



Information to help families
to navigate the Issaquah School District

Cultural Bridges

¡PeachJar no es una marca de mermelada!
PeachJar is Not a Brand for Marmalade!
Pg. 26-27

Club **Inclusive**
Pg. 38-41

Año **Nuevo Lunar**
Lunar **New Year**
Pg. 44-45



Número 9 | enero- febrero- marzo 2018
Number 9 | January- February- March 2018



2018
the Year of the Dog

Are You IN?



Your partnership with the Issaquah Schools Foundation benefits every student at every school in the district. Your donations give students opportunities to explore and cultivate their interests, thrive academically, and graduate with the skills they need for rewarding and productive futures. Are you IN?



ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION



All in
for kids
ANNUAL FUND CAMPAIGN

To learn more about the Foundation and to Donate online go to isfdn.org

Estimados lectores,

Estoy encantada de poder unirme al equipo de Cultural Bridges, ya que me siento vinculada con él en muchos diferentes niveles. Después de todo, este proyecto es la combinación perfecta de dos de mis amores: escribir y servir a la diversa comunidad de Issaquah. He sido voluntaria en casi todos los eventos y actividades en Grand Ridge Elementary y he sido miembro de la mesa directiva de su PTSA durante siete años. Durante todo este tiempo, lo que más me ha dado satisfacción es servir de puente entre la escuela y los padres que no crecieron en Estados Unidos. Y ahora, Cultural Bridges me está dando la oportunidad de llegar y servir a muchas más familias.

Lo que los lectores están ansiosos por saber es algo muy importante para nosotros. Por lo tanto, decidimos organizar un grupo focal donde tuvimos la oportunidad de preguntarles su opinión a varios padres de familia. Participaron mamás de Corea, China, Iraq, India y Japón. Todas abrieron amablemente sus corazones, compartiendo experiencias muy personales sobre la crianza de sus hijos en nuestro distrito escolar.

Nos sorprendió lo mucho que suponemos acerca de lo que otras personas saben o entienden. Por ejemplo, muchos PTSA organizan subastas y necesitan que los padres participen, pero muchos no están familiarizados con este tipo de eventos que se usan para la recaudación de fondos. Si te encuentras en esta situación, ve a la **página 7**, ahí encontrarás todo lo que necesitas saber sobre una subasta.

Entre los temas que discutimos durante el grupo focal estuvieron las fiestas tradicionales en Washington, especialmente aquellas que solo tu propia cultura celebra. En la **página 45**, Caroline Yi comparte las tradiciones que le está transmitiendo a sus hijos sobre el Año Nuevo Lunar Coreano, y Jin Liu comparte sus experiencias personales con el Año Nuevo Lunar Chino, así como información sobre eventos locales para celebrar estas fiestas.

Y ya que servir a las familias de estudiantes con discapacidades es muy importante para Cultural Bridges, en este número encontrarás información en la **página 33** sobre cómo unirse al Club Inclusive de Issaquah Highlands y en la **página 19** tenemos información sobre cómo ayudar a estudiantes de preparatoria para ser tutores en un aula de LRC II.

Ahora, si tienes alguna idea o sugerencia para esta revista, no dudes en contactarnos. ¡Cultural Bridges te desea a ti y tu familia un Feliz Año Nuevo 2018!

Alicia Spinner



Fotografía por Jenn Sande

Agradecimientos especiales por participar en el grupo focal a: Caroline Yi, Darpan Marwa, Miyuki Nori, Nada Alwarid, Nozomi Miyazawa y Seong Eun.

En la portada: Isabel Hong, estudiante de 5to grado de Cascade Ridge Elementary, y Justin Lee, estudiante de 7to grado de Pacific Cascade Middle School.

CulturalBridges Magazine, derechos reservados. *CulturalBridges Magazine*, es una revista comunitaria gratuita distribuida localmente y subsidiada por Issaquah Schools Foundation, que tiene como misión suministrar a nuestros lectores información que enriquecerá la calidad de vida, abarcando temas como educación, salud, nutrición y cultura en la ciudad de Issaquah. *CulturalBridges for Education*, no necesariamente aprueba o representa los puntos de vista expresados en los artículos y en los anuncios encontrados en la revista, y no es responsable de la información, productos y servicios que los anunciantes publican. Algunas partes de esta publicación pueden ser una reproducción, traducción o reimpresión, que con anterioridad se ha solicitado autorización.

CULTURAL BRIDGES MAGAZINE ENERO 2018 | NÚMERO 9

MARISOL VISSER

Administradora del programa
marisol@isfdn.org

ALICIA SPINNER

Editora de la revista
culturalbridges@isfdn.org

LUNA EGIDO MARTÍN

Diseño
luna.egido@outlook.com

LIZ ST. ANDRE

Edición en inglés

NORMA RODRÍGUEZ

Edición en español

ÁNGELA SÁNCHEZ

Fotógrafa de la portada



Cultural Bridges

Issaquah Schools Foundation

es un programa de



**ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION**

**Búscanos en facebook como:
@CBforeducation**

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

Dear Readers,

I am delighted to join the Cultural Bridges team as the new Magazine Editor. This is a great match for me on many levels since it combines two of my loves: writing and serving the diverse community of Issaquah. I have been volunteering at almost every event and opportunity at Grand Ridge Elementary, and have been a member of the PTSA board for seven years. Throughout this time, I've felt the most satisfied when serving as a bridge between the school and parents who did not grow up in America. Now, Cultural Bridges is giving me the opportunity to reach and serve many more families.

Finding out how to best serve families is our top priority so we recently organized a Focus Group. Moms from Korea, China, Iraq, India, and Japan participated and graciously opened their hearts, sharing very personal experiences about raising their kids in our school district. We were amazed to discover new topics to cover in the magazine.

For example, many PTSA's organize auctions and need parents to assist with these events. But some parents are not familiar with this kind of fundraising experience and have no idea how an event like that might look. If you are in this situation, please go to **page 7**, everything you will need to know to attend an event of this kind is described there.

Other topics discussed during our Focus Group were celebrating various holidays in Washington state. On **page 45**, Caroline Yi shares the traditions she is passing on to her kids about the Korean Lunar New Year, and Jin Liu shares her personal experiences with the Chinese Lunar New Year. You'll also find information about local events to celebrate these holidays.

Serving families of students with disabilities is also very important to Cultural Bridges. You will find information on **page 33** about how to join the Issaquah Highlands Club Inclusive and on **page 19** there is information on how to help your high school students be peer tutors in a LRC II classroom.

If you have any ideas or suggestions for this magazine, please don't hesitate to contact us. Cultural Bridges wishes you and your family a Happy New Year!

Alicia Spinner



Picture by Jenn Sande

Special thanks to Caroline Yi, Darpan Marwa, Miyuki Nori, Nada Alwarid, Nozomi Miyazawa, and Seong Eun for participating on a focus group.
On the cover: Isabel Hong, 5th grader from Cascade Ridge Elementary and Justin Lee, 7th grader from Pacific Cascade Middle School.

CULTURAL BRIDGES MAGAZINE JANUARY 2018 | NUMBER 9

MARISOL VISSER

Program Manager

marisol@isfdn.org

ALICIA SPINNER

Magazine Editor

culturalbridges@isfdn.org

LUNA EGIDO MARTÍN

Design

luna.egido@outlook.com

LIZ ST. ANDRE

English Editor

NORMA RODRÍGUEZ

Spanish Editor

ÁNGELA SÁNCHEZ

Cover Photographer



Cultural Bridges

Issaquah Schools Foundation

is a program of



**ISSAQUAH
SCHOOLS
FOUNDATION**

Like us on facebook @CBforeducation

To receive the magazine in PDF format,
email culturalbridges@isfdn.org.

Please specify the language you want
to receive: Spanish, English, Chinese
Simplified or Korean.

Preparándose para entrar a kínder

El período para inscribir a tus hijos a kínder comienza a principios de febrero y finaliza en marzo. Durante este mes, comunícate con la escuela de tu vecindario para recoger un paquete de inscripción y averiguar cuándo está programado el evento de *Kindergarten Parent Information Night*. El registro al kínder es obligatorio, si no sabes a qué escuela asistirá tu hijo, llama al Departamento de Transporte al 425-837-6310. Te preguntarán por la dirección de tu casa.

En marzo o abril, tu escuela se comunicará contigo para *Pre-K Assessment* o la evaluación de preescolar de tu hijo. Lleva a tu hijo a esta evaluación para que el maestro pueda hacerle unas preguntas sobre lectura: letras, sonidos y algunas palabras. Esta prueba no lleva mucho tiempo y no es necesario prepararse con anticipación.

Muchas de las escuelas tienen eventos donde se invita a nuevos estudiantes a recorrer la escuela para que se sientan más cómodos el primer día de clases. Los voluntarios les muestran dónde está la biblioteca, la cafetería, el gimnasio, el patio de la escuela e incluso los baños. Si puedes, lleva a tu hijo, es una actividad corta que lo ayudará mucho.

Durante las vacaciones de verano, a los nuevos alumnos de kínder los invitarán a viajar en un autobús escolar durante el evento *Kindergarten Bus Rides*. Esta popular actividad les da a estudiantes y padres la oportunidad de aprender sobre la seguridad y las reglas que hay que seguir en los autobuses escolares, conocer a algunos de sus conductores y dar un paseo.

Al final del verano, puedes asistir al evento *Ready for School Fair*, donde voluntarios ayudan a padres a inscribirse en la página de *Internet Family Access*, que es el sistema en línea en donde se pueden verificar los puntajes de exámenes, las calificaciones y otros datos.

Consulta la página 30 para obtener más información sobre el evento *What Every Parent Needs to Know About the Issaquah School District* o Todo lo que los Padres Deben Saber sobre el Distrito Escolar de Issaquah. Ahí les ayudarán a inscribir a sus hijos al kínder.

En nuestra próxima revista se incluirá más información sobre la Feria de Regreso a la Escuela. ¡Te proporcionaremos todo lo que necesitas saber para que tu hijo esté listo para su primer día de clases en septiembre del 2018!



P: ¿Qué edad debe tener mi hijo para registrarse?

¿Puedo registrarlo antes?

R: Los estudiantes entrantes de kínder deben tener al menos 5 años antes del 31 de agosto para inscribirse. Los estudiantes que no tengan 5 años antes del 31 de agosto podrán inscribirse si han completado un examen independiente por un asesor calificado y su ingreso temprano ha sido autorizado por la oficina del Director Ejecutivo de Primaria. Puedes encontrar más información aquí: <http://www.issaquah.wednet.edu/academics/programs/early-entrance>

P: ¿Qué necesito para registrar a mi hijo?

R: Necesitarás registros de vacunación, comprobante de fecha de nacimiento, una copia del certificado de nacimiento o pasaporte y comprobante de la dirección del domicilio, que puede ser un contrato de compra o alquiler de casa o una factura del servicio de luz. También necesitarás una credencial con fotografía del padre o tutor.

P: ¿Cuál es el horario de kínder de tiempo completo?

R: Los estudiantes en kínder de tiempo completo siguen el mismo horario que tienen los niños de primero a quinto de primaria y es diferente en cada escuela.

Getting Ready for Kindergarten

The kindergarten registration window begins in early February and ends in March. During this month, contact your neighborhood school to pick up a registration packet and find out when the Kindergarten Parent Information Night is scheduled. Registration is required. If you don't know which school your child will attend, call the Transportation Department at 425-837-6310. They will ask you for your home address.

In March or April your school will contact you for a Pre-K assessment of your child. Please bring your child to this assessment so a teacher can ask him/her a few questions about reading: letters, sounds and a few words. This test doesn't take long, and there is no need to prepare in advance.

Many of the schools have events where new students are invited to learn their way around the school so they feel more comfortable on the first day of classes. Volunteers show them where the library, cafeteria, gym, schoolyard and even bathrooms are.

During summer break, new kindergartners are invited to ride a school bus at Kindergarten Bus Rides. This popular event gives students and parents a chance to learn about school bus safety and etiquette, meet some of the bus drivers, and take a ride on a real school bus.

At the end of summer, you can attend the Ready for School Fair where volunteers help parents sign up for Family Access, the online system for parents to check students' test scores, grades and other information.

See page 31 for more information on What Every Parent Needs to Know About the Issaquah School District, they will have Kindergarten registration support.

Additional details about Ready for School Fair will be included in our next issue. We will provide you with all you need to know so your child is ready for his/her first day of school in September 2018!



Q: How old does my child need to be to register? Can I register him/her before they are 5?

A: Incoming kindergarten students must be at least 5 years old by August 31st in order to register. Students who will not be 5 by August 31st may register if they have completed independent testing by a qualified assessor and have been confirmed for early entrance by the office of the Executive Director of Elementary. More information can be found here: <http://www.issaquah.wednet.edu/academics/programs/early-entrance>

Q: What do I need to register?

A: Immunization records, proof of birth date such as a copy of the birth certificate or passport, and proof of home address such as a purchase or lease agreement and an energy utility bill and photo I.D. of the parent/guardian are necessary for registration.

Q: What are the bell times for Full Day Kindergarten?

A: Students in full day kindergarten follow the same schedule as grades 1 through 5 in their neighborhood school or school of attendance.



Subastas

Muchas PTSA del Distrito Escolar de Issaquah organizan subastas cada dos años con el fin de recaudar fondos para pagar los programas de enriquecimiento que benefician a todos los niños que asisten a las escuelas, pero si los padres no crecieron en los Estados Unidos, lo más probable es que no estén familiarizados con estos eventos.

Para un PTSA, llevar a cabo una subasta es una excelente manera de involucrar a voluntarios en una actividad significativa que crea comunidad. Muchos de estos eventos tienen un tema divertido. Por ejemplo, Issaquah Valley Elementary y Grand Ridge Elementary eligieron este año un tema de alfombra roja que llamaron *Lights, Camera, Auction!* Cougar Ridge Elementary y Maple Hills Elementary están usando temas similares: *School of Rock* y *Rock 'n Auction*.



Estos eventos se llevan a cabo fuera de las escuelas, en hoteles cercanos o en lugares para eventos como el Pickering Barn de Issaquah. Son celebraciones formales o semiformales, donde se sirve comida y son solo para adultos. Muchos padres eligen ir con otras parejas y también es común ver a grupos de mamás. Abuelos, otros miembros de la familia y de la comunidad también son bienvenidos.

Durante muchos meses, el comité organizador trabaja con empresas locales, familias, amigos y personal de la escuela para encontrar artículos donados para subastar. Los estudiantes también contribuyen con su

tiempo y talento, y en muchas escuelas, con la ayuda de maestros o docentes de arte, se hacen proyectos para donar.

Siempre se hace un esfuerzo por tener artículos para todos los presupuestos y, en muchos casos, se ofrecen también servicios en salones de belleza o spas, tarjetas de regalo para restaurantes, entradas para eventos deportivos o hasta estancias vacacionales. Y dado que todo fue regalado, el dinero recaudado es para beneficio de la escuela.

El comité de la subasta trabaja arduamente para cubrir el costo del evento con la ayuda de patrocinadores, por lo que incluso lo que pagas por tu boleto beneficiará a la escuela.

