



Kinder de día completo gratuito
Free Full Day **Kindergarten**

Pg. 14-15

Nuevos horarios de entrada y salida
Bell Time Change

Pg. 8-9

Pagar la **universidad**, empieza a hacer las cuentas
Paying for **College**, Do the Math Now

Pg. 34-35

Número 6 | enero - febrero - marzo 2017
Number 6 | January - February - March 2017

Sirviendo a familias de ESL en el Distrito Escolar de Issaquah
Serving ESL Families in the Issaquah School District

Estimados lectores,

¡Feliz año nuevo! Esta es la época del año en la que tomamos el tiempo necesario para identificar las cosas que queremos cambiar y hacer planes para mejorar nuestras vidas. Nosotros en *Cultural Bridges* te queremos desear coraje, fuerza, motivación e inspiración para alcanzar tus metas en este 2017. ¡Deseamos que todos tus propósitos de año nuevo se hagan realidad!

En los días fríos de invierno a veces es más fácil quedarnos en casa con el calentador y nuestra cobija, pero la verdad es que hay muchas cosas que podemos hacer al aire libre. En esta área del Pacífico estamos rodeados de aire fresco, hermosos lugares y montañas. No importa si no sabes esquiar, hay muchas más cosas que hacer en la nieve como ir en un trineo, deslizarte con llantas por ella, ir de caminata o simplemente jugar o tener una lucha de bolas de nieve. Ve a la página 24 para más información sobre los parques de nieve en nuestra área.

El sol de invierno también es importante. Tenemos más información en nuestra sección de **Salud y Bienestar** sobre cómo obtener suficiente vitamina D durante estos meses.

Además esta nueva estación trae cambios en el clima. ¿Sabes cómo el Distrito Escolar de Issaquah procura conseguir que los niños lleguen y salgan con seguridad de la escuela durante los días de mal tiempo? Más información sobre esto en la página 6.

Si tú o alguien que conoces tiene un niño de 5 años, puede que estés pensando en **kínder de día completo**. En los meses de febrero y marzo el Distrito Escolar de Issaquah abrirá las inscripciones para el registro en kínder. Consulta la página 14 para obtener información sobre cómo funciona el proceso de inscripción y de cómo asegurarte de que tu hijo esté listo.

El verano está a muchos meses de distancia, pero nuestros amigos del Issaquah Community Center abrirán el 5 de marzo las inscripciones para sus impresionantes y divertidos **campamentos de verano** (y a precios accesibles). Estos se llenan muy rápido, así que marca tu calendario y echa un vistazo a la información de registro en la página 10.

Por último, pero no menos importante, probablemente has oído hablar de los **cambios en el horario de entrada y salida de la escuela** en nuestro distrito escolar y de cómo los adolescentes pueden desempeñarse mejor si tienen más horas de sueño. ¿Estás listo y sabes cómo los cambios afectarán a la rutina de tu familia? Hemos incluido información en la página 8 para que te prepares para este cambio.

¡Gracias por leerlos y que disfrutes la revista!
Margarita Leas y Marisol Visser



Fotografía por Vaclav Mydlil

CULTURAL BRIDGES MAGAZINE ENERO 2017 | NÚMERO 6

MARGARITA LEAS

Administradora del programa
margarita@isfdn.org

MARISOL VISSER

Administradora del programa
marisol@isfdn.org

LUNA EGIDO MARTÍN

Diseño y edición en español
luna.egido@outlook.com

LIZ ST. ANDRE

Edición en inglés

Fotografía de portada
por Angela Sánchez



Cultural Bridges

Issaquah Schools Foundation

es un programa de



ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION

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

Dear reader,

Happy New Year! This time of year is popular for identifying things we want to improve and planning to make our lives better. We at Cultural Bridges would like to wish you courage, strength, motivation and inspiration to reach your goals in 2017. We hope that all your resolutions come true!

On cold winter days it sometimes feels easier to stay inside with the heater blasting, but the truth is that there is a lot going on outside. In this area we are surrounded by fresh air, beautiful places and mountains. It doesn't matter if you don't know how to ski, there is still a lot to do in the snow like sledding, inner-tubing, snowshoeing or just playing or having a snowball fight. (See page 25 for more information about the snow parks in our area.)

Winter sunshine is important too. Learn more in our **Health and Wellbeing** section about how to get enough vitamin D during winter months.

Wintertime also brings changes in the weather. Do you know how the Issaquah School District deals with getting kids safely to and from school during adverse weather days? Learn more about this on page 7.

Full-day kindergarten may be on your mind if you have a child turning 5 this year. During the months of February and March, the Issaquah School District opens enrollment for incoming kindergartners. See page 15 for information about how to enroll and making sure your child is ready.

Summer is many months away, but our friends at the Issaquah Community Center open registration for their awesome (and affordable) **summer camps** on March 5. These camps fill up very quickly so be sure to mark your calendar and check out the camps and registration information on page 11.

Last but not least, you have probably heard about the **changing school bell times** and how teenagers can perform better if they have more sleep. Are you ready and do you know how the changes will impact your family's routine? We've listed all the information on page 9 so you can be prepared for this change.

Thank you for reading and enjoy the magazine!
Margarita Leas and Marisol Visser



Picture by Vaclav Mydlil

CULTURAL BRIDGES MAGAZINE JANUARY 2017 | NUMBER 6

MARGARITA LEAS
Program Manager
margarita@isfdn.org

MARISOL VISSER
Program Manager
marisol@isfdn.org

LUNA EGIDO MARTÍN
Design and Editor (Spanish)
luna.egido@outlook.com

LIZ ST. ANDRE
Editor (English)

Cover Photo by
Angela Sánchez



Cultural Bridges
Issaquah Schools Foundation

is a program of



**To receive the magazine in PDF
format, email marisol@isfdn.org.
Please specify the language you want
to receive (Spanish, English, Chinese
Simplified, or Korean).**

Internet accesible para las familias del Distrito Escolar de Issaquah

Internet Essentials de Comcast ofrece servicios de internet de bajo costo, venta de computadoras con descuento y capacitación gratuita en alfabetización digital para familias con al menos un niño en el *National School Lunch Program* (programa nacional de almuerzos escolares). Además, en octubre de 2015 Comcast lanzó dos programas de prueba expandiendo en algunas zonas *Internet Essentials* a personas mayores elegibles y estudiantes de *Community College*.

El programa *Internet Essentials* de Comcast incluye:

- Servicio de internet de 10 Mbps por sólo \$9.95 al mes + impuestos.
- Sin tarifas de activación y sin gastos de alquiler de equipo.
- Opción para comprar una computadora por sólo \$149.99 + impuestos.
- Entrenamiento gratuito de acceso a internet en línea, ya sea en forma impresa o en persona.
- Un portal inalámbrico que ofrece wifi en el hogar sin costo adicional.

Internet Essentials está disponible en todas las áreas donde Comcast ofrece sus servicios. Para obtener más información acerca de este programa, así como sus normas de elegibilidad, visita www.internetessentials.com (inglés) o <http://es.internetessentials.com> (español).

Cómo aplicar:

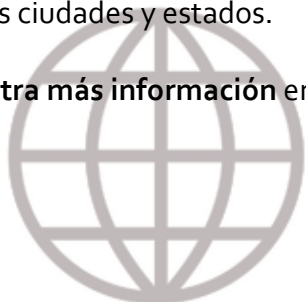
Se puede aplicar en línea o por teléfono al 1-855-8-INTERNET o 1-855-846-8376. Una vez completada la forma en línea, una copia de la solicitud será enviada para ser firmada y reenviada con una copia de alguna prueba de elegibilidad. Una vez recibida la solicitud, Comcast la revisará y notificará si ha sido aprobada en un plazo de diez días. De ser aprobada, un paquete de bienvenida será enviado por correo con todo lo necesario para conectarse a internet. Consulta a continuación la lista de normas de elegibilidad. Si aún no estás seguro, llena una solicitud y Comcast confirmará tu elegibilidad para recibir el servicio.

Familias elegibles:

- Tienen al menos un niño que califica para el *National School Lunch Program* (programa nacional de almuerzos escolares).
- No tienen deudas pendientes con Comcast de menos de un año de antigüedad. Las familias que tengan deudas pendientes de más de un año de antigüedad puede que aún sean elegibles.
- Viven en un área donde el servicio de internet de Comcast está disponible pero no han estado suscritos a dicho servicio durante los últimos 90 días.*

**Internet Essentials* ofrece diferentes criterios de elegibilidad para hogares de bajos recursos en determinadas ciudades y estados.

Encuentra más información en <https://internetessentials.comcast.com/es/learning>



Affordable Internet for Issaquah School District Families

Internet Essentials from Comcast offers low-cost Internet service, discounted computer equipment and free digital literacy training to families with at least one child eligible to participate in the National School Lunch Program. In addition, effective October, 2015, Comcast launched two trial programs, expanding Internet Essentials to eligible seniors and community college students in limited markets.

Comcast's Internet Essentials program includes:

- 10 Mbps Internet service for just \$9.95 a month + tax.
- No activation fees and no equipment rental fees.
- Option to purchase a computer for just \$149.99 + tax.
- Access to free Internet training online, in print and in person.
- A wireless gateway, delivering in-home WiFi at no additional cost.

Internet Essentials is available in all areas where Comcast offers Internet service. For additional information about Internet Essentials, including program eligibility criteria, please visit www.internetessentials.com (English) or es.internetessentials.com (Spanish).

How to apply:

Start your application online or over the phone (1-855-8-INTERNET or 1-855-846-8376). Once complete, they'll send you a copy of your application to sign and provide proof of eligibility. Sign the application, include proof of eligibility, and return it to them. Once the application is received, Comcast will review it and notify you if you've been approved within ten days. If approved, you will receive a Welcome Kit in the mail with everything you need to get connected to the Internet. Find out if you're eligible for Internet Essentials by looking at the checklist below. If you are still not sure, fill out an application and Comcast will let you know.

Eligible families:

- Have at least one child who qualifies for the National School Lunch Program.
- Do not have outstanding debt to Comcast that is less than a year old. Families with outstanding debt from more than one year ago may still be eligible.
- Live in an area where Comcast Internet Service is available but have not subscribed to it within the last 90 days.*

*Internet Essentials offers different eligibility criteria for low-income households in select cities and states.

Learn more <https://internetessentials.com/getting-help>



Cambios en los horarios de la escuela por inclemencias del tiempo

¿Quién decide? ¿Cuándo? ¿Cómo?

Las 110 millas cuadradas del Distrito Escolar de Issaquah pueden ser un tablero de ajedrez de condiciones climáticas variables. Para vigilar los posibles problemas, el personal del distrito se despierta temprano para conducir en las carreteras a partir de las 3 de la mañana. Estos “exploradores de carreteras” reportan las condiciones de éstas al departamento de transporte y a los administradores del distrito, quienes deciden si son necesarios ajustar los horarios y en qué medida.

¿Por qué son necesarios los cambios de horario?

La decisión de retrasar o cancelar la escuela es una decisión difícil que debe tomarse horas antes de que los autobuses y los automóviles salgan a las carreteras. Dada la variabilidad de nuestro clima y el tamaño del distrito, una decisión puede tener sentido en una parte de este en un momento determinado y parecer absolutamente irracional en otro momento y lugar.

El factor primordial detrás de cualquier cambio es la seguridad. ¿Es seguro y/o cuándo será seguro que miles de estudiantes, padres y personal se dirijan a la escuela?

El siguiente factor más significativo es la comunicación. Sobre la base de las condiciones actuales y las predicciones para más tarde, los administradores escolares deben tomar una decisión a tiempo para que el proceso de comunicación funcione.

¿Qué sucede cuando hay un comienzo tardío en miércoles?

Si un retraso ocurre un miércoles, las horas de inicio de las clases de todos los colegios serán retrasadas una o dos horas, las que tradicionalmente se

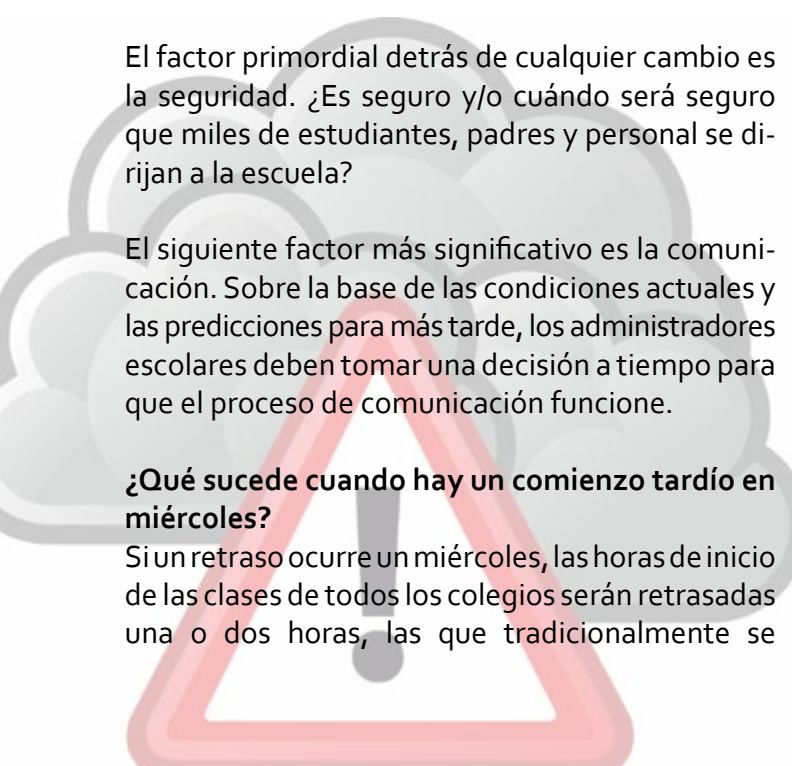
requieren para asegurar que los caminos sean lo suficientemente seguros para viajar a la escuela. Los horarios de salida del miércoles por la tarde no cambiarán.

Cómo obtener información sobre los cambios del clima y detalles sobre cambios en los horarios escolares:

- La página de internet del Distrito Escolar de Issaquah proporciona detalles y también se conecta con la página de internet de emergencias climáticas donde los padres y el personal pueden revisar la información, a veces obteniéndola más rápidamente de lo que aparece en los medios de comunicación.
- Los mensajes del distrito *E-News* ofrecen una fuente más de comunicación a todos los que los reciben.
- Los mensajes telefónicos del distrito informan a los que hablan al 425-837-7000.
- Los mensajes telefónicos de la escuela tienen la misma información de horario antes del amanecer.
- Las estaciones de televisión muestran los horarios de las escuelas regionales en la parte inferior de sus pantallas durante los noticieros de la mañana, idealmente actualizan sus noticias durante toda la mañana mientras el sistema de internet recoge los informes de la escuela.
- Las estaciones de radio anuncian también los horarios, idealmente incluyen informes completos y detalles cuando la información se actualiza en internet.

¿Tienes sugerencias para mejorar cómo el distrito se comunica con las familias?

Por favor, ayuda al Distrito Escolar de Issaquah a mejorar compartiendo tus ideas al 425-837-7004.



Weather-related Schedule Changes

Who decides? When? How?

The Issaquah School District's 110 square miles can be a checkerboard of varying weather conditions. To keep tabs on potential problems, district personnel wake up early to drive the roads starting at 3 a.m. These "road scouts" report conditions to the transportation department and district administrators who decide if schedule adjustments are necessary and to what extent.

Why are schedule changes necessary?

Deciding to delay or cancel school is a tough decision that must be made hours before buses and cars enter the roadways. Given the changeability of our weather and the size of the district, a decision may make sense in part of the district at one time and seem absolutely irrational at another time and place.

The paramount factor behind any change is safety. Is it safe and/or when will it be safe for thousands of students, parents and staff to head to school?

The next most significant factor is timing for communication. Based upon conditions now and predictions for later, school administrators must make a decision in time for the communication process to work.

What happens when there's a late start on a Wednesday?

If a weather delay happens on a Wednesday, all schools' Wednesday start times will be shifted by the one or two hours traditionally required to

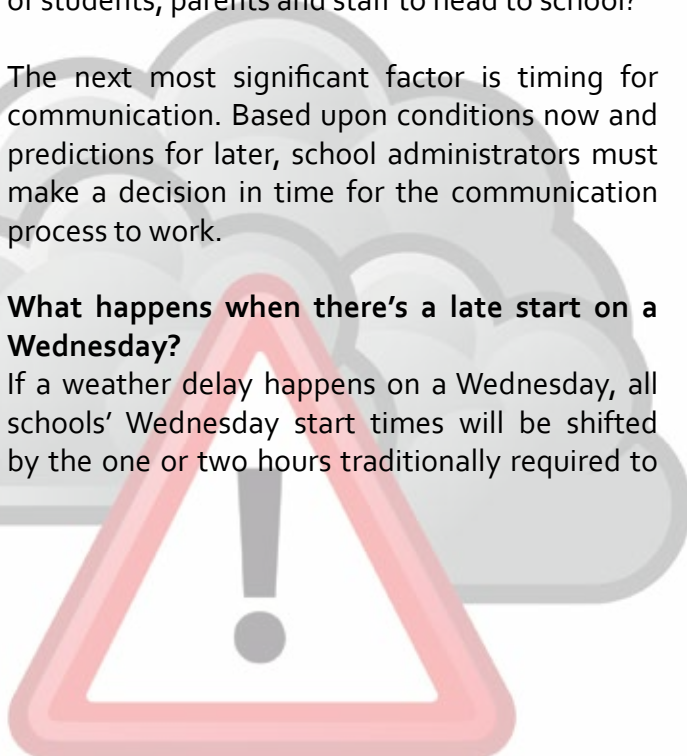
ensure that roads are safe enough for travel to school. Wednesday afternoon dismissal times will not change.

How to get weather-related details and information about schedule changes:

- The Issaquah School District web page gives details and also connects to the emergency weather web page where parents and staff can check for information—sometimes getting it more quickly than it appears in the media.
- District E-News messages add a layer of communication links with all subscribers.
- District level phone messages inform those who call 425-837-7000.
- School phone messages have the same pre-dawn schedule information.
- TV stations scroll regional school schedules at the bottom of their screens during morning newscasts—ideally updating their scrolls all morning as the Internet system picks up school reports.
- Radio stations announce schedules—also ideally including full reports and details as the information appears on their Internet sources.

Do you have suggestions about better ways for the district to communicate with families?

Please help the Issaquah School District improve by sharing your ideas at 425-837-7004.



Nuevos horarios de entrada y salida para el año escolar 2017-2018

Estimada comunidad del Distrito Escolar de Issaquah,

Después de recibir cientos de correos electrónicos durante este último período de participación y tras muchos meses de compromiso comunitario en torno al horario de inicio y fin de las clases, anuncio que el Distrito Escolar de Issaquah cambiará los horarios de entrada y salida comenzando en el año escolar 2017-18. Como he dicho anteriormente, creo que retrasar treinta y cinco minutos el inicio de las clases en las escuelas secundarias y de bachillerato beneficiará la salud y la seguridad de nuestros estudiantes.

