

Cultural Bridges

Magazine
Voz de la Comunidad

¡Vota sí por las escuelas de Issaquah!
VOTE YES for Issaquah Schools!

Pg. 4-5

Primavera... las **alergias** estacionales
Springtime... Seasonal **Allergies**

Pg. 24-25

Mini-**conferencias** *State of Mind*
State of Mind Mini-**Conferences**

Pg. 30-31

Número 3 | abril-mayo 2016
Number 3 | April-May 2016



Serving ESL Families in the Issaquah School District



¡La primavera ha llegado! Los días se alargan y los árboles comienzan a florecer. Mientras que muchos de nosotros damos la bienvenida a estos signos de primavera, muchas personas sufren de alergias. Echa un vistazo a nuestra sección Salud y Bienestar en la página 24, donde encontrarás algunas sugerencias que te ayudarán a aliviar los síntomas. En la página 30, encontrarás información acerca de unas mini-conferencias organizadas por Healthy Youth Initiative (Iniciativa para la juventud sana), un programa de Issaquah Schools Foundation cuya misión es crear una cultura positiva para los jóvenes mediante la conexión de recursos de la comunidad que permiten a todos prosperar de manera conjunta. En estas conferencias se tratarán temas relacionados con la salud mental de los estudiantes, así como mecanismos para hacer frente a sus problemas. Asiste con tus hijos, es una excelente oportunidad para aprender juntos sobre muchas de las cosas que están sucediendo en este momento de sus vidas.

Hablando de árboles y plantas floreciendo, no te olvides de visitar los Farmers Market (mercados públicos) de Issaquah los sábados por la mañana y de Sammamish los miércoles por la tarde.

En mayo muchas escuelas tienen la semana del reconocimiento al personal docente, éste es un excelente momento para mostrar al personal y a los maestros lo mucho que valoramos su trabajo.

El jueves 28 de abril te invitamos a asistir al 18º almuerzo anual, Nourishing Every Mind de la Issaquah Schools Foundation. Esta maravillosa reunión es donde ISF presenta los diferentes programas que financian para el bienestar de todos los niños y jóvenes de nuestro distrito escolar. Para obtener más información, visita <http://issaquahschoolsfoundation.org>.

Nos gustaría seguir haciendo lo que hacemos y para eso necesitamos tu ayuda, por favor responde a nuestra breve encuesta, y ¡participa en la rifa de una tarjeta de regalo! Para más información ve a la 34 y devuelve la encuesta en la oficina de la escuela de tus hijos o contesta en línea en la página de internet (sólo disponible en inglés): <https://www.surveymonkey.com/r/CulturalBridges16>.



Fotografía por Vaclav Mydlil

Gracias y disfruta la revista,

Margarita Leas y Marisol Visser.

En este número...

34 Encuesta Cultural Bridges Magazine

42 Eventos en tu comunidad

CULTURAL BRIDGES MAGAZINE

REVISTA COMUNITARIA

ABRIL 2016 | NÚMERO 3

MARGARITA LEAS

Administradora del programa

LUNA EGIDO MARTÍN

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

Para más información:

Marisol: marisol@isfdn.org
Margarita: margarita@isfdn.org

MARISOL VISSER

Administradora del programa

LIZ ST. ANDRE

Edición en inglés



CulturalBridgesMagazine, derechos reservados. CulturalBridgesMagazine, 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.

Spring has arrived! The days are getting longer and the trees are blooming. While many of us welcome these signs of Spring, many people suffer from allergies. Take a look at our Health and Wellbeing section on page 25, where you'll find some suggestions for relief. On page 31, you'll find information about helpful mini-conferences organized by the Healthy Youth Initiative, a Issaquah Schools Foundation program whose mission it is to create a positive culture for youth by connecting community resources that empower all to thrive. These events will cover topics related to the mental health of students, as well as mechanisms for dealing with problems. Attending with your kids is an excellent opportunity to learn together about many of the things that are happening at this stage in their life.

Speaking of trees and flowering plants, the Farmers Market opens again in May in Issaquah on Saturday mornings and in Sammamish on Wednesdays.

Teacher Appreciation week comes in May and this is a great time to show the staff and teachers how much we value their work.

On Thursday, April 28, we invite you to attend the Issaquah Schools Foundation's 18th annual Nourish Every Mind luncheon. It is a wonderful gathering where ISF presents the different programs that the foundation supports for the welfare of all children and young people in our school district. For more information visit <http://issaquahschoolsfoundation.org>.

We would love to continue doing what we do and that's why we need your help, please answer a short survey and get the chance to win a gift card! For more information go to page 35 and return it to your children's school office or give your answers online at <https://www.surveymonkey.com/r/CulturalBridges16>.

Thank you and enjoy the magazine,

Margarita Leas & Marisol Visser.



Fotografía por Vaclav Mydlil

Found on page...

35 Cultural Bridges Magazine Survey

43 Community events

CULTURAL BRIDGES MAGAZINE | COMUNITY MAGAZINE | APRIL 2016 | NUMBER 3

MARGARITA LEAS
Program Manager

MARISOL VISSER
Program Manager

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

LIZ ST. ANDRE
Editor (English)

For more information:

Marisol: marisol@isfdn.org
Margarita: margarita@isfdn.org



is a program of



Cultural Bridges Magazine, all rights reserved. Cultural Bridges Magazine is a free community magazine distributed locally and subsidized by Issaquah Schools Foundation. Its mission is to provide our community readers information that will enrich their quality of life covering topics such as education, health, nutrition, current events, and the diverse culture in the city of Issaquah. Cultural Bridges for Education does not necessarily endorse or represent the views expressed in articles and advertisements found in the magazine, and is not responsible for the information, products and services that our advertisers published. Some parts of this publication may be a reproduction, translation, or reprint where prior authorization is requested.