Para saber qué elementos se ofrecerán durante la subasta, algunas escuelas crean un catálogo que se publica aproximadamente una semana antes del evento en su sitio web.



continúa en la página 8...

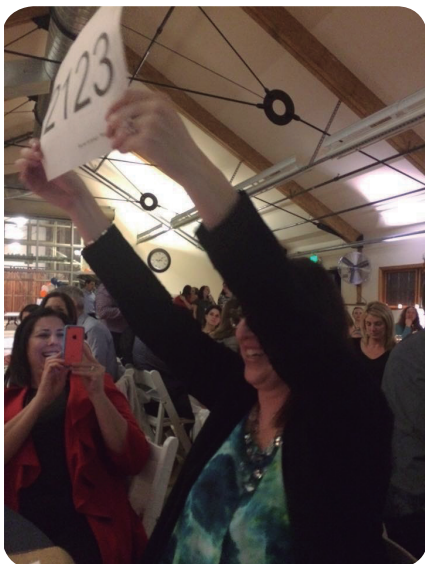
Auctions

Many PTAs in the Issaquah School District organize auctions every other year in order to raise funds to pay for enrichment programs that benefit all children who attend the schools. But, if parents did not grow up in the U.S., most likely they are not familiar with this kind of event.

For a PTA, holding an auction is a great way to get volunteers involved in a meaningful activity that builds community. Many of these events have a fun theme. For example, Issaquah Valley Elementary and Grand Ridge chose a red carpet theme this year called Lights, Camera, Auction! Cougar Ridge and Maple Hills are using similar themes too; they named their events School of Rock and Rock 'n Auction.



These events are held off school campuses, in local hotels or in places like the Pickering Barn in Issaquah. They are formal or semi-formal celebrations with a dining experience and for adults only. Many parents choose to go with friends or it's also common to see groups of moms. Grandparents and other family and community members are also welcome.



For many months, the Auction Committee organizes this event and works with local businesses, families, friends and school staff to find donated items for the auction. Even students contribute their time and talents and in many schools, classes (with the help of teachers or art docents) create projects to donate.

All of these items are auctioned off during the event. An effort is always made to have items for every budget and in many cases there are services that you were planning to buy outside of the event anyhow. Like salon and spa services, restaurant gift cards, tickets for sports events or a week at a vacation house! And since all these items were donated, all the money goes to the school.

The Auction Committee works very hard to pay for the cost of the event with the help of sponsors, so even the money that you pay for the ticket will benefit the school.

To know what items will be offered during the event, some schools create a catalog that is published on their website a week or so prior to the event.

Go to page 9...

...viene de la página 6

Generalmente, hay tres tipos de subastas: en línea, silenciosa y en vivo. La subasta en línea se lleva a cabo antes de la celebración y es principalmente (aunque no exclusivamente) para quienes no pueden asistir al evento pero desean participar. Esta es una experiencia de compra competitiva en línea que solo está abierta durante un cierto número de días. Los ganadores son notificados por correo electrónico.

La subasta silenciosa ocurre durante la hora del cóctel. Se sirven bebidas y aperitivos mientras los participantes caminan por las mesas donde se exhiben los artículos. Cada producto tiene una hoja de ofertas, en la que los interesados escriben su nombre y la cantidad que están dispuestos a pagar. Al cierre de esta parte del evento, quien haya hecho la oferta más alta, gana.

Luego, durante la cena, comienza la subasta en vivo. Un subastador anuncia cada artículo y pide ofertas. Lo que se ofrece aquí tiende a ser más caro que lo ofrecido en la subasta silenciosa. A veces, grupos de amigos compran juntos.

Para ofertar, solo tienes que levantar una tarjeta de postor que encontrarás en la mesa o, en algunos casos, se entregan durante el registro. El subastador acepta la oferta más alta.

Al final de la noche, pagas los artículos que decidiste comprar. Algunas escuelas aceptan cheques y otras, tarjetas de crédito.

Normalmente, el horario de las actividades de la noche se imprimirá en un programa que encontrarás en tu mesa. Es común que se hagan juegos y sorteos para ganar más dinero para la escuela. En algunos casos, rifan vinos, postres e incluso los centros de mesa.

Otros artículos que son muy populares son las experiencias que los padres pueden comprar para sus hijos, como una fiesta de cine para toda la clase o la oportunidad de ser el director por un día.

A menudo hay tiempo para bailar, ya que es una noche divertida para pasar con amigos y conocer a más miembros de la comunidad escolar. Ya sea que gastes una gran cantidad de dinero o elijas no asistir, es importante que entiendas que las subastas se hacen para apoyar a las escuelas. Incluso si piensas que este evento no es para ti y prefieres ayudar como voluntario, las escuelas siempre están buscando ayuda.

Los precios de los boletos varían de una escuela a otra. El PTSA normalmente ofrece la oportunidad de comprar una mesa completa para que puedan sentarse juntos grupos de amigos. Todas las ventas son finales y las donaciones no son reembolsables y son deducibles de impuestos. ¡Que tengas una gran subasta!



Clark Elementary: 16 de marzo
Cougar Ridge Elementary: 20 de abril
Grand Ridge Elementary: 5 de mayo
Issaquah Valley Elementary: 21 de abril
Maple Hills Elementary: 16 de marzo

...from page 7

There are usually three kinds of auctions: online, silent and live. The online auction is held before the celebration and is mostly (but not exclusively) for parents who cannot attend the event but would like to participate. This is an online competitive shopping experience that is only open for a certain number of days. Winning bidders are notified by email.

At the first part of the evening is the silent auction, which happens during cocktail hour. People have something to drink and eat while walking through the tables where the items for the silent auction are on display. Everybody is socializing and bidding on items. Every product has an auction bid sheet where people write down their names and the price that they are willing to pay for that item. The time when this auction will close is announced and when that time comes, the highest bid wins.

Then, during the sit-down dinner, the live auction begins. An auctioneer announces each item individually and begins the bidding. These items tend to be more expensive than the ones offered in the silent auction. Sometimes groups of friends buy them together. If you want to bid on an item you simply raise your bidder card that you will find at the table or, in some cases, is given to you during check in. The auctioneer acknowledges the bid. If your bid is the highest one, you will get the item.

At the end of the night, you pay for the items that you decided to buy using a check or credit card, depending on the school.

Normally, the schedule of the evening will be printed in a program that you will find at your table. It's common that they do extra games and raffles to make more money for the school. In some cases, they raffle off wine, desserts and even the centerpieces.

Other things that are very popular are experiences that parents can buy for their children, like a movie party for the whole classroom or a chance to be principal for a day!

There is often time for dancing since this is a fun evening out to spend with friends and meet more members of the school community. Whether you spend a lot of money or choose not to attend, an auction supports your child's school. Even if you think this event is not for you and you would rather help by volunteering, schools are always looking for helpers.

Tickets prices vary from school to school. The PTSA normally offers a chance to buy a whole table so you can sit with your group of friends. All sales are final and donations are non-refundable and tax deductible. Have a great auction!



Clark Elementary: March 16th
Cougar Ridge Elementary: April 20th
Grand Ridge Elementary: May 5th
Issaquah Valley Elementary: April 21st
Maple Hills Elementary: March 16th

Calendario de eventos de las escuelas primarias

TODAS LAS ESCUELAS PRIMARIAS

1 de enero: Vacaciones de invierno, no hay clases
 15 de enero: Día de Martin Luther King Jr., no hay clases
 29 de enero: Día de trabajo para maestros, no hay clases
 19 de febrero: Día del Presidente, no hay clases
 19 al 23 de febrero: Segundas vacaciones de invierno, no hay clases

APOLLO

12 de enero, 6-8 p.m.: Magical Math Night
 5 al 9 de febrero: Colecta de comida para vacaciones
 9 de febrero, 6-8 p.m.: Multi-Cultural Night
 7 de marzo, 1-3 p.m.: Audiciones para el Talent Show
 23 de marzo, 6-8 p.m.: Apollo's Got Talent Show

BRIARWOOD

19 de enero, 6:30-8:30 p.m.: Variety Show
 9 de febrero, 6:30-8 p.m.: International Night
 12 al 16 de marzo: Missoula Children's Theater
 16 de marzo: Asamblea y Presentación del Missoula Children's Theater
 30 de marzo, 6:30 p.m.: Family Movie Night

CASCADE RIDGE

2 de enero, 8:30 a.m.: New Family Breakfast
 25 de enero, 6-8 p.m.: Talent Show
 2 de febrero, 6:30 p.m.: Family Movie Night
 5, 6 y 8 de febrero, 5-8 p.m.: Spelling Bee
 27 de febrero, 6-8 p.m.: Engineering Night
 22 de marzo, 6-8 p.m.: Science Fair

CHALLENGER

26 de enero: Festival of Cultures
 5 de enero, 2 de febrero y 2 de marzo: Popcorn Friday
 9 de marzo: Science Fair

CLARK

19 de enero: Sharks on Ice @ Sno-King in Renton
 16 de marzo, 6-8 p.m.: Auction Night

COUGAR RIDGE

31 de enero y 1 de febrero, 6-8 p.m.: Spelling Bee
 1 de marzo, 5-9 p.m. y 2 de marzo, 3-9 p.m.: Science Fair

CREEKSIDE

19 de enero, 6-8 p.m.: Family Movie Night
 8 de febrero, 5:30-7:30 p.m.: Cultural Night
 15 de febrero: Science Fair
 27 de febrero, 5:30-7:30 p.m.: Family STEM Night

DISCOVERY

17 de enero, 6-8 p.m.: Talent Show
 6 de febrero, 6-8 p.m.: Kindergarten 2018-19 Info Night
 7 de febrero, 6-8 p.m. (Grados 1,2,3) y 8 de febrero, 6-8 p.m. (Grados 4,5, Campeonato): Spelling Bee o Concurso de Ortografía
 1 al 31 de marzo: Book Drive o Colecta de Libros
 21 de marzo, 6-8 p.m.: Science Fair

ENDEAVOUR

15 de febrero, 7-8 p.m.: Concierto de música de 4to grado
 14 de marzo, 2:45-6 p.m.: Singers Concert
 15 de marzo, 7-8 p.m.: Concierto de música de 5to grado
 29 de marzo, 7-8 p.m.: Concierto de música de 3er grado

GRAND RIDGE

17 de enero, 6-8 p.m.: Talent Show
 13 de febrero, 6:30-7:30 p.m.: 5th Grade Concert
 28 de febrero, 6-8 p.m.: Book Swap

ISSAQUAH VALLEY

9 de febrero: Multicultural Fair
 16 de marzo: Bingo Night

MAPLE HILLS

2 de febrero, 7 p.m.: Variety Show
 9 de febrero y 2 de marzo: Popcorn Friday
 27 de febrero, 6 p.m. y 28 de marzo, 6 p.m.: Young Author Visit
 2 de marzo, 6:30 p.m.: PTA Ice Skating Party
 8 y 9 de marzo: Science Fair
 26 de marzo: Rock 'n Auction

NEWCASTLE

19 de enero, 5-9 p.m.: Potluck / Movie Night
 9 de febrero, 9:30-10:30 a.m.: Coffee Talk with Principal Mellish
 2 de marzo, 5-9 p.m.: Potluck / Movie Night

SUNNY HILLS

12 de enero, 6-7:30 p.m.: Scrips National Spelling Bee, Class Competitions
 24 de enero, 1:25-3:10 p.m.: After School Movie
 25 de enero, 6-7:30 p.m.: 5th Grade Musical
 8 de febrero: Bingo and Brownies
 1 de marzo, 6-8 p.m.: Science Fair/STEM Night
 24 de marzo, 10 a.m.-4 p.m.: Spring Book Fair
 29 de marzo: 4th Grade Musical

SUNSET

5 y 8 de febrero, 6-8 p.m.: Talent Show Rehearsal
 9 de febrero, 6-8 p.m.: Talent Show
 9 de marzo: Class and Personality Pictures

Elementary School Calendar

ALL ELEMENTARY SCHOOLS

Jan. 1: Winter Break, No School
Jan. 15: Martin Luther King Jr. Day, No School
Jan. 29: Teacher Work Day, No School
Feb. 19: President's Day, No School
Feb. 19 – Feb. 23: Second Winter Break

APOLLO

Jan. 12, 6-8 p.m.: Magical Math Night
Feb. 5 – Feb. 9: Lunch for Break Drive
Feb. 9, 6-8 p.m.: Multi-Cultural Night
Mar. 7, 1-3 p.m.: Talent Show Tryouts
Mar. 23, 6-8 p.m.: Apollo's Got Talent Show

BRIARWOOD

Jan. 19, 6:30-8:30 p.m.: Variety Show
Feb. 9, 6:30-8 p.m.: International Night
Mar. 12 – Mar. 16: Missoula Children's Theater
Mar. 16: Missoula Children's Theater Assembly and Evening Performance
Mar. 30, 6:30 p.m.: Family Movie Night

CASCADE RIDGE

Jan. 2, 8:30 a.m.: New Family Breakfast
Jan. 25, 6-8 p.m.: Talent Show
Feb. 2, 6:30 p.m.: Family Movie Night
Feb. 5, 6 and 8, 5-8 p.m.: Spelling Bee
Feb. 27, 6-8 p.m.: Engineering Night
Mar. 22, 6-8 p.m.: Science Fair

CHALLENGER

Jan. 26: Festival of Cultures
Jan. 5, Feb. 2, and March 2: Popcorn Friday
March 9: Science Fair

CLARK

Jan. 19: Sharks on Ice @ Sno-King in Renton
Mar. 16, 6-8 p.m.: Auction Night

COUGAR RIDGE

Jan. 31 and Feb. 1, 6-8 p.m.: Spelling Bee
Mar. 1, 5-9 p.m. and Mar. 2, 3-9 p.m.: Science Fair

CREEKSIDE

Jan. 19, 6-8 p.m.: Family Movie Night
Feb. 8, 5:30-7:30 p.m.: Cultural Night
Feb. 15: Science Fair
Feb. 27, 5:30-7:30 p.m.: Family STEM Night

DISCOVERY

Jan. 17, 6-8 p.m.: Talent Show
Feb. 6, 6-8 p.m.: Kindergarten 2018-19 Info Night
Feb. 7, 6-8 p.m. (Grades 1,2,3) and Feb. 8, 6-8 p.m. (Grades 4,5, Championship): Spelling Bee
Mar. 1 - Mar. 31: Book Drive
Mar. 21, 6-8 p.m.: Science Fair

ENDEAVOUR

Feb. 15, 7-8 p.m.: 4th Grade Music Concert
Mar. 14, 2:45-6 p.m.: Singers Concert
Mar. 15, 7-8 p.m.: 5th Grade Music Concert
Mar. 29, 7-8 p.m.: 3rd Grade Music Concert

GRAND RIDGE

Jan. 17, 6-8 p.m.: Talent Show
Feb. 13, 6:30-7:30 p.m.: 5th Grade Concert
Feb. 28, 6-8 p.m.: Book Swap

ISSAQUAH VALLEY

Feb. 9: Multicultural Fair
Mar. 16: Bingo Night

MAPLE HILLS

Feb. 2, 7 p.m.: Variety Show
Feb. 9, Mar. 2: Popcorn Friday
Feb. 27, 6 p.m. and Mar. 28, 6 p.m.: Young Author Visit
Mar. 2, 6:30 p.m. PTA Ice Skating Party
Mar. 8 and Mar. 9: Science Fair
Mar. 26: Rock 'n Auction

NEWCASTLE

Jan. 19, 5-9 p.m.: Potluck/Movie Night
Feb. 9, 9:30-10:30 a.m.: Coffee Talk with Principal Mellish
Mar. 2, 5-9 p.m.: Potluck/Movie Night

SUNNY HILLS

Jan. 12, 6-7:30 p.m.: Scrips National Spelling Bee: Class Competitions
Jan. 24, 1:25-3:10 p.m.: After School Movie
Jan. 25, 6-7:30 p.m.: 5th Grade Musical
Feb. 8: Bingo and Brownies
Mar. 1, 6-8 p.m.: Science Fair/STEM Night
Mar. 24, 10 a.m.-4 p.m.: Spring Book Fair
Mar. 29: 4th Grade Musical

SUNSET

Feb. 5 and Feb. 8, 6-8 p.m.: Talent Show Rehearsal
Feb. 9, 6-8 p.m.: Talent Show
Mar. 9: Class and Personality Pictures

La crisis de las carpetas

El camino hacia el éxito en la escuela secundaria comienza con una carpeta organizada. Esta es una de las cosas más fáciles que puedes hacer para ayudar a tu hijo y el impacto puede ser muy grande. Es muy importante ayudarles a organizar su carpeta constantemente. ¡Quizás puedas sentarte con tu hijo una vez a la semana! Pregúntale si los documentos están archivados en el lugar correcto. Todos los trabajos deben organizarse por clase: El Arte del Lenguaje, Estudios Sociales, Salud, Matemáticas, Ciencias.

