



Cultural Bridges

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



NÚMERO 18 | ABRIL / MAYO / JUNIO 2021

El programa
MERLIN

Pág 8

Ayuda
académica

Pág 18

Festival del
bote del
Dragón

Pág 20



Queridos Lectores,

A la primavera frecuentemente se le describe como un tiempo de reanimación o renovación. Este año, esa sensación tiene un significado aún más fuerte: mientras el clima se vuelve más cálido y las hojas comienzan a salir, las escuelas están reabriendo sus puertas lentamente.

Sin embargo, hay cosas que han sido constantes y así permanecerán, Issaquah Schools Foundation sigue apoyando a nuestros estudiantes (p. 3), la labor de los maestros se mantiene como una de las profesiones más importantes y demandantes (p. 4) y nuestro distrito continúa ofreciendo excelentes opciones a los estudiantes, tales como el programa MERLIN (p. 8).

Otras cosas han cambiado. La cantidad de padres y estudiantes que pasan por periodos de duelo, ansiedad y estrés ha aumentado tremendamente. Muchos más niños necesitan apoyo académico (p.16-17), sobre todo quienes tuvieron una transición difícil a la escuela remota. Las tensiones entre comunidades se han intensificado, por lo que hablar sobre raza (p. 22) y continuar construyendo una cultura de generosidad (p.24) es ahora más importante que nunca.

El verano traerá diferentes opciones para que los chicos se pongan al día académicamente, pero el verano será también un tiempo para que los niños se relajen y, lo más importante, para que sanen. Ellos sanarán jugando, en todas las edades y etapas, jugar es esencial.

Por favor, toma conciencia de que los estudiantes tendrán más opciones de trabajar en lo académico durante el próximo año escolar. Todas las fases de recuperación de la pandemia tomarán tiempo. La poción mágica que nos asegure que nuestras comunidades no sufran daños permanentes durante el nuevo comienzo está compuesta de bondad, civilidad y gracia.

¡Deseamos que tu familia tenga una primavera muy feliz!

Alicia Spinner
Gerente de Cultural Bridges



Issaquah Schools Foundation	3
Personal Escolar	5
Primarias	8
Secundarias	10
Preparatorias	11
Calendarios	14
Red de Apoyo	17
Conexiones Culturales	20



Cultural Bridges
Issaquah Schools Foundation

Úne 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>	
LIZ ST. ANDRE <i>Edición en inglés</i>	SONG PARK <i>Edición en coreano</i>	YINGYING CUI <i>Edición en chino</i>	

Búscanos como: @CBforeducation

23er Evento Anual: Nourish Every Mind 2021



Nadie pudo haber imaginado los eventos que condujeron a 2021 y cómo una pandemia afectaría a nuestros hijos. Mientras que la mayor parte del 2020 la pasamos adaptándonos a los retos que el nuevo modelo de enseñanza remota presentó a estudiantes, padres y maestros, en Issaquah Schools Foundation nos mantuvimos comprometidos con nuestra misión de apoyar a la comunidad estudiantil.

El 29 de abril, únete a Nourish Every Mind (Nutriendo Cada Mente). Durante este evento de recaudación de fondos y presentación en línea de estudiantes de Issaquah School District, escucha sus experiencias, cómo tu apoyo hizo la diferencia este año y conoce lo que aún se necesita para asegurar su éxito total.

El 23er evento anual Nourish Every Mind 2021, que este año será virtual, tiene tres propósitos:

- Honrar a nuestros socios, donadores y patrocinadores, que han ayudado a la Fundación lo largo de los años.
- Recabar fondos para remediar el hueco dejado por la pandemia.
- Mostrar el sinfín de oportunidades que los donadores crean para nuestros estudiantes.

La flexibilidad de los subsidios de la Fundación refuerza nuestra habilidad de destinar recursos a los estudiantes sin importar su ambiente escolar. En el encuentro, podrás escuchar cómo adaptamos programas existentes para la escuela remota, y cómo seguimos innovando para lanzar planes, con los que queremos lograr lo siguiente:

- Proveer apoyo académico sobre temas específicos.
- Apoyar fuentes de salud mental y de comportamiento que sean escalables y sustentables.
- Satisfacer las necesidades básicas de los estudiantes, como alimentación y útiles escolares.
- Dar a las diversas culturas que forman nuestra comunidad acceso equitativo a recursos educativos, a través de campañas de apoyo específicas para cada una de ellas.

Nourish Every Mind este año será realmente “virtual”. Únete a nosotros “virtualmente” desde donde estés y con quien estés. Asiste a la presentación estudiantil desde la comodidad de tu sala familiar, o invita a un grupo pequeño de amigos o familiares a verlo en tu patio, velo mientras viajas en la noche, después del trabajo, a través de la app de Issaquah Schools Foundation o de transmisiones en los medios sociales.

Puedes apoyar a negocios locales entrando a nuestra subasta Nourish Every Mind, del 16 al 26 de abril.

Tu ayuda impacta a nuestros estudiantes al proveerles beneficios importantes, tangibles, en una época en que se necesita mucho apoyo. Eres un socio vital, que posibilita que permanezcamos resilientes, habilidosos y relevantes. Tú energizas nuestra capacidad para responder a nuevas necesidades, mantenernos ágiles y dar apoyo directamente a quien más lo necesita.

Regístrate en www.isfdn.org/nourish-ever-mind para que participes en Nourish Every Mind, el jueves, 29 de abril a las 7:00 p.m., o llama al (425) 391-8557.

Cornell Atwater
Director Ejecutivo

Issaquah Schools Foundation



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

Conozcamos a Lindsay Roberts, enfermera escolar de Apollo Elementary



CULTURAL BRIDGES (CB): Cuéntame un poco acerca de tu trabajo y qué haces diariamente.

LINDSAY ROBERTS (LR): Además de asistir a juntas y entrenamientos, mi día normal incluye escribir y mantener planes de salud para los estudiantes, comunicarme con las familias y revisar información médica confidencial para emergencias, listas de medicamentos y récord de vacunas de cada estudiante para asegurarme de que la información y los documentos necesarios estén al día. También cuido a chicos que llegan con golpes o moretones o problemas más serios.

Entreno al personal escolar en el uso de epipen y la administración de medicamentos para casos de emergencia, así como para realizar las revisiones de audición y vista.

Parte de mi trabajo es facilitar conexiones entre familias y lugares donde pueden recibir apoyo; recoger y entregar ropa u otros artículos del hogar a familias que lo necesitan.

CB: ¿Por qué escogiste ser enfermera?

LR: Trabajé primero como enfermera escolar substituta porque era un horario perfecto para mí, una mamá que se queda en casa. ¡Inmediatamente me enamoré de este tipo de enfermería! Me encantó conocer a los estudiantes y aprender cuánto hacen las enfermeras escolares por la comunidad, ¡y supe que algún día me gustaría hacerlo de tiempo completo! Así que una vez que el más pequeño de mis hijos empezó kindergarten decidí que convertirme en enfermera escolar de turno completo sería perfecto para mí.

CB: ¿Podrías explicarnos qué es el Nurse's Fund (Fondo de Enfermera)?

LR: El Nurse's Fund es para ayudar a los estudiantes del Distrito y sus familias que necesitan apoyo para alimentos, ropa, gastos escolares, medicinas, gastos domésticos, gastos médicos, lentes graduados, etc. La enfermera escolar se entera de quiénes podrían necesitar asistencia a través de recomendaciones de miembros del personal, otras familias o hablando directamente con los afectados. La enfermera escolar evalúa la situación y, si es apropiado, ofrece apoyo. Las familias no necesitan pruebas de que necesitan asistencia o de su situación financiera. El dinero del fondo proviene de donativos.

CB: ¿Tienes alguna historia que quisieras compartir?

LR: Mi recuerdo favorito de cuando fui enfermera substituta es cuando me tocaba trabajar en la escuela de mi hija. Ella y sus amigas me visitaban durante los descansos y, a veces, ¡hasta querían almorzar conmigo! También me daba cuenta de que sus amigas tenían "dolores de estómago" durante clase los días que yo estaba trabajando ahí. Era muy dulce.

CB: Cuéntame un poco de ti fuera del trabajo.

LR: Nací y crecí en Renton y ahora vivo en Maple Valley con mi familia. Estoy casada y tengo dos increíbles hijos. Antes de la pandemia nos encantaba salir en vacaciones familiares, ¡no puedo esperar a hacerlo otra vez y explorar nuevos lugares! Nuestro sitio favorito para vacacionar es Disneyland. Nos encantaría que el próximo viaje fuera a Maui, por primera vez como familia. Por ahora, estamos a gusto y felices quedándonos en casa, relajándonos y pasando tiempo de calidad juntos. Superaremos esto, estamos juntos en ello.



7 maneras para decir: ¡Gracias maestros!

Por ERIN MICHAEL

Madre de ISD y Secretaria de la PTSA de Grand Ridge

*"Un maestro afecta la eternidad,
no se puede decir dónde terminará su influencia"*

– Henry Adams

En Issaquah School District somos muy afortunados de tener tantos maravillosos educadores y personal escolar, tan dedicados al aprendizaje y desarrollo de nuestros hijos. A la luz de la pandemia, este año debe haber sido el más difícil de sus carreras porque tuvieron que adaptarse a nuevas plataformas y ambientes educativos. Además de estos cambios, han tenido poco contacto directo con estudiantes y otros empleados. Y encima de todo, los padres simplemente no han tenido oportunidad de ser voluntarios en la escuela, lo que ha reducido también las posibilidades de ofrecer apoyo y agradecimiento. Por eso es tan importante que los educadores y el personal escolar del Distrito sepan cuánto valoramos el difícil trabajo que realizaron este año.