¡Emite tu voto temprano!

La Asociación de Padres y Maestros (PTA) aprueba el *Issaquah School Bond*
 Vota SÍ para las escuelas de Issaquah antes del 26 de abril

La construcción de 4 nuevas escuelas:
 El continuo crecimiento en las inscripciones requiere la adición de 2 nuevas escuelas primarias, una sexta escuela secundaria y de un cuarto bachillerato.

Expansión crítica/modernización de 6 escuelas primarias:
 Con el fin de dar espacio a una población en aumento y proveer el Kínder de día completo financiado por el estado, las primarias Discovery, Endeavour, Sunset, Cougar Ridge, Maple Hills y Clark Elementary serán expandidas de 4 a 8 aulas cada una.

Bienes raíces para las nuevas escuelas:
 El distrito debe adquirir bienes raíces necesarios para las nuevas escuelas en el *bond* 2016.

El *bond* no elevará tu tasa de impuestos:
 En relación a los impuestos de propiedad actuales, los residentes no verán ningún aumento en la tasa de impuestos si el *bond* se aprueba. La tasa de impuestos se mantendrá en o por debajo de los actuales \$4,14 por \$1000 del valor tasado de la propiedad.

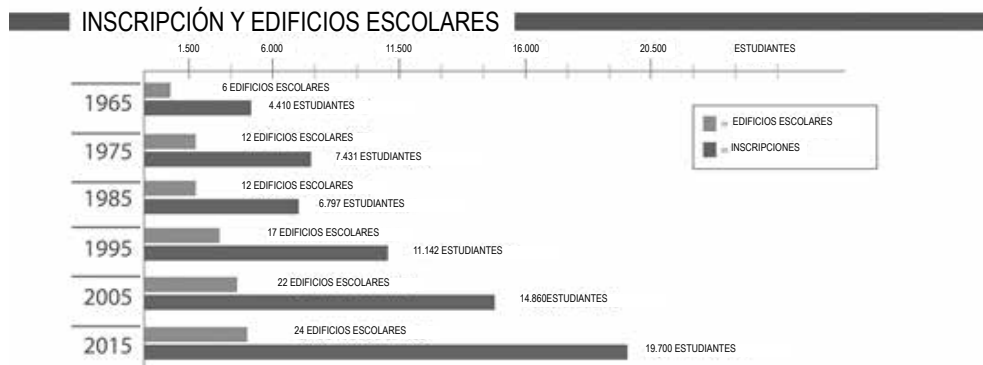
Reconstrucción de la secundaria Pine Lake:
 Se trata de la escuela más antigua en el distrito, construida originalmente en 1974. PLMS será completamente reconstruida haciéndola más eficiente y energéticamente eficaz.

visvote.org

ISSAQUAH SCHOOL BOND- CRECIMIENTO Y CONSTRUCCIÓN

Nuestro distrito ha crecido en prácticamente 5.000 estudiantes en los últimos 10 años y se proyecta un crecimiento adicional de 1.500 a 2.000 estudiantes en los próximos 3 años. Esta gráfica muestra cómo el ratio estudiantes/edificios ha incrementado. Se necesitan más instalaciones para responder a la demanda de espacio en clase.

Para más información, visita la información sobre el *school bond* del 2016 en nuestra página web. Para información sobre las construcciones actuales o pasadas visita la página de *Capital Projects*.



Datos del School Bond (Bono Escolar) 2016 de Issaquah

- Nuestro Distrito Escolar ha crecido cerca de 5.000 estudiantes en los últimos diez años y se prevé que crezca de 1.500 a 2.000 estudiantes adicionales en los próximos cinco años. Se necesitan más instalaciones para satisfacer la demanda de espacio en las aulas.
- La eficiencia de energía de nuestros edificios ahorra dinero en el funcionamiento de los mismos, dinero que se puede utilizar en el salón de clases.
- Desde el 2001, el ISD ha aumentado significativamente su espacio total de edificio, pero su consumo de energía se ha reducido en un 2%.
- El Distrito Escolar de Issaquah cubre 100 millas cuadradas y cinco municipios. Actualmente cuentan con 24 escuelas, con una capacidad total para 19.700 estudiantes.
- Gracias a que nuestra comunidad ha dado su apoyo a los *school bonds* anteriores, se han construido, reconstruido y remodelado 16 escuelas.
- El Distrito Escolar de Issaquah es parte de un solo puñado de distritos de la nación con una calificación AAA de *Moody*, lo que les permite pedir préstamos a tasas de interés más bajas.
- El Distrito Escolar de Issaquah construye instalaciones de primer nivel a un costo por pie cuadrado que es en promedio menor que el de sus distritos vecinos.

¿Cómo puedes ayudar? Visita la página de internet *Volunteers for Issaquah Schools* para respaldar el *school bond*, www.visvote.org.

Please
VOTE EARLY!