Asegúrate de que tu hijo aún necesita todos los documentos que tiene en la carpeta. Si está llena de papeles viejos, no le sirve de nada. Las escuelas usan las carpetas para que los estudiantes se puedan organizar. Ayúdale a reciclar todo lo que ya no necesita. Almacena en casa textos ya calificados, notas y tareas anteriores si tu hijo cree que los usará más adelante. Tener una carpeta ordenada le ahorrará tiempo y le ayudará a mantener un buen seguimiento de sus tareas escolares.

La Middle School Valley de Issaquah tiene un programa que está financiado por Issaquah School Foundation que ayuda a los niños a tener carpetas organizadas. El programa se llama *Binder Bootcamp*.

Binder Bootcamp

¿ESTÁ FUERA DE CONTROL LA MOCHILA O LA CARPETA DE TU HIJO?

13

¿Te has preguntado cómo tu hijo puede encontrar algo en su carpeta? ¿Tiene papeles arrugados por todas partes? ¿Pierde sus tareas frecuentemente?

Si esto te suena familiar, tu estudiante puede ser el candidato perfecto para *Binder Bootcamp*, que es un programa del PTA para ayudar a los estudiantes que tienen problemas de organización. Padres voluntarios trabajan con alumnos individualmente para organizar todos los papeles y crear sistemas para facilitarles mantener su carpeta ordenada.

Si deseas que tu estudiante participe, envía un correo electrónico a BinderBootcamp@issaquahmiddlepts.org con su nombre y grado.



Binder Crisis



The journey to success in middle school starts with an organized binder. This is one of the easiest things you can do to help your child and the impact can be significant. It's very important to help organize constantly; maybe you can sit with your children once a week! Ask him/her if the papers are filed in the right place. All the papers should be arranged by class: Language Arts, Social Studies, Health, Math and Science.

Make sure that your child still needs all of the papers in the binder. If they are all stuffed with old handouts, that defies the purpose. Recycle all the papers that your child doesn't need anymore. Store at home: graded papers, notes and old assignments, if your child believes they will use them later. Having a tidy binder will save time and help them to keep good track of their schoolwork.

Issaquah Middle School has a program that is funded by the Issaquah School Foundation and helps children to have organized binders. The program is called Binder Bootcamp.

Binder Bootcamp

IS YOUR CHILD'S BACKPACK OR BINDER OUT OF CONTROL?

Do you wonder how your child finds anything in their binder? Are there wrinkled papers flying everywhere? Are assignments frequently missed or misplaced?

If this sounds familiar, your student may be the perfect candidate for "Binder Bootcamp," an ongoing PTSA initiative to help students struggling with organization. Parent volunteers work with students one-on-one to organize current paperwork and create systems that make it easier to stay organized.

If you would like your student to participate, please send an email to BinderBootcamp@issaquahmiddlepta.org with their name and grade.

Students are scheduled based on volunteer availability. Parent volunteers will work one-to-one with students who are referred by teachers, counselors and parents. A brief training and all supplies are provided to help students organize their binder.

Eventos sobre profesiones

Exponer a los estudiantes a las diferentes opciones profesionales que les ofrece el lugar donde viven les ayuda a comprender mejor el vínculo que hay entre el trabajo y la escuela.

Las secundarias organizan eventos en los que los jóvenes se reúnen con profesionales de negocios e instituciones locales que ofrecen su tiempo para explicar de qué se tratan sus carreras. En estas reuniones los estudiantes pueden hablar con jueces, abogados, policías, bomberos, caricaturistas, veterinarios, doctores, ingenieros ¡y muchos más!

Los estudiantes de Pacific Cascade Middle School tendrán la oportunidad de aprender sobre varias profesiones durante Career Fair o Feria de Carreras, el 26 de enero. Issaquah Middle School tendrá su feria el 3 de febrero.

Estas son dos estupendas oportunidades para que los estudiantes adquieran una mejor visión de los diferentes caminos que pueden seguir y así comenzar a planear su futuro. Si deseas ser un presentador en uno de estos eventos, contacta a las escuelas.

Career Cruising

Career Cruising es un software de planificación que guía a cada estudiante en el proceso de construir su futuro conectando sus intereses con sus habilidades. Tener un objetivo en mente siempre ayuda a los estudiantes a entusiasmarse con lo que están aprendiendo en la escuela, les da un propósito.

Nunca es demasiado temprano para comenzar esta conversación con tu hijo. Este servicio se ofrece a estudiantes de secundaria y preparatoria del Distrito Escolar de Issaquah.

¡Ayuda a tu hijo a comenzar temprano y lánzalo con éxito a su futuro! Issaquah Schools Foundation financia este programa.

Puedes obtener más información en su sitio web:

<http://isfdn.org/our-purpose/connecting-students-to-their-future/career-cruising/>



Career Events

Exposing students to local career possibilities helps them to better understand the connection between work and school. Middle Schools organize events where students meet with local business professionals that volunteer their time to explain what their careers are all about. Judges, lawyers, policemen, firefighters, cartoonists, veterinarians, doctors, engineers and many more!

Pacific Cascade Middle School students will have the opportunity to learn about various career possibilities during their Career Fair on January 26th and Issaquah Middle School will have a Career Day on February 3rd. These are wonderful opportunities for students to gain valuable insight into potential pathways and start looking towards their future. If you would like to be a presenter, contact your school.

Career Cruising



Career Cruising is self-guided planning software that engages every student in the process of building their future, through connecting their interests and skills. Having a goal in mind always helps students to get excited about what they are learning at school. It gives them a purpose.

It's never too early to start this conversation with your child. This service is offered not only for students at high schools in the Issaquah School District but also for students in the middle schools.

Help your child to start early and successfully launch them into their future! The Issaquah School Foundation funds this program.

You can get more information on their website: <http://isfdn.org/our-purpose/connecting-students-to-their-future/career-cruising/>

Calendario de eventos de las escuelas secundarias

TODAS LAS ESCUELAS SECUNDARIAS

1 de enero: Vacaciones de invierno, no hay clases
 15 de enero: Día de Martin Luther King Jr., no hay clases
 29 de enero: Día de trabajo para maestros, no hay clases
 19 de febrero: Día del presidente, no hay clases
 19 al 23 de febrero: Segundas vacaciones de invierno
 23 de marzo: Día de entrega de calificaciones, la salida es a las 10:55 a.m.

BEAVER LAKE MIDDLE SCHOOL

5 de enero, 7-8:30 p.m.: Trivia Family Night
 28 de febrero, 7-8:30 p.m.: Concierto de invierno de la orquesta
 14 de marzo, 7-8:30 p.m.: Concierto de invierno de la banda
 23-24 de marzo: BLMS Musical

ISSAQUAH MIDDLE SCHOOL

22 de enero al 5 de febrero: Colecta de latas de comida
 31 de enero: Festival de la banda de jazz en Tolt

2 de febrero: Día de las carreras
 13 de febrero, 6:30 p.m.: Concierto de la orquesta
 15 de febrero, 6:30 p.m.: Concierto de la banda
 1 de marzo, 6:30 p.m.: Noche de instrumentos de banda y orquesta
 23 de marzo, 6:30 p.m. y 24 de marzo, 2 p.m. y 6:30 p.m.: Producción teatral

MAYWOOD MIDDLE SCHOOL

13 de febrero, 6:30 p.m.: Concierto de orquesta
 6 de marzo, 6:30 p.m.: Concierto de banda
 10 de marzo: Solo & ensamble

PACIFIC CASCADE MIDDLE SCHOOL

26 de enero, 1:30-2:35 p.m.: Feria de carreras
 21 de marzo, 7 p.m.: Concierto de orquesta
 22 de marzo: Concierto de primavera

PINE LAKE MIDDLE SCHOOL

febrero (tbd), 6:30 p.m.: Hoe Down

Matemáticas Eureka

Eureka Math tiene solo tres años, pero ya es el plan de estudios de matemáticas más utilizado en los Estados Unidos. Se basa en la idea de que no es suficiente que los estudiantes conozcan el proceso para resolver un problema, ellos necesitan entender por qué ese proceso funciona. Se enseña matemáticas como se cuenta una historia, Eureka Math cimienta los conocimientos de los estudiantes de una manera lógica y completa.

Aunque se ha probado y demostrado que es el método más exitoso en el mundo, los padres que no crecieron aprendiendo así están teniendo dificultades para ayudar a sus hijos con las tareas. La buena noticia es que hay mucha información para ayudar. Puedes pedirles a los maestros los libros *Homework Helpers* o *Ayudantes de Tareas*, que brindan explicaciones paso a paso. Hay un libro de estos disponible para todos los grados, en ellos se explican cada una de las tareas del plan de estudios desde kínder hasta el grado 12.

Ayuda para habilidades matemáticas

www.greatminds.org – Esta es la editora de Eureka Math

www.zearn.org - Práctica de lecciones y habilidades del plan Eureka Math

www.khanacademy.org - Videos para apoyar temas y conceptos

Middle School Calendar

ALL MIDDLE SCHOOLS

Jan. 1: Winter Break, No School
 Jan. 15: Martin Luther King Jr. Day, No School
 Jan. 29: Teacher Work Day, No School
 Feb. 19: President's Day, No School
 Feb. 19 – Feb. 23: Second Winter Break
 Mar. 23: Grading Day, Students Dismissed at 10:55 a.m.

BEAVER LAKE MIDDLE SCHOOL

Jan. 5, 7-8:30 p.m.: Trivia Family Night
 Feb. 28, 7-8:30 p.m.: Winter Orchestra Concert
 Mar. 14, 7-8:30 p.m.: Winter Band Concert
 Mar. 23 – Mar. 24: BLMS Musical

ISSAQUAH MIDDLE SCHOOL

Jan. 22 – Feb. 5: Clash of Cans Food Drive
 Jan. 31: Jazz Band Festival at Tolt
 Feb. 2: Career Day

Feb. 13, 6:30 p.m.: Orchestra Concert
 Feb. 15, 6:30 p.m.: Band Concert
 Mar. 1, 6:30 p.m.: Band and Orchestra Instrument Night
 Mar. 23, 6:30 p.m. and Mar. 24, 2 p.m. and 6:30 p.m.: Theatre Production

MAYWOOD MIDDLE SCHOOL

Feb. 13, 6:30 p.m.: Orchestra Concert
 Mar. 6, 6:30 p.m.: Band Concert
 Mar. 10: Solo & Ensemble

PACIFIC CASCADE MIDDLE SCHOOL

Jan. 26, 1:30-2:35 p.m.: Career Fair
 Mar. 21, 7 p.m.: Orchestra Concert
 Mar. 22: Spring Concert

PINE LAKE MIDDLE SCHOOL

Feb. (tbd), 6:30 p.m.: Hoe Down

Eureka Math

Eureka Math is only three years old but is now the most widely used math curriculum in the United States. It's based on the idea that it's not enough for students to know the process for solving a problem; they need to understand why that process works. Teaching mathematics as a "story," Eureka Math builds student's knowledge logically and thoroughly.

Although it has been tested and proven to be the most successful method in the world, parents who did not grow up with this method are having a difficult time helping their kids with homework assignments. The good news is that there is a lot of information to help. You can ask teachers for Homework Helpers that are books that provide step-by-step explanations. There is a Homework Helper available for all grades, K-12, to go with every homework assignment in the curriculum.

Math Skills Support

www.greatminds.org – Eureka Math's publisher

www.zearn.org – Lessons and skills practice, aligned with Eureka Math

www.khanacademy.org – Videos to support topics/concepts

Clases del centro de recursos para el aprendizaje II (LRC II) y el programa de tutores de estudiantes

Los programas de servicios especiales del Distrito Escolar de Issaquah sirven a estudiantes con discapacidades desde el nacimiento hasta los 21 años, que residen dentro de los límites del distrito. Como se especifica en la ley federal y estatal, los estudiantes con discapacidades reciben servicios en el entorno menos restrictivo posible y por el mayor tiempo permisible. El distrito tiene muchos programas, entre ellos el Centro de Recursos de Aprendizaje II (LRC II) para estudiantes con discapacidades moderadas a severas que reciben instrucción diseñada de acuerdo con lo indicado en las evaluaciones realizadas por el personal de LRC II y/o servicios relacionados.

Issaquah High School tiene un aula de LRC II y cada estudiante ahí tiene al menos un curso electivo en el que participa. Algunas de las clases a las que asisten son cerámica, artes visuales, educación física, yoga y liderazgo. Algunos estudiantes han tenido la oportunidad de participar en el coro, la banda, en clases de drama y de artes culinarias. Asisten a clases electivas individualmente, con un grupo pequeño o con un tutor y un miembro del personal.

Los estudiantes de Issaquah High School que están en aulas de educación general pueden tomar como materia optativa la clase LRC II para ser tutores de estudiantes. Parte de su rol es ayudar en el aula. El personal les asigna diferentes actividades o asignaciones que ellos presentan a un pequeño grupo o a un solo estudiante, siempre bajo la supervisión de un miembro del personal.

En el aula de LRC II, los tutores de estudiantes trabajan en matemáticas, lectura, escritura, trabajos y habilidades sociales y hacen actividades específicas relacionadas con una de estas áreas.

