensayo del espectáculo de variedades (Virtual)
 Ene. 29: Espectáculo de variedades *Apollo's Got Talent*
 Feb. 1-5: Recaudación de alimentos *Lunch for Break*
 Feb. 3, 6:30pm: Junta general PTA
 Feb. 1-28: Mes multicultural (Virtual)
 Mar. 3-13: Recaudación de fondos *Slide to the Finish Playground*

Briarwood

Ene. 11: 6:30pm: Junta PTA
 Feb. 8: 6:30pm: Junta PTA
 Mar 15: 6:30pm: Junta PTA

Cascade Ridge

Ene. 4: Conexión para nuevas familias
 Ene. 4, 4:00pm: Reunión del consejo escolar
 Ene. 14, 6:30pm: Sesión de preguntas con la directora Sehlin
 Ene. 14, 6:30pm: Reunión de PTSA
 Ene. 19: Espectáculo de talento (Virtual)
 Feb. 26: Día de agradecimiento al personal
 Mar. 1, 4pm: Reunión del consejo escolar
 Mar. 1: Feria del libro
 Mar. 25: Feria virtual de ciencias

Challenger

Ene. 19, 7pm: Reunión general PTA en Zoom

Clark

Ene. 6: Entrega de material escolar
 Ene. 26, 6pm: Reunión de información para padres sobre inscripción al kínder vía Zoom

Cougar Ridge

Ene. 5: Club de amabilidad de Kínder -2 grado
 Ene. 13: Entrega de material escolar
 Ene. 12, 7:00pm: Reunión PTSA
 Ene: Entrega de trabajos de arte para anuario
 Ene, 7:00pm: Jueves de estudio de libro en familia, vía Zoom
 Feb. 9, 7:00pm: Reunión PTSA
 Febrero: Actividades de arte y manualidades, tarjetas de San Valentín
 Febrero: Semana de actividades por el Año Nuevo Lunar (Lectura de cuentos, música con canciones Chinas, arte, faroles de papel)
 Mar. 9: 7:00pm: Reunión PTSA

Creekside

Ene. 27, 6:00pm: Noche de información sobre inscripciones al Kínder, por Zoom
 Enero: Noche de película (Virtual)
 Feb: Noche cultural (Virtual)
 Mar. 16, 7:00pm.: Junta PTSA

Endeavor

Ene. 13: Recoger material escolar
 Ene. 10-Feb. 7: Lector voraz (*Eager Reader*)
 Feb. 23, 7:00pm: Junta de miembros PTSA

Grand Ridge

Ene: Día de fotos individuales
 Ene. 6, 2:00-5:00pm: Distribución de materiales
 Ene. 11, 7:00pm: Análisis de libro, Hábitos 1-5
 Ene. 19, 7:00pm: Análisis de libro, Hábitos 6-11
 Ene. 21, 4:00pm: Junta general PTSA
 Ene. 27, 5:00pm: Noche de información sobre inscripciones al Kínder (Virtual)
 Ene. 27, 7:00pm: Análisis de libro, Hábitos 12-18
 Feb 4, 7:00pm: Análisis de libro, Hábitos 19-25
 Mar. 22, 4:00pm: Junta general PTSA

Issaquah Valley

Enero: Concurso de deletreo (*Spelling Bee*)
 Ene. 19, 7:00pm: Junta general PTSA
 Ene. 20, 6:00pm: Noche de alfabetización
 Feb. 21-Mar. 5: Nominación de premios PTA
 Mar. 23, 7:00pm: Junta general PTA

Maple Hills

Ene. 19-Feb. 9, 8:15am: Club musical de tercer grado, martes (Inscripciones en el website de la escuela)
 Ene. 20, 8:00am y 5:00pm: Recoger materiales SOLO de tercero a quinto grados
 Ene. 26, 7:00pm: Noche de Información sobre inscripciones al Kínder 2021-2022 (Virtual)
 Ene. 7,14,21,28, Feb. 4,11, 25, Mar. 4,11,18,25, 7:00pm: Club de yoga con Mrs. Stratford
 Ene. 13, Feb. 10, Mar. 10, 5:00pm: Club de cocina con Mrs. Tutor
 Feb. 23-Mar. 30, 8:15am: Club musical del cuarto Grado, todos los martes

Newcastle

Ene. 8: Vence plazo para presentar arte al concurso de la portada del anuario
 Ene. 27, 6:30pm: Junta PTSA y charla con el director de la escuela
 Mar. 22, 6:30pm: Junta PTSA y charla con el director de la escuela

Sunny Hills

Ene. 8-Feb. 11: Programa del lector voraz (*Eager Reader Program*)
 Ene. 12, 6:30pm: Conexiones comunitarias con Mr. Baynes
 Ene. 13- Ene. 27: Nominaciones al premio PTA
 Ene. 28, 6:30pm: Junta PTA
 Mar. 11, 6:30pm: Junta PTA

Sunset

Ene. 6,7: Recoger material escolar

MIDDLE SCHOOLS

Ene. 7 -Mar. 5: Estudiantes de Octavo Grado, Entrega de Solicitudes para Gibson Ek
 Mar. 10: Estudiantes de Octavo Grado, Lotería para Gibson Ek

Bever Lake

Ene. 6,13, 20, 27: Día para recoger libros de la biblioteca
 Ene. 15: Último día para comprar anuarios

Issaquah

Ene. 19-22: Semana de superación *We Rise Above*
 Ene. 27, 6:30pm: Junta PTSA
 Ene. 29: Celebración del jugador más valioso (MVP)
 Feb. 24, 6:30pm: Junta PTSA
 Feb. 25, 3:45pm: Consejo de asesores de

equidad

Feb. 26: Celebración del jugador más valioso (MVP)
 Mar. 1 – Mar. 5: Semana de silencio *We Are Silent Week*
 Mar. 24, 6:30pm: Junta PTSA
 Mar. 26: Celebración del jugador más valioso (MVP)

Maywood

Ene. 6: Estudiantes socioemocionales (SEL) – Segundo Paso
 Ene. 13: SEL – Asamblea Martin Luther King
 Ene. 21, 6:30pm: Junta PTSA
 Feb. 12: Límite para comprar anuarios
 Ene. 15, 19, Feb. 9, 23, Mar. 9, 23 3:45pm: Reunión del club de minecraft, (Busca el formulario de inscripción en el sitio web)