Your Issaquah PTAs Endorse the Issaquah School Bond!
Vote YES for Issaquah Schools by April 26th

— What is in the 2016 Bond and how will the Bond impact taxes? —

Construction of 4 new schools:

Continued enrollment growth requires the addition of 2 new elementary schools, a 6th middle school and a 4th comprehensive high school.

Critical Expansion/Modernization of 6 existing elementary schools:

In order to accommodate growing student populations and provide for state funded Full Day Kindergarten; Discovery, Endeavour, Sunset, Cougar Ridge, Maple Hills and Clark Elementary schools will be expanded by 4 to 8 classrooms each.

Property for school sites: The district must acquire property needed for the new schools in the 2016 bond.

The bond does not raise your tax rate: In relation to current property taxes, residents can expect to see no increase in the tax rate if approved. The tax rate will remain at or below the current \$4.14 per \$1000 of assessed property value.

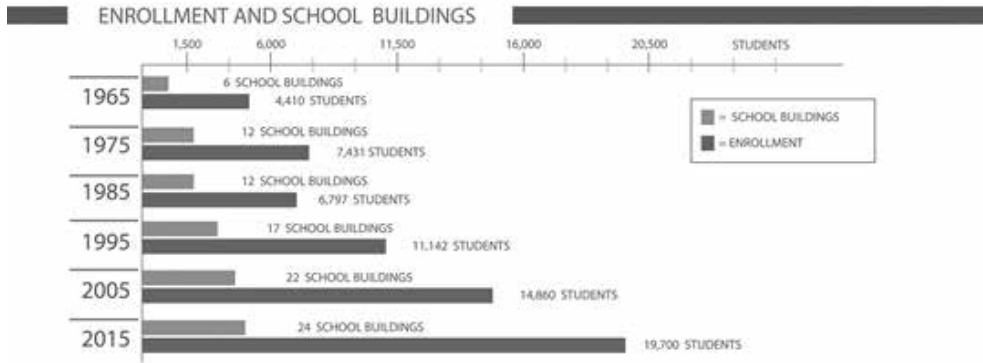
Rebuild Pine Lake Middle School: This is the oldest school in the district, originally built in 1974. PLMS will be completely reconstructed on site, which will provide updated and energy efficient operations.

visvote.org

ISSAQUAH SCHOOL BOND – GROWTH AND BUILDING

Our District has grown by nearly 5,000 students in the last ten years and is projected to grow an additional 1,500 to 2,000 students in the next five years. This chart shows how the ratio of students to school buildings has increased. More facilities are needed to meet the demand for classroom space.

For more information, visit our 2016 school bond information page on our website. For information on current and past school construction, visit our Capital Projects website!



Issaquah School Bond – Facts

- Our District has grown by nearly 5,000 students in the last ten years and is projected to grow an additional 1,500 to 2,000 students in the next five years. More facilities are needed to meet the demand for classroom space.
- The energy efficiency of our buildings saves operating dollars that can be used in the classroom. Since 2001, the ISD has significantly increased its total building space but its energy consumption has decreased by 2%!
- The Issaquah School District covers 100 square miles and five municipalities. We currently have 24 schools, accommodating 19,700 students.
- Thanks to the support of our community on previous school bonds, we have built, rebuilt, and remodeled 16 sites.
- The Issaquah School District is one of only a handful of districts in the nation with a Moody's AAA rating. This allows us to borrow at lower interest rates.
- The Issaquah School District builds top notch facilities at a cost per square foot that is on average lower than that of its neighboring districts.

How can you help? Go to to the Volunteers for Issaquah Schools Webpage to endorse the school bond, www.visvote.org.

Diccionario de términos de la escuela

| Términos generales de K-12 | Lo que representan las siglas | Definición |
|--|--|---|
| Accommodation (adaptación) | | Es el cambio realizado en el plan académico de un estudiante o en su programa diario, que ayudará al estudiante a un mejor aprendizaje. |
| Chaperone (chaperón) | | La persona(s) que acompaña o se ocupa de un grupo de estudiantes en una excursión o en un evento deportivo. |
| Common Core (CCSS) | Common Core State Standards (Estándares Estatales Comunes) | Es un conjunto común de objetivos nacionales para estudiantes de K-12 en matemáticas y en inglés. Estos objetivos ayudan a preparar a los estudiantes para la universidad y sus carreras. |
| EA | Educational Assistant (Asistente Educativo) | Es un empleado del distrito que ayuda a los profesores en el aula. Esta persona puede trabajar con un pequeño grupo de estudiantes o con un estudiantes en particular. |
| ELL | English Language Learner (inglés como segunda lengua) | Es un estudiante que está aprendiendo inglés de acuerdo a la prueba ELPA21 (examen de idioma inglés). |
| Fundraiser (recaudación de fondos) | | Es una oportunidad para la escuela de recaudar fondos y usarlos en programas adicionales, tales como deportes, arte y música. |
| Highly Capable Student (alumno de alta capacidad) | | Es un estudiante que por lo general obtiene puntajes superiores al 3%-5% en ambas pruebas cognitivas y de rendimiento. Los puntajes están normalmente en el 97% o superior. |
| IEP | Individualized Education Plan (Plan de Educación Individualizada) | Es un plan educativo escrito para un niño que tiene una discapacidad (un estudiante con necesidades especiales). |
| Intervention (Intervención) | | Procedimiento o práctica que puede ayudar a un estudiante que está luchando en el área académica, social o emocional. |
| LRC | Learning Resource Classroom (Aula/Salón de Recursos de Aprendizaje) | Es un salón de clases donde los estudiantes de educación especial reciben instrucciones de un profesor de educación especial. Los estudiantes pueden permanecer en este salón parte o todo el día, dependiendo de su IEP. |
| NGSS | Next Generation Science Standards (Estándares para la Nueva Generación de Ciencias) | Es un conjunto común de objetivos nacionales para estudiantes de K-12 en la ciencias e ingeniería. Estos objetivos ayudan a preparar a los estudiantes para la universidad y sus carreras. |
| PE | Physical Education (Educación Física) | Es una clase donde los estudiantes trabajan en la aptitud física. |
| PTSA/PTA | Parent Teacher Student Association / Parent Teacher Association (Asociación de Padres, Maestros y Estudiantes / Asociación de Padres y Maestros) | Es una organización de padres que apoya a los estudiantes y familias para asegurar el éxito en la educación. |
| Special Education (Educación Especial) | | Es un programa especialmente diseñado que ofrece instrucciones a un estudiante con alguna discapacidad. Ofrecemos servicios para todos los estudiantes que los necesitan, desde preescolar hasta los 21 años de edad. |
| Student with special needs (Estudiante con necesidades especiales) | | Es un estudiante con un IEP que califica para servicios de educación especial el cual recibe instrucciones especialmente diseñadas para una necesidad académica, física o de comportamiento. |
| VOICE mentors | Volunteers of Issaquah Changing Education (Voluntarios de Issaquah Cambiando la Educación) | Son adultos que ofrecen su tiempo como mentores a estudiantes en habilidades académicas, sociales o de vida. |