La parte más importante de su rol es simplemente participar en el entorno inspirador que este salón de clases tiene para ofrecer y ser un buen modelo para los estudiantes de LRC II. Su contribución es muy valiosa, ayudan a los estudiantes de LRC II a aprender y a ser más exitosos e independientes.

Este programa es una maravillosa oportunidad para los estudiantes de Issaquah High School para aprender sobre importantes valores y les proporciona grandes experiencias de vida. Otras escuelas preparatorias de Issaquah también tienen el programa de tutorías de estudiantes. Pídele a tu hijo que hable con su consejero si quiere ser parte de este grupo.



¡Recuérdale a tu hijo que encargue un libro *yearbook* o anuario! En la mayoría de las escuelas, enero es el último mes para ordenarlos.

Learning Resource Center II (LRC) Classes & the Peer Tutors Program

Issaquah School District Special Services programs serve students with disabilities from birth through twenty-one years who reside within district boundaries. As specified in federal and state law, students with disabilities are served in the least restrictive environment to the maximum extent possible. The district has many programs and one of them is the Learning Resource Center II (LRC II) that is for students with moderate to severe disabilities who receive specially designed instruction in all areas as indicated on their evaluations from the LRC II staff and/or related services.

Issaquah High School has an LRC II classroom and every student has at least one elective course which they take part in. Some of the classes they attend are: Ceramics, Visual Arts, PE, Yoga, and Leadership. Some students have had the opportunity to take Choir, Band, Drama and Culinary Arts. They attend electives individually, with a small group or with a peer tutor and a staff member.

Issaquah High School students, who are in general education classrooms, have the chance to take the LRC II Class as an elective to be a peer tutor. Part of their role is helping out in the classroom. They are assigned by the staff different activities or assignments that they will present to a small group of kids or to one student specifically, always under the supervision of a staff member.

In the LRC II classroom, students work on math, reading, writing, jobs and social skills; always depending on what period they are assigned. They do specific activities related to one of these areas.

The biggest and most important part of their role is to simply embrace the very inspiring environment that this classroom has to offer and be a good role model for LRC II students. The contribution of peer tutors is invaluable, they help LRC II students to learn and become more successful and independent. This program is an exciting and wonderful opportunity for Issaquah High School students to learn more about values, and their participation will give them great life experiences. Other Issaquah high schools also have the peer tutor program. Ask your child to talk to their counselor about how to become a peer tutor!



Remind your student to order a yearbook! In most schools January is the last month to order!

Expandiendo tus horizontes

El evento *Expanding Your Horizons* o Expandiendo tus horizontes consiste en conferencias de medio día para alumnas de escuelas preparatorias, organizadas en el Bellevue College durante marzo. (¡También hay conferencias para estudiantes de secundaria!)

En estas reuniones se ofrecen talleres prácticos presentados por mujeres profesionistas en carreras basadas en ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM). Estos eventos son patrocinados por las sucursales de la Asociación Estadounidense de Mujeres Universitarias (AAUW) de los distritos de Lake Washington, Issaquah y Kirkland-Redmond. El primer día es para estudiantes de preparatorias, maestras, consejeras y otras mujeres interesadas. ¡Más de mil estudiantes participan cada año y más de 25 mil han asistido desde que se comenzaron hace ya más de 30 años!

La misión de *Expanding Your Horizons* es alentar a las jóvenes a tomar cursos de matemáticas y ciencias durante la preparatoria, pues al hacerlo mantendrán abierta la opción de hacer carreras en ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM).

El objetivo final es motivar a más mujeres a convertirse en pensadoras, innovadoras y profesionistas creativas, listas para enfrentar los desafíos del siglo XXI.

Los programas de las conferencias se desarrollan con base en las siguientes conjeturas:

- 1) Para aumentar la participación de las mujeres en las carreras de matemáticas, ciencias e ingeniería debe haber un aumento en el grupo de mujeres calificadas.
- 2) Para que las jóvenes tengan la opción de ingresar a carreras de STEM en la universidad deben tomar los cursos de matemáticas y ciencias apropiados en la preparatoria.
- 3) Dado que las matemáticas son la base de prácticamente todas las carreras de STEM, se necesitan estrategias de intervención que aumenten la participación de mujeres en ellas, fomentando que se disfruten y familiaricen con esta ciencia, vinculando el valor de saber sobre matemáticas con las oportunidades profesionales, proporcionando modelos de carrera y alentando activamente a las estudiantes a que continúen tomando cursos de matemáticas.

Las estudiantes no deben perderse esta oportunidad de conocer e interactuar con profesionistas ejemplares, activas en las carreras relacionadas con STEM. El evento está programado para el viernes 23 de marzo y se llena rápidamente, ¡así que registra a tus hijas pronto! Para encontrar más información visiten lakewashington-wa.aauw.net.

Día de planificación universitaria

Durante el mes de marzo, los alumnos indecisos del penúltimo (*juniors*) y último (*seniors*) año de preparatoria pueden reunirse con representantes de universidades públicas, privadas y comunitarias. Cada institución ofrece una presentación de 30 minutos donde hablan sobre los requisitos de admisión y los estudiantes pueden asistir hasta a cuatro presentaciones de las universidades de su elección.

Alumnos de diferentes preparatorias tendrán la opción de tomar el autobús desde su escuela hasta la sede de estos eventos. La información de registro estará pronto en las páginas de Internet de las escuelas.

Expanding your Horizons

Expanding Your Horizons consists of half-day conferences for high school girls held at Bellevue College in March. (There are also conferences for middle school girls!) They feature hands-on workshops presented by women in careers based on science, technology, engineering and mathematics (STEM). Co-Sponsored by the Lake Washington, Issaquah and Kirkland-Redmond Branches of the AAUW (American Association of University Women), the first day is for high school girls, teachers, counselors and interested adults. Over 1,000 girls participate each year. More than 25,000 girls have attended since the inception of the conference over thirty years ago.

The Expanding Your Horizons mission is to encourage young women to continue to take math and science courses during their high school years. By doing this, they will keep their options open if they decide to pursue science, technology, engineering and mathematics (STEM) careers. The ultimate goal is to motivate more girls to become innovative and creative thinkers ready to meet 21st Century challenges. Expanding Your Horizons programs are developed based on the

following assumptions:

- 1) In order to increase the participation of women in math, science, and engineering careers, there must be an increase in the pool of qualified women;
- 2) In order for young women to have the option to enter STEM careers—and prepare for them in college—they need to choose to take the appropriate math and science courses in high school; and
- 3) Since math is the basis for virtually all STEM careers, intervention strategies are needed that increase the participation of girls in math by nurturing enjoyment and confidence in math, by connecting the value of math to career opportunities, by providing career role models, and by actively encouraging girls to persevere in math coursework.

Students should not miss this opportunity to meet and interact with positive role models who are active in STEM-related careers. This event is scheduled for Friday, March 23rd and it fills up quickly, so register soon! More information can be found at lakewashington-wa.aauw.net.

College Planning Day

College Planning Days are opportunities in March for high school juniors and undecided seniors to explore college options. Students meet representatives from public and private universities and community colleges. Each institution gives a 30-minute presentation about their institution and admission requirements for their school. Students can attend up to four college presentations of their choosing.

Students from different high schools will have the option to take the bus from their school to one of these events. Registration information will be coming soon!

Calendario de eventos de las escuelas preparatorias

TODAS LAS ESCUELAS PREPARATORIAS

1 de enero: Vacaciones de invierno, no hay clases

15 de enero: Día de Martin Luther King Jr., no hay clases

29 de enero: Día de trabajo para maestros, no hay clases

19 de febrero: Día del presidente, no hay clases

19 al 23 de febrero: Segundas vacaciones de invierno

SKYLINE HIGH SCHOOL

7 al 10 de febrero: Obra de teatro de invierno

26 de febrero al 1 de marzo: Audiciones musicales

1 de marzo, 7-8 p.m.: Concierto de banda y coro

9 de marzo, 7-8 p.m.: Evento Jazz y Java

22 de marzo: Show de arte

28 de marzo: Feria comunitaria

30 de marzo: Baile TOLO

ISSAQUAH HIGH SCHOOL

27 de enero: Baile formal de invierno

31 de marzo: Baile TOLO

LIBERTY HIGH SCHOOL

3 de febrero, 6-8: 30 p.m.: Baile de papás con hijas

15 de febrero, 7-9 p.m.: Band Jazz Night

1 de marzo, 7-9 p.m.: Concierto de banda

5 de marzo, 6:30-8 p.m.: Noche de información para padres sobre deportes de primavera

GIBSON EK HIGH SCHOOL

12 al 16 de marzo: Exposiciones

14 de marzo: Exposición en la galería



Estrés en aumento

Cómo apoyar el desarrollo exitoso de tu hijo

7 de febrero del 2018 a las 7:00 p.m.

Laura Kastner, Ph.D.

Las encuestas a estudiantes muestran que sus niveles de estrés están en su nivel más alto. Ellos citan la escuela, el hogar, los compañeros y los temores acerca de su futuro como principales fuentes. Los padres quieren que sus hijos trabajen duro en la escuela, pero a veces esta meta puede intensificar el nivel de estrés en los jóvenes. ¿Qué debe hacer un padre?

El estrés no es necesariamente malo. El estrés puede darnos energía y desafiarlos a alcanzar nuestros objetivos. Sin embargo, cuando se nos pide más de lo que podemos hacer, el estrés puede provocar problemas mentales y agotamiento.

Los estudiantes pueden aprender a ser resistentes, siempre y cuando los desafíos no sean abrumadores. Los padres de hoy necesitan comprender la ciencia del estrés, para que puedan ayudar a sus hijos con estrategias de resistencia y con una sabia toma de decisiones. También necesitan hacer de la salud mental una prioridad.

Este evento es solo para padres y se llevará a cabo en el teatro de Issaquah High School. El costo es gratuito para los miembros de PTSA de las escuelas del distrito de Issaquah; se solicita una donación de \$10 a los que no son miembros. Para registrarse visite esta página www.parentwiser.org/events.

High School Calendar

ALL HIGH SCHOOLS

Jan. 15: Martin Luther King Jr. Day, No School
 Jan. 29: Teacher Work Day, No School
 Feb. 19: President's Day, No School
 Feb. 19: Friday, February 23: Second Winter Break

SKYLINE HIGH SCHOOL

Feb. 7 - Feb. 10: Winter Play
 Feb. 26 - Mar. 1: Musical Auditions
 Mar. 1, 7-8 p.m.: Band and Choir Concert
 Mar. 9, 7-8 p.m.: Jazz and Java
 Mar. 22: Art Show
 Mar. 28: Community Fair
 Mar. 30: TOLO Dance

ISSAQUAH HIGH SCHOOL

Jan. 27: Winter Formal Dance
 Mar. 31: TOLO Dance

LIBERTY HIGH SCHOOL

Feb. 3, 6-8:30 p.m.: Daddy Daughter Dance
 Feb. 15, 7-9 p.m.: Band Jazz Night
 Mar. 1, 7-9 p.m.: Band Concert
 Mar. 5, 6:30-8 p.m.: Spring Sports Parent Info Night

GIBSON EK HIGH SCHOOL

Mar. 12 - Mar. 16: Exhibitions
 Mar. 14: Gallery Exhibition



Stress on the Rise

How to support your child's successful development
 February 7, 2018 7:00 PM
 Laura Kastner, Ph.D.

Surveys of school children show that their stress levels are at all-time highs. They cite school, home, peers and fears of the future as major sources. Parents want their children to work hard at school, but sometimes this understandable goal can intensify the stress. What's a parent to do?

All stress isn't bad. Stress can energize us and challenge us to reach goals. However, when situational demands exceed our ability to meet challenges, stress can lead to mental flooding and burn out.

Kids can learn to be resilient, as long as challenges are not overwhelming. Today's parents need to understand the science of stress, so they can help their children with coping strategies and wise decision-making. They also need to make mental health a top priority.

This event is for parents only and it will take place in the Issaquah High School Theater. Cost is free for PTSA Members of Issaquah District schools, \$10 donation requested of non-members. To register visit this site: <http://www.parentwiser.org/events>.

Un día en la vida de... Una especialista en el departamento de equidad y participación familiar

Lorna Gilmour trabaja para el Distrito Escolar de Issaquah como especialista en el departamento de equidad y participación familiar. Junto con su compañera de trabajo, Rosann Rankin, ayudan a las familias a entender y navegar el sistema escolar, establecen vínculos ofreciendo recursos en diferentes lenguajes y presentan una serie de eventos para las familias del distrito durante el año escolar.

Cultural Bridges (CB): Cuéntanos un poco sobre tu posición y lo que haces a diario.

Lorna Gilmour (LG): Mi función principal es promover y brindar más oportunidades para que las familias se incorporen y participen en las escuelas. El departamento de *Family Engagement* es un componente clave para el éxito académico de los estudiantes.

Mi compañera de trabajo, Rosann, y yo trabajamos para asistir a las familias a incorporarse a las escuelas y así ayudar a nuestros alumnos. Muchas familias nuevas en el distrito no están seguras de cómo apoyar a sus hijos o no conocen las políticas y procedimientos de las escuelas. Nosotros guiamos a esas familias para que aprendan sobre los requisitos de graduación, las normas de comunicación y otros procedimientos.

También ayudamos a las familias cultural y lingüísticamente diversas a acceder a información sobre las escuelas y proporcionamos desarrollo profesional cultural para el personal del distrito.

Mis tareas diarias varían. Me reúno con padres con frecuencia para conocer sus proyectos y planes sobre la participación de su familia en la escuela. Me reúno con maestros u otro personal para discutir y planificar eventos donde las familias puedan participar. Preparo y realizo presentaciones sobre diferentes culturas o sobre participación familiar a diferentes grupos del personal. Mi compañera de trabajo y yo trabajamos juntas para planificar, coordinar y preparar eventos y proyectos de participación familiar para todo el distrito.

CB: Cuéntanos un poco acerca de tu vida fuera de tu trabajo.

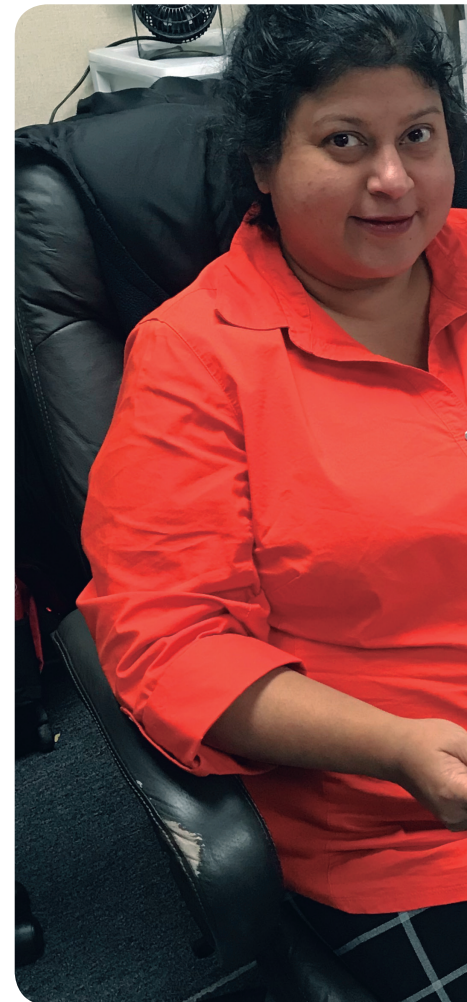
LG: Me encanta pasar tiempo con mi familia. A mis hijas les encanta hacer manualidades y hornear. Hacemos muchos proyectos juntos. También nos encanta viajar y disfruto de la jardinería y la fotografía. Nací en India y me mudé a los Estados Unidos cuando tenía 10 años.