Pacific Cascade

Ene. 6: Día de fotos, 8:00am – 5:00pm
 Ene. 12: Recepción de trabajos de arte *Reflections*
 Ene. 20, 3:00pm: Junta PTSA
 Feb. 1 - 28: Mes de Historia Negra
 Feb. 4: Festival de Invierno Sapporo
 Feb. 26: Límite para nominaciones a los Premios HTSA
 Mar. 1: Límite para el Concurso de ensayo
 Mar. 1: Límite para la Competencia de desarrollo de Juegos WSPTA
 Mar. 17, 3:00pm: Junta PTSA

Pine Lake

Ene. 6, 13: Día de Fotos
 Feb. 24, 1:00pm: Junta PTSA

HIGH SCHOOLS

Feb 3, 12-3:00pm: Conferencia Grandes Carreras (*Great Careers*)
 El objetivo es informar a los estudiantes de preparatoria de ISD sobre opciones de carreras cortas, que se realizan a través de programas de titulación en dos años, certificados o aprendizajes. Para más información, visita <https://www.isdstemandcte.com/great-careers>

Skyline

Ene. 5: Límite de registro para el Examen IB tardío (*Late IB Exam*)
 Ene. 18: Límite para nominaciones al Senior Spotlight, Clase 2020
 Ene. 19, 4:00pm: Junta del equipo de Equidad
 Ene. 21, 6:30pm: Junta General PTSA
 Mar. 18, 6:30pm: Junta Genera PTSA

Gibson Ek

Ene. 21, 6:30pm: Junta Genera PTSA

Issaquah

Ene. 8: Último día para anuncios en anuario
 Ene. 12, 6:30pm: Recepción de trabajos para el concurso distrital *Reflections*
 Ene. 14: Reunión de embajadores de familias
 Ene. 15, 9:30am: Junta genera PTSA
 Ene. 31: Último día para comprar anuario
 Feb. 12, 9:30am: Junta genera PTSA
 Mar. 1: Último día para la competencia de desarrollo de Juegos de WSPTA
 Mar. 1: Último día para entrar al concurso de ensayo de WSPTA
 Mar. 1: Último día para aplicar a beca de WSPTA
 Mar. 12, 9:30am: Junta General PTSA

Liberty

Ene. 26, 6:30pm: Junta de miembros PTSA
 Ene. 27: Último día para aplicar al programa de Aprendizaje en Línea 2021
 Feb. 4-11: Evento PTSA. Reserva fecha para la subasta en línea a beneficio de los graduados de la clase 2021

Eventos de ParentWiser



Estrés y ansiedad

Miér. enero 20, 2021, 4:00pm – 5:15pm
Conferencista: Lisa Damour, Ph.D.
La Dra. Damour explicará los puntos clave para entender cómo funciona el estrés, tanto en condiciones cotidianas como en épocas de mayor trastorno y preocupación. La experta enseñará cómo evitar que la presión y la tensión alcancen niveles tóxicos, cómo ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y la ansiedad, y dará estrategias confiables para sobrellevar la tensión actual.

The Upstanders – análisis del documental

Miér. Marzo 3, 2021, 7:00 pm – 8:15 pm
Oradora: Gretchen Wegner
Acompáñenos a una charla con Tori McBride, Supervisora de Salud Conductual en Swedish Medical Center y de los consejeros escolares en ISD, para analizar el documental The Upstanders, que podrás ver en línea del 8 al 10 de febrero. El documental original de IndieFlix, apto para jóvenes de 13 años en adelante, trata el tema del *cyber-bullying*,

bullying entre amigos, familias, compañeros de trabajo y la ciencia detrás de ello. La película pone énfasis en las nuevas leyes y programas que están reduciendo el *bullying* en escuelas y muestra cómo podemos aprender a crear juntos un cambio sistemático.

Poderosas técnicas de estudio

Miér. Marzo 3, 2021, 7:00pm – 8:15pm
Oradora: Gretchen Wegner
A la mayoría de los estudiantes no les enseñan cómo estudiar y las estrategias que ellos descubren no funcionan, revelan investigaciones sobre el tema. Por otro lado, la neurociencia ha identificado varios métodos de estudio claros y fáciles de implementar (¡y hasta motivadores!) que se ha comprado que sí funcionan... si tan solo los alumnos los conocieran. ¿Estás listo para mejorar tu forma de estudiar o la de tu hijo? La plática de Gretchen Wegner condensará la compleja neurociencia del aprendizaje en tres simples pasos. Los participantes aprenderán las bases científicas detrás de

las estrategias de estudio efectivas y saldrán de la conferencia con una lista muy simple de lo que tienen que hacer antes de cada examen para mejorar su aprendizaje... ¡y sus calificaciones! Alumnos de secundaria y preparatoria están invitados a la charla, en compañía de un padre o tutor.

Los eventos de ParentWiser son gratuitos para los miembros de las PTA o PTSA de cualquier escuela del ISD. Se solicita un donativo de \$10 a quienes no son miembros o a invitados de otros distritos. Si quieres saber cómo inscribirte, visita <https://www.parentwiser.org/events>.

Algunos de nuestros oradores son también grabados y sus conferencias se publican en <http://ParentWiser.org/watch-online>. Estos videos solo pueden ser vistos por los afiliados a las PTA and PTSA de las escuelas del distrito. Los padres o tutores están invitados a unirse a la PTA/PTSA de la escuela de su hijo para tener acceso a ParentWiser y ¡recibir otros beneficios!

Eventos comunitarios

Convocatoria para jóvenes artistas de Newcastle
Viernes, enero 15, 2021
Grados K-12

El Consejo para las Artes de Newcastle y la biblioteca de esa ciudad están aceptando trabajos de creadores locales para la exhibición Jóvenes Artistas del Area de Newcastle, Primavera 2021. Deja volar tu imaginación y comparte tu obra con la comunidad. La muestra será virtual, pero existe la posibilidad de que se exhiba también en varios lugares de Newcastle durante el mes de marzo. Este será el tercer año del evento. Se aceptan obras en todos los medios. Para más información, visita <https://kcls.org/> o escribe un correo electrónico a Vicki Heck: vaheck@kcls.org.