Comenzando el próximo otoño, nuestras escuelas secundarias iniciarán las clases a las 8 a.m., las escuelas de bachillerato a las 8:10 a.m. y las escuelas primarias a las 9:10 a.m. Estos horarios pueden ser ligeramente ajustados para acomodar las necesidades del transporte escolar, pero ninguna escuela iniciará antes de las 8 a.m. o terminará después de las 4 p.m.

Una gran mayoría de los correos electrónicos que hemos recibido apoyan la idea de adoptar nuestra última propuesta de *Bell Times*. Sin embargo, quiero reconocer los siguientes temas de preocupación expresados durante este período de entrada de opiniones:

- Un número de padres y de personal sienten que la hora de salida de los miércoles es demasiado tarde. Nuestro horario de salida de los miércoles es negociado entre el distrito y la Asociación de Educación Issaquah (*IEA*). He compartido esta información con *IEA* para futuros debates.
- Actualmente, seis de nuestras escuelas primarias inician las clases a las 9:15 a.m. y nueve empiezan a las 8:30 a.m. Para las escuelas primarias que comenzarán más tarde bajo este cambio, los padres han expresado su preocupación por el impacto que tendrá en el inicio de su trabajo y sus situaciones de cuidado infantil.
- Algunos en la comunidad han compartido su decepción de que no estamos siguiendo la primera propuesta de horario que era el cambiar nuestros horarios de escuela primaria y secundaria y dar inicio a nuestras escuelas secundarias después de las 8:30 a.m., que es la hora recomendada en varios de los estudios del sueño. También recibimos un puñado de correos electrónicos de personas que son bastante escépticos de los estudios del sueño en general.

Teniendo todo esto en cuenta, creo que los nuevos horarios de entrada y salida encuentran el equilibrio adecuado para nuestra comunidad y todas nuestras realidades geográficas y de tráfico únicas. Si bien este cambio no cumple plenamente con las recomendaciones de la comunidad médica, comenzar nuestras escuelas secundarias treinta y cinco minutos más tarde será un cambio positivo y saludable para nuestros estudiantes. Animo a todas nuestras familias a tener conversaciones en casa sobre la importancia de tener una buena noche de sueño como parte de una visión general para una vida saludable. Gracias de nuevo por la atención y la aportación a esta importante decisión y por enviarnos esos maravillosos niños a trabajar y aprender con nosotros todos los días.

Ron Thiele
Superintendente, Distrito Escolar de Issaquah

Nuevos horarios de entrada y salida para el año escolar 2017-2018

	Horario regular L,M,J,V		Horario de los miércoles	
	Entrada	Salida	Entrada	Salida
Primaria*	9:10 a.m.	3:35 p.m.	9:10 a.m.	1:25 p.m.
Secundaria	8:10 a.m.	2:35 p.m.	10:20 a.m.	3:30 p.m.
Bachillerato	8 a.m.	2:52 p.m.	10:10 a.m.	3:55 p.m.

* los horarios de Grand Ridge serán ajustados un poco más temprano para acomodar a los estudiantes de kínder.

New Bell Time

Dear ISD Community,

After receiving a few hundred emails during this last input period and after many months of community engagement around school start and end times, I am announcing that the Issaquah School District will be changing Bell Times beginning with the 2017-18 school year. As I have previously stated, I believe that starting high schools and middle schools thirty-five minutes later will benefit the health and safety of our students.

Beginning with the start of school next fall, our high schools will start at 8:00 a.m., middle schools at 8:10 a.m. and elementary schools at 9:10 a.m. These times may be slightly adjusted to accommodate transportation needs, but no school will start earlier than 8:00 a.m. or end later than 4:00 p.m.

A strong majority of the emails we received supported the idea of adopting our latest Bell Times proposal. However, I want to acknowledge the following items of concern voiced during this input period:

- A number of parents and staff feel the Wednesday dismissal time is too late in the day. Our Wednesday schedule is negotiated between the District and the Issaquah Education Association (IEA). I have shared this information with IEA for future discussions.
- Currently, six of our elementary schools start at 9:15 a.m. and nine start at 8:30 a.m. For those elementary schools that will start later under this change, parents have expressed concern about the impact this later start time will have on their work schedules and child care situations.
- Some in the community have shared their disappointment that we are not following the first schedule proposal that inverted our elementary and secondary school schedules and started our secondary schools after 8:30 a.m. which is the recommended start time from several of the sleep studies. We also received a handful of emails from individuals that are quite skeptical of the sleep studies in general.

Taking all of this into account, I believe that the new Bell Times strike the right balance for our community and all of our unique geographic and traffic realities. While this change does not fully meet the recommendations of the medical community, starting our secondary schools thirty-five minutes later will be a positive, healthy change for our students. I encourage all of our families to have conversations at home about the importance of getting a good night's sleep as part of an overall approach to healthy living.

Thank you again for the attention and input into this important decision and for sending us such wonderful children to work and learn with every day.

Ron Thiele
Superintendent, Issaquah School District

New Start and End Times for the 2017-2018 School Year

	Regular Schedule M, T, Th, F		Wednesday Schedule	
	Start	Dismiss	Start	Dismiss
Elementary School*	9:10 a.m.	3:35 p.m.	9:10 a.m.	1:25 p.m.
Middle School	8:10 a.m.	2:35 p.m.	10:20 a.m.	3:30 p.m.
High School	8 a.m.	2:52 p.m.	10:10 a.m.	3:55 p.m.

* Grand Ridge time will need to be adjusted earlier to accommodate kindergarten students

Campamentos de verano

El programa de campamentos de verano de *Issaquah Parks & Recreation* ha estado funcionando durante casi 20 años. Estos campamentos de día, temáticos, se localizan en varios lugares en el centro de Issaquah.

Campamento	<i>Adventure Camp</i>	<i>Camp 'Quah</i>	<i>Kindercamp</i>	<i>Mighty Mites</i>
Grado	6º-7º grado	2º-5º grado	K-1º grado	De 3-5 años
Lugar	Escuelas locales	Escuelas locales e Issaquah Community Center	Centro de Memorial Park	Issaquah Community Center
Cuándo	Seis semanas: 19 junio- 28 julio	Once semanas: 19 junio- 1 septiembre	Nueve semanas: 19 junio- 18 agosto	Ocho semanas: 26 junio- 18 agosto
Quién	18 campistas, 2 consejeros	60 campistas, 8 consejeros	40 campistas, 6 consejeros	22 campistas, 3 consejeros

Inscripciones

La inscripción en línea comienza el domingo 5 de marzo al mediodía. La inscripción en persona y por teléfono comienza el lunes 6 de marzo a las 8 a.m. En el momento de la inscripción es necesario entregar un depósito de \$40, no reembolsable o transferible, por niño por cada semana de campamento. Todos los pagos deben hacerse en su totalidad el viernes, dos semanas antes del inicio del campamento.

Más detalles en www.issaquahwa.gov/register (liga *day camps*).



Estos campamentos son muy populares. Es importante planear con anticipación y usar el servicio de registro en línea para reservar un lugar antes de que los campamentos se llenen. Para más información y preguntas, llamar a *Issaquah Parks & Recreation* al 425-837-3300.

Issaquah's Counselor-in-Training es un programa para adultos jóvenes, de 8º a 12º grado. Los estudiantes son parte de un programa de liderazgo de tres semanas basado en *Camp 'Quah* o *Kindercamp*. Los interesados deben comunicarse con Cameron Roth a cameronr@issaquahwa.gov o al 425-837-3310. Las solicitudes deben presentarse el 24 de marzo y las entrevistas tendrán lugar el 1 de abril.

Summer Day Camp

The Issaquah Parks & Recreation summer day camp program has been running for nearly 20 years. These week-long themed day camps are based at various locations in downtown Issaquah.

Camp	<i>Adventure Camp</i>	<i>Camp 'Quah</i>	<i>Kindercamp</i>	<i>Mighty Mites</i>
Grade	Grades 6-7	Grades 2-5	Grades K-1	Ages 3-5
Place	At a local school	At a local school and the Issaquah Community Center	At Memorial Park Center	At the Issaquah Community Center
When	Six weeks: June 19- July 28	Eleven weeks: June 19- September 1	Nine weeks: June 19- August 18	Eight weeks: June 26- August 18
Who	18 campers, 2 staff	60 campers, 8 staff	40 campers, 6 staff	22 campers, 3 staff

Registration

Online registration begins at noon on Sunday, March 5. In-person and phone-in registration begins on Monday, March 6 at 8 a.m. There is a \$40 non-refundable, non-transferable deposit per child for each week of camp. All payments must be made in full by the Friday two weeks prior to the beginning of camp. More details can be found at www.issaquahwa.gov/register (follow links to Day Camps).



Keep in mind that these camps are extremely popular. Be sure to plan ahead and try to use the online registration service in order to reserve your child's spot before the camps fill up. If you have any questions, call Issaquah Parks & Recreation at 425-837-3300.

Issaquah's Counselor-in-Training program is for young adults, grades 8–12. Students will be part of a three-week leadership program based at either Camp 'Quah or Kindercamp. If you are interested or know someone, contact Cameron Roth at cameronr@issaquahwa.gov or 425-837-3310. Applications are due March 24 and interviews will take place on April 1.

En la ciudad de Sammamish operan muchas **organizaciones sin fines de lucro**. Esta es una lista con información sobre varias organizaciones destacadas y los grupos a los que sirven.

Organización	Sitio de internet	Lo que hacen
<i>Assistance League of the Eastside</i> (liga de ayuda del eastside)	www.aleastside.org	Las dificultades financieras pueden afectar a cualquier familia. <i>Assistance League of the Eastside</i> ayuda a los estudiantes de bajos ingresos realizando eventos de compras en las tiendas Fred Meyer. Los estudiantes preseleccionados con necesidades de los distritos escolares de Bellevue, Lake Washington y Northshore están invitados a comprar ropa nueva, zapatos y abrigos con fondos de esta organización.
<i>Athletes for Kids</i> (atletas para niños)	http://athletesforkids.org	El programa <i>Athletes for Kids Youth Mentoring</i> empareja a niños con necesidades especiales de 1º a 9º grado con atletas de la escuela de bachillerato en tutorías uno a uno. Aprenden uno del otro y tienen un impacto positivo en sus vidas.
<i>Child Care Resources</i> (recursos para cuidado de niños)	www.childcare.org	<i>Child Care Resources</i> ofrece ayuda a familias con necesidades de cuidado infantil refiriéndoles a proveedores de cuidado infantil, recursos comunitarios y educación sobre el cuidado infantil de calidad. CCR también proporciona asistencia técnica y capacitación personalizadas que son culturalmente relevantes e inclusivas a los proveedores de cuidado infantil y a los miembros de la comunidad para fortalecer la provisión de prácticas recomendadas de cuidado y desarrollo infantil.
<i>Crisis Clinic-Teen Link</i> (clínica de crisis, línea para adolescentes)	http://crisisclinic.org/find-help/teen-link-and-youth-resources	<i>Crisis Clinic's Teen Link</i> es una línea telefónica de ayuda, confidencial y anónima atendida por adolescentes para adolescentes. Los voluntarios entrenados toman llamadas telefónicas y platican con adolescentes en peligro. <i>Teen Link</i> también lleva a cabo la capacitación para la prevención del suicidio entre los jóvenes en escuelas y organizaciones juveniles.
<i>Eastside Baby Corner</i>	http://babycorner.org	<i>Eastside Baby Corner</i> provee productos básicos para niños menores de 12 años que viven en o por debajo del nivel de pobreza a través de socios proveedores de servicios humanos.
<i>Eastside Legal Assistance</i> (asistencia legal del lado este)	www.elap.org	<i>Eastside Legal Assistance</i> ofrece los siguientes servicios legales: 1) Clínicas de asesoramiento donde los clientes reciben consultas de 30 minutos (o de 45 minutos para la Ley de Familia e Inmigración) con un abogado voluntario. 2) Consultas de dos horas para supervivientes de violencia doméstica (DV) con un Fiscal de DV y, cuando sea necesario, servicios breves o representación completa. 3) Representación breve o completa por un abogado voluntario cuando sea necesario después de un cita en la clínica. 4) Abogados voluntarios para redactar testamentos simples, directivas de médicos y documentos similares.
<i>Friends of Youth - Healthy Start Program</i> (amigos de la juventud, inicio saludable)	www.friendsofyouth.org	El programa <i>Friends of Youth's Healthy</i> ayuda a los padres jóvenes de bajos ingresos a apoyar la salud y el desarrollo general de sus hijos. Este programa previene el abuso y el abandono infantil, aumenta la participación de los padres y mejora la salud de los niños y los resultados de su desarrollo para asegurar que todos los niños entren a la escuela listos para aprender.
<i>Kindering</i>	https://kinding.org	<i>Kinding</i> se centra en la identificación temprana de discapacidades de desarrollo/retrasos y desafíos de comportamiento, proporcionando consultas y capacitación a los programas de cuidado infantil en todo el condado de King.
<i>LifeWire</i>	www.lifewire.org	<i>LifeWire</i> proporciona servicios a sobrevivientes de violencia doméstica. Los servicios están orientados a que estos obtengan seguridad y autonomía.
<i>National Alliance on Mental Illness (NAMI) Eastside</i> (alianza nacional de enfermedades mentales del lado este)	www.nami-eastside.org	<i>National Alliance on Mental Illness Eastside</i> ofrece apoyo, educación y promoción gratuita a todas las personas afectadas por enfermedades mentales.
<i>Washington Poison Center</i> (centro de envenenamiento de Washington)	www.wapc.org	El <i>Washington Poison Center</i> ofrece tratamiento gratuito de emergencia y/o consultas al público y a los profesionales de la salud sobre la exposición a venenos que pueden incluir medicamentos, drogas, productos químicos, plantas y otras toxinas.

Many nonprofits operate in the City of Sammamish. Here is more information about several featured organizations and the groups they serve.

Organization	Website	What they do
Assistance League of the Eastside	www.aleastside.org	Financial hardship can affect any family. Assistance League of the Eastside helps low income students by holding shopping events at Fred Meyer stores. Pre-selected students in need from the Bellevue, Lake Washington and Northshore school districts are invited to shop using funds from this organization for new clothes, shoes and coats.
Athletes for Kids	http://athletesforkids.org	The Athletes for Kids youth mentoring program matches children with special needs in 1st through 9th grade with high school athletes, in one-to-one mentoring relationships. They learn from one another and positively impact each other's lives.
Child Care Resources	www.childcare.org	Child Care Resources (CCR) helps families meet their child care needs by referring them to child care providers, community resources and education about quality child care. CCR also provides customized, culturally relevant and inclusive technical assistance and trainings to child care providers and community members to strengthen delivery of child care and child-development best practices.
Crisis Clinic-Teen Link	http://crisisclinic.org/find-help/teen-link-and-youth-resources	Crisis Clinic's Teen Link is a confidential and anonymous help line answered by teens for teens. Trained teen volunteers take phone calls and chats from teens in distress. Teen Link also conducts suicide prevention training to youth in schools and in youth organizations.
Eastside Baby Corner	http://babycorner.org	Eastside Baby Corner provides basic goods for children, age 12 and under, who are living at or below the poverty level, through human service provider partners.
Eastside Legal Assistance	www.elap.org	Eastside Legal Assistance provides legal services such as the following: 1) Advice clinics where clients receive ½ hour (or ¾ hour for Family and Immigration Law) consultations with a volunteer attorney. 2) Two hour consultations for domestic violence (DV) survivors with a DV Staff Attorney and, where appropriate, brief services or full representation. 3) Brief or full representation by a volunteer attorney when needed after a clinic appointment. 4) Volunteer attorneys to draft simple wills, physicians directives and similar documents.
Friends of Youth - Healthy Start Program	www.friendsofyouth.org	Friends of Youth's Healthy Start program helps young, low-income parents support their child's overall health and development. This program prevents child abuse and neglect, increases parental involvement and improves children's health and development outcomes to ensure all children enter school ready to learn.
Kindering	https://kinding.org	Kinding focuses on early identification of developmental disabilities/delays and behavioral challenges by providing consultation and training to child care programs throughout King County.
LifeWire	www.lifewire.org/	LifeWire provides services to survivors of domestic violence. Services are geared toward survivors obtaining safety and autonomy.
National Alliance on Mental Illness (NAMI)	www.nami-eastside.org	National Alliance on Mental Illness (NAMI) Eastside provides free support, education and advocacy to all individuals impacted by mental illness.
Washington Poison Center	www.wapc.org	The Washington Poison Center provides free emergency treatment and/or consultations to the public and healthcare professionals about poison exposures which may include medications, drugs, chemicals, plants and other toxins.

Kínder de día completo gratuito

¿Sabías que todas las escuelas del Distrito Escolar de Issaquah (*ISD*) ofrecen kínder de día completo GRATUITO a todos los estudiantes desde los 5 años? (Los estudiantes de kínder de Grand Ridge Elementary van a otras escuelas.) El kínder de día completo está financiado por el estado como parte de la constitución que define la educación básica.

El kínder es un lugar para que los niños aprendan y se desarrollen. No es tarea del niño estar listo para el kínder, pero es responsabilidad del sistema estar preparado para dar la bienvenida y responder a cada niño de una manera intencional y apropiada. La práctica apropiada para el desarrollo se define en encontrar a los niños donde están cuando llegan y ayudarlos a alcanzar metas desafiantes y alcanzables. Kínder es el momento para que los niños exploren, den sentido al mundo que les rodea y comiencen a encontrar su lugar dentro de él. Los niños se cuestionan, se preguntan y se arriesgan todos los días. Las instrucciones, el ambiente y las actividades cambiarán durante todo el año.

El comienzo del año se verá y se sentirá más como un preescolar y el final del año se verá y se sentirá más como primer grado. Los niños progresan constantemente a medida que transitan durante el año viajando por un camino que los lleva desde el mundo del aprendizaje temprano hasta el sistema K-12.

El *Washington Kindergarten Inventory of Developing Skills* (Inventario de kínder para el desarrollo de habilidades en Washington) (*WaKIDS*) es un proceso de transición que ayuda a asegurar el comienzo exitoso de la experiencia K-12 y a conectar a los adultos clave en la vida del niño.