Lorna Gilmour

425.837.7205

gilmourl@issaquah.wednet.edu

www.issaquah.wednet.edu/family/cultural-and-family-partnerships



A Day in the Life of... An Equity and Family Partnership Specialist

Lorna Gilmour works for the Issaquah School District as a specialist in the Family Engagement department. Together with her co-worker Rosann Rankin, they help families understand and navigate the school system, establish links by offering resources in different languages and present a series of events for all families in the district throughout the year.

Cultural Bridges (CB): Tell us a little about your position and what you do on a daily basis.

Lorna Gilmour (LG): My main role with the district is to promote and provide more opportunities for families to partner with schools. Family Engagement is a key component to student academic success.



My co-worker, Rosann and I work to help families work with the school to help our students. Many families new to the district are unsure how to help their child or may not know some of the policies and procedures of the school. We help those families learn more about the schools, academic policies and procedures, graduation requirements, communication norms and other systems within the school system.

We help culturally and linguistically diverse families access information about schools. We also provide cultural competence professional development to district staff.

My day-to-day job tasks vary. I meet with parents frequently to find out about family engagement projects and plans. I meet with teachers or other staff to discuss and plan family engagement events. I prepare or present cultural competence or family engagement presentations to staff. My co-worker and I work together to plan, coordinate and facilitate district-wide family engagement events and projects.

CB: Tell us a little bit about yourself outside your work.

LG: I love spending time with my family. My daughters love to do crafts and bake. We do many projects together. We also love to travel and I enjoy gardening and photography. I was born in India and moved to the US when I was 10 years old.

Lorna Gilmour
425.837.7205
gilmourl@issaquah.wednet.edu
www.issaquah.wednet.edu/family/cultural-and-family-partnerships

¡PeachJar no es una marca de mermelada!



PeachJar es una empresa que recopila todos los volantes de la comunidad y los publica en un sitio web. También envía los folletos por correo electrónico a todos los padres con niños en el Distrito Escolar de Issaquah.

Es posible que hayas recibido correos electrónicos de ellos, empezaron a enviarlos al comienzo del año escolar 2017-2018. La transición ha sido confusa para muchos padres. En muchas escuelas ya quitaron los tableros de anuncios comunitarios que solían tener. Esos lugares donde muchos padres obtenían la información para las clases que se ofrecen después de la escuela o los campamentos de verano ya no existen en la mayoría de las escuelas. Todos los volantes ahora son distribuidos por PeachJar.

La idea de PeachJar es reunir toda la información usando tecnología innovadora y hacer la transición de boletines y folletos de papel a volantes electrónicos. PeachJar también se compromete a garantizar que todos los volantes sean accesibles para personas con discapacidades visuales. Estas son muy buenas ideas, solo necesitamos entender qué es PeachJar y cómo usarlo.

Cualquier persona interesada en enviar un volante a través de PeachJar necesita subirlo al sitio web para que el personal del distrito pueda revisar el material y aprobarlo o rechazarlo, según los estándares publicados en el sitio web. PeachJar cobra una tarifa por este servicio que, por lo general, es mucho menor que el costo de copiar y entregar folletos de papel en todas las escuelas.

Si recibes correos electrónicos con el tema PeachJar, no los elimines, ¡es posible que tengan información que estás buscando! Sin embargo, si no has recibido ningún correo electrónico de PeachJar, puedes suscribirte para recibir notificaciones por correo electrónico.

Ve al sitio web del Distrito Escolar de Issaquah donde puedes encontrar el enlace a la escuela de tu estudiante. La lista para registrarte está en la parte inferior de la página.

www.issaquah.wednet.edu/family/community-fliers-with-peachjar

Da un clic en el nombre de la escuela a la que asisten tus hijos. Si tienes estudiantes en diferentes escuelas, tendrás que hacer el mismo proceso para cada una.

Da un clic en el enlace de registro que está en la parte superior derecha de la página: *Registration*. Escribe tu correo electrónico en el cuadro gris llamado *Account Information* o Información de la cuenta. Debes escribir tu correo electrónico dos veces para confirmarlo y luego en el menú *Account Type Menu* donde se te pide escoger el tipo de cuenta, elige una para padres o familias: *Parent/Family Member*.

Ahora, te debería de haber aparecido un recuadro verde en la pantalla, y se te pedirá que escribas el nombre de usuario y una contraseña. Puedes poner tu nombre o como quieras que se llame tu cuenta. Confirma tu contraseña y selecciona Estados Unidos como país, Washington como estado, Distrito de Issaquah como distrito y el nombre de la escuela a la que te quieres suscribir. Finalmente, acepta los Términos de uso de PeachJar y da un clic en el botón azul llamado *Submit* que se encuentra en la parte inferior de la página.

¡Felicitaciones, te has unido a la nueva era de recibir folletos en línea!

PeachJar is Not a Brand for Marmalade!

PeachJar is a company that collects all the community flyers and posts them on a website. They also email the flyers to all parents with kids in the Issaquah School District. You might have received emails from them with the subject PeachJar since the beginning of the 2017-2018 school year. The transition has been confusing for many parents. Some parents are also missing the community bulletin boards that many schools used to have. Those places where you used to get the information for after school classes or summer camps don't exist anymore in the majority of the schools. All the flyers are now distributed by PeachJar.

The idea is to have all the information together using innovative technology and to transition from paper to electronic bulletins and flyers. PeachJar is also committed to ensuring that all flyers are accessible for individual with disabilities. These are all good reasons, we just need to understand what PeachJar is and how to use it.

Anyone interested in sending a flyer through PeachJar needs to upload it to the website so District staff can review the material and approve or deny based on the standards that are published on their website. PeachJar charges a fee for this service that is typically much less than the cost to copy and deliver paper flyers to each school.

If you are getting emails with the subject PeachJar don't delete them, they might have information that you are looking for! However, if you have not received any email from PeachJar, you can subscribe to receive email notifications.

Go to the Issaquah School District website where you can find the link to your school. The sign-up list is on the bottom of the page:

www.issaquah.wednet.edu/family/community-flyers-with-peachjar

Click on the name of the school your children attend. If you have kids in different schools, you will have to do this same process for each school.

Click the Registration link that is on the top right side of the page. Write your email in the Account Information gray box. You have to write your email twice to confirm, and chose Parent/Family Member in the Account Type Menu.

Now, a green box should have appeared in the screen, and you will be asked to write a Username and a Password. Confirm your password and select United State as a Country, Washington as a State, Issaquah District as a District and the name of the school you are subscribing to. Finally, accept PeachJar's Terms of Use and click the blue Submit button that is at the bottom of the page.

Congratulations, you have now joined the new era of receiving online flyers!

Welcome, Guest ([Register](#) | [Login](#))

Home Schools Program Providers Parents FAQs

Registration

Register now if:

You are a **Program Provider** who is ready to send a digital flyer about your program to parents in schools who use Peachjar!

If you are a **member of District/School Staff** and your school uses Peachjar.

You are a **Parent/Family Member** and have been told by your school to register in order to begin receiving flyers, or if you are in a school who uses Peachjar but you don't receive flyers via email yet.

If you are a **Parent Group representative** at a school using Peachjar.

*Note: if you are a parent and your child's school is implementing Peachjar and you have not been instructed to register, no action is required. Generally, parents are automatically registered by their school district and will receive an email with login instructions. If you did not receive login instructions, please make sure your email address is on file with your school.

Account Information

Email

Confirm Email

Account Type

Nuevas escuelas para una comunidad en crecimiento

En 1990, el Distrito Escolar de Issaquah (ISD) tenía alrededor de 8,600 estudiantes y 13 escuelas. Ahora tiene alrededor de 20,500 estudiantes y 24 escuelas. Definitivamente, somos una comunidad en crecimiento, pero el estado de Washington no financia la construcción o el mantenimiento de las escuelas públicas. Para obtener los fondos para pagar por estos proyectos de construcción los votantes locales deben aprobar bonos escolares.

Cuando un distrito escolar está emitiendo un bono, está pidiendo dinero prestado. De forma similar a una hipoteca, los bonos pueden pagarse durante más de 20 años, lo que ayuda a mantener los costos anuales más bajos para los contribuyentes. Los bonos actuales del Distrito Escolar de Issaquah son, en promedio, pagados en nueve años. Dado a que se planean a pagar en este período de tiempo se ahorra dinero a los contribuyentes.

Los bonos son solo para usos específicos. La ley estatal es muy concreta sobre cómo el dinero de una emisión de bonos puede usarse para mejoras de capital y no para financiar el presupuesto operativo de un distrito. El dinero que un distrito escolar obtiene a través de un bono se puede utilizar para el propósito indicado en la boleta para votar y para nada más.

El distrito de Issaquah emitió un bono en el 2012, y luego otro en el 2016.

Con el bono del 2012, el distrito reconstruyó Sunny Hills Elementary, Clark Elementary e Issaquah Middle School. Abrió la nueva escuela Gibson Ek High School, y pagó por la modernización y expansión de Apollo Elementary, Liberty High School y Maywood Middle School. Este bono también financió la renovación del estadio en Issaquah High School, Liberty High School y Skyline High School y la renovación de las pistas de carreras y el césped en todas las escuelas secundarias.

Luego, en el 2016, los votantes aprobaron abrumadoramente otra medida de bonos, proporcionando los recursos necesarios para aumentar la capacidad de las escuelas y modernizarlas en todo el Distrito Escolar de Issaquah.

La escuela Pine Lake Middle School ahora está siendo reconstruida, y se están llevando a cabo remodelaciones y/o ampliaciones muy necesarias en varias escuelas primarias. Estos proyectos permitirán tener el espacio suficiente para que todos los estudiantes de kínder puedan asistir por tiempo completo a Sunset y Cougar Ridge. También hay proyectos similares en Discovery, Endeavor y Maple Hills.

Además, el bono del 2016 financió dos nuevas escuelas primarias, una escuela secundaria y una escuela preparatoria. Y ahora el Distrito Escolar de Issaquah está buscando terrenos para construir estas cuatro escuelas, y han identificado tres propiedades pero cada una tiene diferentes desafíos en los que se están trabajando ahora para que se puedan dar las adquisiciones:

- En Issaquah Highlands, se ha identificado un terreno adyacente a la propiedad del *Swedish Hospital* para una nueva escuela primaria.

- La propiedad Providence Heights para una nueva escuela primaria y preparatoria.

- El edificio de administración del Distrito Escolar de Issaquah para una nueva escuela secundaria. (El distrito planea mudar sus oficinas administrativas a un edificio corporativo para construir una escuela en el terreno ubicado en Issaquah).

El Superintendente Ron Thiele es el director del Distrito Escolar de Issaquah. Él y su equipo están trabajando arduamente para utilizar los fondos del bono del 2016 de la mejor manera posible para expandir y renovar las escuelas del Distrito Escolar de Issaquah para dar el mejor servicio posible a nuestra creciente comunidad.

New Schools for a Growing Community

In 1990, the Issaquah School District (ISD) had about 8,600 students and 13 schools. Today, we have about 20,500 students and 24 schools. We are definitely a growing community, but the State of Washington does not fund the regular building or maintenance of public schools. Instead, local voters must approve school bonds for this purpose.

When a school district is issuing a bond, they are borrowing money. Similar to a mortgage, bonds may be paid for over 20 years, helping to keep annual costs lower for taxpayers. Issaquah School District's current bonds are, on average, paid off in nine years. This shorter duration saves taxpayers' money.

Bonds are for specific uses, only. State law is very specific that money from a bond issue may only be used for capital improvements and not to fund a district's operating budget. The money that a school district gets through a bond can be used for the purpose stated on the ballot, and for nothing else.

Issaquah District issued a bond in 2012, and later another one in 2016.

With the 2012 bond, ISD rebuilt Sunny Hills Elementary, Clark Elementary and Issaquah Middle School. They opened the new Gibson Ek High School, and paid for the modernization and expansion of Apollo Elementary, Liberty High, and Maywood Middle. This bond also funded the Stadium improvements at Issaquah High, Liberty High and Skyline High and the turf field and track improvements at all middle schools.

Then, in 2016 voters overwhelmingly passed another bond measure, providing a means and a mandate to add capacity and modernize schools throughout the Issaquah School District.

Pine Lake Middle School is now being rebuilt, and critical refurbishments and/or expansions are underway at several elementary schools. These projects will allow sufficient space for all kindergarteners to attend full day at Sunset and Cougar Ridge, with similar projects to follow at Discovery, Endeavour and Maple Hills.

In addition, the 2016 bond funded two new elementary schools, one middle school, and one high school. And now ISD is looking for land to build these four schools, and they have identified three preferred pieces of property that each have complex paths to acquisition:

- Issaquah Highlands, adjacent to Swedish Hospital property for a new elementary school.
- Providence Heights property for a new elementary and high school.
- ISD Administration Building property for a new middle school. (ISD is planning to move their administrative offices to a corporate building in order to build a school on this centrally located piece of land in Issaquah.)

Superintendent Ron Thiele is the head of the Issaquah School District. He and his team are working very hard to use the 2016 bond funds in the best way possible to expand and improve the Issaquah School District schools for our growing community.



Bienvenidos הבא ברוך Benvenuto Witamy
 欢 ຍິນດີຕ້ອນຮັບ स्वागत छ Velkommen ស្វាគមន៍
Issaquah School District
 Bem vinda 환영 Chào mừng Welkom
 Maligayang pagdating ЖЕЛАННЫЙ

Envía un email al equipo de *Family Partnership* del Distrito Escolar de Issaquah:

- 中文 ChineseISD@outlook.com
- 한국어 KoreanISD@outlook.com
- Español HispanicISD@outlook.com
- IndianISD@outlook.com
- EuropeanISD@outlook.com
- gilmourl@issaquah.wednet.edu

Eventos:

Lo que todo padre necesita saber sobre el Distrito Escolar de Issaquah

What Every Parent Needs to Know...

1ro de Feb. – 6:30 a 8:30 pm Primaria Issaquah Valley

Transición de la secundaria a la preparatoria

Transición de la primaria a la secundaria

Ayuda con el registro a Kínder

Reinscripción, verificación de datos – agosto

Visita nuestra página de internet para fechas de nuestros eventos.



¡Se requiere de todo un pueblo para educar a un niño(a)!