La semana de Agradecimiento a los Maestros será del 3 al 7 de mayo y sin importar si tus estudiantes toman clases en persona o virtualmente, queremos asegurarnos de que lo nuestros maestros se sientan valorados. En 1953, Eleanor Roosevelt convenció al Congreso de crear un día para festejar a los educadores; después, en 1984, la Asociación Nacional de Padres y Maestros (PTSA) ayudó a que la primera semana de mayo fuera destinada a agradecer a los maestros y personal escolar. Como comunidad, podemos darles una recarga de energía para el final del año escolar. Regalos y gestos de aprecio podrán llegar en muchas formas, pero el énfasis debe estar en agradecer el compromiso de los educadores con nuestros estudiantes. Usualmente, la PTSA de nuestra escuela organiza actividades durante la Semana de Agradecimiento a los Maestros, cuando los padres pueden contribuir para que los chicos hagan un regalo en clase. Sin embargo, en este año tan inusual, esos programas no sucederán. Por ello, aquí presentamos ideas para mostrar aprecio, que a cualquier educador le encantarán:

6



1) Envía un Kudo o Padlet Message Board Estos son tableros virtuales que pueden compartirse con un grupo, de forma que cada persona pueda agregar su propia foto, video y/o un mensaje escrito. Sería muy bueno enviar esto a toda la clase o grupo para que cada quién escriba su felicitación. Hay versiones gratuitas y con costo, dependiendo de cuántos mensajes quieras incluir. Recibir un tablero lleno de reconocimientos personales y "gracias" seguramente animará el espíritu de nuestros maestros. Tarjetas y cartas escritas a mano causan también un gran impacto, especialmente si contienen halagos o detalles específicos. (kudoboard.com, padlet.com)

2) Video de Agradecimiento Aunque esto requiere algún conocimiento técnico, muchos estudiantes mayores están aprendiendo a hacer videos y lo pueden lucir en uno para su maestro. Se puede hacer en forma independiente o como grupo. Los chicos podrían hablar acerca de su momento de aprendizaje favorito o de algún recuerdo de la clase, simular que cantan una canción, mostrar carteles, o simplemente decir "gracias". Cuando varios de estos mensajes se ponen juntos causan un gran impacto.

3) Envía una tarjeta de regalo virtual Muchos negocios ofrecen tarjetas de regalo que pueden enviarse a través del correo electrónico. Entre ellos están Amazon, Starbucks, Etsy e incluso la librería Scholastic. Incluso Amazon tiene una opción que te permite incluir una foto en la tarjeta virtual. Hemos regalado a profesores tarjetas con fotos del estudiante sosteniendo un letrero de "Gracias" personalizado. Este detalle extra hace que el regalo del estudiante se sienta más auténtico. Las tarjetas pueden ser de parte de una familia, de un grupo o de toda la clase.



4) Regala local Considera dar un artículo o certificado de regalo de un pequeño negocio local, como pases para el zoológico de Cougar Mountain, certificados de alguna de las tiendas de Gilman Village, Boehm's Chocolates, Squak Mountain Nursery o el restaurante Agave. Esta opción es más fácil si sabes un poco de los intereses o aficiones de la persona quien vas a regalar, pero comprar localmente ayuda a los pequeños negocios de Issaquah durante estos difíciles tiempos.



5) Arte hecho en casa Algo hecho por un estudiante o familia es una gran forma de mostrar aprecio, especialmente para quienes les gusta el arte o las manualidades. Si regalas algo hecho a mano, considera incluir un mensaje donde describas qué es y, quizás, cómo o por qué lo hiciste.

Este año, regalar alimentos cocinados en casa no es una buena opción debido a las precauciones por el Covid, pero esta es una oportunidad para ser creativos o para que tu hijo haga algo realmente personalizado. Si siguen en escuela remota, podrías tomar una foto de tu estudiante sosteniendo la pieza de arte o un cartel para mandársela al maestro.



6) Ideas de Pinterest Este tablero de fotos está lleno de adorables ideas de agradecimiento, la mayoría son artículos pequeños acompañados de una tarjeta graciosa que conecta al objeto con el maestro a través de frases ingeniosas. Pueden decir, por ejemplo, "Nos haces explotar de agradecimiento" y acompañar a un paquete de palomitas. Junto con una tarjeta para café se incluye el mensaje "Mochas, gracias". Estos divertidos juegos de palabras nos permiten obsequiar algo pequeño (pero útil) cargado de significado de forma divertida. Si realmente quieres celebrar la Semana de Agradecimiento al Maestro, considera dar pequeños regalos varios días de la semana.

7) Canastas temáticas Es muy divertido armar canastas de regalo llenas de cosas relacionadas con un mismo tema y son un gran obsequio de agradecimiento, especialmente si es de parte de una clase. Recolectar artículos es particularmente divertido si se conocen las cosas que le gustan al maestro. Por ejemplo, alguien que práctica la jardinería apreciaría una canasta con guantes para el jardín, una boquilla para la manguera, sombrero para el jardín y un certificado de regalo para un vivero local. Este tipo de regalo pueden realizarse alrededor de alguna actividad (noches familiares de películas o juegos, días de playa, o artículos de arte), incluso relacionadas con un colore. Si quieres armar una para dar de parte de tu familia, incluye cosas menos caras, como artículos de papelería o snacks divertidos.

Cualquiera que sea tu plan para mostrar agradecimiento al maestro de tu hijo y miembros del personal, recuerda que la sinceridad logra mucho. Especialmente si encuentras la forma de ser personal y específico sobre su relación con tu estudiante, será más significativo y enseñará a tu hijo una importante lección de gratitud. Y no olvides a los maestros especialistas, como los de educación física, bibliotecarios, de música, choferes de autobús y personal de la oficina. ¡Una nota o un regalo simbólico alegrará su día!

Qué esperar del programa MERLIN

Por LAURA NI

Padre de Familia del Distrito de las Escuelas de Issaquah y Asistente Editorial de Cultural Birdges

Mi hija está en el programa Mind Education Right Left Brain Integration (MERLIN) en la primaria Apollo, por lo que otros padres suelen preguntarme de qué se trata y qué opino de él. MERLIN es el programa para chicos de HiCap (alta capacidad) del Issaquah School District para tercero a quinto grado. Creo que es una gran opción para estudiantes avanzados académicamente que quieren retos durante el año escolar.

MERLIN da excelentes oportunidades para que los estudiantes se sientan desafiados. Recuerdo que cuando mi hija comenzó primer grado, regresaba a la casa quejándose "Me aburro mucho en clase. La maestra repite y repite cómo resolver problemas que yo ya sé", o "Mamá, me tardó solo cinco minutos para finalizar mi trabajo y luego tengo que sentarme a leer sola por otros 30 minutos. ¡La escuela es tan aburrida!". Desde que entró al programa MERLIN, mi hija está feliz de ir a la escuela, su maestra los mantiene interesados y sabe cómo darles tareas que los desafíen. Los niños siguen un plan de estudios de matemáticas y lectura avanzadas, lo que los adelanta un año o más respecto a las clases tradicionales. También les ofrecen actividades extra de STEAM (ciencia, tecnología, ingeniería, arte y matemáticas, por sus siglas en inglés), como robótica y programación. Los estudiantes de MERLIN llevan las mismas materias que otras clases, pero tienen la oportunidad de aprenderlas de manera más profunda. Dado que todo el grupo tiene un nivel académico similar, el aprendizaje suele ser rápido y sin problemas.

Adicionalmente, los chicos tienen la oportunidad de hacer proyectos especiales. Por ejemplo, en tercer grado aprenden el ciclo de vida del salmón criándolos en el salón desde que son huevecillos. Después de tres meses, cuando ya se han convertido en peces los liberan en un criadero. En el mismo grado, los chicos participan en un proyecto muy divertido, Classroom City (La Ciudad en el Salón), a través del cual aprenden cómo se organiza el gobierno.

Dado que el Distrito solo tiene dos clases MERLIN por grado, los niños tienen los mismos compañeros durante tres años, por lo que llegan a conocerse muy bien y confiar unos en otros. Cuando llegan a quinto grado, como mi hija, son como una familia, con vínculos entre sí.

Una cosa para tomar en cuenta es que los estudiantes permanecen con la misma clase de tercero a quinto grado, no los cambian cada año a grupos con estudiantes distintos, y puede que no puedan pasar mucho tiempo con amigos de otros salones.

Dado que MERLIN se enseña solo en dos primarias del Distrito, algunos chicos tienen que dejar las escuelas de sus comunidades para asistir y pueden perder contacto con sus compañeros; en secundaria resulta difícil restablecer esos lazos. Sin embargo, hay casos en que el cambio hace crecer su círculo de amistades porque tienen grupos de amigos de sus dos escuelas.

Si consideras que MERLIN sea un programa adecuado para tus hijos, toma en cuenta que el Distrito no da transporte de tu casa a alguna de las dos escuelas donde se enseña: las primarias Apollo y Endeavour (a menos, claro, que esta sea ya la escuela de tu hijo). Muchas familias MERLIN que viven cerca unas de otras, se turnan la trasportación de los niños. Los maestros publican en línea una página para ayudar a los padres a encontrar a otros dispuestos a turnarse el viaje de ida y regreso de los chicos.

La experiencia de mi hija en MERLIN ha sido buena. Nuestra familia siente que los maestros están altamente capacitados y son accesibles. Recomiendo muchísimo que los padres que tengan dudas sobre este plan de estudios se pongan en contacto con algún maestro de MERLIN, estoy segura de que los ayudarán con mucho gusto!



Para más información sobre el programa MERLIN:
<https://www.issaquah.wednet.edu/academics/programs/gifted/MERLIN>

¿Qué es lo que más te gusta del programa MERLIN?

Nella Karppanen, alumna de 5o grado MERLIN

Cuando recibí la noticia de que iba a entrar a MERLIN, estaba muy emocionada, pero también un poco triste porque tendría que dejar a mis amigos de mi antigua escuela. Había escuchado de mucha gente que el programa estaría lleno de retos y unidades divertidas. Y estaban en lo correcto. Además, ahora cuando mis amigos me piden ayudar con la tarea, me siento muy orgullosa de que sé cómo hacerlo. Tenemos también muchas actividades divertidas, como en 4o grado, cuando tomábamos chocolate caliente mientras leíamos buenos libros. Si no hubiera habido pandemia, hubiéramos tenido un día de mercado y campamento. Es un poco triste que no hayamos podido tener los eventos típicos del 5o año MERLIN por la cuarentena, pero ahora tenemos búsquedas del tesoro, bingo y cuartos de escape virtuales.