Kínder de día completo/*WaKIDS* requiere que el *ISD* lleve a cabo 3 componentes:

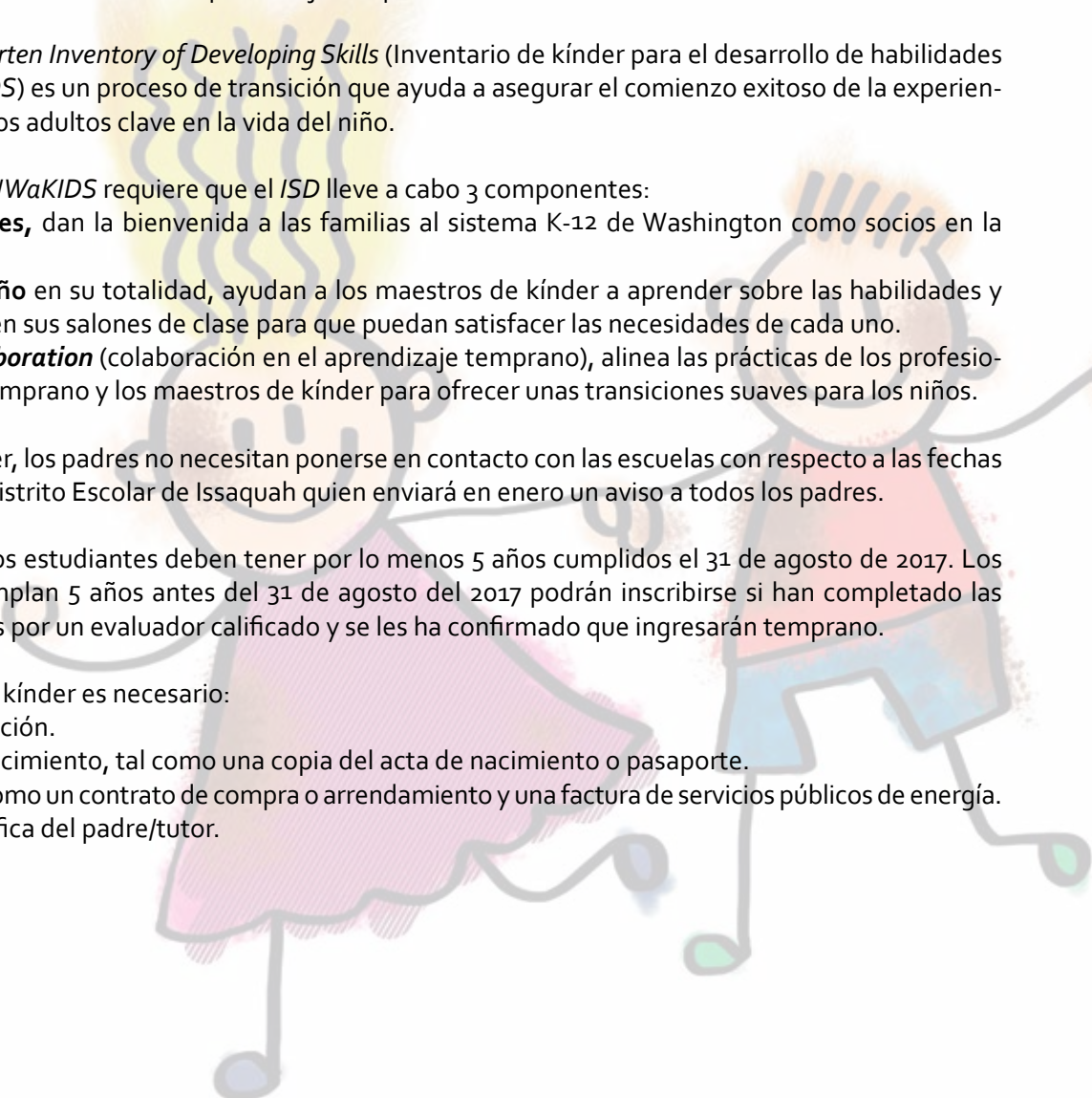
1. **Conexiones familiares**, dan la bienvenida a las familias al sistema K-12 de Washington como socios en la educación de sus hijos.
2. La **evaluación del niño** en su totalidad, ayudan a los maestros de kínder a aprender sobre las habilidades y fortalezas de los niños en sus salones de clase para que puedan satisfacer las necesidades de cada uno.
3. **Early Learning Collaboration** (colaboración en el aprendizaje temprano), alinea las prácticas de los profesionales del aprendizaje temprano y los maestros de kínder para ofrecer unas transiciones suaves para los niños.

Para el registro de kínder, los padres no necesitan ponerse en contacto con las escuelas con respecto a las fechas de inscripción, será el Distrito Escolar de Issaquah quien enviará en enero un aviso a todos los padres.

Para acceder a kínder los estudiantes deben tener por lo menos 5 años cumplidos el 31 de agosto de 2017. Los estudiantes que no cumplan 5 años antes del 31 de agosto del 2017 podrán inscribirse si han completado las pruebas independientes por un evaluador calificado y se les ha confirmado que ingresarán temprano.

Para registrar tu hijo en kínder es necesario:

- Registros de inmunización.
- Prueba de fecha de nacimiento, tal como una copia del acta de nacimiento o pasaporte.
- Prueba de domicilio, como un contrato de compra o arrendamiento y una factura de servicios públicos de energía.
- Identificación fotográfica del padre/tutor.



Free Full-day Kindergarten

Did you know that all schools in the Issaquah School District (ISD) offer FREE full-day kindergarten to all eligible incoming students? (Grand Ridge kindergarten students are housed at other elementary buildings.) State-funded full-day kindergarten is part of the state's constitutionally protected definition of Basic Education.

Kindergarten is a place for children to learn and grow. It is not the job of the child to be ready for kindergarten, but it is the responsibility of the system to be prepared to welcome and respond to each child in an intentional and appropriate way. Developmentally appropriate practice is defined as meeting children where they are and helping them to achieve challenging and achievable goals. Kindergarten is a time for children to explore, make sense of the world around them and begin to find their place within it. Children will question, wonder and take risks every day. Instruction, environments and activities will shift throughout the year.

The beginning of the year will look and feel more like a preschool and the end of the year will look and feel more like first grade. Children are constantly making progress as they transition through the year traveling a path that takes them from the early learning world to the K–12 system.

The Washington Kindergarten Inventory of Developing Skills (WaKIDS) is a transition process that helps to ensure a successful start to the K-12 experience and connect the key adults in a child's life.

Full-day kindergarten/WaKIDS requires the ISD to carry out these 3 components:

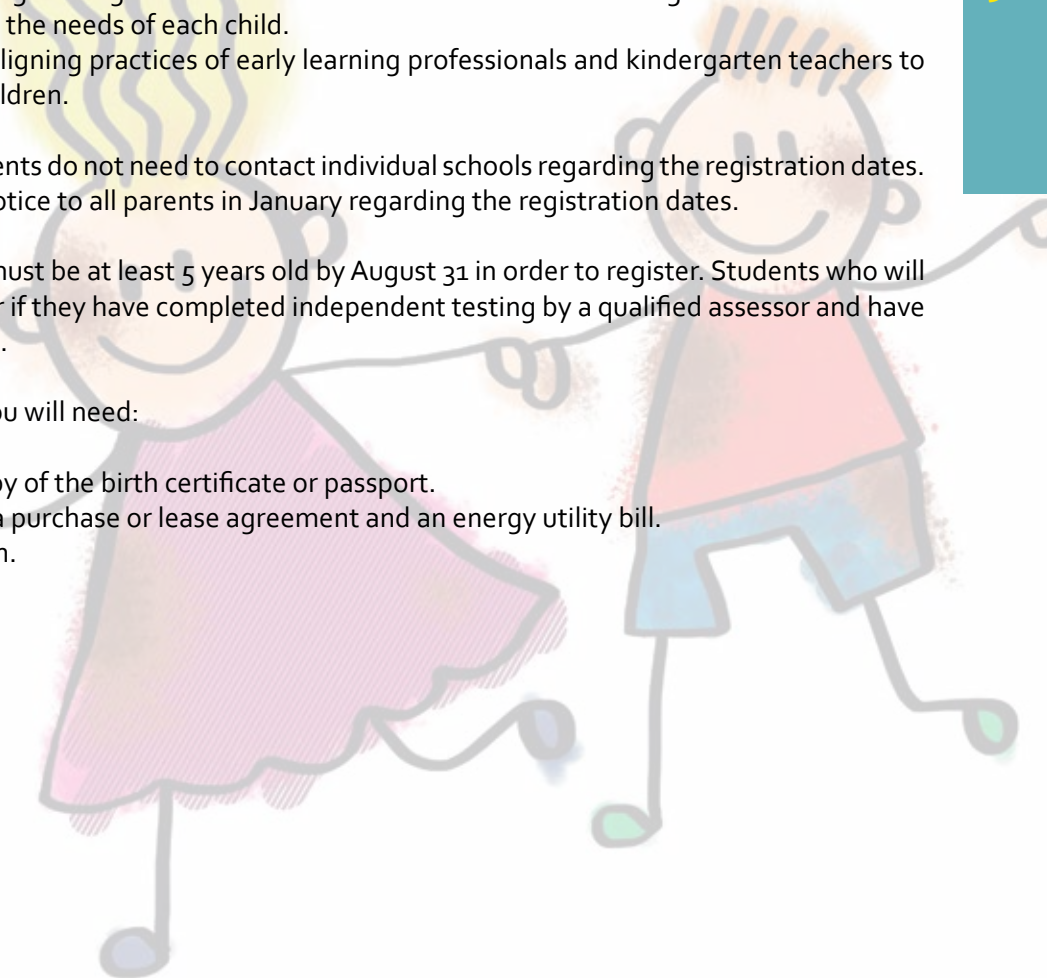
1. **Family Connections** welcoming families into the Washington K-12 system as partners in their child's education.
2. **Whole-child assessment**, helping kindergarten teachers learn about the skills and strengths of the children in their classrooms so they can meet the needs of each child.
3. **Early Learning Collaboration** aligning practices of early learning professionals and kindergarten teachers to support smooth transitions for children.

For kindergarten registration, parents do not need to contact individual schools regarding the registration dates. The District Office will put out a notice to all parents in January regarding the registration dates.

Incoming kindergarten students must be at least 5 years old by August 31 in order to register. Students who will not be 5 by August 31 may register if they have completed independent testing by a qualified assessor and have been confirmed for early entrance.

To register your kindergartener you will need:

- Immunization records.
- Proof of birth date, such as a copy of the birth certificate or passport.
- Proof of home address, such as a purchase or lease agreement and an energy utility bill.
- Photo I.D. of the parent/guardian.



Programa Science Technology Magnet para estudiantes de 4° y 5° grado

Atención familias de 3^{er} grado:

El Distrito Escolar de Issaquah ofrece tres programas *Science Technology Magnet* en las escuelas Briarwood, Clark y Cascade Ridge. Estas son clases únicas para estudiantes de 4° y 5° grado. Cada *Magnet* ofrece un programa de dos años a más de 50 estudiantes quienes son seleccionados para este programa a través de una lotería que está abierta a los estudiantes actuales de 3^{er} grado de todo el distrito. Cada programa incluye el mismo currículo estándar aprobado por el distrito para 4° y 5° grado, con un énfasis adicional en la ciencia y la tecnología; además de instrucciones de matemáticas específicas por grado.

Por lo general, los estudiantes exitosos en estas clases son buenos trabajando independientemente, disfrutan del aprendizaje de investigación y trabajan bien en equipo. Niños y niñas son bienvenidos y prosperan en las clases.

El componente clave de la filosofía del programa *Magnet* es el aprendizaje basado en proyectos, con variedad de productos para escoger. Los proyectos están diseñados para incorporar diferentes materias (incluyendo Artes del Lenguaje, Estudios Sociales, Matemáticas y Artes) e involucrar el uso de tecnología para incrementar la participación y el compromiso del estudiante. El currículo de ciencias del distrito, que incluye diseño de ingeniería, se amplía mediante el uso de simulaciones, viajes de campo,

oradores invitados y experiencias centradas en el proceso científico y la investigación.

En marzo cada escuela con el programa *Magnet* ofrece reuniones informativas para padres y alumnos. Los formularios de inscripción deben ser recogidos en una de estas reuniones de información y presentados antes de la fecha límite para ser inscritos en la lotería para su posible selección en el programa.

Las fechas y los plazos se publicarán a través del *E-News* del distrito y todos los estudiantes de 3^{er} grado recibirán una carta detallada en febrero describiendo el programa y el proceso de lotería.

Las fechas de las reuniones por escuela son:

Briarwood Elementary, 28 de febrero de 6-7 p.m.
Cascade Ridge Elementary, 2 de marzo, de 6-7 p.m.
Clark Elementary, 7 de marzo, de 6-7 p.m.

Para más información sobre el programa *Science Technology*, contacta con Betsy Hernández al 425-837-7120 o visita la página de internet www.issaquah.wednet.edu/academics/programs/ScienceTech.

“El programa Science Technology es muy divertido, pero también es mucho trabajo. Hay la misma cantidad de matemáticas, lectura y escritura con más ciencia y tecnología. En este momento estamos escribiendo una historia de “Elige tu propia aventura” en PowerPoint y usamos hipervínculos para conectar nuestras historias. Estamos montando maquetas de coches y dibujándolos desde diferentes perspectivas. También estamos haciendo experimentos midiendo y representando la fuerza en newtons. Science Tech tiene muchas cosas interesantes para hacer. ¡Me encanta! ¡Las profesoras, la Sra. Lindner y la Sra. Miller, son muy amables! Me encanta estar en este programa. ¡Definitivamente me está preparando para la escuela secundaria!”

Elizabeth Pottsmith, estudiante.

“Mi hija está en el Programa Science Technology, y estoy impresionada con las habilidades que está aprendiendo y usando a diario. A los estudiantes se les muestra cómo organizarse y mantener un horario concreto. Cubren el currículo estándar con la adición de impresionantes experimentos y tecnología. Yo no esperaba las habilidades de escritura que están aprendiendo y usando durante todo el año. Estoy muy contenta con este programa y aprecio la suerte que tenemos al tenerlo en tres de nuestras escuelas primarias”.

Kris Pottsmith, madre.

Science Technology Magnet Program for Students in 4th and 5th Grade

Attention 3rd Grade Families:

The Issaquah School District offers three Science Technology Magnet Programs (at Briarwood, Clark and Cascade Ridge Elementary schools). These are unique multi-age classrooms for 4th and 5th grade students. Each magnet serves 50+ students in a two-year program. Students are selected for the Science Technology Program through a lottery which is open to current 3rd grade students across the district. Each program includes all standard Grade 4/5 district adopted curriculum, with an added emphasis on science and technology. Grade-specific math instruction is provided.

Typically, successful students are good independent learners, enjoy inquiry learning and work well in a team situation. Both boys and girls are welcome and thrive in the classes.

Project-based learning, with a variety of product options, is a key component of the magnet philosophy. Projects are designed to incorporate many subject areas (including Language Arts, Social Studies, Math and the Arts) and involve the use of technology to increase student involvement and engagement. The district science curriculum, which includes engineering design, is expanded through the use of simulations, field trips, guest speakers and experiences focused on scientific process and investigation.

Informational meetings will be held at each Science Technology Program site in March. Enrollment forms must be picked up at one of these informational meetings and submitted by the deadline in order to be entered into the lottery for possible selection into the program. Dates and deadlines will be posted through district E-News and all 3rd grade students will receive a detailed letter in February describing the program and the lottery process.

Parent Informational nights are:

February 28 at Briarwood Elementary School from 6-7 p.m.
March 2 at Cascade Ridge Elementary School from 6-7 p.m.
March 7 at Clark Elementary School from 6-7 p.m.

If you have questions about the Science Technology Program please contact Betsy Hernandez at 425-837-7120 or find information online at www.issaquah.wednet.edu/academics/programs/ScienceTech.

“The Science Technology Program is so much fun, but it is a lot of work. There is the same amount of math, reading and writing with more science and technology. Right now we are writing a “Choose Your Own Adventure” story on PowerPoint and using hyperlinks to connect our stories together. We are putting together model cars and drawing them from different perspectives. We are also doing experiments measuring and graphing force in newtons. Science Tech has so much exciting stuff to do. I love it. The teachers, Mrs. Lindner and Mrs. Miller, are so nice! I love being in this program. It definitely is getting me ready for middle school!”

Elizabeth Pottsmith, Student

“My daughter is in the Science Tech Program, and I have been so impressed with the skills she is learning and using daily. The students are shown how to organize and keep to a significant schedule. They cover the entire standard curriculum with the addition of great experiments and impressive technology. I was not expecting the writing skills that they would learn and use throughout the year. I am so pleased with this whole program and appreciate how lucky we are to have it offered in three of our elementary schools.”

Kris Pottsmith, Parent

Cómo preparar a un estudiante para *English Language Proficiency Assessment for the 21st Century* (prueba de competencia en el lenguaje inglés para el siglo XXI) (ELPA21)

ELPA21 es la prueba anual de *English Language Learner* (estudiante de inglés) (*ELL*) que mide cómo los estudiantes están progresando con sus habilidades de lectura, escritura, comprensión auditiva y expresión oral. Es una prueba en línea igual que *Smarter balanced test* para todos los estudiantes *ELL* activos (emergentes, progresivos y niveles 1-3).

El propósito principal de *ELPA21* es clasificar a los estudiantes para recibir servicios lingüísticos apropiados y guiar a las escuelas a apoyar mejor las necesidades de los estudiantes. Aunque *ELPA21* no cuenta para la graduación de bachillerato, sí determina si el estudiante recibe la ayuda adicional que necesita para participar completamente y tener éxito en la escuela.

ELPA21 es una prueba que se toma en computadora y está diseñada para ser atractiva e interactiva. Incluye preguntas innovadoras que reflejan los escenarios del salón de clases y del mundo real. La prueba se lleva a cabo durante los meses de febrero y marzo en las escuelas del distrito.

Más información:

- El profesor de *ELL* enviará una nota o un correo electrónico en enero para informar sobre los días en los que la prueba tendrá lugar. Por favor, asegúrate de que tu estudiante esté en la escuela esos días, tiene una buena noche de descanso y un buen desayuno para dar lo mejor de sí mismo durante la prueba.

- En enero, el profesor de *ELL* dará tiempo para practicar la prueba en línea durante las clases.

- Habla con el profesor de tu estudiante sobre las áreas de inglés que necesita mejorar para enfocarse en ellas.

- Toma tiempo cada día para que tu estudiante le lea su libro favorito.

- Para ver ejemplos de las pruebas, utiliza *Google Chrome* y la siguiente dirección de internet:

<http://www.elpa21.org/assessment-system/sample-items>

- El distrito enviará a las familias una carta por correo al domicilio, con un informe y las calificaciones finales para entender cómo el estudiante está desarrollando sus habilidades de inglés.

- El profesor *ELL* de la escuela puede contestar otras preguntas sobre la prueba *ELPA 21*.



How to Prepare your Student for the English Language Proficiency Assessment for the 21st Century (ELPA21) Test



The ELPA21 is the annual English Language Learner (ELL) test that measures how students are progressing with their reading, writing, listening and speaking skills. This is an online test just like the Smarter Balanced test for all active ELL students (Emerging, Progressing, Levels 1-3).

The main purpose of ELPA21 is to qualify students for appropriate language services and help guide schools to best support student needs. While ELPA21 does not count toward high school graduation, it does determine whether the student receives the extra help he or she may need to fully participate and be successful in school.

ELPA21 is a computer-based test that is designed to be engaging and interactive. It includes innovative questions that reflect classroom and real-world scenarios.

The testing takes place during the months of February and March 2017 at your child's school.

Other information:

- Your child's ELL teacher will send a note or email in January to let you know on which days your child will take the test. Please make sure your child is in school on those days, gets a good night's rest and has a good breakfast so that they can do their best on the test.
- Your child's ELL teacher will organize practice time at school with an online practice test in January.
- Speak to your child's teacher about which areas of English your child needs to focus on improving.
- Set aside time every day to have your child read his or her favorite books to you.
- To see sample test items, use Google Chrome and the following web address: <http://www.elpa21.org/assessment-system/sample-items>
- The district will send families a letter, mailed to your home address, with a report and final scores so that you can understand how your student is developing their English skills.
- Your school's ELL teacher can answer other questions about the ELPA 21 test.