Nuestras escuelas invitan a tu participación. Necesitamos tu apoyo y aporte para proporcionar la mejor educación para tu hijo. A veces el sistema educativo puede ser difícil de entender. Muchos padres tienen preguntas sobre a quién contactar cuando tienen alguna inquietud sobre el estudiante, cuáles son las opciones de materias, cuáles son los requisitos para graduarse y cuáles son las expectativas en los salones de clase, en las escuelas de Issaquah.

El equipo de *Family Partnership* puede brindarte respuestas y apoyo para cuando tengas preguntas. Ayudamos a las familias a entender y a navegar el sistema educativo. Buscamos establecer conexiones con las familias y ofrecemos recursos en diferentes idiomas si lo necesitan.

Tenemos eventos para todo el Distrito, esperamos verte en alguno de ellos. Por favor, consulta la pagina de internet <https://www.issaquah.wednet.edu/family/cultural-and-family-partnerships> para conocer las fechas de nuestros próximos eventos.

Contamos con documentos traducidos en varios idiomas, los cuales también puedes encontrar en el sitio web de *Family Partnership*.

Lorna Gilmour and Rosann Rankin
Equity and Family Partnership Specialists
Issaquah School District

Emilie Hard
Assistant Superintendent
Issaquah School District

Marisol Visser
Cultural Bridges Program Manager
Issaquah Schools Foundation



Bienvenidos הבא ברוך Benvenuto Witamy
 ยินดีต้อนรับ स्वागत छ Velkommen လွင်ႈဝိတ်ႈ
Issaquah School District
 Bem vinda 환영 Chào mừng Welkom
 Maligayang pagdating Желанный

Issaquah School District Family Partnership
Team contacts:

- 中文 ChineseISD@outlook.com
- 한국어 KoreanISD@outlook.com
- Español HispanicISD@outlook.com
- IndianISD@outlook.com
- EuropeanISD@outlook.com
- gilmourl@issaquah.wednet.edu

Events:

What Every Parent Needs to Know About the Issaquah School District
Feb. 1st – 6:30 to 8:30 pm Issaquah Valley Elementary

Middle School Transitions to High School
Elementary School Transition to Middle School
Kindergarten registration support
Enrolled Verification – August

Check website for dates



It takes a village to raise our children!

Our schools invite your participation. We need your support and input to provide the best education for your child. Sometimes school systems can be difficult to understand. Many parents have questions such as who to contact when you have a student concern, what the class choices are, what requirements are expected for graduation, and the classroom expectation.

The Family Partnership team can provide answers and supports when you have questions. We help families understand and navigate our school system. We seek to connect with families and offer resources in their home languages.

We look forward to seeing you at our district-wide events. Please check the website for the upcoming events <https://www.issaquah.wednet.edu/family/cultural-and-family-partnerships>

Translated documents can be found on the Family Partnership website.

Lorna Gilmour and Rosann Rankin
Equity and Family Partnership Specialists
Issaquah School District

Emilie Hard
Assistant Superintendent
Issaquah School District

Marisol Visser
Cultural Bridges Program Manager
Issaquah Schools Foundation



Inscripciones para los campamentos de verano

La inscripción en línea para los campamentos de verano de la ciudad de Issaquah del 2018 comienzan al mediodía del domingo 4 de marzo.

Si nunca has inscrito a tus hijos en la página de Internet de Issaquah Parks and Recreation, comunícate con la oficina al 425-837-3300 con anticipación para obtener más detalles.

Las inscripciones por teléfono y en la oficinas comienzan a las 8 de la mañana del lunes 5 de marzo.

¡Visita el sitio issaquahwa.gov/daycamp para obtener la información más reciente!

Voluntario: Servir en las mesas de voluntarios y en las comisiones

Las mesas de voluntarios y las comisiones de la ciudad de Issaquah hacen un trabajo muy importante, ¡pero no pueden hacerlo sin ti!

Servir en una mesa o en una comisión de la ciudad es una forma divertida e interesante con la que puedes contribuir a nuestra comunidad. La ciudad ahora está aceptando solicitudes para todas las mesas y comisiones.

Estos grupos cubren una amplia gama de temas como arte, desarrollo económico, cuestiones medioambientales, crecimiento e incluso diplomacia internacional. ¡Hay un tema para todos!

Para obtener más información, visita el sitio issaquahwa.gov/boards.

Después de una entrevista, el alcalde selecciona a los miembros y estos son confirmados por el Concejo Municipal durante la primavera. El proceso comenzará en mayo del 2018.

¿Preguntas? Ponte en contacto con la oficina del *City Council* o Consejo municipal de la ciudad de Issaquah en el correo electrónico clerks@issaquahwa.gov o en el teléfono 425-837-3000.

Baile de San Valentín para papás e hijas

Participa con el Centro Comunitario de Issaquah asistiendo al decimotercer baile anual de San Valentín para papás e hijas. Esta es una tradición muy popular que han disfrutado cientos de papás e hijas a lo largo de los años. El evento se llevará a cabo de 4 a 6 de la tarde para niñas de kínder a segundo grado y de 7 a 9 de la noche para niñas de tercer a quinto grado. El baile es el día 10 de febrero en el Centro Comunitario de Issaquah.

Se pueden vestir informal o formal, pero eso sí, ¡vayan listos para bailar y crear lindos recuerdos! Durante el evento, se ofrecen algunos refrigerios que ya están incluidos en el costo de su boleto. Y los papás pueden traer a más de una hija sin costo adicional.

Si tienes hijas en ambos grupos, puedes elegir cualquiera de los dos horarios. Hay paquetes de fotos disponibles. Se recomienda que te registres con tiempo. El costo es de \$22 por adulto para residentes de Issaquah y de \$26 por adulto para no residentes. En la puerta, el costo es de \$40 por cada adulto.



Register Soon: Summer Day Camps

Online registration for 2018 City of Issaquah summer camps begins at noon, Sunday, March 4th.

If you are new to the Issaquah Parks and Recreation online registration process, please contact the office at 425837-3300 ahead of time for details.

Walk-in and phone-in registration begins at 8 a.m. Monday, March 5th.

Go to issaquahwa.gov/daycamp for the latest and greatest information!

Volunteer: Serve on Local Boards and Commissions

The City of Issaquah's volunteer boards and commissions do important work — but they can't do it without you!

Serving on a City board or commission is a fun, interesting and impactful way to make a difference in our community. The City is now accepting applications for all boards and commissions. These boards and commissions cover a broad range of topics — arts, economic development, environmental issues, growth and even international diplomacy. There's something for everybody.

To learn more, visit issaquahwa.gov/boards.

Following an interview process, appointments will be by the mayor and confirmed by the City Council this spring. Terms for board members and commissioners will start in May, 2018.

Questions? Contact the City Clerk's Office at clerks@issaquahwa.gov or 425-837-3000.

Father-Daughter Valentine Dance

Join the Issaquah Community Center for the 13th annual Father-Daughter Valentine Dance. This is a favorite tradition enjoyed by hundreds of dads and daughters over the years. The event will be held from 4-6 p.m. (grades K-2) and 7-9 p.m. (grades 3-5) February 10th at the Issaquah Community Center.

Dress casual or formal – just arrive ready to dance and make memories! Light refreshments are provided. The accompanying adult is welcome to bring more than one daughter for no extra cost.

If you have daughters in both age groups, choose either timeframe. Photo packages are available. Pre-registration is encouraged. Cost is \$22 per adult for residents, and \$26 per adult for nonresidents. At the door, the cost is \$40 per adult.



Jubilee REACH ESL

Jubilee REACH ofrece clases de inglés para adultos cuyo idioma materno no es el inglés. Los padres de familia necesitan entender y hablar inglés para encontrar empleo, relacionarse con personas, prosperar en la comunidad y ayudar a sus hijos en la escuela o para comunicarse con los maestros. En Jubilee REACH instructores con mucha experiencia dan clases interactivas para hablar, leer y escribir en inglés. Las vidas de los estudiantes y de los maestros cambian a medida que se forma una relación entre ellos utilizando un idioma en común.

Varios niveles de clases de inglés se ofrecen de lunes a jueves de 9:30 a 11 de la mañana en la Iglesia Presbiteriana de Sammamish con dirección 22522 NE Inglewood Hill Road. Ponte en contacto con ellos enviándoles un mensaje al correo electrónico info@jubileereach.org para que te envíen más información.

Renta de lugares para eventos

¿Sabes que si vives en Sammamish tienes la opción de alquilar uno de los salones de la ciudad para un evento privado a un precio accesible? Si no vives en Sammamish, el costo de la renta es un poco más elevado.

La Ciudad de Sammamish ofrece dos lugares disponibles para eventos como bodas, fiestas de cumpleaños, juntas, reuniones, etc. El Lodge ofrece un recinto cerrado tipo cabaña de troncos y que tiene espacio para acomodar grupos de hasta 150 personas. Y el *Pavilion* es una hermosa instalación al aire libre que ofrece una impresionante vista al lago para una ocasión especial. Ambos lugares están disponibles para alquilarse durante todo el año. Para más información, llama al 425-295-0730.



Jubilee REACH ESL

Jubilee REACH offers English language classes for adults whose first native language is not English. In order to find employment, build relationships, thrive in the community, and help a child in school or communicate with a child's teacher, a parent needs to be able to understand and speak English. Relational, experienced teachers provide interactive instruction and guidance in speaking, reading, and writing English. Both students' and teachers' lives are changed as relationships are formed and a common language is learned.

Various levels of English classes are offered every Monday through Thursday from 9:30 a.m. to 11 a.m. on the Sammamish Plateau at the Sammamish Presbyterian Church, 22522 NE Inglewood Hill Road. Contact info@jubileereach.org for more information.

Facilities Rentals

Do you know that if you live in Sammamish you have the option to rent one of their facilities for a private event at a moderate price? If you don't live in Sammamish, the cost of the rent is higher.

The City of Sammamish offers two facilities available for events - weddings, birthday parties, reunions, meetings, etc. The Lodge offers an enclosed venue with log cabin charm and space to accommodate groups up to 150. The Pavilion is a beautiful open-air facility offering a stunning lake view as a backdrop for your special occasion. Both facilities are available to rent year-round. For more information call 425-295-0730.



La Banda de Conciertos de Renton

Esta banda se ha convertido en una parte muy importante de la cultura de esta comunidad gracias al gran apoyo recibido de parte de los funcionarios de la ciudad de Renton, del Departamento de Servicios Comunitarios de Renton, de los líderes dentro de la banda y de la audiencia que sigue reconociendo la calidad de este grupo.

Bajo la magnífica dirección de Michael Simpson, esta banda de más de 60 miembros está dedicada a brindar una oportunidad para que los músicos locales se reúnan y toquen música de calidad para un público siempre agradecido. El repertorio de la banda incluye una gran variedad de música desde Big Band hasta Broadway y todos los clásicos. ¡Seguramente te inspirarán!

Para participar en la banda, debes registrarte. La tarifa es de \$20 para las personas que viven en Renton y de \$24 para las demás.

Una serie de 3 conciertos se lleva a cabo cada año en diciembre, marzo y junio en el teatro IKEA Performing Arts Center. Los boletos cuestan \$10 para adultos y \$7 para estudiantes y adultos mayores. Estos boletos están disponibles para su compra en Renton Community Center (1715 SE Maple Valley Highway) o en la puerta del evento. ¡Todos son bienvenidos! Para obtener información adicional, comunícate con Donna Eken (425) 430-6700.

El concierto de primavera se llevará a cabo el domingo 25 de marzo de las 2 a las 3:30 de la tarde.

Inglés como segundo idioma (ESL)

Renton Technical College ofrece un programa de inglés como segundo idioma que consiste en clases diurnas o vespertinas para adultos cuyo idioma predominante no es el inglés. Estas clases enfatizan las habilidades básicas de comunicación para escuchar, hablar, leer y escribir. Mejorar la habilidad de comunicarse en inglés permite a los estudiantes a interactuar con más confianza en situaciones cotidianas, postularse para trabajos y prepararse para programas técnicos u otros programas educativos.

Los estudiantes son evaluados al comienzo y divididos en grupos de acuerdo con sus objetivos. También tienen disponibles las opciones de clases en línea o clases híbridas. Las clases cuestan \$25. Para obtener más información, llama al 425-235-7832. Tienen operadores que hablan español, ruso y ucraniano.

¿Estás buscando ayuda en español para aprender a usar la computadora?

Obtén ayuda con sistemas informáticos, Internet, correo electrónico y más en estos lugares:

- En la Biblioteca Crossroads, los jueves de 2 a 4 de la tarde. Comunícate con María al 425-450-1778.
- En Renton Highlands Library, cada dos domingos, 2-3:30 de la tarde. Comunícate con Linda al 425-369-3389.
- En el centro de Renton (*Downtown*) Library cada dos jueves, de 10 de la mañana a 12 de la tarde. Comunícate con Carlos al 425-369-3389.

Renton City Concert Band

With solid support from Renton city officials, the Renton Community Services Department, experienced leadership within the band and many appreciative audiences, the Renton City Concert Band has become an important part of the community's culture.

Under the magnificent direction of Michael Simpson, this 60-plus band is dedicated to providing an opportunity for local musicians to come together and play quality music for an appreciative audience. The band's repertoire includes a variety of music from Big Band to Broadway to the Classics and is sure to inspire you.

To participate in the band, you need to register. The fee is \$20 for residents of Renton and \$24 for non-residents of Renton.

A series of 3 concerts are held each year in December, March and June at IKEA Performing Arts Center. Tickets are \$10 for adults and \$7 for students/seniors and are available for purchase at the Renton Community Center (1715 SE Maple Valley Highway) or at the door. Everybody is welcome! For additional information, please contact Donna Eken 425-430-6700.

Their Spring Concert will be held on Sunday, March 25 from 2 p.m. to 3:30 p.m.

English as a Second Language (ESL)

The Renton Technical College offers an English as a Second Language program that consists of day or evening classes for adults whose predominant language is not English. These classes stress the basic communication skills of listening, speaking, reading, and writing. Improved English skills will enable ESL students to interact more confidently in everyday situations, improve consumer skills, apply for a job, and prepare for technical or other educational programs.

Students are assessed at entry and placed in a class consistent with their goals. Online or hybrid options may be available. Classes are \$25.

To get more information, call 425-235-7832. They have operators who speak Spanish, Russian and Ukrainian.

Looking for Computer Help in Spanish?

Get help with computing software and hardware, the Internet, email, and more, here:

Crossroads Library, Thursdays from 2-4 p.m. with Maria, 425-450-1778.

Renton Highlands Library, every other Sunday, 2-3:30 p.m. with Linda, 425-369-3389.

Renton (downtown) Library every other Thursday, 10 a.m.-12 p.m. with Carlos, 425-369-3389.

Club Inclusive

Por Alicia Spinner

Como mamá, editora y voluntaria de la escuela y de la comunidad durante todo el año, creía que tenía una vida bastante ocupada. Pero cuando conocí a dos amigas que tienen niños con necesidades especiales, ¡me di cuenta que mi vida era muy fácil! Después de ver de cerca lo arduo e intenso que era para ellas simplemente hacer sus rutinas diarias, entendí que no había tiempo en sus días para organizar las actividades adicionales que le dan sabor y alegran nuestras vidas. Y también noté que no tenían un espacio para conectarse con otros padres.