Samantha Burch, alumna de 5o grado MERLIN

Como estudiante MERLIN, ¡puedes hacer un montón de cosas extra divertidas! Por ejemplo, mi clase pudo experimentar la Edad de la Exploración a través de los ojos de las tripulaciones de "Privateers" y "Galleon" durante un mes de simulación. Durante el ejercicio, tuvimos que terminar "tareas" para avanzar a través del océano hacia el Nuevo Mundo y regresar con oro a España o Inglaterra. Otra actividad divertida son los Fun Friday (Viernes Divertidos), que tenemos cada semana. Nosotros escogemos qué queremos hacer, como jugar un juego, leer o dibujar. Por supuesto, no podemos participar si no terminamos el trabajo escolar.

Theo Kim, exestudiante MERLIN, Sexto Grado

Lo que más me gustó del programa fueron las divertidas actividades que hacíamos, especialmente los proyectos que realizábamos en grupos o con toda la clase. El mejor fue "Classroom City", en Tercer Grado. Cada uno tenía su propia caja enorme, con nuestro escritorio, material escolar y "negocio" adentro. Los maestros y el plan de estudios eran buenos. Los maestros explicaban las cosas bien, y si necesitabas ayuda con alguna tarea, ellos te la daban, pero no hacían la tarea por ti. Lo que nos enseñaban era fácil de entender e iba a un buen ritmo.

Olivia Chen, exestudiante MERLIN, Sexto Grado

Mi parte favorita del programa es que tenemos maestros increíbles, no solo les importamos, sino que entienden cómo pensamos y pueden enseñarnos en forma efectiva. No se trata simplemente de instruirnos en el plan de estudios

requerido, sino de ir más allá de su deber para adaptarlo, a fin de que se ajuste mejor nuestras necesidades e intereses. Nuestros maestros trabajan constantemente para integrar actividades divertidas, de manera que podamos aprender mientras realmente lo disfrutamos. Por todo esto, ¡nuestros maestros son increíbles!

Corbin Honey, exestudiante MERLIN, Sexto Grado

Lo que me gustaba más de MERLIN era que todos íbamos al mismo ritmo, y en proyectos en equipo el trabajo se hacía (casi siempre) en cantidades iguales.

Julianne Lee, exestudiante MERLIN, Sexto Grado

La gente es lo que me gustaba más de MERLIN. Hice buenos amigos con quienes aún tengo contacto, y me divertí mucho en el programa. En mis clases anteriores me aburría, pero MERLIN es desafiante, y todos los maestros nos ayudaban y eran interesantes.

¿Qué te gustó menos del programa MERLIN?

Nella Karppanen, alumna de 5o grado MERLIN

A veces, nos encargan cosas difíciles sin darnos muchos tips o instrucciones, y en algunas muy fáciles nos pasamos MUCHAS horas. Supongo que eso se espera en matemáticas, así que está bien. También es un poco difícil hacer amigos fuera de tu grupo porque aprendemos cosas diferentes a otros estudiantes, así que básicamente terminas hablando solo con tus compañeros de salón y otros estudiantes MERLIN.

Samantha Burch, alumna de 5o grado MERLIN

La única parte que no es divertida es cuando empiezas MERLIN. Esto no es un problema si la escuela de tu comunidad es una escuela MERLIN. Yo estuve triste cuando dejé mi antigua escuela, pero ahora sé que hice lo correcto. Ir a MERLIN significó que aprendería a mi nivel apropiado, porque en el que estaba antes no tenía suficientes retos. Además, tuve la oportunidad de conocer nuevos compañeros, ¡que ahora son mis mejores amigos!

Olivia Chen, exestudiante MERLIN, Sexto Grado

Lo que menos me gusta de MERLIN es que solo dura tres años. Por esta razón, después de la graduación, nos separaron en diferentes secundarias, todos los fuertes lazos que habíamos formado durante tres años se rompieron. Todavía seguimos en contacto, pero nunca volverá a ser lo mismo.

Corbin Honey, exestudiante MERLIN, Sexto Grado

Algo que no me gustó de MERLIN es lo competitivo que eran todos, y que todo lo volví una competencia, incluso lo que no era necesario.

Julianne Lee, exestudiante MERLIN, Sexto Grado

La parte que menos me gusto fue que no conocí a nadie fuera de mi clase y me hubiera gustado hacer más amigos fuera de MERLIN antes de entrar a secundaria.

¿Cómo fue la transición a secundaria?

Theo Kim, exestudiante MERLIN, Sexto Grado

La transición en matemáticas fue fácil porque pasó directamente de lo que aprendimos en Quinto Grado a lo que estoy aprendiendo ahora. En escritura, lo que aprendí en Quinto Grado me ayudó a escribir mejor en secundaria.

Olivia Chen, exestudiante MERLIN, Sexto Grado

Al principio, es relativamente lo mismo de lo que te acuerdas, pero muy pronto empiezas a sentir la diferencia. Yo solo sentí que algo estaba raro. Estaba en la escuela con solo uno de mis compañeros de antes, todos los demás eran nuevos. Extrañaba a mis amigos y era difícil. Tuve que empezar de cero, navegando en la escuela remota mientras trataba de entender quién era quién y hacer nuevos amigos. Encima de eso, tuve que balancear todas mis tareas y asegurarme de terminarlas a tiempo. Hubo una cosa buena: sigo en contacto con algunos de mis viejos amigos y pude conocer a un nuevo grupo. Así que, aunque el cambio no es lo mejor, no está tan mal.

Corbin Honey, exestudiante MERLIN, Sexto Grado

La transición a secundaria está bien; quizás sea difícil encontrar amigos porque puede que no tomes clases con otros estudiantes MERLIN. También, en tus clases podría ser que la mayoría de tus compañeros sean del grado superior al tuyo, lo que dificulta hacer amigos de tu edad. Sin embargo, si todo va bien, puedes tener amigos de MERLIN y de tus nuevas clases, ¡tendrás más amigos que antes!

Julianne Lee, exestudiante MERLIN, Sexto Grado

Cuando pasé a secundaria, estaba muy asustada de que no fuera a tener amigos, solo otras tres personas de mi antigua clase iban a la misma secundaria que yo. Hacer amigos fue muchísimo más fácil de lo que pensé que sería, hice buenos amigos rápidamente y me acerqué más a las personas de mi clase que fueron a Maywood.

¡Tenemos nuevas primaria y secundaria!







Todas las PTSA de nuestro Distrito están buscando voluntarios para ocupar puestos el próximo año escolar, especialmente las de las dos nuevas escuelas. Si quieres ser parte de un consejo, ¡contacta pronto a tu PTSA!

Aprender a aprender

¿Sabes cómo ayudar a tus hijos a estudiar más eficientemente?

Nuestros cerebros reciben información de cuatro formas diferentes, llamadas “study senses” (sentidos de aprendizaje):

 HACER VISUAL	ESCUCHAR 
HABLAR 	 MOVER (cuerpo o información)

¡Entre más sentidos usen tus hijos para aprender, mucho mejor! Aquí tienes algunos ejemplos:

Los estudiantes pueden **HABLAR** con sus padres o compañeros acerca de lo que aprendieron en clase ese día y **ESCUCHAR** lo que ellos les dicen.

Los estudiantes pueden reescribir la fórmula que acaban de aprender en matemáticas o hacer una línea del tiempo para la clase de historia. Ellos están **MOVIENDO** la información y haciéndola **VISIBLE** al mismo tiempo.

Los estudiantes pueden leer (**HACER VISUAL**) y **ESCUCHAR** un audiolibro al mismo tiempo.

Hacer gestos (**MOVER**) mientras **HABLAN** en una clase de idiomas o una lección de vocabulario.

En familia pueden proponer formas creativas de usar más sentidos del aprendizaje para ayudar a los chicos a aprender. Es una buena idea tener un pizarrón blanco, negro, o una pieza grande de papel colgada en la pared para que los estudiantes escriban información o practiquen problemas.

Si quieres aprender más sobre el tema, puedes ver la conferencia completa de Gretchen Wegner, Powerful Study Techniques That Make the Grade (Poderosas Técnicas de Estudio que Alcanzan la Meta) en ParentWiser: (<https://www.parentwiser.org/>).

Cómo sobrellevar el Aislamiento Social

Por EMMA KROH

TECH (Adolescentes Apoyando la Salud de la Comunidad) influye en CHOICE Youth Board (Consejo del programa para jóvenes CHOICE)



Aislamiento es el acto de separarse de otras personas. Nuestro sistema nervioso no puede manejar la separación social por periodos largos, y puede provocar estrés de largo plazo.

Desde que empezó la escuela, los estudiantes han estado aprendiendo por sí mismos cómo sobrellevar el aislamiento y el aprendizaje remoto. Entre los 11 y 14 años es cuando los chicos empiezan realmente a desarrollar el sentido de pertenencia, lo cual es importante para el bienestar social y emocional. Muchos jóvenes se han perdido o retrasado esta etapa, y muchos están teniendo dificultades para concentrarse, socializar y mantenerse motivados.

Estrategias que estudiantes han encontrado útiles para ellos y sus amigos:

- Acercarse a alguien diaria o semanalmente. Los medios sociales no cuentan!
- Hablar sobre los métodos que utilizan para mantenerse enfocados y en calma.
- Tener conversaciones reales y abiertas, sin juicios, con amigos y adultos.
- Practicar la atención activa (escuchan y observan con atención) cuando están con otros. Por favor, toma en cuenta que cuando un estudiante se abre, no necesariamente está buscando una respuesta.
- Cuando están con otras personas, los adultos deben dar su espacio a los adolescentes y dejarlos que procesen sus sentimientos.
- Crear una rutina diaria para establecer un sentido de importancia y darle significado a la vida diaria.
- Pedir ayuda cuando el estrés ha durado mucho tiempo.

Parte de esta época tan difícil es aprender a adaptarnos al tiempo que nos conocemos más a cerca de nosotros mismos. Nadie sabe lo que el futuro nos traerá, pídeles a tus hijos que se enfoquen solo en las cosas que pueden controlar. La mayoría de estos métodos empiezan con una sensación de incomodidad, pero todos debemos desear salir de esta experiencia con nuevas habilidades para la vida.

¡The Garage está abierto parcialmente!