Dictionary of School Terms

| General K-12 terms | What it stands for | Definition |
|----------------------------|---|--|
| Accommodation | | A change made to a student's academic plan or daily schedule that helps the student learn better. |
| Chaperone | | A person who accompanies or looks after a group of students on a field trip or sporting event. |
| Common Core (CCSS) | Common Core State Standards | A common set of national goals for K-12 students in Math and English Language Arts. These goals help prepare students for college and careers. |
| EA | Educational Assistant | A district employee who helps the teachers in the classroom. This person may work with a small group of students or an individual student. |
| ELL | English Language Learner | A student who is learning English, according to the ELPA21 test (English language test). |
| Fundraiser | | An opportunity for the school to raise money for additional programs, such as sports, art, music and supplies. |
| Highly Capable Student | | A student who typically scores in the top 3%-5% on both cognitive and achievement tests. Scores are typically at the 97th percentile or above. |
| IEP | Individualized Education Plan | A written educational plan for a child who has a disability (a student with special needs). |
| Intervention | | Procedure or practice that can help a student who is struggling in academically, socially or emotionally. |
| LRC | Learning Resource Classroom | A classroom where special education students receive instruction from a Special Ed Teacher. Students may be in this class for part or all of the day, depending on their IEP. |
| NGSS | Next Generation Science Standards | A common set of national goals for K-12 students in science and engineering. These goals help prepare students for college and careers. |
| PE | Physical Education | A class where students work on physical fitness. |
| PTSA/PTA | Parent Teacher Student Association / Parent Teacher Association | A parent organization that supports students and families to ensure success in education. |
| Special Education | | Specially designed instruction provided to a student who has a disability. Issaquah School District offers services for any students who need services -- from preschool through 21 years old. |
| Student with special needs | | A student with an IEP who qualifies for special education services and receives specially designed instruction for an academic, physical or behavioral need. |
| VOICE mentors | Volunteers of Issaquah Changing Education | Adults who volunteer to mentor students in academic, social or life skills. |

Protege tus tuberías: recicla la grasa y los aceites

Ayúdanos a proteger las tuberías y nuestro sistema de alcantarillado mediante el reciclaje de los aceites usados en la cocina y las grasas.

El impacto de las grasas y los aceites (*FOG, fats, oils and grease*) es grave. Si se desechan de manera inadecuada pueden causar problemas graves a la plomería.

Cuando las grasas y los aceites ingresan en nuestro sistema de alcantarillado, las sustancias se acumulan a lo largo de los tubos lo que puede provocar desbordamientos y bloqueos del alcantarillado, así como daños a la construcción y a la propiedad. Para obtener más información, visita www.issaquahwa.gov/fog.

Después de usar los aceites, toma las siguientes medidas para el desecho de éstos:

- Vierte las grasas y los aceites en un recipiente desechable cubierto, como vidrio, plástico o una bolsa zip-top resistente.
- Guárdalo en el congelador y ponlo en la basura cuando se haya endurecido.
- Usa toallas de papel para limpiar los platos grasientos antes de lavarlos. Ponlas en la basura de compost.
- Usa coladores en el fregadero para atrapar los residuos de alimentos al fregar.
- Coloca los restos de comida en el contenedor de compost o en la basura.
- Nuestro transportador de residuos, *Recology CleanScapes*, ofrece recolección en las aceras de aceite de cocina usado. Para más información puedes visitar www.cleanscapes.com.

También puedes entregar los aceites de cocina usados en la tienda *CleanScapes Recology* en Gilman Village, 317 NW Gilman Blvd. N ° 22, Issaquah, WA. 98027 o en otros lugares de nuestra región.