Smarter Balanced Assessment (SBA)

El sistema *Smarter Balanced Assessment* incluye exámenes adaptables realizados en computadora que son personalizados para cada estudiante. Durante la prueba, la dificultad de las preguntas cambia en base a las respuestas de los estudiantes. De esta manera, los exámenes adaptativos proporcionan información más precisa sobre el rendimiento del estudiante en menos tiempo que un examen de "forma fija" en la que todos los estudiantes ven el mismo conjunto de preguntas.

Dos ingredientes son necesarios para crear pruebas adaptativas en la computadora que sean eficientes:

- El modelo de prueba describe el contenido que se cubrirá en la evaluación. El modelo de prueba *Smarter Balanced* asegura que se evaluará la gama completa de conocimientos y habilidades de *Common Core State Standards*. Además, el modelo de prueba especifica tanto el número como los tipos de preguntas asociados con cada sección de la evaluación.
- El software adaptativo es un conjunto de reglas que determinan qué preguntas se le darán al estudiante durante la evaluación. Basándose en una gran cantidad de preguntas, el software asegura que el examen de cada estudiante cumpla con el modelo de prueba. Esto significa que todas las áreas de contenido están cubiertas con suficiente detalle para proporcionar una puntuación precisa. Además, el nivel de dificultad de las preguntas es ajustado basado en las respuestas de los estudiantes para evaluar así con precisión las fortalezas y debilidades de cada uno.

¿Cómo se pueden comparar los resultados de los exámenes si las preguntas son diferentes para cada estudiante?

El examen de cada estudiante debe cumplir con los requisitos del modelo de prueba. Este modelo especifica las áreas de contenido y los tipos de preguntas que aparecerán en la prueba. Por ejemplo, si el modelo de prueba requiere que cada estudiante reciba dos preguntas sobre la adición de fracciones, el software adaptativo seleccionará dos

preguntas de un grupo que evalúan la capacidad de agregar fracciones.

¿Qué pasa con los estudiantes con necesidades especiales que son avanzados en algunas áreas y débiles en otros?

Las evaluaciones de inglés y matemáticas incluyen varias áreas de contenido en las cuales los estudiantes serán evaluados. En inglés, los estudiantes serán evaluados en lectura, escritura, entendimiento e investigación. En matemáticas, las preguntas se centrarán en conceptos y procedimientos, resolución de problemas y presentación/ análisis de datos y la comunicación del razonamiento. Un estudiante con habilidades sólidas en un área será capaz de demostrarlas porque el software adaptativo le dará a ese estudiante la oportunidad de responder de manera diferente en cada área de contenido.

¿Pueden los estudiantes revisar y cambiar sus respuestas?

Sí. Los estudiantes pueden retroceder y modificar sus respuestas dentro de un segmento de prueba. El software adaptativo trabaja continuamente para adaptar el examen a cada estudiante, por lo que una respuesta modificada simplemente generará una nueva pregunta que satisfaga el modelo de prueba y que coincida con el rendimiento del estudiante.

Los exámenes de capacitación y práctica ayudan a los estudiantes, profesores y padres a familiarizarse con los diversos tipos de artículos, herramientas y navegación utilizados en el sistema de pruebas en línea. Las respuestas de los estudiantes al examen de entrenamiento no se guardan ni almacenan.

Los estudiantes pueden practicar en el siguiente enlace:
https://login2.cloud2.tds.airast.org/student/V164/Pages/LoginShell.aspx?c=Washington_PT

Pruebas SBA en las escuelas primarias

Grado	Materia	Fechas	En línea/PL
3 ^{er} grado	*ELA	27 marzo-9 junio	En línea
	Matemáticas	27 marzo-19 mayo	Papel/lápiz
4 ^o grado	ELA	27 marzo-9 junio	En línea
	Matemáticas	27 marzo-19 mayo	Papel/lápiz
5 ^o grado	ELA	27 marzo-9 junio	En línea
	Matemáticas	27 marzo-19 mayo	Papel/lápiz

*English Language Assessment (pruebas de idioma inglés)

Smarter Balanced Assessment (SBA)

The Smarter Balanced Assessment System includes computer adaptive tests that are customized to each student. During the test, the difficulty of questions changes based on student responses. In this way, adaptive tests provide more precise information about student achievement in less time than a “fixed-form” test in which all students see the same set of questions.

Two ingredients are required to create an effective computer adaptive test:

- The test blueprint describes the content that will be covered on the assessment. The Smarter Balanced test blueprint ensures that the full range of knowledge and skills in the Common Core State Standards will be assessed. In addition, the test blueprint specifies the number and types of questions associated with each section of the assessment.
- The adaptive software is a set of rules that determine which questions a student will be given during the assessment. Drawing on a large pool of questions, the software ensures that each student’s test fulfills the test blueprint—meaning that all content areas are covered with sufficient detail to provide an accurate score—and it adjusts the level of difficulty of questions based on student responses to accurately assess the strengths and weaknesses of each student.

How can test results be compared if students are asked different questions?

Each student’s test must meet the requirements of the test blueprint. The blueprint specifies the content areas and types of questions that will appear on the test. For example, if the test blueprint requires that each student receive two questions about adding fractions, the adaptive software will

select two questions from a group of perhaps a dozen that assess the ability to add fractions.

What about students with special needs who are advanced in some areas and much weaker in others?

The English and math assessments each include several content areas in which students will be assessed. In English, students will be assessed on reading, writing, listening and research. In math, questions will focus on concepts and procedures, problem solving and modeling/data analysis, and communicating reasoning. A student with strong skills in one area will be able to demonstrate them because the adaptive software will give the student the opportunity to respond to each content area.

Can students review and change their answers?

Yes. Students may go back and modify their responses within a test segment. The adaptive software continually works to tailor the test to each student, so a modified response will simply generate a new question that satisfies the test blueprint and matches student performance.

Training and practice tests help students, teachers and parents become familiar with the various item types, tools and navigation used in the online testing system. Student responses to the training test are not saved or scored.

Here is the link for students to practice:
https://login2.cloud2.tds.airast.org/student/V164/Pages/LoginShell.aspx?c=Washington_PT

SBA testing dates in Elementary Schools:

Grade	Subject	SPRING dates	Online/PP
Grade 3	*ELA	March 27-June 9	Online
	Math	March 27-May 19	Paper/Pencil
Grade 4	ELA	March 27-June 9	Online
	Math	March 27-May 19	Paper/Pencil
Grade 5	ELA	March 27-June 9	Online
	Math	March 27-May 19	Paper/Pencil

*English Language Assessment

Calendario de eventos de las escuelas primarias

- Martes, 3 de enero, 8:30-9 a.m.: **Cascade Ridge**, desayuno para familias nuevas.
- Martes, 10 de enero: **Briarwood Elementary**, almuerzo de apreciación para el personal docente. *International Lunch*.
- Martes, 10 de enero: **Todas las escuelas**, recepción para mostrar las obras del programa *Reflections*.
- Jueves, 12 de enero: **Cascade Ridge**, toma de la foto de la clase.
- Viernes, 13 de enero, 6-8 p.m.: **Apollo Elementary**, presentación *Missoula Children's Theater*.
- Viernes, 13 de enero: **Cascade Ridge**, "Parents Night Out," Karate West in Issaquah.
- Lunes, 16 de enero: **Todas las escuelas**, *MLK Day*, no hay escuela.
- Lunes, 16 de enero: **Todas las escuelas**, *Focus Day*, Olympia, WA.
- Miércoles, 18 de enero, 8:30-9:30 a.m.: **Clark Elementary**, *Coffee with the Principal, Art Room*.
- Viernes, 20 de enero, 6:30 p.m.: **Briarwood**, *Variety Show*.
- Viernes, 20 de enero, 6-8 p.m.: **Creekside Elementary**, *Family Movie Night, Multi-Purpose Room (MPR)*.
- Viernes, 27 de enero, 8:45-10 a.m.: **Cougar Ridge**, *Coffee with the Principal, MPR*.
- Viernes, 27 de enero, 6-8 p.m.: **Challenger Elementary**, *Festival of Cultures, MPR*.
- Lunes, 30 de enero: **Todas las escuelas**, *Teacher Work Day, no hay escuela*.
- Miércoles, 1 de feb., 6-8 p.m.: **Grand Ridge**, *Family Engineering Night, MPR*.
- Viernes, 3 de feb., 6:30-8:30 p.m.: **Cascade Ridge**, *Movie Night*.
- Del lunes, 6 de feb. al viernes, 10 de feb.: **Sunny Hills Elementary**, semana libre de televisión o pantallas.
- Martes, 7 de feb., 5-7 p.m.: **Creekside Elementary**, *Cultural Night*.
- Miércoles, 8 de feb.: **Endeavour Elementary**, *Culture and Talent Night*.
- Jueves, 9 de feb., 6-8 p.m.: **Discovery Elementary**, *Spelling Bee* y ronda de campeonato.
- Viernes, 10 de feb., 6-8 p.m.: **Apollo Elementary**, *Multi-Cultural Night*.
- Viernes, 10 de feb., 6-8 pm.: **Briarwood Elementary**, *Family Movie Night*.
- Viernes, 10 de feb.: **Issaquah Valley Elementary**, *Multi-Cultural Fair, MPR*.
- Martes, 14 de feb., 9:30-10:30 a.m.: **Grand Ridge**, *Coffee with Principal Christy*.
- Jueves, 16 de feb., 6:30-8 p.m.: **Cascade Ridge**, *Engineering Night*.
- Jueves, 16 de feb., 5:30-7 p.m.: **Cougar Ridge**, *Family Fitness Night, MPR*.
- Del lunes, 20 de feb. al viernes, 24 de feb.: **Todas las escuelas**, segundas vacaciones de invierno, no hay escuela.
- Martes, 28 de feb.: **Apollo Elementary**, toma de la foto de clase.
- Martes, 28 de feb., 6-7 p.m.: **Briarwood Elementary**, noche de información sobre el programa *Science Technology Choice*.
- Jueves, 2 de marzo: **Apollo Elementary**, *Read Across America* e intercambio de libros.
- Jueves, 2 de marzo, 6-7 p.m.: **Cascade Ridge Elementary**, noche de información sobre el programa *Science Technology Choice*.
- Jueves, 2 de marzo: **Creekside Elementary**, *Science Fair* de 5º grado (durante la escuela).
- Jueves, 2 de marzo, 6-7:30 p.m.: **Maple Hills Elementary**, orientación para familias nuevas, biblioteca de la escuela.
- Viernes, 3 de marzo, y sábado, 4 de marzo: **Endeavour Elementary**, *Science Fair*.
- Viernes, 3 de marzo: **Issaquah Valley Elementary**, *Bingo Night, MPR*.
- Martes, 7 de marzo, 6-7 p.m.: **Clark Elementary**, noche de información sobre el programa *Science Technology Choice*.
- Del martes, 7 de marzo al jueves, 9 de marzo, 6-8 p.m.: **Cascade Ridge**, *Spelling Bee*.
- Jueves, 9 de marzo, 6-9 p.m.: **Sunny Hills Elementary**, *Science Fair, MPR*.
- Viernes, 10 de marzo, 6:30-8:30 p.m.: **Maple Hills Elementary**, *Science Night, MPR*.
- Lunes, 13 de marzo, 3-5:30 p.m.: **Briarwood Elementary**, audiciones para *Missoula Children's Theater, Commons*.
- Viernes, 17 de marzo, 6:30-8:30 p.m.: **Briarwood Elementary**, show *Missoula Children's Theater Performance, Commons*.
- Viernes, 17 de marzo, 6-8 p.m.: **Apollo Elementary**, *Apollo's Got Talent Show*.
- Viernes, 24 de marzo, 5:30-7:30 p.m.: **Cougar Ridge**, *Science Fair, Gym/MPR*.
- Viernes, 24 de marzo, 6:30-8 p.m.: **Challenger Elementary**, *Science Fair/ Family Night, MPR*.
- Jueves, 30 de marzo, 6-8 p.m.: **Cascade Ridge**, *Science Fair*.

Elementary Events Calendar

Tuesday, Jan. 3, 8:30-9 a.m.: **Cascade Ridge**, New Family Breakfast.

Tuesday, Jan. 10: **Briarwood Elementary**, Staff Appreciation International Lunch.

Tuesday, Jan. 10: **All Schools**, District Reflections Gallery Walk Reception.

Thursday, Jan. 12: **Cascade Ridge**, Class Picture Day.

Friday, Jan. 13, 6-8 p.m.: **Apollo Elementary**, Missoula Children's Theater Performance.

Friday, Jan. 13: **Cascade Ridge**, "Parents Night Out," Karate West in Issaquah.

Monday, Jan. 16: **All Schools**, MLK Day, No School.

Monday, Jan. 16: **All Schools**, Focus Day, Olympia, WA.

Wednesday, Jan. 18, 8:30-9:30 a.m.: **Clark Elementary**, Coffee with the Principal, Art Room.

Friday, Jan. 20, 6:30 p.m.: **Briarwood Elementary**, Variety Show.

Friday, Jan. 20, 6-8 p.m.: **Creekside Elementary**, Family Movie Night, Multi-Purpose Room.

Friday, Jan. 27, 8:45-10:00 a.m.: **Cougar Ridge**, Coffee with the Principal, Multi-Purpose Room.

Friday, Jan. 27, 6-8 p.m.: **Challenger Elementary**, Festival of Cultures, Multi-Purpose Room.

Monday, Jan. 30: **All Schools**, Teacher Work Day, No School.

Wednesday, Feb. 1, 6-8 p.m.: **Grand Ridge**, Family Engineering Night, Multi-Purpose Room.

Friday, Feb. 3, 6:30-8:30 p.m.: **Cascade Ridge**, Movie Night.

Monday, Feb. 6 to Friday, Feb. 10: **Sunny Hills Elementary**, TV/Screen-Free Week.

Tuesday, Feb. 7, 5-7 p.m.: **Creekside Elementary**, Cultural Night.

Wednesday, Feb. 8: **Endeavour Elementary**, Culture and Talent Night.

Thursday, Feb. 9, 6-8 p.m.: **Discovery Elementary**, Spelling Bee and Championship Round.

Friday, Feb. 10, 6-8 p.m.: **Apollo Elementary**, Multi-Cultural Night.

Friday, Feb. 10, 6-8 pm.: **Briarwood Elementary**, Family Movie Night.

Friday, Feb. 10: **Issaquah Valley Elementary**, Multi-Cultural Fair, Multi-Purpose Room.

Tuesday, Feb. 14, 9:30-10:30 a.m.: **Grand Ridge**, Coffee with Principal Christy.

Thursday, Feb. 16, 6:30-8 p.m.: **Cascade Ridge**, Engineering Night.

Thursday, Feb. 16, 5:30-7 p.m.: **Cougar Ridge**, Family Fitness Night, Multi-Purpose Room.

Monday, Feb. 20 to Friday, Feb. 24: **All Schools**, Second Winter Break, No School.

Tuesday, Feb. 28: **Apollo Elementary**, Group Class Pictures.

Tuesday, February 28, 6-7 p.m.: **Briarwood Elementary**, Science and Technology Parent Informational night.

Thursday, March 2, 6-7 p.m.: **Cascade Ridge Elementary**, Science and Technology Parent Informational night.

Thursday, Mar. 2: **Apollo Elementary**, Read Across America and PTA Book Swap.

Thursday, Mar. 2: **Creekside Elementary**, Fifth Grade Science Fair (during the school day).

Thursday, Mar. 2, 6-7:30 p.m.: **Maple Hills Elementary**, New Family Orientation, School Library.

Friday, Mar. 3 and Saturday, Mar. 4: **Endeavour Elementary**, Science Fair.

Friday, Mar. 3: **Issaquah Valley Elementary**, Bingo Night, Multi-Purpose Room.

Tuesday, Mar. 7, 6-7p.m.: **Clark Elementary**, Science and Technology Parent Informational night.

Tuesday, Mar. 7 to Thursday, Mar. 9, 6-8 p.m.: **Cascade Ridge**, Spelling Bee.

Thursday, Mar. 9, 6-9 p.m.: **Sunny Hills Elementary**, Science Fair, Multi-Purpose Room.

Friday, Mar. 10, 6:30-8:30 p.m.: **Maple Hills Elementary**, Science Night, Multi-Purpose Room.

Monday, Mar. 13, 3-5:30 p.m.: **Briarwood Elementary**, Auditions for Missoula Children's Theater, Commons.

Friday, Mar. 17, 6:30-8:30 p.m.: **Briarwood Elementary**, Missoula Children's Theater Performance, Commons.

Friday, Mar. 17, 6-8 p.m.: **Apollo Elementary**, Apollo's Got Talent Show.

Friday, Mar. 24, 5:30-7:30 p.m.: **Cougar Ridge**, Science Fair, Gym/Multi-Purpose Room.

Friday, Mar. 24, 6:30-8 p.m.: **Challenger Elementary**, Science Fair Family Night, MPR.

Thursday, Mar. 30, 6-8 p.m.: **Cascade Ridge**, Science Fair.

¡Deja de hibernar como un oso y busca algo de vitamina D!

Por Marisol Visser

¿Alguna vez has oído hablar de la “tristeza del invierno” (*winter blues*) también conocida como trastorno afectivo estacional (*Seasonal Affective Disorder S.A.D.*)? Las personas con esta condición sufren un estado de ánimo depresivo durante la misma temporada cada año. Esta condición sigue siendo un misterio para muchos doctores pero la mayoría de ellos están de acuerdo en que puede estar relacionada, al menos en parte, con la bioquímica del cerebro y con una deficiencia de vitamina D.

Los síntomas de trastorno afectivo estacional pueden incluir: menos energía, aumento en nuestro apetito, más sueño, pérdida de interés en actividades habituales, antojos de carbohidratos, irritabilidad y aumento de peso.

Aunque el trastorno afectivo estacional puede ocurrir durante cualquier estación, en esta parte del mundo es más común al final del otoño y a principios de la primavera, tiempo que se caracteriza por tener días más cortos, menos luz solar, temperaturas más frías y mayor tiempo en interiores.

La vitamina D también se conoce como la “hormona de la luz del sol.” Los seres humanos estamos diseñados para satisfacer nuestras necesidades de vitamina D produciéndola en respuesta a la exposición de nuestra piel a la luz ultravioleta del sol. Cuando nuestra exposición solar es limitada, los niveles de vitamina D se reducen naturalmente, a menudo resultando en deficiencia.

Aquí hay algunas cosas que a lo mejor no sabías acerca de la vitamina D y por qué es tan importante para nosotros:

1. Las personas con piel oscura pueden necesitar hasta diez veces más exposición al sol para producir la misma cantidad de vitamina D que una persona con piel pálida.
2. Si sientes “tristeza del invierno”, la exposición al sol puede ayudar. La serotonina (hormona cerebral asociada con la elevación del estado de ánimo) aumenta con la exposición a la luz solar y baja cuando la exposición al sol disminuye.
3. Las personas mayores de 50 años no producen tanta vitamina D aunque tengan la misma exposición al sol.
4. Las personas con presión arterial alta deben asegurarse de que consiguen suficiente vitamina D porque la falta de esta puede causar que la presión arterial suba.
5. Para las personas con sobrepeso o con una masa muscular alta puede ser más difícil absorber adecuadamente la vitamina D. Es una hormona liposoluble, lo que significa que nuestra grasa corporal actúa como una “coladera” al recogerla y desecharla.