The Garage es un espacio seguro para que los adolescentes se reúnan con amigos, tomen una taza de café y un snack, jueguen algo, pongan música, vean televisión, hablen sobre la tarea, y mucho más. Todos los eventos, actividades, comida y bebidas son gratis.

Los jóvenes desarrollan y producen todo lo que ocurre en The Garage, desde Noches de Open Mic (micrófono abierto) hasta maratones de películas, con asesoría y apoyo del staff.

Al tiempo de esta publicación, The Garage tenía una capacidad máxima de 10 estudiantes al mismo tiempo y requería que los jóvenes se registraran para asistir.

Para más información, por favor, visita el website:
<https://www.issaquahteencafe.org/>



235 First Avenue SE
Downtown Issaquah
SOLO para Noveno a Doceavo Grados
(Requieren comprobante de edad)

"La primera parte de la pandemia la pasé en casa, apenas lograba hacer mis trabajos y mi depresión empeoró, pero desde que volví a ir a The Garage me puse al corriente con mis tareas, tengo un tutor de matemáticas, a través de The Garage, y ¡estoy mucho más feliz!" - Mayra

Estrés y ansiedad

¿Cómo se manifiestan la ansiedad y el estrés en condiciones cotidianas y cómo se ven en épocas de grandes trastornos y preocupaciones, como durante esta pandemia? ParentWiser invitó a la doctora Lisa Damour a enseñar a los padres cómo evitar que la presión y tensiones alcancen niveles tóxicos, y cómo ayudar a los niños a desarrollar habilidades para reducir el estrés y la ansiedad.

Durante su conferencia, la Dra. Damour señaló que el estrés y la ansiedad pueden presentarse a cualquier edad y son, de hecho, las dos cosas en psicología que mejor conocen los doctores. Los psicólogos entienden sus principios y saben cómo operan, por lo que entienden también cómo tratarlos.

La ansiedad es buena

La ansiedad es una emoción perfectamente normal y saludable, no es mala como la gente piensa. Nuestro cuerpo la usa para alertarnos cuando algo está mal. Es como una alarma interna que suena cada vez que detecta una amenaza, ya sea externa o interna.

Un ejemplo de una amenaza externa es cuando una persona va manejando y, de repente, un carro la rebasa y se mete en su carril. El conductor debe sentir ansiedad, lo que lo hará sentir incómodo. Un ejemplo de amenaza interna es cuando un estudiante se preocupa porque va a tener un examen para el cual no estudió. El malestar que provoca una reacción de ansiedad hace que la gente ponga atención y los mantiene seguros.

¿Cuándo es la ansiedad un problema?

Aunque la ansiedad tiene una función saludable en la vida, hay dos casos en los que puede ser un problema: cuando se siente sin haber sido provocada por una amenaza, o cuando el nivel de ansiedad está muy por encima de lo que se espera normalmente respecto al disgusto que la provocó.

La pandemia ha provocado que mucha gente experimente altos niveles de ansiedad y, en muchos casos, se ha convertido en una situación difícil. ¿Cómo puedes ayudar si alguien en tu familia está teniendo este problema?

Qué se puede hacer cuando la ansiedad es problemática?

En esta situación tenemos una buena noticia: aunque uno piensa que la ansiedad es impredecible, en realidad funciona siguiendo un patrón, por lo que puede ser manejada paso a paso.

Paso Uno: ocurre una reacción física, como la aceleración de los latidos del corazón o una respiración rápida y poco profunda, esta es la respuesta de "pelear o huir" que da el cuerpo ante una amenaza. El cerebro le está diciendo que se prepare.

Paso Dos: Cuando el cuerpo emite estas señales, las personas piensan que sienten ansiedad, lo cual es arbitrario.

Paso Tres: Los pensamientos negativos atrapan a las personas, lo cual acelera sentimientos de ansiedad.

Conocer las señales físicas de ansiedad permite a una persona actuar en cada etapa.

Lo primero que hay que hacer es calmar las reacciones físicas. Una forma fácil y efectiva de lograrlo es respirar en tres tiempos: Exhala todo el aire y empieza a inhalar lentamente contando hasta tres. Aguanta la respiración mientras cuentas hasta tres y, luego, exhala lentamente contando hasta tres.

Descansa mientras cuentas hasta tres y repite el ejercicio. Después de hacer unas cuantas repeticiones de esta rutina, usualmente las cosas se calman. Si no funciona, el siguiente paso es describir, darle nombre a lo que estás sintiendo. Usar palabras como "nervioso" o "emocionado" (de hecho, cualquier palabra excepto "ansiedad") por lo general ayuda a las personas a sentirse mejor.

La Dra. Damour explicó que cuando el mundo comience a abrirse, evasión y ansiedad pueden convertirse en un problema para los chicos. En vez de fomentar la evasión al no hablar con tus hijos sobre temas que pueden ser estresantes, los padres deben aprender a negociar con ellos. Por ejemplo, puedes preguntarles:

"¿Qué te haría sentir seguro?", "¿Puedes ir a sacar un libro de la biblioteca?", "¿Podrías ir tres días a la escuela?".

Ayúdalos a que regresen al mundo a su manera, leeeeeentamente.



Si quieres escuchar completa la conferencia de la Dra. Damour visita ParentWiser (<https://www.parentwiser.org/>). Si deseas saber más sobre la doctora, por favor entra a su website (drlisadamour.com) o escucha su podcast Ask Lisa, The Psychology of Parenting, que se publica todos los martes.

Lisa Damour, Ph.D. es psicóloga, escritora, maestra, conferencista y consultora. Escribe la columna mensual "Adolescencia" ("Adolescence") en el New York Times y es colaboradora frecuente de CBS News. Es Consejera del Centro Shubert de Estudios sobre la Niñez de la Universidad Case Western Reserve y directora ejecutiva del Centro de Investigación sobre las Niñas de la Escuela Laurel.

La Dra. Damour explicó que al igual que la ansiedad, el estrés normal y saludable. Los psicólogos piensan que el estrés es parte de la vida y es inevitable.

Las personas van a sentirse estresadas cuando tengan que adaptarse a algo nuevo, ajustarse a las condiciones o trabajan al límite de su capacidad. Así pues, el estrés ayuda a crecer, a madurar. De hecho, no debemos tratar de prevenirlo. Por ejemplo, se supone que la escuela estresante, igual que levantar pesas. ¡Los dos desarrollan músculos! Ayudar a los estudiantes a entender esto hace una gran diferencia.

Los psicólogos dicen que hay dos formas de estrés que no son saludables: el que es crónico y el causado por un trauma. El estrés crónico está siempre presente, por lo que el cuerpo nunca tiene oportunidad de reponerse.

El estrés es algo bueno

¿Cuándo se vuelve problemático?

El problema con la pandemia es que causa estrés crónico, está con nosotros todo el tiempo.

El otro caso en que el estrés es problemático es el trauma, es decir, un evento terrible. Además, el estrés se acumula y con el Covid-19 su nivel puede ser mucho más alto para quienes ya estaban estresados, tienen grandes problemas de adaptación, o para cualquiera que esté lidiando con un trauma.

Aquí tenemos más buenas noticias, si una persona está experimentando estrés crónico hay estrategias para sobrellevarlo que pueden ayudar. Primero, es importante reconocer acciones negativas, que pueden ser efectivas a corto plazo, pero funcionan a largo plazo, las positivas son efectivas en ambos periodos.

Algunos ejemplos de actos negativos con los que buscamos sentirnos mejor: aislamiento físico o emocional, mal uso de sustancias, comer solo alimentos que nos hacen sentir bien, pero que no son muy saludables, no levantarse del sofá y maltratar a otros.

La Dra. Damour recomendó tener a la mano estrategias de sobrevivencia positivas. Estas incluyen:

¿Qué hacer cuando el estrés es problemático?

1) Relaciones sociales de calidad, no

tanto en cantidad. Tres cosas específicas son: tener a alguien a quien contarle tus preocupaciones, alguien a quien puedas decirle tus secretos y una persona o grupo que te haga sentir bien, incluido y aceptado. Estas son necesidades básicas que deben satisfacerse si queremos sobrevivir tiempos difíciles.

2) Distracciones que sean agradables para padres e hijos. Vacaciones mentales que permitan a todos olvidarse de todo y relajarse, como ver televisión, libros, disfrutar la naturaleza, rodar por el suelo con un perro, tejer, etc.

3) Practicar cuidados personales, como dormir lo suficiente, comer sanamente y ser activo físicamente.

4) Cuidar a otros. Cuando se atienden a alguien más, terminamos sintiéndonos mejor.



EVENTOS DE LAS ESCUELAS

TODAS LAS ESCUELAS

Abr. 5–9: Vacaciones de Primavera, no hay clases
 Mayo 3–7: Semana de Agradecimiento al Staff
 Mayo 31: Día de los Caídos, no hay clases
 Jun. 17: Último Día de Clases

PRIMARIAS

Apollo

Abril: Mes de STEM
 Abr. 21, 6:30 p.m.: Junta General de PTA
 Abr. 19-30: Feria Virtual del Libro
 Mayo-Jun. 30: Ordena en línea materiales escolares
 Jun. 9, 6:30 p.m.: Junta General de PTA

Briarwood

Abr. 11, 6:30 p.m.: Junta de PTA
 Mayo 4, 6:30 p.m.: Junta de PTA

Cascade Ridge

Abr. 29: Festival de las Culturas
 Mayo 3, 4 p.m.: Consejo Local
 Mayo 7: Noche de Información sobre kindergarten
 Mayo 18, 6:30 p.m.: Preguntas y respuestas con el Director Sehlin
 Mayo 18, 6:30 p.m.: Junta de miembros de PTSA
 Jun. 14-17: Agradecimiento al staff de fin de año

Challenger

Abr. 4: Último día de Eager Reader (Lector Entusiasta)

Cougar Ridge

Abr. 13, 7 p.m.: Junta General de PTSA
 Mayo 11, 7 p.m.: Junta General de PTSA
 Jun. 1, 7 p.m.: Junta General de PTSA