Farmers Market Temporada 2016

Issaquah: los sábados desde el 7 de mayo al 24 de septiembre, de 9 a.m.-2 p.m., con lluvia o sol.

Sammamish: miércoles del 11 de mayo al 21 de septiembre, de 4:00 p.m.-8:00 p.m.

¡Esperamos verte en nuestros mercados!

Visita el mercado para tener una nueva experiencia. Únete a nosotros y encontrarás: actividades para niños y familias, cubículos informativos de empresas sin fines de lucro, demostraciones de cocina, mini-conciertos y espectáculos, frutas y verduras frescas de temporada, productos orgánicos locales, vendedores de comida, maestros jardineros, flores recién cortadas, especias y mezclas de cocina, productos recién horneados, arte y artesanías hechas a mano.



Protect Your Pipes: Recycle Fats, Oils and Grease

Help protect your pipes and our sewer system by recycling used cooking oil and fats!

The impact of fats, oils and grease (FOG) is serious. If disposed of improperly, FOG can cause serious plumbing problems.

After you use oil, take the following steps to dispose of fats, oils and grease:

- Pour cooled fats, oils and grease into a covered disposable container such as glass, plastic or a sturdy zip-top bag.
- Store these containers in the freezer and then move them to the trash once hardened.
- Use paper towels to wipe greasy dishes before washing. Put the paper towels in your food waste.
- Use sink strainers to catch food waste when washing.
- Put food scraps in your compost bin or in the trash.
- The City of Issaquah's waste hauler, Recology CleanScapes, offers curbside pickup of used cooking oil. Go to www.cleanscapes.com for more information.

You can also drop off used cooking oil at the Recology CleanScapes Store in Gilman Village, 317 NW. Gilman Blvd. No. 22, Issaquah, WA. 98027, or other locations throughout our region.

When fats, oils and grease enter our sewer system, the substances build up along the pipes, which can cause sewage backups and overflows, as well as extensive building and property damage.

Farmers Market 2016 Season

Issaquah: Saturdays, May 7 to September 24 from 9:00 a.m.-2:00 p.m., rain or shine .

Sammamish: Wednesdays, May 11 to September 21 from 4:00 p.m.-8 p.m.

We hope to see you at our markets!

Visit the market for a fresh experience. Join us for: Activities for children and families, cooking demonstrations, farm-fresh seasonal fruits and vegetables, food vendors, fresh-cut flowers, freshly-baked goods, handmade arts and crafts, informational, nonprofit and hobby booths, mini-concerts and entertainment, local organic produce, on-site Master Gardener educators, spices and specialty cooking mixes.



¿Por qué es necesaria una verificación de antecedentes, para ser voluntario en la escuela de nuestros hijos?

Ser voluntario en la escuela de tus hijos es muy importante, no sólo porque se necesita de tu ayuda, sino porque puedes estar cerca de ellos y tener un impacto positivo en su educación. Hay muchas maneras de ser voluntario en la escuela, como participar en las clases de arte, viernes de palomitas de maíz, objetos perdidos; pero siempre hay que tener primero una verificación de antecedentes (y ésta debe ser renovada cada año escolar). La seguridad de todos los niños es una consideración importante para los padres y el personal docente.

El objetivo principal, es asegurarse de que los niños están a salvo mientras asisten a la escuela o a alguna actividad extra escolar.

Una buena revisión de antecedentes:

- Verifica el nombre y la dirección actual.
- Es la búsqueda de antecedentes penales utilizando el nombre de la persona, alias u otros nombres utilizados en el pasado, como apellidos de soltera(o).
- Revisa el registro de conducir de la persona.
- Comprueba los registros de la corte.

El principal objetivo de la revisión es ver si alguien ha sido condenado por algún delito, especialmente los crímenes relacionados con el sexo y los delitos contra los niños. Una buena búsqueda de antecedentes penales buscará en otros estados, condados y ciudades, así como en todos los registros nacionales de delincuentes sexuales. También debe incluir una búsqueda del estado y el condado donde se encuentra la escuela o el centro.

Actividades de la escuela en los meses de abril y mayo

Viernes, 1 de abril: *Popcorn Friday*.

Martes, 5 de abril, 7:00 p.m.-9:00 p.m.: reunión de la Asociación de Padres y Maestros (PTA) en la biblioteca de la escuela, ¡todos son bienvenidos!

Jueves, 7 de abril: día del espíritu estudiantil, ir vestidos de su personaje favorito.

Del lunes, 11 de abril al viernes, 15 de abril: vacaciones de primavera. No hay escuela.

Martes, 9 de abril, 6:30 p.m.-8:30 p.m.: reunión de la Asociación de Padres y Maestros (PTA) en la biblioteca de la escuela, ¡todos son bienvenidos!

Viernes, 22 de abril, 6:00 p.m.-8:00 p.m.: *Science Fair* (feria de la ciencia) en el MPR. Ven con toda tu familia, tendremos proyectos de ciencia hechos por los estudiantes además de exploración científica donde podrás participar con tus propias manos.

Jueves, 28 de abril, 11:00 a.m.-1:00 p.m.: almuerzo anual "*Nourish Every Mind*" en el Community Center de Issaquah, las puertas se abrirán a partir de las 11:00 a.m. con una presentación de programas.

Viernes, 29 de abril: *Popcorn Friday*.