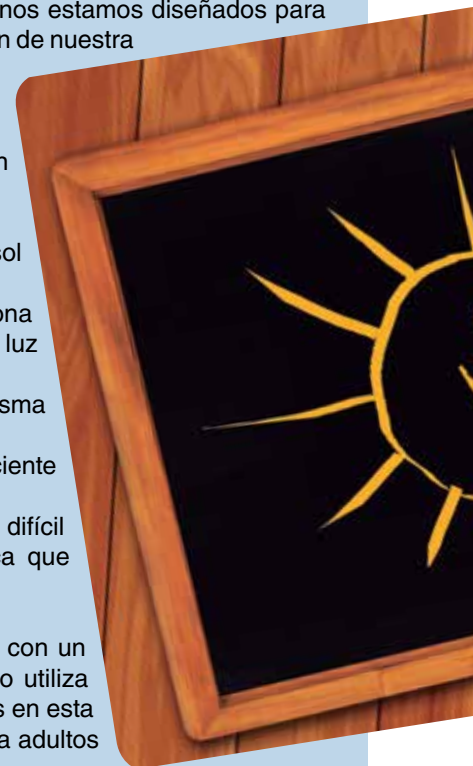
La buena noticia es que es fácil comprobar que nuestro nivel de vitamina D está bien con un simple análisis de sangre. Para un funcionamiento adecuado, un cuerpo humano sano utiliza alrededor de 3.000 a 5.000 unidades internacionales (*IU*) de vitamina D por día. Basados en esta cifra, el Consejo de Vitamina D recomienda una ingesta diaria de al menos 5.000 *IU* para adultos sanos.

Participar en actividades al aire libre nos proporciona la exposición al sol necesaria además de aumentar nuestros niveles de serotonina, especialmente en los meses de invierno. Estas son algunas ideas de lugares donde podemos ir durante los meses de invierno para ponernos al día con nuestra exposición al sol ya que aun en días nublados podemos recibir algo de vitamina D.

Tubing center, 1001 Route 906, Snoqualmie Pass
Llama al 425-434-6791 o visita www.summitatsnoqualmie.com

Sno-Park Hyak, salida 54 de la I-90
www.parks.state.wa.us/647/Snow-Play-Sno-Parks

Lt. Michael Adams, parque de *Tubing*, 10701 Ski Hill Dr., Leavenworth
Llama al 509-548-5477 o visita www.skileavenworth.com/activities/tubing-ski-hill



Stop Hibernating Like a Bear and Get Some Vitamin D!

By Marisol Visser

Have you ever heard of the Winter Blues, also known as Seasonal Affective Disorder (SAD)? People with the Winter Blues experience depressed mood during the same season every year. This condition is still a mystery to many health care professionals but most of them agree that it may be related at least in part to the brain's biochemistry and to a vitamin D deficiency.

SAD symptoms can include decreased energy, increased appetite, increased need or desire for sleep, loss of interest in usual activities, cravings for carbohydrates, irritability and weight gain.

Although Seasonal Affective Disorder can occur during any season, in this part of the world it is most common in the late fall to early spring, a time characterized by shorter days, decreased sunlight, colder temperatures and increased time indoors.

Vitamin D is also known as the "sunlight hormone." Humans are designed to fulfill their vitamin D needs by producing it in response to exposure of bare skin to the sun's ultraviolet light. When our exposure to sunlight is limited, the levels of our vitamin D are naturally lowered, often resulting in deficiency.

Here are some things you may not know about vitamin D and why it's so important:

1. People with dark skin may need as much as ten times more sun exposure to produce the same amount of vitamin D as a person with pale skin.
2. If you feel the Winter Blues, exposure to sunlight may help. Serotonin (the brain hormone associated with mood elevation) rises with exposure to sunlight and falls with decreased sun exposure.
3. People ages 50 and older don't make as much vitamin D in response to sun exposure.
4. People with high blood pressure should make sure they get enough vitamin D because a lack of it can cause blood pressure to creep up.
5. It may be harder for those who are overweight or have a high muscle mass to properly absorb vitamin D. Vitamin D is a fat-soluble hormone which means body fat acts as a "sink" by collecting it.

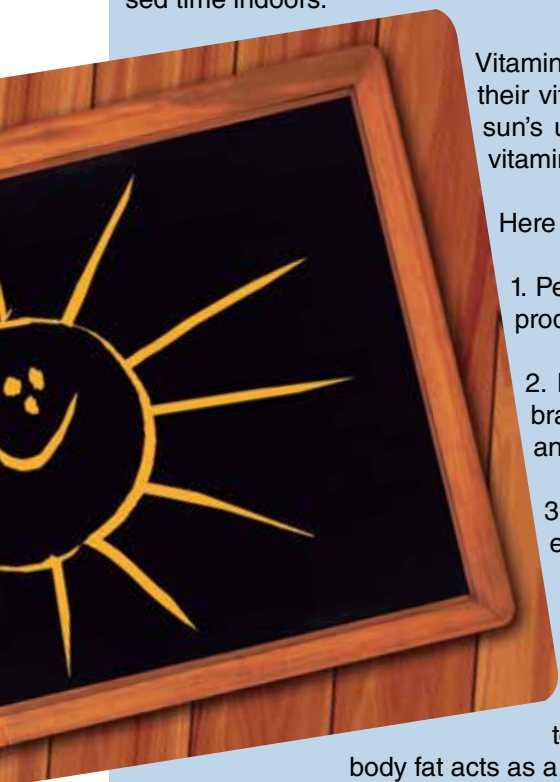
The good news is that it is easy to have your vitamin D level checked with a simple blood test. For proper functioning, a healthy human body utilizes around 3000-5000 international units (IUs) of vitamin D per day. Based on that figure, the Vitamin D Council recommends an intake of at least 5000 IUs for healthy adults.

Engage in outdoor activities that naturally give you sun exposure and boost serotonin levels, especially in the winter months. Here some ideas of places to go during winter months to catch up on sun exposure:

Tubing Center, 1001 Route 906, Snoqualmie Pass
Call 425-434-6791 or visit www.summitatsnoqualmie.com

Hyak Sno-Park, Exit 54 off I-90
www.parks.state.wa.us/647/Snow-Play-Sno-Parks

Lt. Michael Adams Tubing Park, 10701 Ski Hill Dr., Leavenworth
Call 509-548-5477 or visit www.skileavenworth.com/activities/tubing-ski-hill



Consejeros escolares

¿Qué hace el consejero de la escuela?

- Ofrece consultas individuales a los estudiantes para apoyar el logro académico y el bienestar personal.
- Trabaja con el personal administrativo y los profesores para desarrollar estrategias para los estudiantes en riesgo.
- Habla con todos los estudiantes de la cero tolerancia al acoso y la importancia de crear un clima escolar seguro y acogedor.
- Ayuda a los estudiantes de 8º grado a hacer una transición exitosa a la escuela de bachillerato.
- Brinda apoyo a los estudiantes de 5º grado y a sus padres en la transición a la escuela secundaria.
- Proporciona una oportunidad para que los estudiantes hablen de sus preocupaciones y ayuda a resolver problemas con maestros, compañeros y miembros de la familia.
- Apoya a estudiantes y sus familias en momentos de crisis.
- Proporciona información a estudiantes y familias sobre recursos escolares y comunitarios.
- Enseña habilidades personales, sociales y de planificación para la vida en las clases.
- Realiza seguimientos frecuentes para asegurar que los estudiantes estén alcanzando los niveles más altos.

¿Cuándo puede un estudiante hacer una cita para ver al consejero de la escuela?

La información de contacto se muestra a continuación para cada consejero de las escuelas secundarias (ponte en contacto con el consejero que corresponde con el apellido del estudiante). Las citas se pueden hacer antes o después de la escuela, a la hora del almuerzo e incluso durante las clases electivas o básicas de ser necesario.

¿Qué se puede hacer si el estudiante está teniendo dificultades en una clase?

1. El estudiante debe hablar con el profesor.
2. Los padres pueden contactar con el profesor y programar una reunión de ser necesario.
3. Si la situación no se resuelve satisfactoriamente, se puede ir al siguiente nivel contactando a un administrador escolar.
4. Los estudiantes pueden contactar a un consejero en cualquier momento para aprender estrategias de resolución de situaciones difíciles.

¿Qué puede hacer un estudiante si está teniendo un problema con un compañero?

1. Preguntar a su consejero sobre ideas para la resolución de problemas.
2. Hablar con los maestros si es una preocupación en el salón de clases.
3. Llenar un formulario de informe de intimidación (*Bullying Report Form*) si se trata de acoso.

Beaver Lake

Nelson (A-K): 425-837-4161, nelsonk@issaquah.wednet.edu

Beasley (L-Z): 425-837-4162, beasleyk@issaquah.wednet.edu

Issaquah Middle School

Anna Maria Austin (A-K): 425-837-6816, austina@issaquah.wednet.edu

Amy Lorang (L-Z): 425-837-6815, loranga@issaquah.wednet.edu

Maywood Middle School

Hemker (A-L): 425-837-6916, hemkert@issaquah.wednet.edu

Nelson (M-Z): 425-837-6915, nelsonc2@issaquah.wednet.edu

Pacific Cascade Middle School

Sonja Petersen (A-Le): 425-837-5915, petersens@issaquah.wednet.edu

Laura Meserole (Li-Z): 425-837-5914, meserolel@issaquah.wednet.edu

Pine Lake Middle School

Kristen Brittain (A-K): 425-837-5713, brittaink@issaquah.wednet.edu

Meagan Elliot (L-Z): 425-837-5712, elliotm@issaquah.wednet.edu

School Counselors

What do the school counselors do?

- Consult with individual students to support academic achievement and personal well-being.
- Work with administrators and classroom teachers to develop strategies for at-risk students.
- Talk with all students about our zero-tolerance harassment expectation and the importance of creating a safe and welcoming school climate.
- Assist 8th grade students in making a successful transition to high school.
- Assist 5th grade students and parents in the transition to middle school.
- Provide an opportunity for students to talk through their concerns and help resolve issues with teachers, peers and family members.
- Support students and their families during times of crisis.
- Provide students and their families with school and community resource information and referrals.
- Teach personal, social and life planning skills to classroom groups.
- Do frequent grade check-ins to assure student is achieving at their highest level.

When can my student make an appointment to see the school counselor?

Contact information is listed below for each middle school counselor (please contact the counselor that corresponds with your last name). Appointments can be made before or after school, at lunch time or during elective or core classes if necessary.

What can I do if my student is having difficulty in a class?

1. Student should talk to the teacher.
2. Parent can follow up with the teacher and schedule a meeting if necessary.
3. If the situation is not resolved to your satisfaction, proceed to the next level by contacting an administrator.
4. Students can contact a counselor at any time for strategies to resolve difficult situations.

What can my student do if they are having a problem with a peer?

1. Ask their counselor for problem-solving ideas.
2. Speak with teachers if it is a concern in the classroom.
3. Fill out a Bullying Report Form if it is harassment.

Beaver Lake

Nelson (A-K): 425-837-4161, nelsonk@issaquah.wednet.edu

Beasley (L-Z): 425-837-4162, beasleyk@issaquah.wednet.edu

Issaquah Middle School

Anna Maria Austin (A-K): 425-837-6816, austina@issaquah.wednet.edu

Amy Lorang (L-Z): 425-837-6815, loranga@issaquah.wednet.edu

Maywood Middle School

Hemker (A-L): 425-837-6916, hemkert@issaquah.wednet.edu

Nelson (M-Z): 425-837-6915, nelsonc2@issaquah.wednet.edu

Pacific Cascade Middle School

Sonja Petersen (A-Le): 425-837-5915, petersens@issaquah.wednet.edu

Laura Meserole (Li-Z): 425-837-5914, meserolel@issaquah.wednet.edu

Pine Lake Middle School

Kristen Brittain (A-K): 425-837-5713, brittaink@issaquah.wednet.edu

Meagan Elliot (L-Z): 425-837-5712, elliotm@issaquah.wednet.edu

Impacto positivo en el clima escolar

¿Por qué el Distrito Escolar de Issaquah (ISD) invierte en Positive Behavior and Social and Emotional Support (PBSES)?

- ISD invierte en PBSES para mejorar el clima escolar. Las investigaciones muestran que cuando existe un ambiente escolar positivo y predecible, los estudiantes se sienten más seguros, tienen un mejor rendimiento académico y los resultados de sus pruebas son más altos; además toman mejores decisiones relacionadas con su comportamiento. Las escuelas también muestran un aumento en el tiempo de instrucción, reducción en las suspensiones fuera de la escuela y referencias disciplinarias así como una disminución de referencias a Educación Especial.

- Los datos actuales sugieren que mientras la violencia extrema se está estabilizando (es históricamente baja), la tasa de comportamiento problemático está aumentando. La solicitud más común de asistencia de los profesores está relacionada con el comportamiento y el manejo del salón de clases.

¿Cuál es el papel del entrenador de apoyo estudiantil?

- Forma, instruye y consulta con los maestros y personal docente, recomienda sobre el uso de intervenciones apropiadas en el salón de clase para los estudiantes con problemas de comportamiento, provee intervención en momentos de crisis y ofrece herramientas para que los adultos interactúen apropiadamente en desafíos socio-emocionales.

¿Cuáles son los objetivos de PBSES?

- Que los estudiantes y el personal docente entiendan y sean conscientes de su propio funcionamiento social/emocional.

- Que el personal docente demuestre flexibilidad y empatía cuando responden a las necesidades individuales de los estudiantes.

- Que el personal docente implemente estrategias explícitas para establecer, mantener y restaurar las relaciones.

- Que el personal docente proporcione una respuesta progresiva a los comportamientos problemáticos mediante intervenciones estructuradas de nivel 1, 2 y 3.

- Que los estudiantes experimenten una reducción en los comportamientos no saludables de externalización e internalización.

Entendiendo el sistema de calificaciones

La información sobre los estudiantes está siempre disponible en línea usando *Skyward*, incluyendo calificaciones, asistencia, horarios de clase y registros de inmunizaciones. Se anima a los padres y estudiantes a revisar las calificaciones regularmente.



¿Cómo entender las calificaciones de los estudiantes?
Aquí una pequeña descripción de lo que representan los grados.

Escala de calificación		Escala de 4 puntos	
A = 93-100%	C = 73-76	A = 4.0	C = 2.0
A- = 90-92	C- = 70-72	A- = 3.7	C- = 1.7
B+ = 87-89	D+ = 67-69	B+ = 3.3	D+ = 1.3
B = 83-86	D = 60-66	B = 3.0	D = 1.0
B- = 80-82	F = 59-0	B- = 2.7	F = 0.0
C+ = 77-79		C+ = 2.3	

En caso de tener problemas para acceder a la cuenta de estudiante, hay que comunicarse con la oficina de la escuela.

Estas son las fechas de las pruebas de la escuela secundaria

Grado	Materia	Materia	Fechas	En línea/PL
6º grado	SBA	*ELA	27 marzo- 9 junio	En línea
		Matem.	27 marzo- 9 mayo	Papel/lápiz
7º grado	SBA	ELA	27 marzo- 9 junio	En línea
		Matem.	27 marzo- 19 mayo	Papel/lápiz
8º grado	SBA	ELA	27 marzo- 9 junio	En línea
		Matem.	27 marzo- 19 mayo	Papel/lápiz
	MSP	Ciencia	17 abril- 2 junio	En línea
			17 abril- 19 mayo	Papel/lápiz

*English Language Assessment (pruebas de idioma inglés)

Making a Positive Impact on the School Climate

Why did the Issaquah School District (ISD) invest in Positive Behavior and Social and Emotional Support (PBSES)?

· ISD invested in PBSES to improve the school climate. Research shows that when a school environment is positive and predictable, students feel safer, have better academic performance and higher test results and make better behavior choices. Schools also show a gain in instructional time, reduction in out of school suspensions and discipline referrals and show a decrease in referrals to Special Education.

· Current data suggest that while extreme violence is stabilizing (and historically low), the rate of disruptive problem behavior is escalating. The single most common request for assistance from teachers is related to behavior and classroom management.

What is the role of the Student Support Coach?

· The Student Support Coach trains, coaches and consults with teachers and staff to recommend appropriate classroom interventions for students with behavior concerns, provides crisis intervention and provides tools for adults to interact appropriately with social-emotional challenges.

What are the goals of PBSES?

· Students and staff understand and are mindful of their own social/emotional functioning.

· Staff demonstrate flexibility and empathy as they respond to individual student needs.

· Staff implement explicit strategies for establishing, maintaining and restoring relationships.

· Staff provide a progressive response to problem behaviors through structured Tier 1, 2 and 3 interventions.

· Students experience a reduction in unhealthy externalizing and internalizing behaviors.

Understanding the Grading System

You can always access student information, including grades, attendance, class schedules and immunization records online using Skyward. Students and parents are encouraged to check grades regularly.



Do you know how to understand your child's grades?
Here is a breakdown of what the grades represent.

Grading Scale		Four Point Scale	
A = 93-100%	C = 73-76	A = 4.0	C = 2.0
A- = 90-92	C- = 70-72	A- = 3.7	C- = 1.7
B+ = 87-89	D+ = 67-69	B+ = 3.3	D+ = 1.3
B = 83-86	D = 60-66	B = 3.0	D = 1.0
B- = 80-82	F = 59-0	B- = 2.7	F = 0.0
C+ = 77-79		C+ = 2.3	

If you have trouble accessing your student's account, please contact the registrar at your child's school.