Creekside

Mayo 18, 7 p.m.: Junta General de Miembros de PTSA
 Jun. 4: Fiesta de Fin de Año

Discovery

Mayo 25, 6 p.m.: Junta General de Miembros de PTSA

Endeavor

Abr. 21: Imprimen Boletín Jaguar
 Abr. 27, 7 p.m.: Junta de Miembros de PTSA vía Zoom
 Abr. 28, 6 p.m.: Noche de Bingo
 Mayo 19: Imprimen Boletín Jaguar
 Jun. 9, 7 p.m.: Junta de Miembros de PTSA vía Zoom
 Jun. 16: Imprimen Boletín Jaguar

Grand Ridge

Abr. 6: Vence el plazo para ordenar anuarios (yearbooks)
 Mayo 24, 4 p.m.: Junta General de PTSA y Conexiones Comunitarias

Issaquah Valley

Abr. 12-25: Feria Virtual del Libro Scholastic
 Abr. 18, 2-5 p.m.: Goodwill Fill the Truck (Llena el Camión de Goodwill)
 May TBD: Feria Virtual Multicultural
 May 18, 7 p.m.: Junta General PTA
 Jun. TBD: Reunión Social de Fin de Año

Maple Hills

Abr. 22, 6:30 p.m.: Junta General de Miembros de PTA

Newcastle

Mayo 19, 6:30 p.m.: Plática en línea con el Director
 Jun. 14: Junta General de Miembros de PTSA

Sunny Hills

Abr. 28, 12-5:00 p.m.: Entrega de materiales escolares
 Jun. 2, 12-5:00 p.m.: Entrega de materiales escolares
 Jun. 3, 6:30 p.m.: Junta General de Miembros de PTA

Sunset

Abr. 22: Todos de verde por la tierra
 May. 14: Vístete como tu estación favorita
 Jun. 3, 6:30 p.m.: Día de sombreros y lentes

SECUNDARIAS

Mayo 19, 6:30 p.m.

Panel de padres para nuevas familias de preparatoria, donde se responderán preguntas de las familias de estudiantes que entrarán a la preparatoria el siguiente año escolar. Para más información visita: <https://www.issaquah.wednet.edu/family/cultural-and-family-partnerships/events>

Issaquah

Abr. 14-21: Revisión de los cursos de HIS elegidos por los estudiantes de Octavo Grado
 Abr. 26-30: Semana de "Nosotros Nos Encargamos"
 Abr. 26-30: Semana de la campana de ASB (Asociación de Estudiantes)
 Abr. 28, 6:30 p.m.: Junta General de Miembros de PTSA
 Abr. 30: Celebración de MVP
 Mayo 4: Elecciones de ASB, Octavo Grado ASB
 Mayo 6: Elecciones de ASB, Sexto/Séptimo Grados

Mayo 20: Junta del Consejo de Equidad
 Mayo 26: Junta General de Miembros de PTSA
 Mayo 28: Celebración MVP
 Jun. 14: Graduación de Octavo Grado
 Jun. 15: Asamblea de Fin de Año

Maywood

Abr. 15, 6:30 p.m.: Junta General de Miembros (virtual)

Pacific Cascade

Abr. 14–Abr. 21: Revisión de los cursos HIS elegidos por los alumnos de Sexto Grado (Freshman)
 Abr. 23: Celebración de la Unión de Naciones
 Mayo 19, 3 p.m.: Junta General de Miembros de PTSA
 Jun. 16: Asamblea de Fin de Año

Pine Lake

Mayo 26, 1 p.m.: Junta General de Miembros de PTSA

PREPARATORIAS

Gibson Ek

Jun. 10: Graduación

Issaquah

Abr. 12: Fecha tentativa de la Beca de PTSA para estudiantes de último año (Seniors)
 Abr. 16, 3 p.m.: Último día para aplicar a las subvenciones de IH PTSA
 Abr. 21: Emprendedor CCP
 Abr. 23, 9:30am: Junta General de Miembros de PTSA
 Abr. 24: Último día para la beca Boosters' Senior
 Mayo 1: Vence el plazo de las horas de servicio comunitario Seniors 100+
 Mayo 5, 2 p.m.: Webinar Cómo Escribir un Ensayo
 Mayo 14, 9:30am: Junta General de Miembros de PTSA
 Jun. 1: Email Regreso a la Escuela para estudiantes de Octavo Grado
 Jun. 11, 4:30 p.m.: Graduación

Liberty

Abr. 27, 8am–12 p.m.: SAT en LHS para estudiantes de los grados 11 (Juniors) y 12 (Seniors)
 Abr. 26, 6:30 p.m.: Junta de Miembros de PTSA
 Jun. 11, 8 p.m.: Graduación

Skyline

Abr. 20, 4 p.m.: Junta del Equipo para la Equidad
 Mayo 20, 6:30 p.m.: Junta de Miembros de PTSA
 Mayo 25, 4 p.m.: Junta del Equipo para la Equidad
 Jun. 11: Graduación

Escuela de verano

Escuela de Verano para preescolar y kínder

Los programas de verano para preescolar/kínder y el de kínder a 5to grado para los niños de primaria serán solamente para los niños que reciban invitación. Esto permitirá que el Distrito concentre sus esfuerzos en dar clases de recuperación por COVID a los niños que tuvieron más problemas para acceder a oportunidades de aprendizaje durante este año. Estos estudiantes han sido identificados como quienes fueron más impactados académicamente. Los directores de Primarias trabajarán con sus equipos para determinar qué estudiantes necesitan más la escuela de verano. Para ello, revisarán múltiples datos académicos, de compromiso escolar y socioemocionales recabados durante el año. Las familias de los chicos identificados recibirán invitaciones.

El Distrito reconoce que esto es diferente a lo que se ha ofrecido antes. También reconoce que todos los estudiantes han sentido algún tipo de impacto por el cierre de las escuelas. Ten la seguridad de que el Departamento de Enseñanza y Aprendizaje del Distrito ya ha comenzado a trabajar con los maestros y el personal de la escuela para que estén preparados para satisfacer las necesidades de todos los estudiantes cuando regresen en el otoño.

- Programa de 4 semanas: 6 al 30 de julio, de 9am a 12pm
- El transporte se proporcionará de forma gratuita.
- Los estudiantes registrados asistirán en persona con el distanciamiento social y las medidas apropiadas en su lugar.
- El Distrito continuará siguiendo las pautas de OSPI y la Oficina del Gobernador con respecto a las medidas de mitigación de COVID 19.
- La cantidad de estudiantes invitados a participar se basará en la cantidad de personal que el Distrito pueda contratar para cumplir con las proporciones requeridas de personal por estudiante y la capacidad de COVID del salón de clases.
- Ubicaciones para:
 - Escuela de verano preescolar/kínder y kínder a 5to grado para los niños de primaria: Apollo, Issaquah Valley y Challenger.
 - Escuela de verano kínder a 5to grado para los niños de primaria: Clark Elementary School.

Escuela de Verano para 6to grado

- El Distrito no ofrecerá programa de verano para estudiantes de sexto grado.

Escuela de Verano de 7to a 12vo grado

- El propósito principal de este programa es brindar opciones a los estudiantes para cumplir sus requisitos de graduación. Para

Evento ParentWiser



Tu turno:

Cómo Ser un Adulto

Miér., Abril 21, 2021, 7:00 p.m.

Conferencista: Julie Lythcott-Haims

Julie Lythcott-Haims, autora del manifiesto contra el estilo de paternidad-helicóptero *Cómo Criar un Adulto*, regresa a la comunidad de ISD. ¡Esta vez los estudiantes están invitados!

En noviembre pasado, Julie Lythcott-Haims fue invitada por ParentWiser para hablar sobre cómo educar hijos exitosos sin protegerlos de más (helicopter parenting). La experta

explica los daños que causa el exceso ayuda en los niños, sus estresados padres y la sociedad en general basándose en investigaciones, conversaciones con educadores, personal de admisiones, empleadores y su experiencia como madre y exdecana estudiantil de la Universidad Stanford. Aunque empatiza con las preocupaciones de los padres que originan la sobre protección, Lythcott-Haims da estrategias que remarcan la importancia de dejar a los chicos cometer sus propios errores y desarrollar la resiliencia, el ingenio y determinación necesarios para el

éxito.

Los eventos de ParentWiser son gratis para los miembros de las PTA o PTSA de cualquier escuela del Issaquah School District, a quienes no son miembros y a invitados de otros distritos se les pide un donativo de \$10. Si quieres saber cómo inscribirte, visita: <https://www.parentwiser.org/events>.

Para ver este o cualquier otro evento de ParentWiser visita: <http://ParentWiser.org/watch-online>

Eventos Comunitarios del Seattle Center

Festival Japonés y de los Cerezos en Flor Abril 9-11

El Festival Cultural Japonés y de los Cerezos en Flor de Seattle, que se celebra anualmente, es el primer evento étnico del Seattle Center. Para más información, visita: <https://www.facebook.com/SpiritOfAfricaFestival/>

Festival Filipino Pagdiriwang Junio 5-6

Evento para conmemorar la independencia de Filipinas del régimen colonial y celebrar la fuerza de la identidad filipina y su imaginación. Habrá exhibiciones de arte, canciones, narraciones, películas y artes marciales. Para más información visita: <https://www.festalpagdiriwang.com/>

Festival de los Pueblos Indígenas Junio 12

Busca promover en la región una mayor comprensión de los nativos americanos y las tribus nativas de Alaska a través de una mezcla de música tradicional y contemporánea, danza, drama y arte. Para más información visita: <https://www.sihb.org/>

El Festival Sundiata Presenta el Festival de Arte Negro Junio 19-20

Se compartirán historias profundas de los afroamericanos a través de un fin de semana de espectáculos. Habrá hip-hop, danza, góspel, artes visuales, comida "soul", varias exhibiciones y un

mercado. Para más información visita: <http://festivalsundiata.org/>

Festival Seattle-Irán Junio 26

Su objetivo es aumentar el sentido de comunidad y la difusión de la rica cultura de Irán, como poesía persa, té, música actual y danzas tradicionales. Obtén más información en <https://www.iaca-seattle.org/>

Festival Polaco en Seattle Julio 10

Busca promover las tradiciones de Polonia y su presencia en la región con un animado día de comida tradicional, exhibiciones, talleres, cata de vodka y un jardín de la cerveza. Encuentra todos los datos en <https://polishfestivalseattle.org/>