Sábado, 30 de abril: MAH & RAH fecha límite para registrar tus minutos, hazlo en www.apollopta.org (los iconos están en el lado izquierdo de la página de inicio).

Del lunes, 2 de mayo al viernes, 6 de mayo: *Staff Appreciation Week* (semana de apreciación al personal docente).

Martes, 3 de mayo, 6:00 p.m.-9:00 p.m.: reunión de la PTA sobre el presupuesto en la biblioteca, ¡todos son bienvenidos!

Viernes, 13 de mayo: *Popcorn Friday*.

Jueves, 19 de mayo: día del espíritu estudiantil, día de los colores.

Viernes, 20 de mayo: evento anual *Fun Run* (carrera divertida).

Martes, 24 de mayo, 7:00 p.m.-9:00 p.m.: reunión de la junta de la Asociación de Padres y Maestros (PTA) en la biblioteca de la escuela, ¡todos son bienvenidos!

Viernes, 27 de mayo: *Popcorn Friday*.

Lunes, 30 de mayo: *Memorial Day*, no hay escuela.

Martes, 31 de mayo: MAH & RAH fecha límite para registrar tus minutos, hazlo en www.apollopta.org (los iconos están en el lado izquierdo de la página de inicio).

Why do we need a background check to volunteer at our children's school?



Volunteering at your kid's school is very important, not only because the help is needed, but because you can be close to them and make a positive impact on their education.

There are many ways to volunteer at school, some of them are: art classes, popcorn Fridays, and lost and found but you must always first have a background check (and a new one must be done every school year). The safety of all the children is an important consideration for parents, teachers and staff.

The main purpose is to make sure that children are safe while attending school.

A good background check will:

- Verify name and current address.
- Search criminal records using the person's name, aliases or other names used in the past, in addition to the maiden name (female applicants or workers).
- Review the person's driving record.
- Check court records.

The main purpose of the screening is to see if someone has been convicted of any crimes, especially sex-related crimes and crimes against children. A good search for criminal records will look in as many states, counties and cities as possible, as well as all national sex-offender registries, but should include a search of the state and county where the school or facility is located.

School Activities for the Months of April and May

Friday, April 1: Popcorn Friday.

Tuesday, April 5, 7:00 p.m.-9:00 p.m.: PTA Board Meeting in the Library, everyone is welcome.

Thursday, April 7: Spirit Day, Favorite Character Day hosted by student council.

From Monday, April 11 to Friday, April 15: Spring Break, no school.

Tuesday, April 19, 6:30 p.m.-8:00 p.m.: PTA Board Meeting in the Library, everyone is welcome.

Friday, April 22, 6:00 p.m.-8:00 p.m.: Science Fair in the MPR. The whole family is invited to an evening showcase of student science projects and hands-on scientific exploration.

Thursday, April 28, 11:00 a.m.-1:00 p.m.: "Nourish Every Mind" Luncheon at the Issaquah Community Center, doors open at 11:00 am with program displays.

Friday, April 29: Popcorn Friday.

Saturday, April 30: MAH & RAH minutes due. Record minutes at apollopta.org (icons are along the left side of the homepage).

From Monday, May 2 to Friday, May 6: Staff Appreciation Week.

Tuesday, May 3, 6:00 p.m.-9:00 p.m.: PTA Budget Meeting in the Library, everyone is welcome to attend.

Friday, May 13: Popcorn Friday.

Thursday, May 19: Spirit Day, Color Day hosted by student council.

Friday, May 20: Annual Fun Run.

Tuesday, May 24, 7:00 p.m.-9:00 p.m.: PTA Board Meeting in the Library, everyone is welcome.

Friday, May 27: Popcorn Friday.

Monday, May 30: Memorial Day, no school.

Tuesday, May 31: MAH & RAH minutes due. Record minutes at apollopta.org (icons are along the left side of the homepage).

Camp Colman

El campamento de YMCA Colman, es el viaje que los alumnos de 5º grado realizan durante 3 días a un hermoso lugar con sus compañeros de grado. Es una gran oportunidad para que tus hijos aprendan y se conecten de una manera significativa, compartiendo experiencias que harán recuerdos para toda la vida.

Situado en la entrada del Bajo Puget Sound, Camp Colman está muy cerca de Seattle. Con 100 acres de bosque, una milla de playa y una laguna de agua salada cerrada, Colman es el lugar perfecto para explorar la naturaleza y disfrutar de la experiencia de campamento durante la noche. Padres voluntarios de la PTA ayudan con la coordinación de este viaje de aprendizaje al aire libre para 5º grado. Pam Lindner es la coordinadora de la escuela. Para obtener más información, ponte en contacto con Greta LaMont en grlamont@live.com.

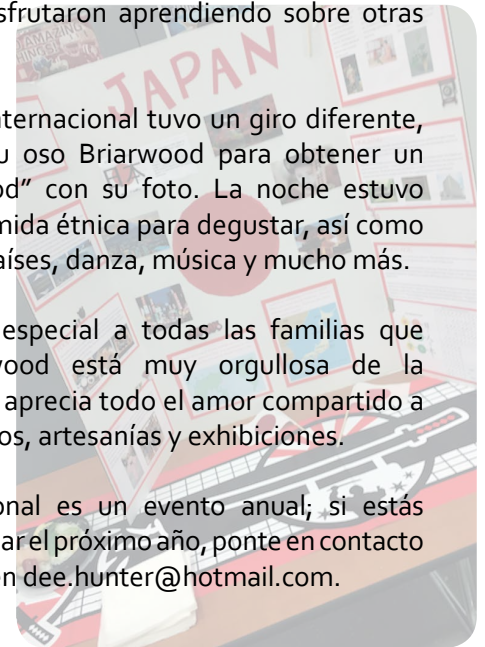
International Night (Noche Internacional)

El pasado 26 de febrero, Briarwood celebró la diversidad de la escuela con la Noche Internacional, donde los estudiantes compartieron tradiciones de sus familias y al mismo tiempo disfrutaron aprendiendo sobre otras culturas.