Zona de Estudio Plus (Study Zone)
Martes

Grados K-8: 3:00 to 5:00 pm
Grades 6-12: 5:30 to 7:30 pm
Bibliotecas de King County

En Zona de Estudio (Study Zone), tutores voluntarios ofrecen apoyo en línea para hacer la tarea. Estudiantes de K-12 pueden trabajar con un asesor o encontrar actividades "recargadas" y apoyo en lenguaje y lectura. Conéctate a través de Zoom usando tu computadora, tableta o smartphone. También puedes llamar desde teléfono tradicional o móvil. Encuentra más información en <https://kcls.org/studyzoneplus/> o llama al (425) 462-9600 or 800-462-9600

Centro de Recursos Comunitarios
Martes: 1:30 to 3:00 pm
Miércoles: 2:00 a 4:30 pm
Bibliotecas de King County

¡Todos son bienvenidos! Consigue la ayuda que necesitas en el centro virtual de recursos. Todos estamos viviendo tiempos estresantes y quizás necesites apoyo con dinero en efectivo, empleo y entrenamiento, educación, vivienda, alimentos, atención médica, asesoría legal, resolución de disputas, tratamiento de salud mental o por uso de sustancias, transportación/ORCA Lift. Si quieres más información visita <https://kcls.org/> o llama al (206) 362-7550.

Eventos culturales

Celebra el Día del Dr. Martin Luther King, Jr.
Enero 18, 11:00am – 4:00pm

Actuaciones y actividades virtuales gratuitas para todas las edades, organizadas por la Sociedad Histórica del Estado de Washington. Los detalles de Zoom y más información puedes encontrarlos en la página web <https://www.washingtonhistory.org/event>

Talleres, mítines comunitarios y más

Muchos eventos se han vuelto virtuales en 2021, ¡pero todavía quedan suficientes formas de honrar el Día de MLK este año! <https://www.washington.edu/mlkweek/events/>

Celebremos a MLK con una caminata en el parque
Lake Sammamish State Park
Ene. 3-18

Aprende sobre la vida y los sueños del Dr. Martin Luther King Jr. a través de citas de sus discursos instaladas en los senderos. Muchas de sus referencias son tan importantes ahora como lo fueron en los años 60, cuando inició un cambio al hablar en favor de los derechos civiles. El discurso más famoso del Dr. King "Tuve un sueño..." ("I have a dream...") está completo al final de la ruta, que iniciará en Tibbetts Beach y seguirá por la orilla del lago hasta los vestidores de Sunset Beach.

La historia negra es la historia de Washington
Febrero 25, 6:00-7:30 p.m.

Esta es la primera de una serie de pláticas sobre historia negra en Washington. Participa en esta reveladora conversación desde la comodidad de tu hogar. ¿Cómo impacta un lugar a la cultura? En el caso de Seattle, significa ir a contracorriente, mientras en Nueva York y Los Angeles triunfaba el hip-hop, en el Pacífico Noroeste músicos como Sir-Mix-A-Lot lograron el éxito creando su propio ritmo siguiendo el ritmo de sus propios tambores. Escucha al Dr. Daudi Abe para analizar su libro "Emerald Street: A History of Hip Hop in Seattle" ("Calle Esmeralda: La Historia del Hip-Hop en Seattle") y aprender más acerca del desarrollo de ese género musical en nuestra región. Este es un evento virtual a través de Facebook Live @HistoryMuseum, organizado por la Sociedad Histórica del Estado de Washington.



Hambre y la vergüenza que suele acompañarla

Por LAURA NI

Madre de familia del Distrito de Issaquah y Asistente editorial de Cultural Bridges



El año 2020 fue muy difícil para todos. Vivimos más de 10 meses con la pandemia del COVID-19 y aún no está claro cuando terminará. Hemos seguido las medidas de seguridad necesarias y mantenido la distancia social uno de otros, pero estamos conscientes de que mucha gente ha visto su vida voltearse al revés a causa de la devastación económica. Afortunadamente, el Distrito Escolar de Issaquah tiene muchos recursos disponibles para ayudar a quien lo necesite en estos tiempos tan difíciles y no solo a familias de bajos recursos.

Desafortunadamente, en muchas culturas la búsqueda de apoyos está estigmatizada. En un reciente evento de recaudación para el Banco de Alimentos y Ropa de Issaquah, una mujer hispana contó su experiencia. Las personas suelen sentirse incómodas al pedir ayuda, y cuando viven en una comunidad en la que hay muchas familias de altos ingresos, la resistencia a pedir apoyo es real y muy fuerte. La señora que habló en el evento de recaudación dijo sentirse preocupada por los prejuicios de la gente y tenía miedo de que su hija se sintiera avergonzada frente a sus amigos y compañeros de escuela.

Una situación similar está enfrentando la comunidad china. La gente asume que la mayoría de las personas de origen chino que viven en el área tienen trabajos en la industria tecnológica y no han sido afectados por la situación económica actual. Esto no es verdad. Tan solo piensa en todos los restaurantes chinos que hay en la localidad, eso sin mencionar muchos pequeños negocios que no sobrevivirán durante la pandemia. La comunidad china, así como el resto de las comunidades locales, han sufrido tremendamente este año. Sin embargo, muchos de sus miembros no quieren pedir ayuda, al igual que la mujer latina; tienen su orgullo y no desean que otros conozcan su situación, prefieren trabajar más duro y sacrificarse. No quieren que sus amigos u otras personas los menosprecien, ni que sus hijos se sientan excluidos por sus amigos. Algunas de estas familias están dispuestas a tener varios trabajos para mantenerse, lo que resulta en menos tiempo para atender a sus hijos.

Sabemos que pedir asistencia es aún más difícil si no hablas bien inglés o cuando es la primera vez que tienes que solicitar apoyos. Muchas familias ni siquiera saben a dónde acudir. En el programa Cultural Bridges ofrecemos Presentaciones Comunitarias por Zoom, donde informamos qué recursos están disponibles para ayudar a las familias de nuestro distrito. Si quieres saber más sobre el tema, envía un correo a culturalbridges@isfdn.org.

La solución a estos problemas no es sencilla, pero hay algo que sí podemos hacer: abrir un canal de comunicación con otros. Debemos informar a la gente que tenemos recursos disponibles y no hay por qué sentirse avergonzados por solicitarlos. Todos, no importa de qué cultura, estamos viviendo esta pandemia. No importa si tú das o pides ayuda, como comunidad necesitamos superar este reto juntos, acércate a tus vecinos y a tus amigos y comparte recursos en tu página de Facebook, ¡nunca sabes a quién podrá servirle!

Si tu familia tiene problemas para mantener surtidos la alacena y el refrigerador con alimentos saludables y nutritivos, el Issaquah Food & Clothing Bank (el Banco de Alimentos y Ropa de Issaquah) puede ayudarte. Para más detalles sobre el servicio visita la página web: <https://www.issaquahfoodbank.org/>

Familias apoyando a familias ¡virtualmente!