Pasé noches sin dormir pensando en esto, así que decidí hacer algo por ellas y por las muchas otras familias que viven dentro y fuera de nuestra comunidad. Me puse en contacto con la directora ejecutiva del Consejo de Highlands, Christy Garrard, quien amó e inmediatamente apoyó la idea de ayudar a estas familias. Con su ayuda y la orientación de la Gerente de Mercadotecnia de Blakely Hall, Brianna Eigner, tuvimos nuestra primera reunión de planificación en junio del 2016. También tuve la suerte de contar con el apoyo de Fred Nystrom y Becky Gordon de Life Enrichment Options y Melissa King de Athletes for

Kids. Así es como nuestro Club Inclusive de Issaquah Highlands fue fundado por y para la comunidad.

Durante el último año, muchas personas se han involucrado. Una de ellas es Natalia Santi, paraprofesional en el programa LRC II de la Issaquah High School, quien ha sido voluntaria para dirigir las reuniones y ayudar a coordinar el grupo. Agnes Torres y Mara Schichwarg, mi inspiración para este club, ahora son nuestros padres asesores.

Este año estamos trabajando con el Comité de Educación Especial del PTSA de Issaquah que está organizando reuniones para que los padres se relacionen entre ellos, y puedan compartir historias y recursos mientras los niños disfrutan de las actividades del club.

Si conoces a alguna familia que podría beneficiarse de este club gratuito, comparte esta información con ellos. Aunque las actividades son en inglés, las coordinadoras también hablan español y todos son bienvenidos.



¿Qué es Club Inclusive?

Club Inclusive es un grupo donde los niños con necesidades especiales disfrutan de un ambiente divertido, seguro y amoroso con niños típicos y donde todos son bienvenidos y celebrados por ellos mismos. Aceptamos nuestras diferencias y aprendemos juntos sobre el poder del amor.

¿Para quién es Club Inclusive?

Todos los niños que asisten con sus padres o con un adulto son bienvenidos en nuestro club. Tenemos muchos voluntarios para guiar a los niños a través de las actividades planificadas, pero los padres son bienvenidos a participar con ellos, si eso es lo que prefieren. No hay límite de edad. Tenemos actividades para que todos disfruten y, aunque alentamos a todos a participar tanto como puedan, a nadie se le exige que haga actividades que no quieran hacer.

¿Cómo es una reunión?

Nuestras reuniones son de dos horas y comienzan con una actividad en donde todos nos sentamos en círculo. Cantamos y jugamos juegos como grupo. Esto se hace con la idea de que todos se familiaricen con el grupo y para que todos se conozcan entre sí. Después de la hora del círculo, hacemos juegos o actividades específicas que están diseñadas alrededor del tema del mes. Usualmente tenemos una actividad divertida, un proyecto de manualidades y una estación con juegos de mesa.

Club Inclusive

By Alicia Spinner

As a mom, editor, and volunteer for the school and community year-round, I thought I had a pretty demanding life. Then, I met two friends who have children with special needs, and I realized just how easy I had it! After seeing first hand how challenging and time consuming it was for them just to do their daily routines, I learned that there was not time in their day to organize the extra activities that spice up and brighten our lives. And I also noticed that they did not have a space to connect with other parents.

I had sleepless nights thinking about this, so I decided to do something for them, and for the many other families who live in and around our community. I got in contact with the Executive Director of Highlands Council, Christy Garrard, who loved and supported the idea of helping these families immediately. With her help and the guidance of Blakely Hall's Marketing Manager, Brianna Eigner, we had our first planning meeting in June of 2016. I was also fortunate to have the support of Fred Nystrom and Becky Gordon from Life Enrichment Options and Melissa King from Athletes for Kids. This is how our Issaquah Highlands Club Inclusive was founded by and for the community.

During the last year, many people have gotten involved. One of them is Natalia Santi, Para Educator in the LRC II program at Issaquah High School, who has been volunteering her time leading the meetings and helping to coordinate the group. Agnes Torres and Mara Schichwarg, my inspiration for this club, are now Parents Advisors.

This year we are working with the Issaquah PTSA Special Education Committee that is hosting and providing opportunities for parents and caregivers to relax and connect, and to share stories and resources while kids are enjoying fun activities.

If you know of any families who could benefit for this free club, please share this information with them. Although the activities are in English, the coordinators also speak Spanish and everybody is welcome!



What is Club Inclusive?

Club Inclusive is a group where kids with special needs come and enjoy a fun, safe, and loving environment with typical kids and where everyone is welcome and celebrated for whom they are. We embrace our differences and learn together about the power of love and acceptance.

Who is Club Inclusive for?

Everyone with their parent or caregiver is welcome in our club. We have plenty of volunteers to guide the kids through the planned activities but parents and caregivers are welcome to participate if that is what they prefer. There is no age limitation. We have activities for everyone to enjoy and even though we encourage everyone to participate as much as they can, nobody is required to do anything that they don't choose to do.

What is a meeting like?

Our two hour meetings start with a circle time activity. We sing and play games as a group. This is the "ice breaker" and a chance for everyone to get to know one another. After circle time, we do games or specific activities that are designed around a monthly theme. We usually have a hands-on activity, a craft project and a station with board games.



club Inclusive

PROGRAMA 2018

Comenzamos nuestras reuniones sentados en círculo para darle la bienvenida a todos los miembros. Entonces, disfrutamos de un *snack* y de la actividad especial del mes.

Para los padres y acompañantes, el Comité de Educación Especial del PTSA de Issaquah organiza una reunión donde se comparten experiencias y recursos.

Grupo Gratis
de Issaquah Highlands
para niños de todas habilidades.

Segundo jueves de cada mes
6:00pm a 8:00pm @Blakely Hall
2550 NE Park Drive Issaquah, WA 98029

ENERO 11

A TOCAR MÚSICA

El grupo musical ROVIN' FIDDLERS, que se especializa en todo tipo de música folclórica, compartirá sus hermosas canciones con nuestro grupo. ¡Ellos traerán muchos instrumentos musicales!

FEBRERO 8

AMOR & AMISTAD

La artista local CHERYL SMITH enseñará a nuestros miembros la belleza y el beneficio de usar vidrio reciclado para crear mosaicos. El grupo va a hacer una pieza que se donará a Blakely Hall.

MARZO 8

A PINTAR

Tendremos la visita de MARCELA FERIOLI de WITH YOUR HANDS quien dará a nuestros miembros una clase de pintura y arte sensorial. ¡Disfrutemos juntos de este método de expresión creativo!

ABRIL 19

JARDINERÍA

La terapia hortícola usa plantas para mejorar el bienestar cognitivo, físico, social, emocional y espiritual. En nuestro club, haremos diferentes actividades relacionadas, como plantar semillas para fomentar el desarrollo motor fino.

MAYO 10

ACTUANDO

Abriremos el cofre del tesoro para descubrir cosas misteriosas y emocionantes que nos llevarán a una aventura interactiva. Nos divertiremos auto expresándonos a través de ejercicios de actuación.

JUNIO 14

FIESTA DE VERANO

PARA MÁS INFO: clubinclusive@gmail.com
o ¡Búscanos en Facebook!



club inclusive

SCHEDULE 2018

We start our meetings with a circle time to welcome all the members. Then we have snack and the special activity of the month.

And for parents and caregivers, the Issaquah PTSA Special Education Committee host and provide an opportunity to connect, and to share stories and resources.

Free Issaquah Highlands group for kids of all abilities

2nd Thursday of Every Month
6:00pm to 8:00pm @Blakely Hall
2550 NE Park Drive Issaquah, WA 98029

JANUARY 11th LET'S PLAY MUSIC

THE ROVIN' FIDDLERS, a musical group specializing in all kinds of folk music, will be sharing their beautiful tunes with our group. They will bring many musical instruments!

FEBRUARY 8th LOVE & FRIENDSHIP

Local mosaic artist CHERYL SMITH will teach our members the beauty and benefit of using recycled glass to create mosaics. The group will create a piece that will be donated to Blakely Hall.

MARCH 8th PAINTING AWAY

We will have the visit of MARCELA FERIOLI from WITH YOUR HANDS who will give our members a painting and sensory art class. Let's enjoy together this creative method of expression!

APRIL 19th GARDENING

Horticultural therapy use plants to improve cognitive, physical, social, emotional and spiritual wellbeing. At our club, we will do different related activities like planting seeds to encourage fine motor development.

MAY 10th LET'S PRETEND

We will open a treasure trunk to discover something mysterious and exciting that will inspire us to an interactive adventure. Join us to have fun doing self-expression through developmental drama exercises.

JUNE 14th SUMMER PARTY

FOR FURTHER INFO: clubinclusive@gmail.com
or Find us on Facebook!

Protegiéndonos en el invierno

Por Marisol Visser

El clima comienza a cambiar rápidamente y no siempre estamos preparados. Las enfermedades respiratorias son más frecuentes durante el invierno, ya que el clima frío y los cambios bruscos de temperatura nos hacen más vulnerables.

La tan temida influenza, junto con las otras enfermedades típicas de invierno, son responsables de muchas de las ausencias escolares y de que a veces tengamos que pedir permiso en el trabajo.

Algunos cambios pequeños en nuestra alimentación y hábitos de limpieza, pueden ayudar en gran medida a evitar estas enfermedades.

Diez simples consejos para prevenir las enfermedades respiratorias

- Lavarse las manos con agua y jabón después de volver de la calle, antes de cocinar o comer y después de ir al baño o cambiar pañales.
- Evitar el contacto con personas enfermas
- Ventilar diariamente los espacios como tu casa o tu oficina.
- Mantener los espacios a una temperatura adecuada, entre 18 y 20 grados.
- No automedicarse. El consumo de remedios sin receta puede producir intoxicación y ocultar los síntomas de la enfermedad, dificultando un diagnóstico correcto y empeorando el cuadro clínico.
- Usar pañuelos desechables o papel higiénico al sonarse, los cuales se deben eliminar inmediatamente después del uso y no guardar en los bolsillos.

- Dormir suficiente, nada como unas 8 horas de sueño para que nuestras defensas estén al 100%.

- No abrigar demasiado a los niños, por tener demasiada ropa podrían llegar a sudar y esto podría resfriarles.

- Tomar suficientes líquidos, agua, té o jugos

- Y evitar los cambios drásticos de temperatura. Si sabes que estarás mucho tiempo en la calle, vístete adecuadamente.

Una alimentación saludable puede ayudarnos a evitar estas enfermedades o a aliviar sus síntomas cuando ya se presentaron. Hay ciertos alimentos que ofrecen prevención y protección, aumentando las defensas y combatiendo los microorganismos causantes de las enfermedades respiratorias.

Algunos alimentos que ayudan a prevenir enfermedades respiratorias

- Frutas: naranja, piña, limón, kiwi, mandarinas, entre otras
- Verduras: zanahorias, espinaca, acelga, ajo, brócoli, calabaza, puerros, tomate, entre otras
- Huevo
- Pescado
- Aceite de olivo

Los alimentos y bebidas sugeridos ayudan a bajar la inflamación de las mucosas y actúan como antiinflamatorios naturales.



Infusión para levantar defensas

- 1 taza de agua caliente (250 ml)
- 1 cucharada de miel (25 g)
- 1 cucharada de jugo de limón (15 ml)
- ½ cucharadita de jengibre molido (5 g)
- 6 cucharaditas de canela (20g)

Agrega el jengibre y la canela en una taza de agua hirviendo, revuélvelos y agrega el jugo de limón y un poco de miel. Deja reposar todos los ingredientes 5 minutos y tómallo caliente.



¡Cuida tu salud en esta temporada invernal!

Protecting Ourselves in the Winter

By Marisol Visser

Respiratory diseases are more frequent during the winter because cold weather and sudden changes in temperature make us more vulnerable to infection.

The much-feared influenza virus along with the other typical winter diseases are responsible for many school absences and missed days at work.

Some small changes in our diet and a few simple cleanliness habits can greatly help us to avoid these diseases.

10 Simple Tips for Preventing Respiratory Diseases

- Wash hands with soap and water after returning home, before cooking or eating, and after using the bathroom or changing diapers.
- Avoid contact with sick people.
- Ventilate spaces daily, like your home or your office
- Keep spaces at a suitable temperature, between 64 and 68 degrees Fahrenheit.
- Do not self-medicate. Consumption of over-the-counter remedies can produce intoxication and hide the symptoms of the disease, hindering a correct diagnosis and worsening the clinical picture.
- Use disposable handkerchiefs or toilet paper when blowing your nose, which should be tossed immediately after use and not stored in pockets.
- Sleep enough, at least 8 hours so that your defenses

are 100%.

- Do not over-dress the children, because when they are too bundled up, they can get sweaty which then causes them to get cold.
- Drink enough liquids, water, tea or juices.
- Avoid drastic changes in temperature, if you know that you will be outside for a long time, dress appropriately.

Healthy eating can help us avoid these diseases or at least relieve symptoms when we aren't feeling well. There are certain foods that offer prevention and protection, increasing the body's defenses and fighting the microorganisms that cause respiratory diseases.

Foods that Help Prevent Respiratory Diseases

- Fruits: orange, pineapple, lemon, kiwi, tangerines among others
- Vegetables: carrots, spinach, Swiss chard, garlic, broccoli, pumpkin, leeks, tomatoes among others
- Eggs
- Fish
- Olive oil

These suggested foods and beverages help to reduce mucosal inflammation and act as natural anti-inflammatories.



Cozy Tea

- 1 cup hot water (250 ml)
- 1 tablespoon honey (25 g)
- 1 tablespoon lemon juice (15 ml)
- ½ teaspoon ground ginger (5 g)
- 6 teaspoons cinnamon (20 g)

Add the ginger and cinnamon to a cup of boiling water, stir and add the lemon juice and a little honey. Let steep all the ingredients for 5 minutes then drink it while hot.



Take care of your health in this winter season!

Año nuevo lunar coreano

Por Caroline Yi

El Año Nuevo Lunar Coreano es la fiesta favorita de nuestra cultura. En nuestra familia, celebramos Año Nuevo dos veces: el 1 de enero y, más tarde, durante el mes de febrero, siguiendo el calendario lunisolar.

La gente aquí generalmente se reúne con amigos, ya que la mayoría de nosotros no tenemos familia extendida y no podemos viajar porque no se nos dan vacaciones para esta celebración.

Debido a que esta parte de los Estados Unidos tiene una historia tan rica de inmigración asiática, la comunidad coreana en el Eastside está muy bien establecida y ofrece muchos recursos.

Te recomiendo que comiences visitando un mercado coreano de comestibles. Allí encontrarás periódicos locales coreanos. Todos ellos tienen un directorio de servicios, productos y algunos eventos. Los mercados de abarrotes también tienen tableros de anuncios con volantes que informan sobre varios eventos y actividades divertidas para hacer.