Middle School Testing Dates

Grade	Test	Subject	SPRING Dates	Online/PP
Grade 6	SBA	*ELA	March 27-June 9	Online
		Math	March 27-May 19	Paper/Pencil
Grade 7	SBA	ELA	March 27-June 9	Online
		Math	March 27-May 19	Paper/Pencil
Grade 8	SBA	ELA	March 27-June 9	Online
		Math	March 27-May 19	Paper/Pencil
	MSP	Science	April 17- June 2	Online
			April 17- May 19	Paper/Pencil

*English Language Assessment

Calendario de eventos de las escuelas secundarias

- Lunes, 16 de enero: **Todas las escuelas**, *MLK Day*, no hay escuela.
- Lunes, 16 de enero: **Todas las escuelas**, *Focus Day*, Olympia, WA.
- Martes, 17 de enero: **Issaquah Middle School**, *AM Assembly*, diversidad.
- Jueves, 19 de enero: **Issaquah Middle School**, información para padres sobre *PBSES*.
- Martes, 24 de enero, 7 p.m.: **Issaquah Middle School**, *Geography Bee*, *IMS Commons*.
- Miércoles, 25 de enero: **Todas las escuelas**, *Mid Tri II*.
- Viernes, 27 de enero, 1-2 p.m.: **Pacific Cascade Middle School**, *Career Fair*.
- Lunes, 30 de enero: **Todas las escuelas**, *Teacher Work Day*, no hay escuela.
- Martes, 31 de enero: **Issaquah Middle School**, se inicia la temporada de baloncesto para niños y *soccer* para niñas.
- Miércoles, 1 de feb.: **Issaquah Middle School**, *Jazz Band Festival*.
- Viernes, 3 de feb.: **Issaquah Middle School**, *Career Day*.
- Del jueves, 9 de feb. al sábado, 11 de feb., 7-9 p.m.: **Maywood Middle School**, *Play Performances*.
- Miércoles, 15 de feb.: **Beaver Lake Middle School**, concierto de invierno de la orquesta.
- Del lunes, 20 de feb. al viernes, 24 de feb.: **Todas las escuelas**, segundas vacaciones de invierno, no hay escuela.
- Jueves, 2 de marzo, 6:30 p.m.: **Issaquah Middle School**, concierto de la banda.
- Viernes, 3 de marzo, 6-8 p.m.: **Beaver Lake Middle School**, *Bulldog Bingo Night*, *Commons*.
- Viernes, 3 de marzo: **Issaquah Middle School**, *After School Social*.
- Lunes, 6 de marzo: **Issaquah Middle School**, visita de los alumnos de 5º grado.
- Martes, 7 de marzo, 6:30 p.m.: **Issaquah Middle School**, *Parent Night* de 5º grado.
- Jueves, 9 de marzo, 6:30 p.m.: **Issaquah Middle School**, concierto de la orquesta.
- Viernes, 10 de marzo: **Issaquah Middle School**, *End Tri II*.
- Lunes, 13 de marzo: **Beaver Lake Middle School**, *Parent Night* de 5º grado.
- Martes, 14 de marzo: **Maywood Middle School**, visita de padres y alumnos de 5º grado.
- Miércoles, 15 de marzo: **Beaver Lake Middle School**, visita/orientación para 5º grado.
- Viernes, 17 de marzo, 10:25 a.m.: **Beaver Lake Middle School** y **Pacific Cascade Middle School**, medio día de clases, día de calificaciones.
- Miércoles, 22 de marzo: **Beaver Lake Middle School**, concierto de invierno de la banda.
- Viernes, 31 de marzo, 6:30 p.m.: **Issaquah Middle School**, obra de teatro.
- Sábado, 1 de abril, y domingo, 2 de abril, 6:30 p.m.: **Issaquah Middle School**, obra de teatro.



¡Llegan en 2017!

CONFERENCIAS “STATE OF MIND”

Centradas en la construcción de habilidades de salud mental juvenil

Más información en la página 42.

Middle School Events Calendar

Monday, Jan. 16: **All Schools**, MLK Day, No School.
 Monday, Jan. 16: **All Schools**, Focus Day-Olympia, WA, No School.
 Tuesday, Jan. 17: **Issaquah Middle School**, AM Assembly, Diversity.
 Thursday, Jan. 19: **Issaquah Middle School**, PBSES Parent Meeting.
 Tuesday, Jan. 24, 7 p.m.: **Issaquah Middle School**, Geography Bee, IMS Commons.
 Wednesday, Jan. 25: **All Schools**, Mid Tri II.
 Friday, Jan. 27, 1-2 p.m.: **Pacific Cascade Middle School**, Career Fair.
 Monday, Jan. 30: **All Schools**, Teacher Work Day, No School.
 Tuesday, Jan. 31: **Issaquah Middle School**, Boys' Basketball and Girls' Soccer Start.
 Wednesday, Feb. 1: **Issaquah Middle School**, Jazz Band Festival.
 Friday, Feb. 3: **Issaquah Middle School**, Career Day.
 Thursday, Feb. 9 to Saturday, Feb. 11, 7-9 p.m.: **Maywood Middle School**, Play Performances.
 Wednesday, Feb. 15: **Beaver Lake Middle School**, Winter Orchestra Concert.
 Monday, Feb. 20 to Friday, Feb. 24: **All Schools**, Second Winter Break, No School.
 Thursday, Mar. 2, 6:30 p.m.: **Issaquah Middle School**, Band Concert.
 Friday, Mar. 3, 6-8 p.m.: **Beaver Lake Middle School**, Bulldog Bingo Night, Commons.
 Friday, Mar. 3: **Issaquah Middle School**, After School Social.
 Monday, Mar. 6: **Issaquah Middle School**, 5th Grade Visit.
 Tuesday, Mar. 7, 6:30 p.m.: **Issaquah Middle School**, 5th Grade Parent Night.
 Thursday, Mar. 9, 6:30 p.m.: **Issaquah Middle School**, Orchestra Concert.
 Friday, Mar. 10: **Issaquah Middle School**, End Tri II.
 Monday, Mar. 13: **Beaver Lake Middle School**, 5th Grade Parent Night.
 Tuesday, Mar. 14: **Maywood Middle School**, 5th Grade Students/Parents Visit.
 Wednesday, Mar. 15: **Beaver Lake Middle School**, 5th Grade Visit Day/Orientation.
 Friday, Mar. 17, 10:25 a.m.: **Beaver Lake Middle School and Pacific Cascade Middle School**, Half-day, early dismissal for grading.
 Wednesday, Mar. 22: **Beaver Lake Middle School**, Winter Band Concert.
 Friday, Mar. 31, 6:30 p.m.: **Issaquah Middle School**, Theater Production.



Coming In 2017!

STATE OF MIND CONFERENCES

Focused on youth mental health skill-building

More information in page 43

Almuerzo gratuito o de precio reducido (Free and Reduced Lunch)

Las escuelas saludables producen estudiantes saludables. Escuelas y distritos escolares saludables son aquellos que apoyan una buena nutrición y actividad física como parte de un ambiente de aprendizaje total.

¿Cómo funciona el programa de almuerzo gratuito o de precio reducido?

Los niños de hogares que cumplen con las pautas federales de ingresos son elegibles para almuerzos gratuitos o de precio reducido. Las comidas a precio reducido de 4^o a 12^o grado cuestan a cada estudiante elegible 40¢. El estado de Washington subsidia el almuerzo de un costo de 40¢ para estudiantes elegibles de Kínder a 3^{er} grado. Para solicitar comidas gratis o de precio reducido, el solicitante debe llenar un formulario de solicitud del distrito. Las solicitudes están disponibles en la oficina principal de las escuelas o también pueden ser encontradas en línea en la página de internet www.issaquah.wednet.edu/district/departments/operations/foodservice. También pueden ser recibidas en el domicilio pidiéndolo en la oficina de *Food Service* llamando al 425- 837-5064. Las solicitudes están disponibles en varios idiomas.

¿Es necesaria una solicitud para cada niño?

No. Sólo es necesaria una aplicación para almuerzos gratis o a precio reducido para todos los estudiantes de un mismo hogar. Sólo se aceptan solicitudes completas, es importante llenar toda la información requerida. Un vez completada la solicitud debe ser entregada en la oficina principal de la escuela o en la oficina de *Food Service* en el Distrito Escolar de Issaquah (May Valley Service Center, 16430 SE May Valley Road, Renton, WA 98059).

¿Hay un plazo para solicitar este servicio?

Las solicitudes pueden ser presentadas en cualquier momento durante el año escolar. Por ejemplo, si un miembro del hogar se queda desempleado, la familia debe comunicarse con la escuela porque estos cambios pueden hacerles elegibles para recibir almuerzos gratis o de precio reducido.

La elegibilidad es efectiva desde la fecha de aprobación hasta los primeros 30 días de operación del siguiente año escolar o hasta que una familia se comunique con la escuela o el distrito.

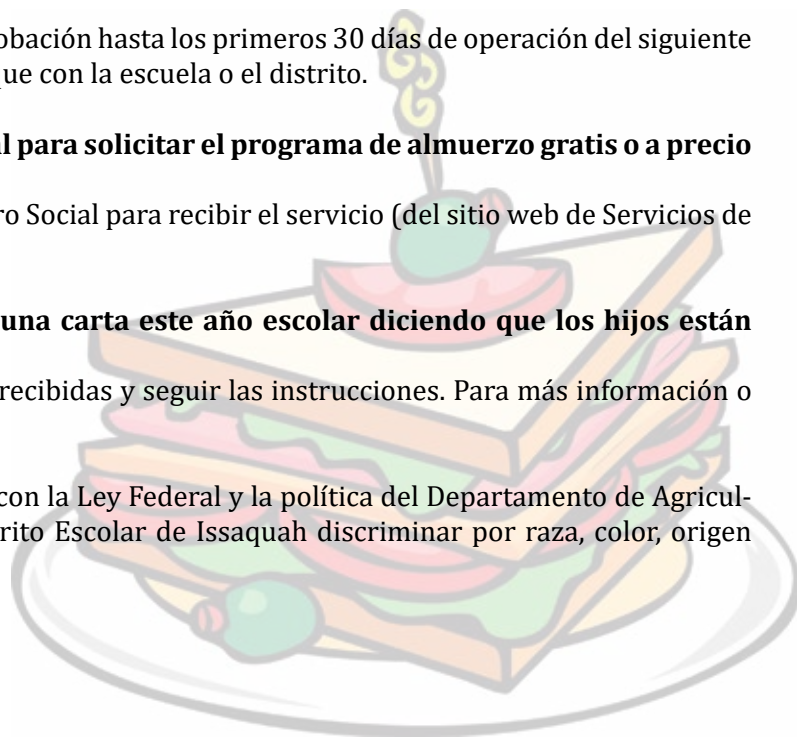
¿Es necesario dar el número de Seguro Social para solicitar el programa de almuerzo gratis o a precio reducido?

No, no es necesario facilitar el número de Seguro Social para recibir el servicio (del sitio web de Servicios de Alimentos y Nutrición del USDA).

¿Hay que llenar una solicitud si se recibió una carta este año escolar diciendo que los hijos están aprobados para comidas gratis?

Es importante leer cuidadosamente las cartas recibidas y seguir las instrucciones. Para más información o preguntas se puede contactar con la escuela.

Declaración de no discriminación: de acuerdo con la Ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, se prohíbe al Distrito Escolar de Issaquah discriminar por raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.



Free and Reduced Lunch

Healthy schools produce healthy students. Healthy schools and school districts are those that support good nutrition and physical activity as part of a total learning environment.

How does the Free and Reduced Lunch program work?

Children from households that meet federal income guidelines are eligible for free or reduced-price lunches. Reduced-price meals in grades 4-12 cost each eligible student 40¢. Washington State subsidizes the 40¢ lunch cost for eligible students in grades K-3.

To apply for free or reduced-price meals the applicant must complete a District Application Form requesting free or reduced-price lunches. The application is available in your school's main office, can be found online at <http://www.issaquah.wednet.edu/district/departments/operations/foodservice> or can be mailed to you if you contact the Food Service office at 425-837-5064. The application is available in many languages and can be requested by contacting the Food Service office.

Do I need to fill out an application for each child?

No. Use one Free and Reduced Price School Meals Application for all students in your household. Only fully completed applications can be accepted, so be sure to fill out all required information. Return the completed application to: your school's main office or to the Food Service Office at Issaquah School District Food Services, May Valley Service Center, 16430 SE May Valley Road, Renton, WA 98059.

Is there a deadline to apply for this service?

Applications can be submitted any time during the school year. If a household member becomes unemployed, for example, the family should contact the school because the employment change may make children of the household eligible for free or reduced-price meals.

Eligibility lasts from the date of approval up to the first 30 operating days of the next school year or until a family contacts the school or district.

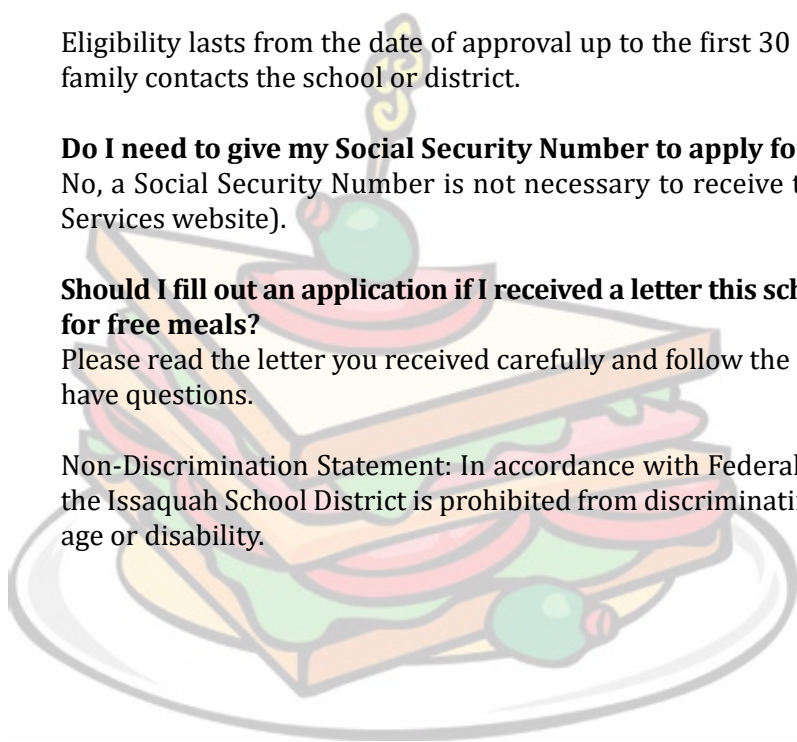
Do I need to give my Social Security Number to apply for the Free and Reduced Lunch program?

No, a Social Security Number is not necessary to receive the service (from the USDA Food and Nutrition Services website).

Should I fill out an application if I received a letter this school year saying that my children are approved for free meals?

Please read the letter you received carefully and follow the instructions. Call your child's school office if you have questions.

Non-Discrimination Statement: In accordance with Federal Law and U.S. Department of Agriculture policy, the Issaquah School District is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age or disability.



Pagar la universidad, empieza a hacer las cuentas

Los estudiantes necesitan tomar tiempo en sus ocupados horarios para sentarse y evaluar los costos de la universidad con sus padres y con la orientación de su consejero. Las universidades no son baratas, por lo que la planificación y el establecimiento de un curso para pagarlas deben estar presentes en la mente del estudiante pre-universitario.

Realidad n°1: La universidad es costosa. Los estudiantes necesitan planear y preparar cómo pagarla tan pronto como sea posible. El costo de un grado de cuatro años de una universidad en Washington puede estar en un poco más de \$120.000. Ahora es el momento para que los estudiantes se sienten con sus padres y planteen los costos. Padres y estudiantes deben familiarizarse con el sitio de internet para la ayuda financiera de la universidad y, específicamente, con el estimador de ayuda financiera ubicado en el mismo sitio. Discutir las finanzas y las estrategias mucho antes de aplicar a la universidad ayudará al estudiante a conseguir esos estudios universitarios.

Realidad n°2: La ayuda financiera no cubre la factura de educación completa de un estudiante. De hecho, lo máximo que el gobierno federal permite a un estudiante de pregrado pedir prestado para su título de cuatro años son \$31.000, ¡eso es todo! Un estudiante no puede pedir prestado suficiente dinero para pagar la universidad. Esto significa que se necesitan \$90,000 para cubrir la brecha para alcanzar ese grado universitario. Los ahorros de los padres u otros ingresos tendrán que ser identificados y aprovechados (es decir, ahorros, *529 plans*, GET, préstamos del gobierno federal como el *Parent PLUS* o préstamos privados); así como solicitar ayuda financiera cada año completando la *Free Application for Federal Student Aid*, FAFSA, (solicitud gratuita de ayuda federal para estudiantes en www.fafsa.gov). Es extremadamente importante asegurarse de que los préstamos para el estudiante y los préstamos para los padres sean una opción para pagar la universidad.

Realidad n°3: Un estudiante universitario promedio se gradúa con una deuda de cerca de \$24.000 en préstamos. Es recomendable prepararse para enfrentar las deudas asociadas con la universidad mientras se está en el bachillerato. En primer lugar, alentar a los estudiantes a conseguir un trabajo durante su estancia en la escuela de bachillerato para ahorrar dinero. Los deportes de la escuela de bachillerato y las actividades extracurriculares son importantes, pero en lugar de jugar a tres deportes durante el año, por ejemplo, tal vez el estudiante puede practicar sólo uno o dos y conseguir un trabajo. Cuanto antes los estudiantes puedan empezar a ahorrar dinero, mejor. Además, anima a tu estudiante a buscar y solicitar becas temprano. Concéntrate especialmente en las ofrecidas en tu propia comunidad. Si el estudiante ha tenido un buen rendimiento académico y ha estado involucrado en su comunidad, las becas locales pueden sumar grandes cantidades de dinero.

Determinar una forma de pagar la universidad puede no ser la parte más divertida o memorable de la experiencia universitaria para un estudiante de bachillerato, pero es absolutamente esencial.

De acuerdo con la empresa no lucrativa *College Board*, los estudiantes que optan por trabajar una cantidad moderada para cubrir sus gastos universitarios suelen mejorar académicamente. Dos tercios de los estudiantes universitarios de tiempo completo reciben algún tipo de ayuda financiera. Alrededor del 61% de esa ayuda es en forma de subvenciones, becas, estudios federales de trabajo, créditos fiscales y deducciones que no tienen que ser reembolsados. El 39% restante de los dólares de ayuda financiera se encuentran en forma de préstamos.

“La pasión no es algo que sigues. Es algo que te seguirá a medida que pongas tu fuerza en el trabajo duro para ser algo valioso para el mundo.” Cal Newport.

Paying For College, Do the Math Now

Students need to carve out time in their busy schedules to sit down and evaluate the costs of college with their parents and with the guidance of their counselors. College isn't cheap, so planning and setting a course for paying for it should be at the forefront of a college-bound student's mind.

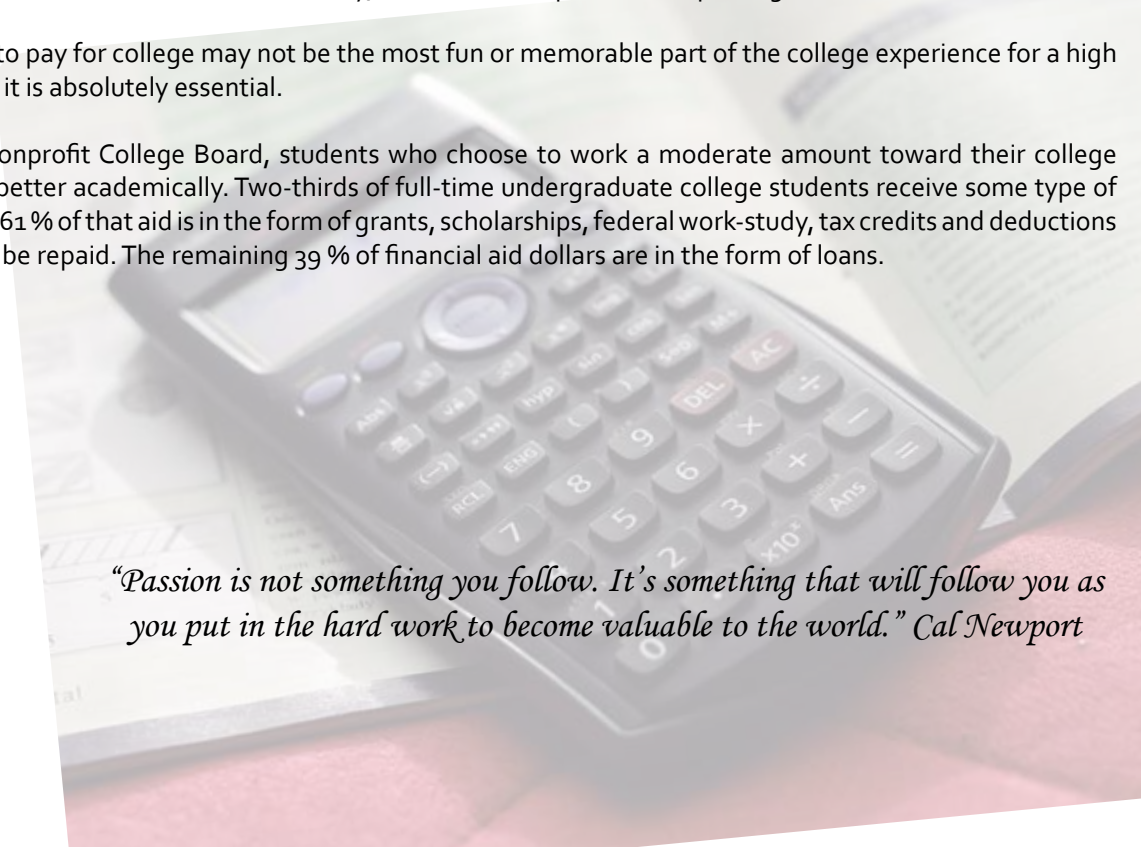
Reality #1: College is expensive. Students need to plan and prepare for how to pay for it as soon as possible. The cost of a four-year degree from a Washington university can run more than \$120,000. Now is the time for students to sit down with parents and run the numbers. Parents and students should become familiar with the university's financial aid website and, specifically, the financial aid estimator located on that website. Discuss finances and strategies well before college application time in order to help the student get that college degree.