Por SHAMITHA SRIDHARAN
Madre de familia del Distrito de Issaquah

¿Sabías que padres y tutores están creando grupos para mantenerse en contacto? Estas agrupaciones son un medio excelente para que las comunidades se apoyen entre sí, durante esta pandemia y más allá.

Escuela	Grupos	Cómo unirse al grupo
Apollo	Facebook, WeChat y WhatsApp	lauraapollopta@gmail.com
Cascade Ridge	Facebook Cascade Ridge Coyote Den y Whatsapp	community@cascaderidgeptsa.org
Challenger	Facebook	https://www.facebook.com/ChallengerPTA2.6.6/
Grand Ridge	Facebook y WhatsApp	grptsadiversitydirector@gmail.com
Newcastle	Facebook para papás de kínder	newcastleptsa.outreach@gmail.com
Sunny Hills	Facebook Sunny Hills Elementary Families	https://www.facebook.com/groups/896745840459521
Sunset	Grupos de Facebook para cada grado	Busca en Facebook "Sunset" and "grado". Por ejemplo "Sunset 5th" cocontacta al PTSA.
Beaver Lake	Facebook de Beaver Lake PTSA	https://www.facebook.com/blmsptsa
Issaquah Middle	Facebook de Issaquah Middle Parents, IMS Latinos WhatsApp, IMS 家长群 Kinder parents WeChat (En idioma chino)	face@issaquahmiddleptsa.org (puedes escribirles en español)
PCMS	WhatsApp: PCMS Families	atha.drake@gmail.com o jrtfigueiredo@yahoo.com
Issaquah High	WhatsApp: IHS en Español y WeChat: IHS in Chinese	IHPTSAFace@gmail.com (puedes escribirles en español)

Si no ves tu escuela en esta lista, pregunta en el PTSA de tu escuela.

También existen agrupaciones con alcance en todo el distrito escolar. Antes de pedir acceso a ellos, investiga cuidadosamente si concuerdan con tus ideas y valores.

Para otros idiomas:

- Grupo de WhatsApp en español. Para unirse, envía un mensaje a: alispinner@yahoo.com
- Grupo de WeChat en chino. Para unirse, envía un mensaje a: lynn_cdd
- Grupo de Kakao Talk en coreano. Para unirse, envía un mensaje a: chanjooart@gmail.com

Ten presente que la mayoría de estas agrupaciones son administrados por padres y tutores y no forman parte del Distrito Escolar de Issaquah o los PTSA. Por favor, colabora con los coordinadores grupales para que estos espacios sean útiles para tu comunidad.

Al paso del tiempo descubrirás que pertenecer a un grupo de la escuela de tus hijos y leer sus boletines virtuales, así como los del PTSA y del distrito te mantendrás al corriente de lo que pasa en la comunidad.



La importancia de hablar de la salud mental

Por HILLARY COHEN

Consejera de Salud Mental Basada en la Escuela, Swedish en Liberty High School

Así como cuidar tu salud física es importante, también lo es cuidar tu salud emocional. Especialmente con todo lo que está sucediendo en nuestras comunidades y en nuestro mundo, es de vital importancia poner atención y cuidar nuestra salud mental. Los sentimientos de aislamiento, ansiedad y tristeza han aumentado durante estos tiempos de cuarentena y disconformidad social. Pasar por problemas de salud mental es parte de ser humano, sin embargo, para algunas personas aún puede resultar difícil hablar sobre el tema, lo que puede llevar a que haya individuos con problemas que no reciben los cuidados y servicios que los harían sentir mejor.

La asociación de Swedish Medical Center (SMC) con el Distrito Escolar de Issaquah da a TODOS los estudiantes la oportunidad recibir servicios de salud mental, cualquier alumno puede ser atendido por un Consejero de Salud Mental basado en la escuela totalmente sin costo para él o su familia.

¿Qué hacen los Consejeros de Salud Mental Basados en la Escuela (SBMHCs, por sus siglas en inglés)?

- Los SBMHCs son trabajadores sociales con licencia que han recibido un extenso entrenamiento clínico.
- Trabajamos con los estudiantes de forma individual para ayudarlos con problemas o metas.
- Los SBMHCs no pueden cambiar los horarios de un alumno ni ayudar o dar información sobre créditos escolares.
- Estos servicios son voluntarios.

Los SBMHCs estamos limitados por las leyes HIPPA, que prohíben divulgar información acerca de la consejería sin el permiso del estudiante y/o su familia. De acuerdo con la ley estatal, los adolescentes de 13 años para arriba pueden aceptar consejería de salud mental sin el conocimiento o autorización de sus padres. En el caso de que un estudiante revele que tiene planes para lastimarse a sí mismo o a otros, o si dicen que alguien más los está lastimando, las autoridades responsables serán notificadas, así como los padres.

Problemas de salud mental que los jóvenes pueden experimentar:

- Ansiedad: Sentir algo de ansiedad es normal, pero cuando no se maneja apropiadamente puede volverse un problema e interferir con la vida diaria.
- Depresión: Es diferente a la tristeza normal.
- Estrés excesivo
- ADHD: Inhabilidad para concentrarse, sentarse tranquilamente o permanecer organizado.
- Desorden por estrés postraumático.
- Desórdenes alimenticios: restringir y monitorear los alimentos, etc.
- Sentir que uno no puede manejar emociones en forma efectiva.
- Desórdenes del Espectro Autista
- Pensamientos suicidas: Aunque la ansiedad y la depresión pueden provocar pensamientos suicidas, estos pueden presentarse sin que existan otros problemas de salud mental.



Tips para Hablar de Salud Mental con Tu Estudiante

(Esto es apropiado para todas las edades y se recomienda hacerlo)

- Comparte tus sentimientos y experiencias con tu hijo, esto normalizará el hablar sobre salud mental. (NOTA: compartir todas las emociones con los chicos es importante, incluso el enojo y la tristeza. Esto enseña al niño o adolescente que todas las emociones son parte de la experiencia humana normal, no solo las positivas).

Ejemplo: "Sé que te sientes triste y frustrado por no regresar a la escuela en este momento. Yo también me siento así, al tener que trabajar desde casa. Está bien sentirnos así, y lo vamos a superar juntos".

- Pregúntales directamente a tus hijos cómo se sienten y asegúrales que lo que sienten es normal. *TIP: Solo escucha. Probablemente querrás ayudarlos e intentarás hacerlos sentir mejor, pero es mejor solo estar presentes y validar sus sentimientos.
- A través de la validación, haz saber a tu hijo que es seguro hablar contigo. Por ejemplo, "No voy a juzgarte por lo que estás diciendo", o "Muchas gracias por compartir esto conmigo. Debe haber sido muy difícil".