Festival Seattle-Árabe Agosto 14-15

Esta es una celebración para resaltar los atractivos, sonidos y sabores de 22 naciones árabes. Podrás encontrar tatuajes con henna, música en vivo, caligrafía, café, comida y danzas folklóricas de las muchas culturas árabes. Para más información visita: <https://seattlearabfestival.org/>

Brasilfest Agosto 22

Es parte de la Semana del Folklor Brasileño, cuando se une lo tradicional y lo contemporáneo con la presencia de batucada, bailes, música, artes

visuales y capoeira. Conoce todos los detalles en <https://brasilfest.org/>

Festival Tíbet Agosto 28-29

Este evento brindará mensajes de amor, compasión y bondad uniendo el arte y cultura del antiguo y nuevo Tíbet, con el fin de difundir, entretener y educar. Aquí están los detalles visita: <https://www.washingtontibet.org/>

Festival Cultural Hawaiano Aloha Viva Septiembre 12

Busca fomentar la pasión y el aprecio por la cultura hawaiana con BBQ, poke, talleres de manualidades, música isleña, baile y venta de productos. Para más información visita: <https://www.seattlelivealohafestival.com/>

Sea Mar Fiestas Patrias Septiembre 18-19

Conmemora la Independencia de los países latinoamericanos con muestras de arte y artesanías, caballos bailarines, mariachis, danzas folklóricas y tentadoras comidas de larga tradición. Encuentra la información en <http://www.seattlefiestaspatrias.org/>

El Festival Italiano Septiembre 25-26

Su objetivo es atraer la atención hacia Italia con comida, vino, música inspirados por un espíritu indudablemente italiano. Para más información visita: <https://festaseattle.com/>

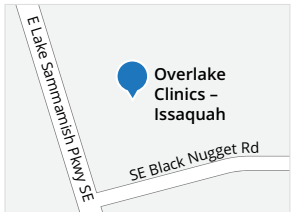


El doctor puede

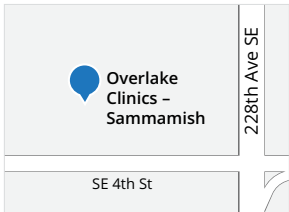
verte ahora.

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



Servicio de Asesoría para Impuestos

UNITED WAY ofrece ayuda fácil y gratuita para declarar impuestos. Pide apoyo para presentar tus impuestos del 2020 y conserva más de los dólares que ganaste con tanto esfuerzo. Llama antes del 18 de abril para solicitar el servicio, estarán disponibles expertos entrenados y certificados por el IRS para ayudarte en forma segura y 100 por ciento en línea. Los especialistas de United Way conocen todas las nuevas leyes sobre impuestos y los créditos disponibles, incluyendo los de la nueva ley de rescate, por lo que pueden maximizar tu reembolso y así quedarte con más de tu dinero. Los expertos pueden asistir a familias que quieran reclamar los fondos del cheque de estímulos.

Esta ayuda con los impuestos es gratuita y disponible para todos, incluso a quienes tienen ITIN. Para más información visita: <https://www.uwkc.org/need-help/tax-help/>

AARP FOUNDATION Tax-Aide (Asesor de Impuestos) ayuda a preparar impuestos, en persona o en forma virtual. Este servicio gratuito se ofrece a cualquier contribuyente, pero se enfoca en personas mayores de 50 años o que tengan ingresos bajos o moderados. Los voluntarios de Tax-Aide están en todo el país y cada año son entrenados y certificados por el IRS para asegurar que conozcan y entiendan los últimos cambios y adiciones al código de impuestos.

Este año, la ayuda para impuestos se dará solo con cita, así que reserva tu lugar lo más pronto posible. Entra a su sitio web y haz clic en el botón "Get Started", localizado en la página principal. La dirección web es www.aarpfoundation.org/taxaide, también puedes llamar al 206-657-6018.

Ayuda Técnica

TechConnect Washington Community Helpdesk provee soporte técnico gratuito a comunidades diversas con idiomas distintos para que puedan

desenvolverse mejor en un ambiente virtual. El grupo da orientación técnica y ayuda para navegar y se asegura que otras necesidades sean resueltas por los canales adecuados. Ellos pueden ayudar con la conexión de Internet, dar soporte técnico básico, asesorar sobre reparaciones de aparatos, apoyar con Learning Management System y recomendar recursos comunitarios.

El equipo habla español, khmer, tigrinya, afaan oromoo, amharic, sidamo, wolaytta e Inglés. Para recibir más información visita: <http://techconnectwa.com/>

Asistencia Legal

El Programa de Asistencia Legal del Este de Seattle (ELAP, por sus siglas en inglés) es una organización sin fines de lucro que ayuda a las familias de ISD dando clínicas legales gratuitas, asesoría sobre problemas de vivienda, pláticas sobre testamentos y otros servicios legales.

Clínicas Legales de ELAP ELAP ofrece clínicas de asesoría legal sin costo y con base en la comunidad. Las personas que no pueden pagar a un abogado tienen la oportunidad de hablar con un abogado de uno a uno. Las clínicas tratan temas de vivienda, ley familiar, violencia doméstica, inmigración, cobranzas y bancarrota, entre otros.

Clínicas Trimestrales de ELAP La organización está ofreciendo ahora conversaciones virtuales sobre testamentos, en respuesta a las necesidades de la comunidad durante la pandemia. Las personas que califiquen recibirán gratuitamente un Testamento Simple, Poder Legal y/o Directiva sobre Tratamientos Médicos Avanzados durante una cita virtual de dos horas con un abogado profesional. Intérpretes están disponibles para estos eventos. Los interesados en participar deben llamar para hacer una cita; después de llenar un breve formulario de ingreso, y en caso de calificar, recibirán información para conectarse a una sesión de Zoom.

Asistencia sobre Vivienda de ELAP Los abogados dedicados a temas de vivienda pueden ayudarte a navegar el confuso sistema legal para que puedas quedarte en tu casa. Tu problema no tiene que estar relacionado a situaciones de desalojo, puedes preguntar sobre otros asuntos que estén causando problemas con tu vivienda. Puedes pedir ayuda legal si una emergencia no relacionada con la casa afecta tu capacidad para pagar la renta, por ejemplo, perder el trabajo, sufrir violencia doméstica o estar pasando por un divorcio.

Si quieres saber si calificas, llena esta forma en línea: <https://bit.ly/elap-housing>. Si no estás seguro de poder calificar, por favor llama a ELAP para discutir tu situación. Los teléfonos son (425) 747-7274 (Inglés), (425) 620-2778 (Español) o escribe a info@elap.org.

Presentación de Recursos Comunitarios

Jueves 13 de Mayo, 7:00 p.m. Vía Zoom

En esta plática, Cultural Bridges compartirá información sobre recursos disponibles para las familias de Issaquah School District para necesidades básicas (renta, comida, etc.), salud mental, campamentos de verano, tutorías y más. La información se dará en inglés, español y chino. Otros idiomas están disponibles si son necesarios. Para recibir más información, por favor, escribe un email a culturalbridges@isfdn.org.



Si crees que tu hijo necesita ayuda fuera del Distrito y estás buscando tutores, te recomendamos a aquellos que refuercen el plan de estudios de Issaquah School District y estén familiarizados con el material que los estudiantes están aprendiendo. Aquí hay algunas sugerencias:

425 Tutoring

Este servicio de tutoría gratuito, dirigido por estudiantes con apoyo de la comunidad. 425 Tutoring trabaja en sesiones grupales en ciclos de ocho semanas, al finalizar, los chicos deciden si quieren o no seguir recibiendo el servicio. Los tutores ayudan principalmente con matemáticas e inglés, pero tienen apoyo para asesorar en otras materias, aunque este puede ser limitado. Los asesores asisten también con tareas y trabajos encargados en clase. Si tienes alguna pregunta o buscas información, visita: <https://www.425tutoring.org/>.

Mission Inspired

Esta compañía ofrece los servicios de instructores calificados que adaptan los planes de estudios para asegurar el éxito de cada individuo. Las materias que cubren son matemáticas, inglés, Java, física, química, biología e historia del mundo y de Estados Unidos. Para saber más visita: <https://www.missioninspired.org/tutoring>.

Tienen también un Club STEM gratuito, en el que estudiantes de secundaria pueden aprender sobre temas avanzados en grupos pequeños. Ahí se habla desde anatomía hasta diseño asistido por computadora. En grupos más grandes se ofrece: Exploración sobre Biología, Java (Introducción y nivel intermedio), Escritura Creativa, Producción de Videos y Edición Fotográfica, Introducción a Python, Ciencias Políticas y Periodismo, Economía y Estadísticas. Para obtener más información visita <https://www.missioninspired.org/stemclub/> / <https://www.missioninspired.org/classes>.

Sistema de Bibliotecas de King County (KCLS)

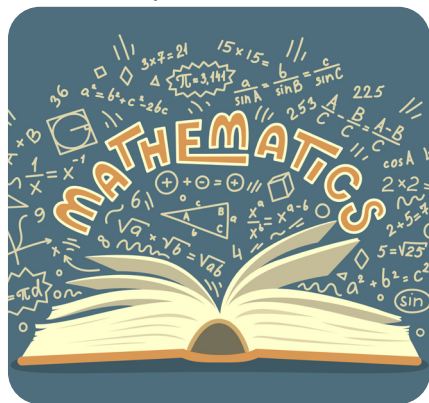
Por JESSICA MCCLINTON LOPEZ
Bibliotecaria de Servicios para Adolescentes, Issaquah Library

Me llamo Jessica y trabajo en la Biblioteca de Issaquah, que forma parte de las 50 bibliotecas públicas que Sistema de Bibliotecas de King County tiene en el área que rodea a Seattle. Antes que nada, quiero reconocer a padres y tutores legales por apoyar a sus niños académica y emocionalmente durante la pandemia de COVID-19, mientras tratan de trabajar y cumplir con otras responsabilidades. Como madre de dos niños pequeños sé de primera mano que no ha sido fácil. ¡Gracias por todo lo hacen!