Reality #2: Financial Aid doesn't cover a student's entire education bill. In fact, the most the federal government lets an undergraduate student borrow for their four year degree is \$31,000—that's all! This often shocks parents to learn. A student cannot borrow enough money to pay for college. This means about \$90,000 is needed to cover the gap to reach that college degree. Parents or other income streams will need to be identified and tapped (i.e., savings, 529 plans, GET, federal government loans like the Parent PLUS, or private loans). Applying for financial aid every year by completing the Free Application for Federal Student Aid (FAFSA) at www.fafsa.gov is extremely important to be sure loans for the student and loans for the parents are an option for paying for college.

Reality #3: The average college student graduates with his or her degree still owing about \$24,000 in loans. Prepare for and minimize the debt associated with college while in high school. First, encourage students to get a job during their high school tenure and to save money. High school sports and extracurricular activities are important, but rather than playing three sports during the year, for example, maybe the student could elect to play just one or two sports and get a job. The sooner students can begin saving money, the better. Plus, encourage students to seek and apply for scholarships early. Focus especially on the ones offered in their own community. If the student has done well academically and been involved in their community, local scholarships can add up to big dollar amounts.

Figuring out a way to pay for college may not be the most fun or memorable part of the college experience for a high school student, but it is absolutely essential.

According to the nonprofit College Board, students who choose to work a moderate amount toward their college expenses often do better academically. Two-thirds of full-time undergraduate college students receive some type of financial aid. About 61 % of that aid is in the form of grants, scholarships, federal work-study, tax credits and deductions that do not have to be repaid. The remaining 39 % of financial aid dollars are in the form of loans.



"Passion is not something you follow. It's something that will follow you as you put in the hard work to become valuable to the world." Cal Newport

Voluntariado y reconocimiento a través de Issaquah High School PTSA

El *Community Volunteer Service Hours* son horas dedicadas a realizar servicios sin remuneración u otra compensación (excepto reconocimiento y aprecio) por el bien de un individuo, una agencia, la comunidad o la sociedad.

Los estudiantes de la clase del 2017 y años posteriores necesitarán documentar 100 horas totales de servicio comunitario durante el transcurso de los cuatro años de bachillerato.

El voluntariado ofrece **muchos beneficios**, no sólo para la comunidad sino para el mismo estudiante, especialmente si está verdaderamente interesado en la organización o la causa a la que se ofrece.

- Explorar diferentes campos profesionales.
- Devolver algo a la comunidad.
- Obtener contactos valiosos para futuras oportunidades de trabajo o pasantías.
- Aprender nuevas habilidades o mejorar habilidades en su área de interés.
- Proporcionar a las universidades un registro de servicio voluntario.
- Cumplir con los requisitos para muchas becas.
- Ser reconocido en la graduación *Senior* con un cordón de servicio (100 o más horas).

Al considerar las oportunidades de servicio voluntario, hay que tener en cuenta lo siguiente:

- Las horas deben ser realizadas fuera del horario escolar, sin remuneración o compensación.
- Sólo cuentan las horas de voluntariado realizadas tras la graduación de 8º grado.
- Las horas deben ser autorizadas (firmadas o una carta escrita) por un supervisor del programa.
- Cuentan las horas trabajadas por la Sociedad Nacional de Honor, *Key Club* y *DECA*, siempre y cuando cumplan con todos los demás criterios.
- No cuentan las horas de crédito de clase (Salud, Medicina Deportiva y Música).
- Sólo cuentan horas reales de trabajo: las horas de viaje y de sueño no cuentan.
- No cuentan la recaudación de fondos, las horas de ensayo ni la planificación/reuniones.
- No cuentan las horas trabajadas como resultado de la *Traffic Court* (corte de tráfico).
- No cuentan el sombreado interno/de trabajo.

La forma más fácil de enviar las horas es en línea.

- Los estudiantes deben descargar y llenar un formulario de registro de voluntarios (*Volunteer Log Form*) o recoger uno en la oficina principal. Hay que acceder al sitio web de Issaquah High PTSA en www.issaquahhighptsa.org y hacer clic en "*Community Service*".
- Asegurarse de que la hoja de registro tenga toda la información, con el nombre completo, el año de graduación, el correo electrónico y el número de teléfono.
- Para las horas de servicio pasadas, se debe llevar una carta o nota que indique las horas y fechas de servicio firmada por el supervisor autorizando la actividad de voluntariado o del padre/tutor, incluyendo el número de teléfono y dirección de contacto de correo electrónico.
- Una vez que el estudiante haya alcanzado las horas mínimas, escanear toda la documentación y enviarla en un correo electrónico a issyhighcommunityservice@gmail.com, o entregarla en la oficina.

Para más información, enviar un correo electrónico a issyhighcommunityservice@gmail.com.



Community Hours Volunteering and Recognition through the Issaquah High School PTSA

Community Volunteer Service Hours are hours spent performing services without pay or other compensation (except recognition and appreciation) for the good of an individual, an agency, the community or society.

Students in the graduating class of 2017 and beyond will be required to document 100 total hours of community service over the course of four years.

Volunteerism provides **many benefits**, not just for the community but for the student, especially if you are truly interested in the organization or cause for which you are volunteering.

- To explore different career fields.
- To give back to the community.
- To gain valuable contacts for future job or internship opportunities.
- To learn new skills or enhance skills in your area of interest.
- To provide colleges a volunteer service record.
- To meet requirements for many scholarships.
- To be recognized at Senior graduation with a service cord (100 or more hours).

When considering volunteer service opportunities, keep in mind the following:

- Hours should be performed outside of school time without pay or compensation.
- Hours volunteered after 8th grade promotion to date do count.
- Hours must be authorized (signed, or a written letter) by a supervisor of the program.
- Hours worked for National Honor Society, Key Club and DECA do count, as long as they meet all other criteria.
- Hours for class credit (Health, Sports Medicine and Music) do not count.
- Only actual working hours count: travel and sleep hours do not count.
- Fundraising, rehearsal hours and planning/meetings do not count.
- Hours worked as a result of Traffic Court do not count.
- Interning/job shadowing does not count.

The easiest way to submit hours is online.

- Students should download and fill out a Volunteer Log Form or pick one up in the main office. Go to the Issaquah High PTSA website at www.issaquahhighptsa.org, and click on "Community Service."
- Make sure the Log Sheet is complete with full name, graduation year, email, and phone number.
- For past service hours, you may bring a letter or note that states the hours and dates of service and is signed by the authorized supervisor of the volunteer activity or parent/guardian. Please have them include their phone number and email contact.
- Once you have reached the minimum hours, scan and email to issyhighcommunityservice@gmail.com, or put it in the box in the office.

For more information, email: issyhighcommunityservice@gmail.com.



Calendario de eventos de las escuelas de bachillerato

Sábado, 7 de enero: **Liberty High School**, primera competencia de equipo de robótica, Auburn High School.

Lunes, 16 de enero: **Todas las escuelas**, *MLK Day*, no hay escuela.

Lunes, 16 de enero: **Todas las escuelas**, *Focus Day*, Olympia, WA.

Viernes, 20 de enero: **Skyline High School**, se comienza a calificar el primer semestre.

Lunes, 23 de enero: **Skyline High School**, inicio del segundo semestre.

Viernes, 27 de enero, 3 p.m.: **Skyline High School**, se termina de calificar el primer semestre.

Lunes, 30 de enero: **Todas las escuelas**, *Teacher Work Day*, no hay escuela.

Del lunes, 20 de feb., al viernes, 24 de feb.: **Todas las escuelas**, segundas vacaciones de invierno, no hay escuela.

Miércoles, 8 de feb., 7:30-9:30 a.m.: **Issaquah High School**, *Senior Exit Interviews*, biblioteca de la escuela.

Jueves, 9 de feb., 2:45-6 p.m.: **Issaquah High School**, *Senior Exit Interviews*, biblioteca de la escuela.

Viernes, 24 de marzo: **Issaquah High School**, *Expanding your Horizons Field Trip* de 9º a 12º grado (el registro se inicia en enero).

Lunes, 27 de marzo: **Issaquah High School**, *College Planning Day Field Trip*.

Viernes, 31 de marzo, 8:30 a.m.-1:30 p.m.: **Todas las escuelas**, 5ª conferencia anual *Great Careers*, Bellevue College.

Conferencia Great Careers (grandiosas carreras)

La conferencia **Great Careers** es organizada por el Comité de Educación de la Cámara de Comercio de Issaquah, con el objetivo de permitir que todos los estudiantes de 10º a 12º grado interesados del Distrito Escolar de Issaquah conozcan las grandes trayectorias profesionales que se pueden obtener con una certificación o un título de dos años. Los estudiantes tienen la oportunidad de aprender qué educación se requiere para trabajar en ese campo y también escuchar la perspectiva de alguien de la industria que realmente está haciendo ese trabajo.

El Comité de Educación prevé aproximadamente 300 asistentes el **viernes, 31 de marzo**. Los estudiantes serán conducidos al Bellevue College desde las escuelas Issaquah High, Skyline, Liberty y Gibson Ek. Se pondrán a su disposición veinte categorías de interés. Los estudiantes serán invitados a participar en tres talleres. Se ofrecen almuerzos para todos los asistentes.

Cómo involucrarse: hay oportunidades de patrocinio disponibles. El compromiso de patrocinio ayudará a más de 300 adultos jóvenes a tomar decisiones específicas para objetivos y carreras futuras.

Para obtener más información contactar a Kathy McCorry en kmccorry@issaquahchamber.com o 425-392-7024, o Valerie Korock en valerie@isfdn.org o 425-391-8557.



High School Events Calendar

Saturday, Jan 7: **Liberty High School**, Robotics Team "FIRST" competition, Auburn High School.

Monday, Jan. 16: **All Schools**, MLK Day, No School.

Monday, Jan. 16: **All Schools**, Focus Day-Olympia, WA, No School.

Friday, Jan. 20: **Skyline High School**, grade book opens for 1st semester grading.

Monday, Jan. 23: **Skyline High School**, second semester begins.

Friday, Jan. 27, 3 p.m.: **Skyline High School**, grade book closes for 1st semester grading.

Monday, Jan. 30: **All Schools**, Teacher Work Day, No School.

Monday, Feb. 20 to Friday, Feb. 24: **All Schools**, Second Winter Break, No School.

Wednesday, Feb. 8, 7:30-9:30 a.m.: **Issaquah High School**, Senior Exit Interviews, Library.

Thursday, Feb. 9, 2:45-6 p.m.: **Issaquah High School**, Senior Exit Interviews, Library.

Friday, Mar 24: **Issaquah High School**, Expanding your Horizons Field Trip Grades 9-12 (registration will open in January).

Monday, Mar 27: **Issaquah High School**, College Planning Day Field Trip.

Friday, March 31, 8:30 a.m.-1:30 p.m.: **All Schools**, 5th Annual Great Careers Conference, Bellevue College.

Great Careers Conference

The **Great Careers Conference** is put on by the Issaquah Chamber of Commerce Education Committee. The goal of the conference is to let all interested 10th through 12th grade students in the Issaquah School District know about the great career paths that can be had with a certification or two-year degree. Students have an opportunity to learn what schooling is required to work in that field and also to hear the perspective of someone in the industry who is actually doing that work.

The Event: The Education Committee anticipates approximately 300 attendees on Friday, March 31. Students will be bussed to Bellevue College from Issaquah, Skyline, Liberty and Gibson Ek schools. Twenty categories of interest will be made available. Students will be invited to participate in three workshops. Lunches are provided for all attendees.

Get Involved: Sponsorship opportunities are available. Your sponsorship commitment will help 300+ young adults make targeted decisions for future goals and careers.

To Learn More: Contact Kathy McCorry at kmccorry@issaquahchamber.com or 425-392-7024 or Valerie Korock at valerie@isfdn.org or 425-391-8557.



Se buscan mentores bilingües para el programa VOICE

¿Te identificas con estudiantes cuya primera lengua no es el inglés? ¿En tu juventud luchaste con conceptos del idioma inglés y encontraste poco o ningún recurso que pudiera ayudarte? ¿Estás interesado en ayudar a los estudiantes que tienen los mismos desafíos? Si es así, el programa de Mentores *VOICE* te está buscando. ¡Ayuda a los estudiantes del Distrito Escolar de Issaquah a permanecer en la escuela y tener éxito en la vida!



El programa de Mentores *VOICE* (patrocinado por *Issaquah Schools Foundation*) está buscando voluntarios bilingües para ser mentores de estudiantes de primaria, secundaria y bachillerato. Los mentores actúan como modelos de conducta responsable y consistente para un estudiante, le ayudan a participar en su futuro educativo. Te reunirías con un estudiante de inglés (*ELL*) durante una hora por semana en su escuela durante el día escolar. El programa *VOICE* ofrece capacitación y flexibilidad para elegir el día y la hora que mejor se ajuste a tu horario, así como a la escuela y a la edad del niño con el que deseas trabajar.

Para obtener más información, visita <http://voicementorprogram.org/> o comunícate con la directora de *VOICE*, Susan Gierke al 206-276-9431.

¡Obtener una tarjeta de la biblioteca es muy fácil y es para todos!

¿Qué hay que hacer?

Llenar un formulario de solicitud disponible en la biblioteca en cualquiera de estos idiomas: inglés, árabe, chino, francés, coreano, ruso, somalí, español o vietnamita. También se puede descargar en formato PDF en línea en www.kcls.org/usingthelibrary/card.

Llevar la solicitud completa a la biblioteca local de KCLS con una identificación con foto que muestre la fecha de nacimiento (requerido para adultos) junto con un documento que verifique el lugar de residencia.

Ejemplos aceptados de identificación (pueden ser actuales o caducados):

1. Licencia de conducir.
2. Pasaporte.
3. Tarjeta de identificación de Washington.
4. Identificación militar de los EE. UU.
5. Matrícula consular.

Se puede obtener una tarjeta de biblioteca hoy sin verificación de dirección, pero se limitará sólo a dos artículos.



Si no es entregada una verificación de dirección, la tarjeta expirará después de 90 días.

Los socios de la biblioteca son responsables de todos los materiales prestados con la tarjeta. En caso de pérdida o extravío, hay que reportarlo a la biblioteca local. Para más dudas, preguntar al personal de la biblioteca. Ellos también ofrecen ayuda con el servicio *Language Line* de intérprete por teléfono.

Recomendamos la utilización de los múltiples servicios y programas inclusivos disponibles en la biblioteca.

Bilingual VOICE Mentors Needed

Are you someone who can identify with students whose first language is not English? In your youth, did you struggle with English language concepts and find little or no resources to help you? Are you interested in helping students who have those same challenges? If so, the VOICE Mentor Program is looking for you. Help empower students in the Issaquah School District to stay in school and be successful in life!



The VOICE Mentor Program (sponsored by Issaquah Schools Foundation) is looking for bilingual volunteers to mentor elementary, middle and high school students. Mentors serve as a caring and consistent role model for one student, and help them engage in their educational future. You would meet with an English Language Learner (ELL) student for one hour per week at their school during the school day.

The VOICE program gives you the training and flexibility to choose the day and time that's best for your schedule, as well as the school and the age of child you'd like to work with.

For more information, please visit <http://voicementorprogram.org/> or contact VOICE Director, Susan Gierke at 206-276-9431.

Getting a Library Card is Easier Than You Think and it's for Everybody!

Here's what to do:

Fill out an application form (available at the library in any of these languages: English, Arabic, Chinese, French, Korean, Russian, Somali, Spanish and Vietnamese). Or you can download a PDF online at www.kcls.org/usingthelibrary/card.

Bring your completed application to your local KCLS library with photo identification showing your birth date (one piece required for adults) along with something to verify your address (examples below).

Acceptable examples of identification are as follows and may be current or expired:

- Driver's License.
- Passport.
- Washington ID Card.
- U.S. Military ID.
- Matricula Consular.

You may get a library card today without address verification, but you will be limited to checking out two items.



If you do not bring address verification, the card will expire after 90 days.

Please note, you are responsible for all materials borrowed with your card. If your card is lost or stolen, report it to your local library. Ask staff if you have questions about getting a library card or using the library. Staff can also assist with the Language Line service to contact an over-the-phone interpreter.

We encourage you to use the library's many services and inclusive programs.

Healthy Youth Initiative



Es un programa financiado por *Issaquah Schools Foundation*. Su misión es apoyar a jóvenes sanos y familias fuertes dentro del Distrito Escolar de Issaquah. El programa ha tenido un maravilloso inicio del año escolar 2016-2017 con gran asistencia a todas las reuniones del comité. La poderosa y exitosa conferencia "*The Power of Me, the Power of We*" presentada dentro de la cumbre *Influence the Choice Youth Summit*, tiene como objetivo inspirar a los estudiantes de la escuela secundaria a convertirse en jóvenes creadores de cambios en las áreas de abuso de sustancias y promuevan la importancia de la salud mental. Y como mesa redonda asesora de *Healthy Youth Initiative* para agradecer y comprometer aún más a nuestros socios proveedores de salud mental.



Una sólida asociación con el *Issaquah Food & Clothing Bank* está haciendo que el programa *Lunch for the Break* de la *Healthy Youth Initiative* tenga éxito. Ahora en su tercer año, el programa funciona en todas las escuelas del Distrito Escolar de Issaquah y, en el último año, ha alimentado a más de 300 familias en necesidad durante las vacaciones escolares. Para donar, ser voluntario o registrarse para obtener ayuda, visita el sitio de internet de *Lunch for the Break* en www.lunchforthebreak.com.