Medios sociales y salud mental

Aún estamos aprendiendo acerca del impacto que los medios sociales y el mundo digital tienen en nosotros y en nuestra salud mental. Algunos investigadores dicen que en niños y adolescentes su uso se relaciona con aumento en la ansiedad, la depresión, pobre imagen corporal y baja autoestima. También pueden llevar a incrementos en la soledad, ya que hay menos interacciones en persona, y más relaciones superficiales en línea.

A pesar de esto, es prácticamente inevitable o irreal que tus hijos usen alguna forma de medios sociales. La meta es balancear el tiempo que pasan en línea y saber cuándo deben desconectarse. (Por ejemplo, si comienzan a sentirse tristes o mal acerca de sí mismos como consecuencia de lo que están viendo).

Apoyo para la prevención del suicidio

Cuando hablamos de salud mental es crucial incluir el tema del suicidio, y las señales a las que tenemos que estar alerta. Mientras que continuemos hablando de esto abierta y directamente, más puertas se abrirán para que las personas reciban la ayuda que necesitan.

De acuerdo con el Frente para la Prevención del Suicidio (organización con base en la Universidad of Washington), el suicidio es la segunda causa de muerte entre niños y adolescentes de 10 a 24 años en el estado y en el país. En Washington, semanalmente perdemos a dos chicos por suicidio. Debido a complejos factores culturales, los índices de depresión, ansiedad, pensamientos suicidas e intentos de suicidio están en el nivel más alto.

El suicidio se puede prevenir y no se necesita entrenamiento especial para hacerlo. Todos podemos ayudar si aprendemos a reconocer las señales de alerta, siendo compasivos y ofreciendo apoyo.

Indicadores a los que debemos estar alerta en los jóvenes incluyen:

- Hablan de que quieren morir.
- Muestran enojo o irritabilidad.
- Sienten que son una carga para otros.
- Pierden interés en sus cosas favoritas.
- Dicen sentirse atrapados, o que quieren escapar.
- Se aíslan o se vuelven retraídos.
- Tienen dificultad para dormir.

Cómo reaccionar:

- Empatiza con tu hijo y escucha sin juzgar lo que tiene que decir.
- Pregúntale directamente si está pensando en el suicidio.
- Saca de tu casa cualquier cosa peligrosa (por ejemplo, las armas de fuego tendrán que salir de la casa o ser encerradas en una caja fuerte, tira medicamentos viejos y guarda bajo llave los que estés usando, etc.).
- Consigue inmediatamente la ayuda que tu hijo necesita.

Personas en crisis o que estén experimentado pensamientos suicidad, o que conozcan a alguien en esa situación, deben hacer lo siguiente:

- Llama al 911 y di "Hay una amenaza de suicidio" y pide un envío a un especialista en crisis. O vea a la sala de emergencias de cualquier hospital o clínica de atención de emergencias.
- Llama a la línea Nacional de Ayuda para Prevenir el Suicidio: 1-800-273-TALK (8255) o en español: 1-888-628-9454.
- También puedes enviar un texto a la Línea de Emergencia en Texto: Text "HOME" al número 741741 a cualquier hora o cualquier día si quieres comunicarte con alguien a través de textos. El servicio funciona 24 horas los 7 días de la semana.

*TIP: Guarda estos números en tu teléfono, no sabes cuándo tú o alguien más puedan necesitarlos.

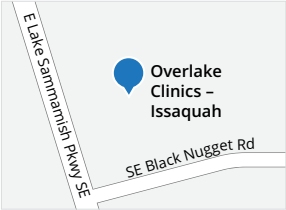


El doctor puede

verte ahora.

De verdad, ahora mismo.

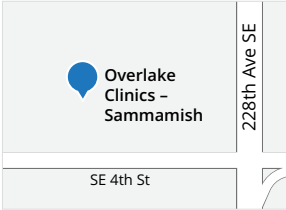
Puedes sacar turno en overlakehospital.org/urgentcare



Clínicas Overlake - Issaquah
Urgencias

Todos los días, de 7 a.m. a 11 p.m.
Teléfono: (425) 688-5777

5708 E Lake Sammamish Pkwy SE
Issaquah, WA 98029



Clínicas Overlake - Sammamish
Urgencias

De lunes a sábado, de 12 p.m. a 10 p.m.
Teléfono: (425) 635-3080

22630 SE 4th St, Suite 300
Sammamish, WA 98074

Ser feliz ahora

Por KIM FOSTER
Entrenador de Felicidad para Ser Feliz ahora

No puedo creer que estemos empezando un nuevo año, estoy emocionada de dejar atrás el 2020 y al mismo tiempo inquieta por lo que este nuevo año traerá. ¿Serán mejores experiencias o más de lo mismo? Todos estamos agotados, cansados de los "cambios por el Covid" y extrañando cómo eran las cosas antes. Estamos preocupados, agobiados y no sabemos qué esperar. Yo también me siento así. Extraño a mis amigos, a los grupos de ejercicio y ver a mis papás. Aunque trato de ser una persona positiva, siento que he estado viviendo con un río de ansiedad, que se mueve constantemente debajo de mis pensamientos, como el Issaquah Creek después de una gran lluvia.

¿Qué podemos hacer? Es un nuevo año y podemos hacer una pausa, respirar profundo y pensar cómo cuidarnos mejor mientras seguimos navegando estos retos. Porque vamos a necesitar más cuidados, amor propio y decisión para ayudarnos a nosotros mismos durante estos inusuales tiempos.

La clave es la autocompasión. Tener autocompasión implica ser cálido y comprensivo contigo mismo cuando estás sufriendo. Significa tenerte la misma compasión que ofreces a otros, tratarte como tratarías a tu mejor amigo.

1. Abandona el perfeccionismo y la alta productividad, ¡date un descanso! No tenemos que ser los padres perfectos en esta pandemia (¡ni nunca!). Acepta que estás haciendo lo mejor que puedes y que algunos días está perfectamente bien hacer lo mínimo indispensable.

2. Honra tus emociones Todos estamos juntos en esto y, a veces, todos sentimos pena, frustración, enojo, tristeza. Está bien. Acepta esos sentimientos. ¿Tienes algún amigo a quien llamar para hablar de cómo te sientes? También puede ayudar si los escribes, quizás en un diario. Lo que sea que tu familia y tú están sintiendo está bien.