Este año la Noche Internacional tuvo un giro diferente, los niños llevaron su oso Briarwood para obtener un "pasaporte Briarwood" con su foto. La noche estuvo llena de deliciosa comida étnica para degustar, así como información de los países, danza, música y mucho más.

Un agradecimiento especial a todas las familias que participaron. Briarwood está muy orgullosa de la comunidad escolar y aprecia todo el amor compartido a través de los alimentos, artesanías y exhibiciones.

La Noche Internacional es un evento anual; si estás interesado en participar el próximo año, ponte en contacto con Danielle Hunter en dee.hunter@hotmail.com.



Actividades de la escuela en los meses de abril y mayo

Viernes, 1 de abril: *Popcorn Friday*.

Martes, 5 de abril: registro de minutos MAH & RAH.

Miércoles, 6 de abril, 6:30 p.m.: concierto de primavera del *Briarwood Bear Chorus*, en el salón Commons.

Del lunes, 11 de abril al viernes, 15 de abril: vacaciones de primavera. No hay escuela.

Jueves, 21 de abril: *Science Fair* (feria de la ciencia).

Jueves, 21 de abril, 7:00 p.m.: musical de 5º grado "*American Dreams!*" en el salón Commons.

Viernes, 22 de abril: *Popcorn Friday*.

Viernes, 22 de abril: entrega de *Otis Spunkmeyer*.

Lunes, 25 de abril, 6:30 p.m.: reunión general de los miembros de la Asociación de Padres y Maestros (PTA) en la biblioteca.

Jueves, 28 de abril, 11:00 a.m.-1:00 p.m.: almuerzo anual "*Nourish Every Mind*" en el Community Center de Issaquah, las puertas se abrirán a partir de las 11:00 a.m. con una presentación de programas.

Del lunes, 2 de mayo al viernes, 6 de mayo: *Staff Appreciation Week* (semana de apreciación al personal docente).

Miércoles, 4 de mayo, 6:30 p.m.: musical de 1º grado en el salón Commons.

Jueves, 5 de mayo: registro de minutos MAH & RAH.

Viernes, 6 de mayo: *Popcorn Friday*.

Jueves, 12 de mayo, 6:30 p.m.: concierto de flauta de los alumnos de 4º grado en el salón Commons.

Lunes, 16 de mayo, 6:30 p.m.: reunión de los miembros de la junta de la Asociación de Padres y Maestros (PTA) en la biblioteca.

Viernes, 20 de mayo: *Popcorn Friday*.

Del viernes, 20 de mayo al domingo, 22 de mayo: convención de la *WSPTA* (Asociación de Padres y Maestros del estado de Washington) en Yakima, WA.

Lunes, 30 de mayo: *Memorial Day*, no hay escuela.

Del miércoles, 18 de mayo al viernes, 20 de mayo: *Camp Colman*.

Camp Colman

The YMCA's Camp Colman is a 3 day overnight camp for 5th graders in a beautiful location with an inclusive community. It is a great opportunity for your kids to learn and reconnect in a meaningful way, sharing experiences that will make memories for a lifetime.

Located on the Case Inlet in Lower Puget Sound, Camp Colman is within easy driving distance of Seattle. With 100 acres of forest, a mile of beachfront and an enclosed saltwater lagoon, Colman is the perfect place to explore nature and enjoy the overnight camp experience.

PTA volunteers assist with the coordination of the fifth grade outdoor learning. Pam Lindner is the Staff Coordinator.

For more information, please contact Greta LaMont at grlamont@live.com.

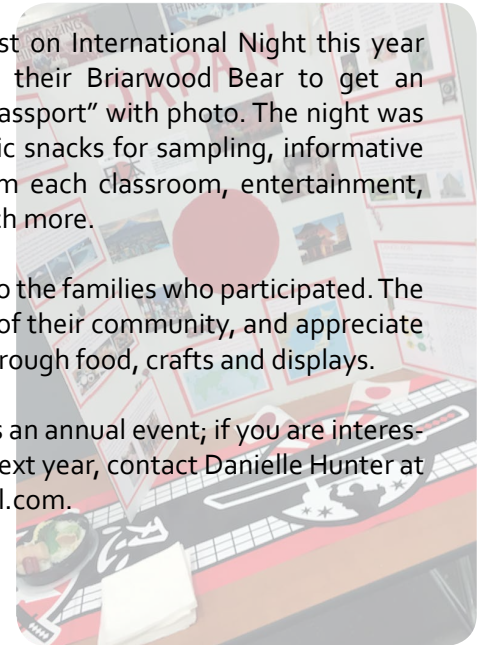
International Night

On February 26, Briarwood celebrated its school's diversity with International Night, where students enjoyed sharing their own family traditions and learning about other cultures!