Durante el año pasado, KCLS ha trabajado duro para continuar brindando a ti y tu familia una amplia gama de programas y servicios, todos en línea y diseñados para apoyar las necesidades de los estudiantes. Y gratis, como siempre. Un servicio destacable es Study Zone Plus, que ofrece en línea:

- Ayuda para hacer tarea y tutorías gratuitas (incluyendo el club de matemáticas para estudiantes de primaria)
- Apoyo para idioma y lectura en inglés (incluye aprendizaje y práctica del inglés (ELL))
- Actividades sociales (buscan ayudar a relajarse y conectarse con otros estudiantes)
- Asesoría de bibliotecarios para escoger lecturas

¿Cómo funciona? Entra a <https://kcls.org/studyzoneplus/>, donde encontrarás la información que necesites, incluyendo horarios de los programas y las ligas de Zoom para participar en ellos. También puedes llamar a KCLS al (425) 462-9600 o al (800) 462-9600 si necesitas más ayuda. ¡Siempre estamos felices de ayudar!



Festival de los Botes Dragón



El Festival de los Botes Dragón tiene una historia de más de 2000 años en China.

Conmemora a Qu Yuan, un gran poeta nacional durante el Periodo de los Estados en Guerra. Él amaba a su país muchísimo y frecuentemente le daba consejos al rey de Chu, con la esperanza de que su país se desarrollara cada vez mejor.

Sin embargo, personas con malas intenciones frecuentemente difamaban a Qu Yuan frente del rey, quien finalmente lo exilió a un país lejano. Pronto, el país fue destruido y Qu Yuan se puso tan triste que se aventó al mar.

Desde entonces, las familias cuelgan fotos del famoso exorcista Zhong kui para asustar a los malos espíritus y toman vino de rejalgar (mineral rojizo mezclado con vino amarillo). Mi actividad favorita son las carreras de botes dragón. Son excelentes.

¡Espero algún día ser parte de una carrera!

Stone Pan, Segundo Grado, Challenger



La gente celebra el Festival de los Botes Dragón con carreras y comiendo dumplings (bolitas) de arroz llamados zongzi. Hay dos clases de zongzi, dulces y salados. A la gente del norte de China le gustan los dulces, y a los del sur, los salados. Mi ciudad de origen está en el norte, por eso me gustan los dulces. ¡Mis favoritos están rellenos de pasta de frijoles rojos!

Me gustaría remar en un bote dragón porque vi, en un video en YouTube, que el guía del equipo va atado al frente, con la cara hacia el agua. Me gustaría hacer eso algún día. ¡Estoy muy emocionado por el Festival de los Botes Dragón!

Suya Zhou, Segundo Grado, Endeavour



El Festival de los Botes Dragón celebra al poeta Qu Yuan, que se ahogó en un lago porque no soportó ver a su país invadido. En su pueblo, los habitantes oyeron la noticia y corrieron hacia el lago donde Qu Yao se había hundido y usaron botes de remo para tratar de encontrar su cuerpo.

Mi parte favorita del Festival de Botes de Remo es la carrera. Está inspirada en la gente que buscó el cuerpo de Qu Yuan en botes de remos.

En un equipo normal, van 22 personas. Hay 20 remeros sentados en pares, un tamborilero y un guía. La gente piensa que el equipo que gana la carrera trae buena suerte a su pueblo.

Howard Huang, Cuarto Grado, Challenger

El Festival de los Botes Dragón es una celebración tradicional en China, que se realiza el quinto día del quinto mes del calendario lunar. Los niños chinos lo celebran cada año.





El Festival de Botes Dragón es una tradición en China, en la que la gente tiene costumbres diferentes para honrar al poeta Qu Yuan. Él amaba mucho a su país y cuando lo conquistaron, se tiró a un caudaloso río, con una gran piedra, y se ahogó. Cuando esto se supo, la gente empezó a tirar bolas de arroz al río, esperando que los peces se las comieran en vez de al poeta. Con el tiempo, empezaron a rellenar las bolas de arroz con cosas como pedazos pequeños de carne o dátiles para darles algo de sabor. La tradición permanece y la gente sigue comiendo bolas de arroz o zongzi en honor de Qu Yuan.

Mi actividad favorita en el Festival de los Botes Dragón es ayudar a mi abuela a envolver zongzi. Ella dobla hojas de junco/bambú en forma de taza para poner un poco de arroz, luego, yo le pongo pequeños pedazos de carne, que ella cubre con otra capa de arroz. Repetimos los pasos hasta que la taza se llena. Al final, mi abuela ata los zongzi con un hilo y los pone a cocer. ¡Huelen deliciosos!

Sophie Cao, Quinto Grado, Apollo



El Festival de los Botes Dragón es uno de los cinco eventos principales de China. Cuando la gente se saluda dicen “端午安康”, que significa que se desean que estén seguros y sanos. Con este evento honramos al poeta Qu Yuan, que vivió hace más de 2000 años en la antigua China. Escribió muchos poemas expresando su patriotismo hacia su reino y era muy querido por su gente.

Actualmente, lo celebramos con una carrera de botes dragón. En cada bote, una persona toca el tambor, mientras otros (usualmente entre 5 y 20) lo impulsan remando tan rápido como puedan.

En esta época, también comemos zongzi de diferentes formas y tamaños. En los zongzi salados ponemos carne y hongos, y dátiles y azúcar en los dulces, y los compartimos con amigos. A mí me gustan los salados y mi hermana pequeña prefiere los dulces. Cuando los cocinamos, ¡el olor de las hojas de junco llena la cocina con un aroma delicioso!

Max Fan, Séptimo Grado, Issaquah Middle



Nuestra familia ha celebrado el Festival de los Botes Dragón desde que me acuerdo. Año tras año, nos sentamos a la mesa y comemos una sustanciosa comida de zongzi de carne caliente. Cuando era pequeño, no entendía de que se trataba realmente la celebración, en lo único que pensaba era en qué deliciosos son los zongzi. Fue hasta Segundo Grado cuando aprendí que había una historia trágica detrás de esta alegre celebración.

Hace unos años, preparé zongzi con mi familia. Casi todos los años los compramos en tiendas. No hace falta decir que estoy muy lejos de saber preparar estas delicadeces. Aunque parecen muy fáciles de hacer, en realidad se necesita tener mucha habilidad técnica, especialmente al doblar las hojas de bambú en forma de cono. Sin embargo, el producto final sabía mucho mejor que los comprados en tienda. Eran tan deliciosos que sin querer ¡inhalé zongzi y casi me ahogo con una pieza de carne de cerdo!

Les deseo a todos un feliz Festival de los Botes Dragón.

Eason Tang, Octavo Grado, Beaver Lake



Hablemos de Raza y Prejuicios

¿Cuánto saben tus hijos sobre raza y racismo? ¿De qué forma experimentan los efectos de los prejuicios implícitos? ¿Quiere saber tu familia cómo ser una aliada? Rosetta Lee, educadora local, consultora sobre diversidad y activista fue invitada por ParentWiser a hablar sobre las complejidades de los temas de raza, racismo, privilegio, prejuicio e inclusividad.

Lee inició su conferencia explicando cómo la realidad que vivimos en estos complicados tiempos ha generado muchos conflictos relacionados con los conceptos de raza y prejuicios, lo que ha provocado controversias en todas partes. Los problemas que estamos enfrentando como la polarización política, COVID-19, Black Lives Matters, inmigración, centros de detención, violencia por uso de armas de fuego, el cambio climático y su negación, o el aumento del número de personas sin hogar son temas que de los que no muchos padres hablaban con sus hijos en el pasado. Sin embargo, los niños se involucran con los eventos de actualidad cuando estos se difunden en forma masiva a través de los medios sociales y en noticieros que se transmiten las 24 horas del día. Así, atraen su atención una y otra vez.

-Los niños están viendo el aumento de los casos de odio y extremismo relacionados con lo que está pasando en el mundo. Están aprendiendo que existen sentimientos contra grupos, como los anti-musulmanes, los antinmigrantes o los anti-LGBT.

-Están presenciando también el recrudescimiento del diálogo irrespetuoso, como la polarización política que se ha vuelto cada vez más desagradable.

-Ha aumentado la tristeza, el miedo y la ansiedad, especialmente entre niños de color, minorías religiosas y grupos LGBT.



Conversaciones saludables sobre problemas raciales

Como padres, debemos platicar con nuestros hijos, dejando que ellos marquen el camino. Nuestro propósito principal debe ser escuchar a los chicos haciendo estas preguntas:

1) ¿Qué has oído o qué sabes acerca de esta situación? ¿Dónde encontraste la información? Recuérdales que muchos sitios web están sesgados.

2) ¿Cómo te sientes?

Hacer esta pregunta puede ayudar a identificar, reconocer y procesar las emociones de tus hijos (enojo, ansiedad, miedo, etc.), de modo que puedas ayudarlos a encontrar maneras saludables de desahogarse.

3) ¿Qué dudas tienes?

Esto te ayudará a identificar las áreas en las que están confundidos o mal informados.

4) ¿Cómo puedo ayudarte?

Como adultos, debemos pensar en formas de guiar a los chicos, todos necesitamos diferentes tipos de ayuda para expresar sentimientos y procesar información.

5) ¿Cuáles son nuestros valores?

Asuntos controversiales provocan opiniones fuertes. En vez de hablar sobre el "qué", necesitamos enfocar nuestra atención en los valores que guían esas decisiones y opiniones.

6) ¿Qué acción positiva puedes hacer?

Cada vez que un suceso controversial sea difundido masivamente en los medios sociales o en el ciclo de noticias de 24 horas, los padres pueden ayudar a sus hijos estresados a hacer algo positivo al respecto, como presentar el tema ante quienes toman decisiones sobre el mismo, educar a otros o conectarse con una comunidad que esté tratando de hacer el bien en el mundo. Sentir que podemos hacer algo acerca de ello reduce la sensación de impotencia, así como la ansiedad.

Trauma Racial

Lee describe tres acciones que pueden usarse en caso de que alguno de nuestros hijos sufra un trauma racial: Afecto para demostrarles que los quieres y te preocupas por ellos, y repetirles cuáles son tus valores. Corrección para decirles que lo que pasó es inapropiado.

Protección, si fueron atacados, para darles opciones en caso de que ocurra un incidente similar, como qué decir para defenderse o que se alejen y le digan a un adulto lo que está pasando.