3. Cuidarse a sí mismo Esto no significa ser egoísta, de hecho, es crítico para que mantengas arriba tu actitud y energía y así puedas ayudar a otros en tu familia. Cuando estés teniendo un día difícil pregúntate "¿qué me haría sentir bien?". Encuentra tiempo para cuidarte, una caminata rápida alrededor de la cuadra, leer un buen libro durante unos minutos, o una llamada a un amigo pueden recargar tu energía.

4. Cambia tus pensamientos/cambia tu enfoque Mucho de nuestro estado de ánimo depende de en qué nos enfocamos, en qué pensamos y qué decidimos decir. Quizás estén pasando cosas que no te gustan y no puedes cambiar, pero lo sí puedes hacer es modificar tu perspectiva.

- Cuando notes emociones negativas o te sientas atascado, detente y escucha las palabras que te estás diciendo. ¿Te están haciendo sentir mejor o no? Si la respuesta es "no", ¿cómo puedes cambiarlas?
- En vez de enfocarte en lo que no puedes hacer, enfócate en lo que sí puedes.

5. Apaga la autocrítica Todos tenemos una voccecita interna que nos dice qué debemos hacer, cómo arruinamos algo, etc. No vale la pena escucharla. ¡En especial ahora! Enfócate mejor en bajarle el volumen y en su lugar, presta atención en la 1 o 2 cosas que hiciste bien durante el día. (Tienes un punto extra si lo escribiste). Esto te permitirá ser más amable contigo mismo.



6. Diario Escribe sobre tus experiencias estresantes, esto te permitirá liberarte de emociones negativas. También trata de escribirte una carta a ti mismo, como si viniera de un amigo compasivo.

7. Agradecer y saborear Todos queremos más alegría en nuestras vidas. La alegría puede encontrarse si nos permitimos disfrutar las cosas simples que todavía tenemos. La gratitud es una forma de hacerlo. Cuando ponemos atención a las pequeñas cosas que enriquecen nuestras vidas (la llamada de un amigo, un gran libro, la forma en que entra la luz del sol a través de la ventana), sentimos mayor felicidad.

Saborear implica darte permiso de disfrutar al máximo y absorber lo que encuentres hermoso o interesante (una buena comida, el olor de la lluvia mientras caminas, el agua tibia de la regadera). Cuando ponemos más atención y apreciamos las pequeñas cosas saboreándolas y siendo agradecidos, nuestra alegría aumenta.

Esta lista es un recordatorio tanto para ti como para mí. Por supuesto no tengo éxito al 100% practicando lo que aquí predico, ¡para nada!, pero hagamos nuestro mejor esfuerzo por ser extra gentiles y extra amables con nosotros mismos. Yo estoy aquí, apoyándote. Cuidate, y yo también me esforzaré por cuidarme.

CARE: Consciencia y empoderamiento racial

Por CHEMBE FONTAMA
Estudiante de Issaquah High School

Consciencia y Empoderamiento Racial (CARE, por sus siglas en inglés) fue creado en 2016 por Engubia Fontama, alumno graduado en la clase de 2019 de Issaquah High School. En ese entonces, bajo el nombre Unión de Estudiantes Minoritarios (MSU, por sus siglas en inglés), el propósito del grupo era educar a los estudiantes de la preparatoria, y a nuestra comunidad de Issaquah, en la historia, experiencias y problemas actuales de diferentes grupos raciales y culturales, a fin de crear un mejor ambiente escolar y de vida para los jóvenes de razas minoritarias de Issaquah High School. MSU cambió después a Consciencia y Empoderamiento Racial para incluir la creación de un espacio seguro, con un ambiente casual, en el que alumnos minoritarios pudieran expresarse, relacionarse, enseñar y aprender unos de otros.

CARE ha alcanzado altos niveles de equidad y mejoramiento del ambiente escolar, y lo logró gracias a años de educación constante y esfuerzos para generar consciencia. A pesar de ser un grupo pequeño y nuevo, la asociación ha podido celebrar, reconocer y educar a maestros y estudiantes sobre las diferentes culturas, vivencias y dificultades que han enfrentado los muchos grupos raciales de ISH. CARE utilizó su diversidad para entender las perspectivas de alumnos y administradores y, a partir de ello, generar consciencia, lo que mejoró considerablemente la cultura de la preparatoria. El grupo organizó eventos como asambleas con oradores bien informados, que pudieron hablar de sus propias experiencias, o discusiones en los salones sobre raza y cómo el factor racial influye la vida diaria de muchos estudiantes. Anualmente, en el marco de la conmemoración del Día de Martin Luther King Jr. y el Mes de la Historia Negra, la agrupación realizó eventos para dar contexto a la experiencia negra en Issaquah High School.

En la actualidad, CARE mantiene sus ideales, de hecho, en los últimos dos años se ha convertido en un grupo grande, que abarca los 4 grados. Tener este nivel de diversidad resulta extremadamente útil para la organización, más que nunca, sus miembros están aprendiendo diferentes historias y experiencias, lo que les permite crear mejores fuentes de información para distribuir al resto del cuerpo escolar. Esto no quiere decir que CARE haya dejado de recibir miembros, al contrario, está siempre buscando nuevas formas de comunicar y ampliar la toma de consciencia racial en todo Issaquah School District y este trabajo no puede cumplirse sin la información detallada que dan sus miembros. Para unirse al CARE, los estudiantes solo necesitan enviar un correo electrónico a su asesora, Ms. Hutch, a HutchH@issaquah.wednet.edu, o un Mensaje Directo a su Instagram oficial [@care_ihs](https://www.instagram.com/care_ihs).

Thanks to the trailblazing of the first members and administrators of CARE, a new pathway has been paved allowing new groups such as the Issaquah School District Student Equity Council to come into fruition. The ISD Equity Council, is a group of students that spans across all schools in the Issaquah School District. Their leaders have created an efficient system to provide our district's leaders with the information they need to improve, and directly improved our school's through projects and events of their own.

Gracias a la visión innovadora de los primeros miembros y administradores de CARE, se pavimentó un camino que ha permitido que fructifiquen nuevos grupos, como el Consejo Estudiantil para la Equidad del ISD. Esta unión de estudiantes abarca todas las escuelas de Distrito. Sus dirigentes han creado un sistema eficaz para proveer a los líderes distritales la información que necesitan para mejorar. También realizan eventos y proyectos en las escuelas, para aumentar la toma de consciencia racial.