En nuestra casa, en la mañana del Año Nuevo Lunar, mis hijos usan la ropa tradicional llamada *hanbok* y saludan a los padres, abuelos y a todos los adultos mayores. Esta tradición se trata de mostrar respeto a las generaciones mayores. A cambio de la reverencia, los adultos les dicen a los niños bendiciones, como "Que seas bendecido con mucha suerte en el nuevo año" o "Que todos tus deseos se hagan realidad en el nuevo año". Los adultos también les dan a los niños algo de dinero.

En este día, es muy importante comer *Tteokguk*, un alimento muy nutritivo para el alma y que es el favorito entre mi familia. Para nosotros, comer esta sopa de arroz hecha con caldo de carne, significa que estamos envejeciendo un año más.

Todo el día saludamos a nuestros seres queridos con hermosas bendiciones en coreano, ¡*Saehae bok maanie badeusaeyo!* ¡Muchas bendiciones para ti en este nuevo año!



H-mart Market
100 108th Ave NE
Bellevue, WA 98004

Mercado oriental Southgate
3900 Factoria Blvd SE
Bellevue, WA 98006

Año nuevo lunar chino

Por Jin Liu

El Año Nuevo Chino, también conocido como Año Nuevo Lunar o Festival de Primavera, se celebrará el 16 de febrero. El 2018 es el año del perro, según el calendario del zodiaco chino. La gente se reunirá, celebrará un año de duro trabajo y deseará un año próspero.

Muchas familias chinas locales celebran las fiestas del Año Nuevo con familiares y amigos. Se organizan fiestas maravillosas con deliciosos platos tradicionales. Se organizan muchas más celebraciones en escuelas, comunidades y ciudades. Un ejemplo es Cultural Club de Grand Ridge Elementary que presenta diferentes culturas de todo el mundo en el segundo receso de los jueves. El Año Nuevo Chino se celebrará el 8 de febrero. Los estudiantes podrán hacer actividades como linternas rojas, nudos chinos o escribir caligrafía.

¡Reserva tu calendario las fechas para las dos celebraciones más grandes de Año Nuevo Chino en la región! El 17 de febrero del 2018, únete a la celebración del Año Nuevo Lunar en el barrio chino de Seattle (el Distrito Internacional), que incluye bailes de leones y dragones, tambores, un desfile infantil, concurso de disfraces, manualidades y mucho más. El 24 de febrero del 2018, de 2 a 3 de la tarde únete a la celebración en Bellevue Square que incluye música, baile, manualidades, artes marciales y un desfile de leones y dragones. Ambos eventos son gratuitos. El grupo Chinese Heritage Club de Issaquah Highlands también organiza celebraciones anuales, que incluyen presentaciones, juegos y rifas. Es un evento muy divertido. La hora exacta y la ubicación las podrás encontrar en el periódico Connections de Issaquah Highlands de febrero.



Korean Lunar New Year

By Caroline Yi

Sulnal or Korean New Year is the favorite holiday among Koreans. In our family, we celebrate New Years twice: on January 1st and later, during the month of February, following the lunisolar calendar. People here usually gather with friends, since most of us don't have extended family around and we can't travel since we don't get time off for this holiday.

Because this area has such a rich history of Asian Immigration, the Korean community on the Eastside is well established and offers many resources.

I recommend that you start by visiting a Korean grocery market. There you will find local Korean newspapers. All of them have a directory of services, products and some events. The grocery markets also have bulletin boards with flyers announcing various events and fun things to do.

At our house, on the Lunar New Year's morning, my kids wear the traditional clothing called *hanbok* and give a full bow to parents, grandparents and elders. This tradition is to show respect to older generations. In return for the bow, adults comment words of blessings, like "May you be blessed with lots of luck in the new year", or "May all your wishes come true in the New Year." Adults also give some money to kids.

On this day, it's very important to eat *Tteokguk*, a soul-nourishing food that is everybody's favorite. Eating this rice cake soup made with beef broth, means we are getting one year older.

All day long we greet our loved ones with beautiful blessings in Korean, *Saehae bok maanie badeusaeyo!* Many blessings to you in this New Year!

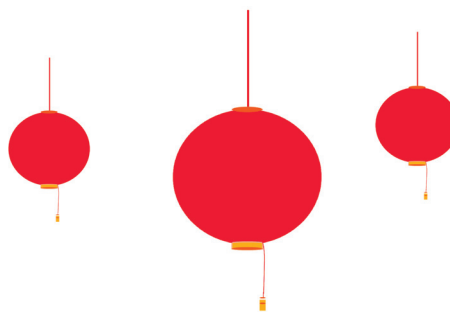
Chinese Lunar New Year

By Jin Liu

Chinese New Year, also known as Lunar New Year or Spring Festival, falls on February 16, 2018. This year is the Year of Dog according to the Chinese Zodiac calendar. People will get together, celebrate a year of hard work and wish for a prosperous coming year.

Many local Chinese families celebrate the New Year organizing parties with families and friends. A wonderful feast with delicious traditional dishes is a must. Many more celebrations are held in schools, communities and cities. For example, Grand Ridge Elementary Cultural Club showcases different cultures around the world at 2nd recess on Thursdays. Chinese New Year will be celebrated on February 8. Students can get their hands on making red lanterns, Chinese knots or writing calligraphy.

Mark your calendar for the two biggest Chinese New Year celebrations in the region! On February 17, 2018, join the Lunar New Year celebration in Seattle's Chinatown (the International District), which includes lion and dragon dances, drumming, a children's parade, costume contest, arts & crafts, and more. On February 24, 2018 from 2-3 p.m., join the celebration at Bellevue Square which includes music, dance, crafts, martial arts and a lion and dragon parade. Both are free events. Issaquah Highlands Chinese Heritage Club also hosts annual celebrations, including performance, games and raffles. It's a fun event. Exact time and location can be found in the Highlands's newspaper, Connections.



H-mart Market
100 108th Ave NE
Bellevue, WA 98004

Southgate Oriental Grocery
3900 Factoria Blvd SE
Bellevue, WA 98006

¡Celebrando como si Argentina ganara el mundial!

Por Mara Schichwarg

Mi nombre es Mara Schichwarg y soy de Argentina, país del que emigré hace 15 años junto con mi esposo. Tenemos dos hijos: Daniel que nació en Madrid y Eric que nació en Seattle, casi 7 años después.

Daniel, nuestro hijo mayor, desde muy pequeñito fue muy conversador y extrovertido. Siempre quiso tener un hermanito y desde que supo que su hermano venía en camino, el bebé se convirtió en su adoración.

Eric, nuestro hijo menor, a sus casi dos años todavía no decía una palabra. Yo pensaba que esto se debía a que en casa hablábamos en español pero a su alrededor todo estaba en inglés. Tras consultar con su pediatra comenzamos terapia de lenguaje. También lo inscribimos en un preescolar Montessori para que pudiera socializar con otros niños y quizás se lanzara a hablar. Pensaba que, al final de cuentas, él estaba todo el día en casa, solo conmigo y probablemente eso era lo que estaba retrasando su lenguaje.

Eric comenzó a ir al preescolar y yo comencé con mis planes de volver a incorporarme al mercado laboral. Un buen día, me llamaron de la escuela para trabajar en un "plan" de ayuda para Eric. Para nuestra sorpresa el "plan" era que Eric necesitaba ayuda especial y me comunicaron que no podían tenerlo más allí. En el momento sentimos mucha frustración y un gran enojo. No sabíamos por dónde empezar ni a dónde ir. Pero mirándolo en retrospectiva, ellos fueron los que nos dieron la señal que necesitábamos para actuar.

Una amiga que ya había pasado por lo mismo me dio los siguientes pasos a seguir. Le hicimos una prueba neurológica y de desarrollo para determinar cuál era el diagnóstico de Eric. Las pruebas determinaron que tenía autismo moderado. En breve, comenzamos con las terapias ABA (Applied Behavior Analysis) y en paralelo nos pusimos en contacto con el sistema de educación pública, donde para mi sorpresa, descubrí los fantásticos programas de educación especial disponibles en el Distrito Escolar de Issaquah.

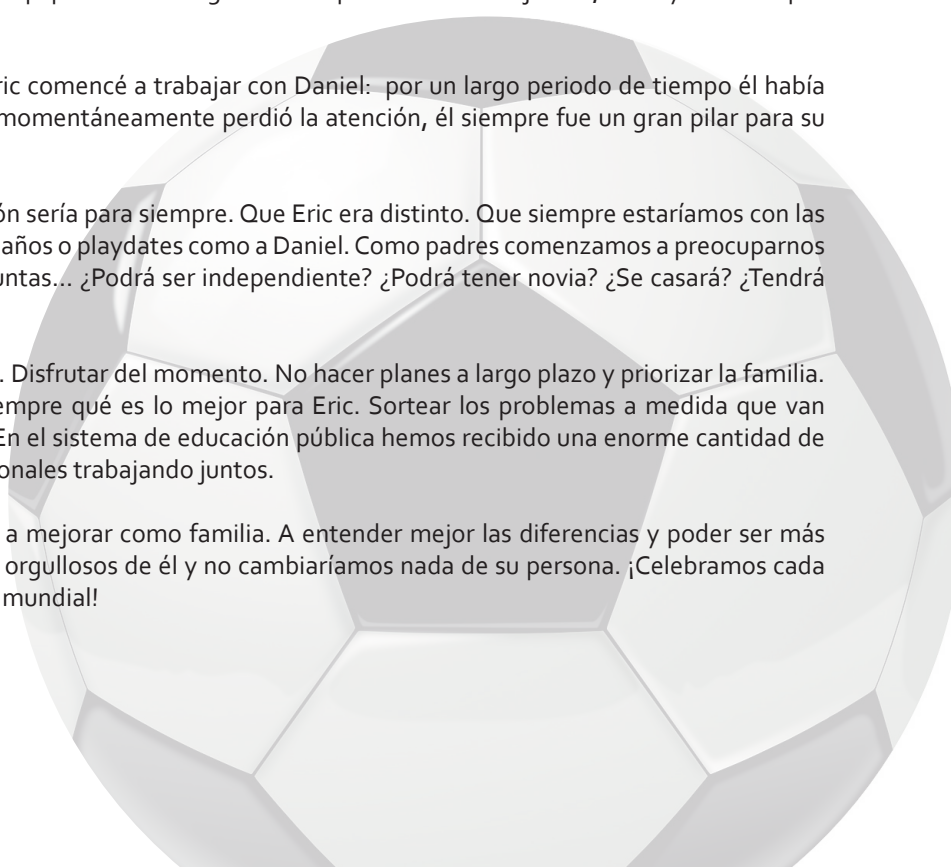
Desde el momento del diagnóstico hasta que pude organizarme, estuve muy ocupada y no pude pensar en cómo yo me sentía con todo esto. Lo más importante era cómo ayudar a Eric para que saliera adelante. Pero también cómo ayudar al resto en casa, porque una familia es como un equipo de fútbol: ganamos o perdemos todos juntos, no hay victorias por separado.

Una vez que tuve encaminada la terapia de Eric comencé a trabajar con Daniel: por un largo periodo de tiempo él había pasado a un absoluto segundo plano. Si bien momentáneamente perdió la atención, él siempre fue un gran pilar para su hermano y siempre nos acompañó y apoyó.

Tras 6 meses me di cuenta de que esta situación sería para siempre. Que Eric era distinto. Que siempre estaríamos con las terapias. A Eric no lo invitaban a tantos cumpleaños o playdates como a Daniel. Como padres comenzamos a preocuparnos por el futuro de Eric y hacernos muchas preguntas... ¿Podrá ser independiente? ¿Podrá tener novia? ¿Se casará? ¿Tendrá hijos? ¿Podrá ser feliz?

Estamos aprendiendo a vivir de forma distinta. Disfrutar del momento. No hacer planes a largo plazo y priorizar la familia. Planear en el momento y tener en cuenta siempre qué es lo mejor para Eric. Sortear los problemas a medida que van apareciendo. Celebrar los pequeños triunfos. En el sistema de educación pública hemos recibido una enorme cantidad de apoyo y afecto. Hay un gran equipo de profesionales trabajando juntos.

Eric nos ayuda a ver la vida de otra manera y a mejorar como familia. A entender mejor las diferencias y poder ser más sensibles y solidarios con otros. Estamos muy orgullosos de él y no cambiaríamos nada de su persona. ¡Celebramos cada uno de sus logros como si Argentina ganase el mundial!



Celebrating as if Argentina Won the World Cup!

By Mara Schichwarg

My name is Mara Schichwarg and I'm from Argentina. Fifteen years ago, my husband and I left home for Madrid, Spain. We had two boys along the way. Daniel was born in Madrid, while Eric was born here, almost 7 years after his brother.

Since he was a little boy, Daniel was always very extroverted, a real talker. He always asked us for a little brother and as soon as he we shared with him that his brother was coming, the baby became the center of his attention.

Eric, at almost two years old, still had not spoken a word. I thought that perhaps it was because we all spoke Spanish at home, while he heard English everywhere else, and this was slowing his development of language. We spoke with our pediatrician, who recommended language therapy. We also signed Eric up for a Montessori preschool so that he could interact other children and hopefully begin to speak himself. I thought might be what was slowing his language development, that he spent the whole day at home with me, hearing only Spanish.

I dropped Eric off at pre-school and turned my attention to re-entering the workforce but shortly thereafter, the school called me to develop a plan to help Eric. My husband and I went to meet with the school, and we were surprised to hear that the "plan" was that Eric needed special help and he could no longer continue at their school. We were both frustrated and angry. We didn't know where to go next. We didn't even know where to start. But with the value of hindsight, I can now see that this was beneficial. This was the meeting that finally spurred us into action.

I called a friend who had gone down this path with her child, and she got me pointed in the right direction. We took Eric for neurological and developmental testing. The tests showed that he had moderate autism. We started with Applied Behavior Analysis (ABA) therapy but then learned about the great resources available in the Issaquah School District for special education.



I was so overwhelmed after the diagnosis that I really couldn't organize my thoughts around how I felt about all of this. The most important thing was to help Eric improve and continue his path forward but I was also thinking about everyone else in my home. I believe that a family is like a soccer team. We win or we lose together. There are no individual victories.

One day, on the way to see Eric's therapist, I started to work more intensely with Daniel. For six years, he was the center of our attention, but for quite some time now, he had fallen out of our focus. Throughout this time, he remained a pillar of support, both for his brother and for his parents.

About six months later, I came to realize that this situation was permanent. Eric was unique. He would always have therapy. Eric would not be invited to birthday parties or playdates as frequently as Daniel was. As parents, we started to worry about Eric's future, and we had a lot of questions. Could he ever be independent? Could he have a girlfriend? A wife? Will he have children? Will he be happy?

We are now learning to live a new life. We enjoy the moment. We prioritize the family and don't make long-term plans. We live in the present and stay focused on what is best for Eric. We address the problems as they arise and celebrate the small victories. And we have received great support and a warm reception from the public school system. There is a group of real professionals working to help Eric in his educational journey. Our son has really helped us all see life through a different lens, and he has helped us grow as a family. Through Eric, we better understand our differences and we are more sensitive and connected with others. We're proud of him, and we wouldn't change a thing about him. We celebrate his victories as if Argentina has won the World Cup!