B.E.S.T. (Building Emotional Strength Together (construyendo juntos la fuerza emocional) (BEST) es el comité de prevención del suicidio juvenil de la *Healthy Youth Initiative*. Sus miembros se enfocan en ayudar a los adolescentes a entender y manejar la depresión, la ansiedad y el estrés. Trabajan con el distrito escolar y la comunidad para reducir el acoso y la agresión, ayudan a todos eliminando el estigma de la enfermedad mental en adolescentes y otros.

Las mini conferencias *State of Mind* (estado de la mente) se concentran en la salud mental de los jóvenes. Los estudiantes de secundaria y bachillerato, padres, miembros del personal y miembros de la comunidad están invitados a asistir a una, dos o las tres conferencias. Para obtener más información, visita www.healthyyouthinitiative.org

Sábado, 4 de febrero, 11:30 a.m.-4:30 p.m.: Skyline/área de Sammamish, Mary Queen of Peace Church (enfrente de Skyline High School).

Sábado, 11 de marzo, 11:30 a.m.-4:30 p.m.: Liberty/área de Newcastle, Liberty High School.

Sábado, 29 de abril, 11:30 a.m.-4:30 p.m.: Issaquah High/Gibson Ek/área central, Issaquah High School.

Influence the Choice (influir en la elección) – Drug Prevention Alliance for Youth (alianza para la prevención de drogas en jóvenes)

Youth Opposed to Drug Abuse (juventud en contra del abuso de drogas) (YODA) es el brazo estudiantil de *Healthy Youth Initiative*. YODA comenzó a celebrar reuniones en septiembre y continúa reuniéndose cada dos semanas a lo largo del año. Están reclutando activamente a estudiantes de Issaquah (escuela secundaria y bachillerato). Los estudiantes están trabajando en muchos proyectos, incluyendo una campaña de medios sociales, la construcción de un sitio de internet, la utilización de fotos para evaluar la publicidad de alcohol y marihuana en el vecindario, preparando presentaciones para las conferencias de *State of Mind* y mucho más. Para obtener más información o para unirse al grupo, contactar con Pat Castillo en pat@isfdn.org.

Healthy Youth Initiative



The Healthy Youth Initiative is a program funded by the Issaquah Schools Foundation. Its mission is to support healthy youth and strong families within the Issaquah School District. The program has had a wonderful start to the 2016-2017 school year with great attendance at all committee meetings; the powerful and successful Influence the Choice Youth Summit, "The Power of Me, the Power of We," aimed at inspiring middle school students to become change makers in the areas of substance abuse and mental health promotion; and a Healthy Youth Initiative Advisory roundtable to thank and further engage our mental health provider partners.



A strong partnership with the Issaquah Food & Clothing Bank is making the Healthy Youth Initiative's Lunch for the Break program successful. Now in its third year, the program serves all schools in the Issaquah School District and, in the past year alone, has fed over 300 families in need over school breaks! To donate, volunteer or register for help, go to the Lunch for the Break website at <http://www.lunch-forthebreak.com/>.

B.E.S.T. (Building Emotional Strength Together)

Building Emotional Strength Together (BEST) is the Healthy Youth Initiative's youth suicide prevention committee. Members focus on helping teens understand and manage depression, anxiety and stress, work with the school district and community to reduce bullying and harassment and help everyone by removing the stigma of mental illness in teens and others.

State of Mind school-based mini-conferences focus on youth mental health. Middle school and high school students, parents, staff members and community members are invited to attend one, two or all three conferences. For more information go to www.healthyouthinitiative.org.

Saturday, Feb. 4, 11:30 a.m.-4:30 p.m.: Skyline/Sammamish area, Mary Queen of Peace Church (across from Skyline High School).

Saturday, Mar. 11, 11:30 a.m.-4:30 p.m.: Liberty/Newcastle area, Liberty High School.

Saturday, Apr. 29, 11:30 a.m.-4:30 p.m. Issaquah High/Gibson Ek/central area, Issaquah High School.

Influence the Choice – Drug Prevention Alliance for Youth

Youth Opposed to Drug Abuse (YODA) is the student arm for the Healthy Youth Initiative. YODA started holding meetings in September and continues to meet every two weeks throughout the year. They are actively recruiting Issaquah students (middle and high school) for this group. Students are working on many projects, including a social media campaign, building a website, using photos to assess neighborhood alcohol and marijuana advertising, preparing presentations for the State of Mind Conferences and much more. To learn more or to join the group, contact Pat Castillo, pat@isfdn.org.

El té: un puente natural hacia otras culturas

Por Roberta Fuhr

Nuestros vecindarios se están ampliando con muchas familias nuevas: traen idiomas, costumbres y alimentos que nos brindan ricas oportunidades de descubrimiento. Acercarse a estos recién llegados es tan fácil como ofrecer una taza de té.

El té es la segunda bebida más consumida en el mundo junto al agua. ¡Eso significa que mucha gente en el mundo bebe té como su principal bebida diaria! Qué fabulosa oportunidad de conectar, sin necesariamente saber su idioma, con nuestros recién llegados de China, Japón, Taiwán, India, Rusia, Dinamarca y muchos otros países. Ofrecer una taza de té trae calidez y una familiaridad que dice "bienvenidos".

¿De dónde vino el té y cómo se hizo tan popular en el mundo? El té fue cultivado y valorado como una bebida en China. Su historia se remonta a casi 5.000 años. El comercio sustancial de té entre Occidente y China comenzó con los holandeses y portugueses en el siglo XVI y fue tomado por los británicos en el siglo XVII. China fue la fuente de té del Oeste hasta mediados de 1800 cuando los británicos comenzaron a cultivar la planta de té, *Camellia Sinensis*, en la India, Sri Lanka y eventualmente en Kenia. Las culturas del té en Japón y en Corea comenzaron en el siglo VIII después de obtener el arbusto del té de China a través de monjes budistas que viajaban. Hoy en día, el té se cultiva en más de 30 países. La gente de los países productores de té está muy orgullosa del mismo y se deleitan en compartirlo con sus visitantes.

En América, tendemos a pensar en el té como algo que viene en una bolsa pequeña y se sumerge en una taza o una olla de agua caliente, pero hay mucho más y muchas culturas tienen su propio ritual especial para prepararlo y disfrutarlo. Los chinos utilizan un tazón cubierto llamado *gaiwan* para preparar el té. En Japón, puede ser batido en un tazón o preparado en una pequeña olla de té llamada *kyusu*. En Rusia, un *samovar* se mantiene lleno de agua muy caliente y el té concentrado se prepara como se desea durante el día. En la India, el chai (como el té se llama allí) se prepara a menudo en una cacerola en la estufa mezclado con especias, leche y azúcar.

También hay rituales de té con infusiones de hierbas. Los sudafricanos disfrutaban de hacer un té con la hierba Rooibos, por lo general en una tetera estilo británico, mientras que en América del Sur, la gente prepara Yerba Mate en una calabaza y comparte la bebida en grupo.

Como amante del té, me gusta compartir mi pasión a través de clases de té para niños. Es común tener múltiples culturas en una clase. En una ocasión tuvimos participantes de China, Japón, Rusia, Sudáfrica e India, todos en la misma clase, ¡y eran vecinos en las montañas de Issaquah! Fue maravilloso escuchar a los niños compartir sus experiencias en casa con el té y ver su orgullo irradiar como amigos aprendiendo sobre las costumbres del té en su país de origen.

El té es más que una simple bebida y ha traído consuelo y ritual a familias de todo el mundo durante siglos. Alcanzar, ofrecer té y disfrutar de la verdadera generosidad que fluye.

Roberta Fuhr es la propietaria de Experience Tea en Issaquah.



Tea: A Natural Bridge to Other Cultures

By Roberta Fuhr

Our neighborhoods are broadening with many families that are new to this country—bringing languages, customs and foods which give us rich opportunities for discovery. Reaching out to these newcomers is as easy as offering a cup of tea.

Tea is the second most widely consumed beverage in the world next to water. That means a lot of people in the world drink tea as their primary daily beverage! What a fabulous opportunity to connect, without necessarily even knowing their language, to our newcomers from China, Japan, Taiwan, India, Russia, Denmark and many more countries. Offering a cup of tea brings warmth and familiarity that says “welcome.”

Where did tea come from and how did it become so popular in the world? Tea was first grown and valued as a beverage in China. Its history extends back almost 5,000 years. Substantial trade of tea between the West and China began with the Dutch and Portuguese in the 16th century and was taken over by the British in the 17th century. China was the West’s source of tea until the mid-1800s when the British began growing the tea plant, *Camellia Sinensis*, in India, Sri Lanka and eventually Kenya. Japan and Korea’s tea cultures started in the 8th century after obtaining the tea bush from China through traveling Buddhist monks. Today, tea is grown in over 30 countries. People of tea-producing countries are very proud of their tea and delight in visitors’ sharing with them.

In America, we tend to think of tea as something that comes in a small bag and is dunked in a cup or pot of hot water, but there is far more to this substance and many cultures have their own special ritual for preparing and enjoying it. The Chinese use a covered bowl called a gaiwan to prepare tea. In Japan, tea may be whisked in a bowl or prepared in a small tea pot called a kyusu. In Russia, a samovar is kept filled with very hot water and concentrated tea is prepared as desired through the day. In India, chai (as tea is called there) is often prepared in a saucepan on the stove-top and mixed with spices, milk and sugar.

There are tea rituals with herbal infusions too. South Africans enjoy making a tea with the Rooibos herb, usually in a British style tea pot, while in South America, people prepare Yerba Mate in a gourd and share the drink as a group.

As a tea lover, I enjoy sharing my passion through tea classes for kids. It’s common to have multiple cultures in one class. On one occasion, we had participants from China, Japan, Russia, South Africa and India—all in the same class, and they were neighbors in the Issaquah Highlands! It was wonderful to listen to the kids share their home experiences with tea and to see their pride radiate as friends learned about their home-country tea customs.

Tea is more than a simple drink and has brought comfort and ritual to families around the world for centuries. Reach out, offer tea and take pleasure in the true generosity that flows.

Roberta Fuhr is the owner of Experience Tea in Issaquah.



Desprendimiento

Por Adriana Estrada-Bataille

La gente merodeaba por las calles disfrutando de los colores de los últimos días del mes de noviembre, mientras que yo caminaba histérica en medio de una casa totalmente caótica, enfrentándome a una montaña de cajas de cartón, plástico burbuja y cinta canela. La tarea entre elegir y - al mismo tiempo- obligarme a soltar todo aquello que me había acompañado por años, pintaba agotadora. Lo fui posponiendo por semanas, hasta que no tuve más opción que ponerme a colocar etiquetas.

Etiqueta azul: cosas para vender. Cada objeto que tenía ese sello, estaba sentenciado a ser arrebatado de mis manos a un precio ridículo. Tuve que elegir entre recuperar algo de dinero o quedarme con muebles y cosas que tomarían demasiado espacio y que de cualquier manera tendría que dejar.

Etiqueta roja: cosas para donar. Desfilaron frente a mí utensilios que ni siquiera recordaba que existían, cosas que adquirí en algún ataque de compras. El momento perfecto para donar a quienes verdaderamente lo necesitaban.

Etiqueta verde: directo al contenedor. Esta fue la selección más difícil. Lo tomé con calma y elegí cosas de absoluto valor sentimental, y -la peor parte- que pudieran ocupar un absurdo espacio de tan sólo 20 pies. ¡La mejor terapia de desapego de toda mi vida!

Un par de días después, el camión de mudanzas llegó y ese mismo día entregamos la llave de la casa. Nuestro plan original era pasar esa noche en un hotel cerca del aeropuerto y viajar al otro día. La cita para la entrega de la visa americana nos obligó a modificar de último momento la fecha de partida. Una amiga nos ofreció hospedaje en su casa, otra nos prestó su auto, la directora de la escuela aceptó de regreso a mis hijos y mi esposo retomó su trabajo hasta enero. Decidí que era tiempo para disfrutar en pareja y recorrer las calles parisinas. Un inesperado espacio apareció y permitió relajarnos y despedirnos tranquilamente de nuestros lugares. Entre risas y nostalgia, nos abrazábamos en silencio, y cada abrazo lo traduje en un absoluto "todo va a estar bien". Una semana después iniciamos nuestra nueva aventura.

Estuvimos volando por más de once horas, cruzando hacia un continente que años atrás nos había visto marchar y que ahora nos acogía en un país diferente. Mis piernas habían hecho todo lo posible por adaptar sus movimientos a un espacio no mayor a treinta pulgadas y, a pesar de todos mis esfuerzos, en más de una ocasión tuve que pararme a caminar para espantar al fantasma del calambre que durante todo el vuelo insistió en taladrarme justo cuando por fin estaba logrando conciliar el sueño. Llegué con el cuerpo molido, enormes ojeras y el estómago inflamado.

Me acompañaban ocho maletas, dos sillas para los asientos del coche, dos pequeños ansiosos por correr y liberarse del cinturón de seguridad, un marido preocupado por todos los trámites que estaban a punto de iniciarse, y un estómago que no paraba de quejarse esperando comer algo decente fuera del avión. Hasta ese momento, logré sobrevivir a la diferencia horaria de nueve horas.

Aterrizamos en el aeropuerto de Seattle a mediados del mes de diciembre del 2013. Desde la ventanilla del avión, observamos la copiosa lluvia de la ciudad y el viento que balanceaba las ramas de los árboles, signos claros del clima que nos acompañaría durante el invierno o probablemente durante la mayor parte del año. Cruzamos la interminable fila de la aduana y caminamos rumbo a la salida.

Han transcurrido tres años. Tiempo que ha servido para re-diseñar horizontes y potenciar capacidades y habilidades. Espacio para enriquecernos de la diversidad cultural de este país y mostrar a nuestros hijos la invaluable experiencia de abrirse al mundo, respetando y aprendiendo. Una etapa que nos ha permitido confirmar una vez más que, como toda nueva aventura, todo lo que hemos vivido ha valido la pena.

Adriana Estrada-Bataille es nativa de la Ciudad de México. Ahora vive en el Eastside con su marido y sus dos hijos. Como escritora apasionada que quiere ayudar a otros a perfeccionar sus habilidades, Adriana preside un grupo de escritura español llamado "Seattle Escribe". Adriana también dirige el Family Book Club en la Biblioteca Lake Hills, cuyo propósito es difundir los materiales de lectura en español. Para leer más sobre el trabajo de Adriana, por favor visita su blog: www.maticescotidianos.com

Detachment

By Adriana Estrada-Bataille

One late November day in Paris, as people strolled outside and enjoyed the glorious colors, I was stuck in the middle of a totally chaotic house. Preparing to move to the United States, I faced a mountain of cardboard boxes, bubble wrap and masking tape. I had been putting off the task of choosing which items to keep and which to let go. These things had accompanied me for years. The task was tiring. I had no choice but to put on labels.

Blue label: Things to sell. Every object marked in blue was sentenced to be snatched from my hands at a ridiculously low price. I had to choose between recovering some money or holding onto furniture and other things that would take up too much space and that I would eventually have to leave anyway.

Red label: Things to donate. Scattered in front of me were utensils I did not even remember existed, things that I acquired in a shopping attack! It was the perfect time to donate to those who truly need it.

Green label: Direct to the moving container. This was the hardest selection. I chose things of absolute sentimental value, and—the worst part—that could occupy an absurd space of only 20 square feet. Moving proved to be the best detachment therapy in all my life!

A couple of days later, the moving truck arrived and that same day we gave up the key to the house. Our original plan was to spend that night at a hotel near the airport and travel the next day, but the appointment for the delivery of the American visa forced us to modify our departure date. Thankfully, a friend offered us accommodation at her house, another loaned us her car, the school principal accepted my children back in school for another week and my husband temporarily resumed his work. I decided it was time to make the most of the situation and enjoy ourselves, roaming the streets of Paris like tourists.

This unexpected time allowed us to quietly give farewell to our favorite places. Among laughter and nostalgia, we hugged in silence. Each hug translated into the sentiment of “everything will be fine.” One week later we started our new adventure.

We flew for more than eleven hours, crossing to a continent that we had left years ago and that now welcomed us in a different country. My legs had done everything possible to adapt their movements to a space no greater than thirty inches. Despite all my efforts, on more than one occasion I had to stand and walk to ward off the cramp that insisted on drilling me throughout the flight just when I was finally managing to fall asleep. I arrived with my body crushed, huge dark circles under my eyes and a bloated stomach.

My companions were eight suitcases, two car seats, two small kids eager to run and free themselves from the seat belt, a husband worried about all the steps that were about to start, and a stomach that would not stop complaining about waiting to eat something decent off the plane. Until that moment, I managed to survive the nine-hour time difference.

We landed at the Seattle Airport in mid-December of 2013.

From the window of the plane, we observed the copious rain that the city is known for and wind shaking the branches of the trees, clear signs of weather that would accompany us that winter or probably for most of the year. We finally crossed the endless line of customs and walked towards the exit.

Three years have passed, time that has served to re-design horizons and to enhance capacities and abilities. Space to enrich the cultural diversity of this country and show our children the invaluable experience of opening up to the world, respecting and learning. A stage that has allowed us to confirm once again that, like any new adventure, everything we have experienced has been worth it.

Adriana Estrada-Bataille is a native of Mexico City. She now lives on the Eastside with her husband and two sons. As a passionate writer wanting to help others hone their skills, Adriana chairs a Spanish writing group called “Seattle Escribe.” Adriana also runs the Family Book Club at the Lake Hills Library, whose purpose is to disseminate reading materials in Spanish. To read more of Adriana’s work, please visit her blog: www.maticescotidianos.com.

**\$1,000 DOLLAR
GRAND PRIZE!**
**MULTIPLE CASH
PRIZES!**

**IMPACT YOUR
COMMUNITY
THROUGH YOUR
VISUAL ART!**

//// **5TH ANNUAL INFLUENCE THE CHOICE** ////

VIDEO CONTEST!

WHO ARE WE?

Influence the Choice- Drug Prevention Alliance for Youth (an initiative of the Issaquah Schools Foundation) is a local prevention group with a mission to prevent and reduce drug abuse among youth in the Issaquah School District. One of the main strategies the Alliance uses is called “Positive Community Norms”. To learn more about Positive Community norms, visit: The Montana Institute ([www. http://www.montanainstitute.com](http://www.montanainstitute.com)) or The Center for Health & Safety Culture (www.chsculture.org)

WHY SHOULD YOU PARTICIPATE?

Win cash prizes! To celebrate the contest's 5th year, FIVE submissions in 3 different categories will be awarded with cash prizes. Your entry would also be eligible to win the \$1,000 grand prize.

Get your video shown throughout the Issaquah School District – in schools and in the community!

Get your friends together- hanging out doing something creative is always a good time!

Winners will be invited to a “red carpet” Awards Ceremony for family and friends in the Spring.

TIPS FOR A SUCCESSFUL SUBMISSION:

Videos can only be 2 minutes or less! If it's more, they will be disqualified so edit away!

Use a “Positive Norm” statistic or approach and get extra points!

Instead of saying that 3/10 Issaquah students have experimented with marijuana, say that 7/10 students chose to stay drug free.

The High School Contest is open to youth in grades 9-12

For information about contest categories and rules, to obtain required registration materials, or to learn more about Influence the Choice - Drug Prevention Alliance for Youth, visit www.influencethechoice.org