Quiero motivar a padres y tutores a reforzar el aprendizaje que los jóvenes reciben en la escuela, creando un entorno en el que se promueva aprender y celebrar la diversidad racial y sus matices. Aunque CARE, la directora de IHS, Andrea McCormick, y el resto de ISD tratan de hacer un trabajo increíble educando a los alumnos y creando un ambiente escolar seguro, el verdadero cambio ocurre en las comunidades de Issaquah, en nuestros vecindarios y hogares.

Es de vital importancia que todos y cada uno de los estudiantes aprendan sobre las experiencias de compañeros diferentes y usen ese conocimiento para ver los problemas y conflictos desde otra perspectiva, por consiguiente, aumentará la capacidad de cada joven y de cada padre para apoyar a los estudiantes minoritarios, al tiempo que los chicos se preparan para ser útiles en su comunidad.

Finalmente, es importante reconocer las áreas en las que nos falta información y educarnos en ellas, o buscar a alguien de quien podamos aprender. De esta forma crearemos en casa y en la comunidad un entorno en el que se promueva el amor, la comprensión profunda, la empatía y la igualdad.

Es de vital importancia que todos y cada uno de los estudiantes aprendan sobre las experiencias de sus compañeros y usen ese conocimiento para ver los problemas y conflictos con los que ellos se confrontan desde otra perspectiva.

Voces negras en la actualidad

Por KENZA NGATCHOU
Estudiante de Issaquah High School

El Mes de la Historia Negra siempre ha sido para celebrar a la gente negra que ayudó a dar forma a nuestro mundo. Siempre fue el mes en el que aprendíamos sobre la Guerra Civil y los excelentes discursos de Martin Luther King. En primaria, nos sentábamos en la alfombra, con las piernas cruzadas, y asentíamos con la cabeza mientras nos hacían creer que el racismo no existía, se había terminado. Sin embargo, el racismo y la lucha por los derechos civiles no son cosas del pasado.

Estos últimos meses parecen páginas salidas directamente de nuestros libros de historia. Multitudes levantando carteles y banderas, olas de manifestantes chocando contra escudos antidisturbios y nubes de gas lacrimógeno, los rostros bañados en lágrimas de aquellos cuyos amigos y familiares les fueron arrebatados por la brutalidad policiaca. En medio de una pandemia mundial, una estresante elección y un caótico 2020, el movimiento Black Lives Matter ha logrado extenderse por todo el mundo, creando en su despertar nuevas reformas y políticas contra el racismo.

Presenciar este movimiento provoca sensaciones agrídulces, especialmente para los adolescentes negros. La gente se enoja al oír a alguien decir "las voces negras, la gente negra, las vidas negras son importantes", como el sentimiento opuesto no nos hubiera sido arrojado a través de todo el racismo sistémico que corre bajo las raíces de América. El hecho de que millones de personas se hayan reunido para defender lo que es correcto, es alentador y hermoso, pero es también un recordario de todas las dificultades que la gente de color en América ha tenido que soportar.

La mayor parte de mi vida, un grupo de personas me ha dicho que el racismo ha ido disminuyendo constantemente desde la época de la lucha por los derechos civiles. Rosa Parks se sentó al frente de un autobús y la segregación se desvaneció. Al mismo tiempo, otro grupo me ha enseñado que siempre debo hablar con respeto y moverme lentamente cerca de la policía, que como mujer negra debo trabajar doblemente duro si quiero hacer algo en mi vida, y que habrá gente que tratará de romperme por atreverme a existir teniendo la piel oscura y que tendré que aprender a sobrepasar todo eso y seguir progresando de cualquier modo.

A pesar de lo fácil que las clases de historia lo hacen parecer, siglos de discriminación e injusticias no van a desaparecer por unas cuantas protestas. Aunque el movimiento BLM definitivamente ha logrado progresos, solo a raspado la punta del iceberg del racismo sistemático. No dejes que la gente lo convierta en cosas del pasado.

Con la energía generada por el movimiento Black Lives Matter, más y más personas de color tienen la oportunidad de hacer oír sus voces. Si mantenemos ese impulso y seguimos juntando nuestros esfuerzos, eventualmente podremos alcanzar la equidad racial, incluso si nos toma décadas llegar a ese punto.

En febrero, usemos el Mes de la Cultura Negra no solo para honrar a las voces negras del pasado, sino también para elevar las voces negras de nuestro presente.



Celebremos todo el año el mes de la cultura negra

Por KANDACE BARTON
Madre de Familia en el Distrito Escolar de Issaquah

La celebración del Mes de la Historia Negra comenzó como una forma de recordar y honrar a personas y eventos importantes en la historia de la diáspora africana. En los Estados Unidos, Canadá y Alemania se conmemora en febrero, mientras que Irlanda, los Países Bajos y el Reino Unido lo festejan en octubre. El Mes de la Historia Negra ha sido extremadamente importante para mí y mi familia, tanto en este país como cuando vivimos en el Reino Unido.

Siendo una familia negra en el Distrito Escolar de Issaquah ha sido difícil y decepcionante descubrir que el Mes de la Historia Negra no es reconocido ni celebrado más allá de lo que hacemos nosotros mismo. En el espíritu de amigos que quieren saber más o hacer más, me gustaría mostrarte formas de hacer justo eso.

1. Piensa localmente

No tienes que viajar lejos para darle a tus hijos experiencias relacionadas con la Historia Negra, cada ciudad en los Estados Unidos ha sido impactada en alguna forma por los afroamericanos. Busca organizaciones, eventos y celebraciones relacionados con la Historia Negra y empieza a participar.

2. Escojan películas representativas de historia negra o de la experiencia negra para ver en las noches de película de su familia, esto ayudará a empezar conversaciones sobre la Historia Negra en los Estados Unidos.

3. Dona libros sobre historia negra al salón de clases de tu hijo. Los maestros hacen una tarea titánica enseñando a nuestros niños, pero hay límites a lo que pueden enseñar, por estándares estatales y presupuesto. Considera donar algunos libros de Historia Negra a los salones de tus estudiantes, para ayudar a los maestros a expandir el conocimiento de sus alumnos acerca de las vidas y experiencias de los afroamericanos.

4. Agrega el aprendizaje de Historia Negra a las vacaciones familiares.

A donde sea que nuestra familia vaya de vacaciones, casi siempre visitamos uno o dos museos. Cuando ustedes vayan de viaje, planeen ver lugares importantes en la historia negra. Ya sea que visiten una de las paradas del Tren Subterráneo o vayan al museo afroamericano de tu ciudad, incluyan en la diversión aprender sobre la historia negra.

Bono: Aprendan la letra del Himno Nacional Negro "Lift Every Voice and Sing."