Instrucción, para enseñarles formas de corregir la situación si llegan a estar involucrados en un incidente, pero no son ellos el blanco del ataque, por ejemplo, alejarse de quienes están participando en la actividad, acercarse a la víctima y ofrecerle una disculpa, o buscar un adulto para reportar lo sucedido a alguien que pueda hacer algo al respecto.

Consejos de Lee Sobre...

EMOCIONES Es importante recordar que las emociones siempre son correctas, pero las acciones no siempre lo son. Está bien sentir enojo, frustración o tristeza, y está bien tratar de distraernos haciendo algo divertido con amigos o familiares, pero no está bien comportarse mal y burlarse de algo o alguien o usar la violencia.

CONVERSACIONES ENTRE CHICOS Ayuda a los niños a no juzgar el carácter de la gente basándose solamente en una corta interacción. A veces, las conversaciones entre personas jóvenes no son saludables y terminan convirtiéndose en discusiones porque no conocen la perspectiva del otro, lo que les permitiría sostener una plática constructiva. Los adultos pueden ayudarlos creando un espacio en el que todos tengan tiempo de hablar sin entrar en modo de ataque personal, en el que puedan expresar emociones que generen preguntas desde distintas perspectivas, así podrán desmadejar el problema, compartir hechos y opiniones para aprender, en vez de crear escenarios en blanco y negro. Finalmente, ayúdalos a tener puntos de vista positivos para relacionarse así en una forma positiva.

TUS PROPIAS EXPERIENCIAS Cuando se trata de hablar con niños acerca de raza y prejuicios, sé explícito acerca de tus valores. Sé abierto acerca de tus propias luchas y si hay cosas con las que no estás de acuerdo, no te calles, conviértete en una señal fuerte y clara para tus hijos.

¿CUANTAS CONVERSACIONES SON SUFICIENTES? Talking about races and bias is more than one hundred 1-minute conversations, not a one 100-minute conversation.

TU EJEMPLO Lo que realmente importa es las cosas que haces y dices diariamente, las pequeñas conversaciones sobre lo que pasa cada día es lo que realmente hace la gran diferencia.

Para saber más de Rosetta Lee, por favor, escucha su conferencia completa ParentWiser (<https://www.parentwiser.org/>) o entra a su website <http://tiny.cc/rosettalee>.

Trabajo Antirracismo en los Museos de Historia de Issaquah

Por ERIKA S MANIEZ

Directora Ejecutiva de los Museos de Historia de Issaquah

El verano pasado, mientras manifestantes tomaban las calles para expresar su indignación por el asesinato de George Floyd, los Museos de Historia de Issaquah nos comprometimos con la comunidad a convertirnos en una organización antirracismo. Como responsables de resguardar la historia de Issaquah, hacemos el compromiso de crear una programación inclusiva y promover las voces que han estado marginadas, cuyas historias merecen ser contadas, preservadas y respetadas. Con ese fin, empezamos un proyecto de historia oral para recopilar los recuerdos, relatos y perspectivas de la Gente de Color y otras comunidades marginadas del pasado y presente de Issaquah.

También estamos comprometidos a presentar la auténtica historia de Issaquah, lo que significa que contaremos la verdad histórica de su pasado, incluso hay partes que son reprobables. Si somos selectivos con la historia que contamos, no solo estaremos ignorando la verdad, sino también perderemos la oportunidad vital de sanar como comunidad. Planeamos publicar en nuestro blog una serie de artículos sobre el pasado racial (y a veces racista) de la ciudad, abordando algunas de las inequidades vividas por personas nativas americanas, chinas, negras y otros grupos marginados de la comunidad.

Para aprender más sobre nuestros esfuerzos, dirígete a nuestro website www.issaquahhistory.org y considera unirse a nuestra lista de correos para recibir más información sobre nuestro progreso. También estamos en Facebook e Instagram. Si te interesa participar en nuestro programa de historia oral, o tienes preguntas o comentarios, por favor, no dudes en contactarnos directamente a través de los medios sociales o de la dirección electrónica info@issaquahhistory.org.

Cierra tus ojos

Por ALICIA SPINNER
Gerente de Cultural Bridges



Cierra los ojos y piensa en el pasado. Era el año lunar de la rata, los niños estaban en la escuela y las E-News del Distrito nos notificaban que empeorarían las condiciones climáticas y se pronosticaban nevadas. Tú y tus hijos no sabían qué eran CANVAS, CLEVER o TEAMS. Tú todavía no tenías una reserva de mascarillas o toallas desinfectantes, y no me hubieras creído si te hubiera dicho que compraras más papel higiénico de lo acostumbrado antes de que se acabara en los supermercados. ¿Y sabes qué más? Las familias asiáticas, como el resto de nosotros, sabían que sus hijos estaban en la escuela, disfrutando la cultura de bondad que nuestra comunidad ha trabajado tan duro para construir.

Cierra los ojos nuevamente. Ahora es el año lunar del buey. Algunos niños están en la escuela, pero algunos están en casa. Las nevadas son la menor de nuestras preocupaciones. Los niños se han vuelto expertos en todas las plataformas remotas. Hay mascarillas en tu auto, en tu escritorio, en el bolsillo de tu abrigo, y no has tenido que comprar papel higiénico en meses. Las últimas noticias describen en detalle cómo y cuándo volverán los niños a la escuela. ¿Y sabes qué más? Las familias asiáticas, comparadas con otras, no se sienten tan bienvenidas en sus comunidades.

Hemos oído tantas veces durante el año que "todos estamos en esto", pero no todos hemos vivido las mismas experiencias. Así que necesitamos reconocer que conforme vayamos saliendo de esta traumática experiencia colectiva, todos necesitaremos diferentes clases de apoyo.

Fuentes nacionales de noticias reportan que, aunque las escuelas han empezado a abrir, las familias asiáticas están decidiendo mantener a sus hijos aprendiendo desde casa. Esto está pasando también en nuestro Distrito. La mayoría de los estudiantes asiáticos sigue en casa, y aunque muchos viven en hogares multigeneracionales, temen que nuestras comunidades no estén listas para recibirlos.

Nuestro programa Cultural Bridges contactó a familias asiáticas, que amablemente nos compartieron sus experiencias.

"Ha habido incidentes mientras caminamos por el vecindario con nuestros hijos o nuestros padres, como que nos griten palabras de odio, o que nos enseñen el dedo desde autos que van pasando. En el supermercado notamos cambios dramáticos en la actitud de los empleados. Siendo honestos, algunas de estas cosas ya pasaban antes, pero el COVID las acentuó. Gracias a que medios sociales comenzaron a llamar al COVID-19 "El virus chino", la gente encontró una buena salida para su frustración".

"Me preocupan los estudiantes de secundaria y preparatoria porque fácilmente pueden ser molestados (bullied) si estas cosas siguen pasando y no se toman medidas para manejarlas. Y si les ocurre un incidente a familias inmigrantes recién llegadas, lo más probable es que no lo denuncien, ya sea porque no saben cómo manejar la situación o porque temen que si lo hacen recibirán más odio. Necesitamos tener algún tipo de sesión educativa para familias asiáticas, para enseñarles cómo lidiar con el bullying, y necesitamos hacerle saber a toda la comunidad con lo que están lidiando las familias asiáticas".

"Nos sentimos desesperados. Mi familia está tan asustada que pusimos palos de madera en todas nuestras puertas. Tenemos miedo de que mientras tengamos esta cara, seremos blanco de ataques".

Algunas familias han solicitado apoyo al Distrito, pero también necesitan el respaldo de la comunidad. ¿Cuál es nuestro rol como padres? ¿Quieres ser su aliado? A fin de que tus hijos estén preparados para volver a la escuela, por favor, habla con ellos sobre raza. Y antes de que lo hagas, lee el artículo sobre la conferencia que Rosetta Lee, consultora sobre diversidad y activista, ofreció a las comunidades de nuestras escuelas (pág. 20-21).

Una vez más, cierra los ojos y piensa en el futuro. Es el año lunar del tigre. La vida ha cambiado para muchos de nuestros estudiantes, pero todos están emocionados porque se pronostican nevadas. Los padres están refrescando sus computadoras en espera de un mensaje del Distrito. Y de repente, ¡ahí está! Los niños se alegran con el sonido de unas muy anticipadas E-News, que anuncian que todas las escuelas de ISD permanecerán cerradas. Mascarillas y toallas desinfectantes se han convertido en parte de nuestras vidas, y las familias compran el papel higiénico que necesitarán para un mes. ¿Y sabes qué más? Las familias asiáticas están tranquilas viendo a sus hijos correr a jugar con los vecinos en la nieve recién caída.

Lo logramos. Hablamos con nuestros hijos sobre el concepto de raza. Permanecimos calmados, escuchando y aprendiendo sobre las experiencias de otras personas. Entendimos que esto es un viaje, no un destino. Somos más fuertes conviviendo con otros y nuestras familias están otra vez construyendo una cultura de bondad. Sabemos qué clase de comunidades merecen nuestros hijos y a las cuales están ansiosos por regresar. Abramos los ojos, mentes y corazones y empecemos a trabajar juntos para que eso suceda.

¡GRACIAS A NUESTROS SOCIOS COMUNITARIOS!



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

NOURISH
EVERY MIND

¡Inscríbete Hoy a Nuestro Evento Principal del Año!

Establecida en 1987, Issaquah Schools Foundation sigue comprometida a apoyar a nuestros estudiantes. Al subsidiar recursos en las áreas de apoyo académico, necesidades básicas de los estudiantes, salud mental y conductual, y llevar recursos educativos a comunidades específicas, la Fundación se esfuerza para que niños y jóvenes tengan lo que necesitan para aprender, incluso en medio de cambiantes ambientes de aprendizaje.

En Nourish Every Mind, estudiantes de Issaquah School District comparten historias acerca de cómo la Fundación hace hoy la diferencia, y te invitan a aprender cómo puedes impulsar el éxito estudiantil del día de mañana.

Gracias a nuestros Patrocinadores

Golden Apple:



**RESERVA
LA FECHA**



23ER Evento Anual (Virtual):
Jueves 29 de abril 29th de 2021, 7:00 PM
Subasta en Línea: 16 al 26 de April de 2021
Más información: isfdn.org/nourish-every-mind