Si en las escuelas y comunidades se continúa relegando la historia solo a febrero, se está perdiendo el objetivo del Mes de la Historia Negra, la responsabilidad de enseñarla no recae solamente en lo que tu hijo aprenda en la escuela, el trabajo real y honesto se debe hacer en casa.

Cómo hablar con los niños sobre raza y protestas

Si quieres aprender más sobre este tema, ve en ParentWiser alguna de las pláticas de Rosetta Lee: Cómo hablar con los chicos sobre raza y prejuicio, para estudiantes de K-5 o 6-12 en: <http://ParentWiser.org/watch-online>.



Gracias al patrocinio de Issaquah Schools Foundation, el Distrito Escolar de Issaquah ofreció un entrenamiento para manejar traumas surgidos del racismo. La renombrada oradora Ashley McGirt ofreció la capacitación, requerida para todos los consejeros, los miembros del programa Apoyo al Comportamiento Positivo Socioemocional (PBSES), los Especialistas en Educación Especial, el departamento de Equidad de ISD y personal selecto del distrito. Esta oportunidad de desarrollo profesional es parte del trabajo de intervención de PBSES, con énfasis en una educación informada en traumas, para beneficiar a todos los estudiantes. Para saber más sobre Ashley McGirt, visita <https://ashleymcgirt.com>.

"Es el mejor entrenamiento que he tenido este año, aunque mucho del contenido ya lo conocía, la forma en que Ms. McGirt lo presentó fue poderosa, accesible y convincente, y como resultado me hizo sentir más capacitado para llevar esta conversación a otros. Adicionalmente, me enteré de nuevas fuentes de ayuda para los estudiantes, y de varios libros nuevos que no había visto en otras listas. Agradezco el privilegio de haber recibido este entrenamiento"

¡GRACIAS A NUESTROS SOCIOS COMUNITARIOS!



SWEDISH

OVERLAKE | MEDICAL CENTER & CLINICS

WELLS FARGO



Cultural Bridges sirve a las familias del Distrito Escolar de Issaquah para aumentar la participación de los padres y ayudar a los estudiantes a tener éxito.

Brindamos apoyo, organizamos eventos para familias y publicamos una revista trimestral traducida en seis idiomas.



ISSAQUAH SCHOOLS FOUNDATION



Cultural Bridges
Issaquah Schools Foundation

Impulsando el éxito de cada estudiante, en todas las escuelas.

Orgulloso patrocinador de Great Careers Conference. ¡Inscripciones abiertas!

GREAT CAREERS CONFERENCE

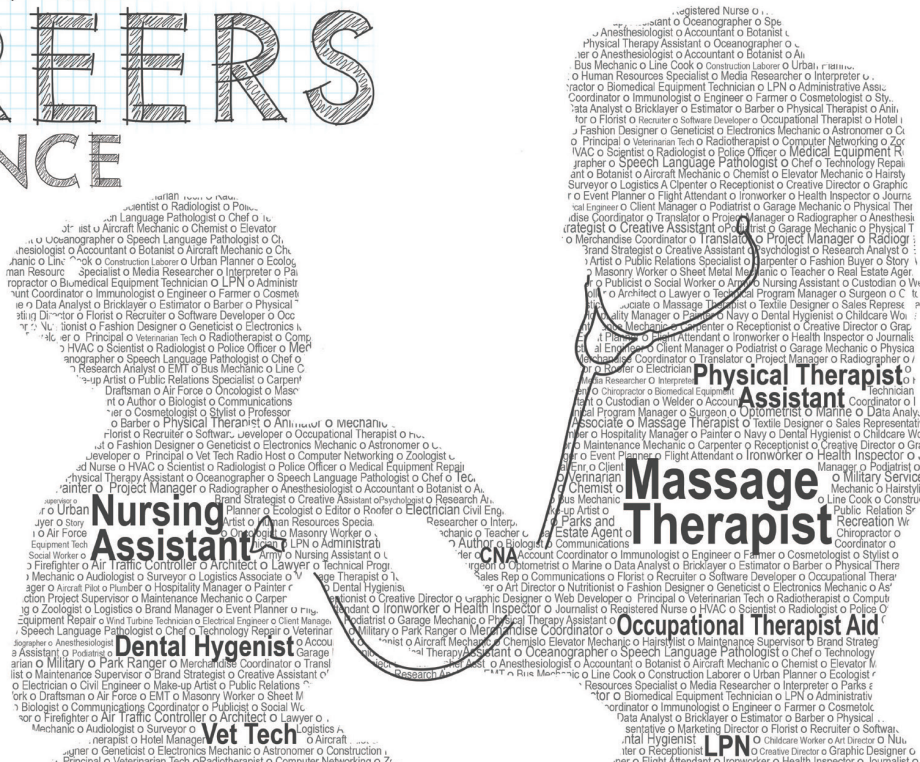
FEBRUARY 3, 2021 • GRADES 9-12

12:00pm - 3:00pm

VIRTUAL

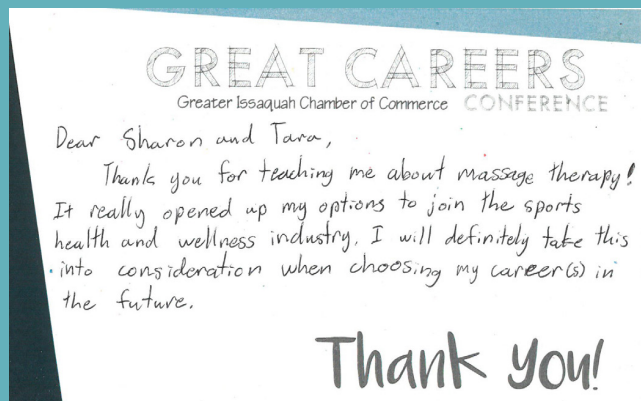
Register by
January 27, 2021

<https://www.isdstemandcte.com/great-careers>



DISCOVER YOUR FUTURE

La Great Careers Conference, realizada en asociación con la Cámara de Comercio de Issaquah, presenta a los estudiantes opciones de educación fuera de la trayectoria profesional típica de cuatro años. El objetivo de la conferencia es educar a los estudiantes de preparatoria del Distrito de Issaquah sobre las carreras que pueden seguir a través de programas certificados, de aprendizaje o de dos años. En febrero será nuestra primera conferencia virtual, para obtener más información y registrarse, visite: www.isdstemandcte.com/great-careers



ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION

Para obtener más información sobre Issaquah Schools Foundation, visite nuestro sitio web, o contáctenos al 425.391.8557

isfdn.org