They had a new twist on International Night this year where kids brought their Briarwood Bear to get an official "Briarwood Passport" with photo. The night was full of amazing ethnic snacks for sampling, informative country displays from each classroom, entertainment, art stations, and much more.

A special thank you to the families who participated. The school is very proud of their community, and appreciate all the love shared through food, crafts and displays.

International Night is an annual event; if you are interested in participating next year, contact Danielle Hunter at dee.hunter@hotmail.com.



School Activities for the Months of April and May

Friday, April 1: Popcorn Friday.

Tuesday, April 5: MAH & RAH minutes due.

Wednesday, April 6, 6:30 p.m.: Briarwood Bear Chorus Spring Concert at 6:30 p.m. in the Briarwood Commons.

From Monday, April 11 to Friday, April 15: Spring Break, no school.

Thursday, April 21: Science Fair.

Thursday, April 21, 7:00 p.m.: 5th Grade Musical "American Dreams!" at Briarwood Commons.

Friday, April 22: Popcorn Friday.

Friday, April 22: Otis Spunkmeyer delivery.

Monday, April 25, 6:30 p.m.: PTA General Membership Meeting in the Briarwood Library.

Thursday, April 28, 11:00 a.m.-1:00 p.m.: "Nourish Every Mind" Luncheon at the Issaquah Community Center, doors open at 11:00 am with program displays.

From Monday, May 2 to Friday, May 6: Staff Appreciation Week.

Wednesday, May 4, 6:30 p.m.: 1st Grade Musical at Briarwood Commons.

Thursday, May 5: MAH & RAH minutes due.

Friday, May 6: Popcorn Friday.

Thursday, May 12, 6:30 p.m.: 4th Grade Recorder Concert at Briarwood Commons.

Monday, May 16, 6:30 p.m.: PTA Board Meeting, at Briarwood Library.

Friday, May 20: Popcorn Friday.

From Friday, May 20 to Sunday, May 22: WSPTA Convention in Yakima, WA.

Monday, May 30: Memorial Day, no school.

From Wednesday, May 18 to Friday, May 20: Camp Colman.

¡Los paquetes de inscripción de Kínder ya están disponibles para el año escolar 2016-17, que además será gratis a jornada completa o con la opción de medio tiempo si así lo deseas! Pasa por la oficina de la escuela hoy para inscribir a tu hijo. No olvides traer los siguientes documentos contigo para registrar correctamente a tu estudiante:

- Tu identificación.
- Una copia del certificado de nacimiento de tu hijo(a).
- Una copia del contrato de arrendamiento o comprobante de compra de casa.
- Una factura de servicios públicos (gas, electricidad, basura, etc.).
- Registros de vacunación de tu hijo(a).

¡Gracias oficial Zanella por visitarnos!



Positive Behavior and Social-Emotional Support (Comportamiento Positivo, Apoyo Social y Emocional)

El Distrito Escolar de Issaquah, continúa en su firme compromiso de apoyar a nuestros estudiantes a través de un nuevo modelo de comportamiento positivo, apoyo social y emocional (PBSES). Este ya está siendo introducido en nuestras escuelas primarias y secundarias este año. En la escuela primaria Clark, cuentan con el entrenador de Apoyo al Estudiante, Jeff Clark quien ha estado trabajando con los estudiantes y el personal docente para promover la visión y los objetivos de los PBSES. El Sr. Clark ha estado trabajando directamente con los estudiantes para promover el respeto, las relaciones positivas y proactivas y los entornos de aprendizaje predecibles para que los estudiantes puedan llevar una vida social, emocionalmente segura y saludable. Más información sobre PBSES estará disponible en la noche de información para padres que el Distrito Escolar está organizando para abril. En esta reunión, los padres también aprenderán estrategias que podrán utilizar con sus hijos para proporcionarles apoyo social y emocional, así como planes de comportamiento positivo. Por favor, consulta el sitio de internet de la escuela para buscar la fecha, hora y lugar de la reunión PBSES para padres.

Actividades de la escuela en los meses de abril y mayo

Viernes, 8 de abril: *Dads at recess*, en el área de juegos.

Del lunes, 11 de abril al viernes, 15 de abril: vacaciones de primavera. No hay escuela.

Viernes, 15 de abril, 7:30 a.m.-8:30 a.m.: reunión del consejo en el salón de arte.

Miércoles, 20 de abril, 8:30 a.m.-9:30 a.m.: café con el director en el salón de arte.

Jueves, 21 de abril, 6:00 p.m.-8:00 p.m.: EXPO de ciencia en el MPR & Gym.

Jueves, 28 de abril, 11:00 a.m.-1:00 p.m.: almuerzo anual "*Nourish Every Mind*" en el Community Center de Issaquah, las puertas se abrirán a partir de las 11:00 a.m. con una presentación de programas.

Viernes, 13 de mayo: *Dads at recess*, en el área de juegos.

Viernes, 13 de mayo, 7:30 a.m.-8:30 a.m.: reunión del consejo en el salón de arte.

Lunes, 30 de mayo: *Memorial Day*, no hay escuela.

Registration packets are now available for the 2016-17 Kindergarten school year! Stop by the office today to get your student registered. Please bring the following documents with you to successfully register your student:

- Your ID
- A copy of your student's birth certificate
- A copy of your lease or proof of purchase of your home
- A current utility bill (gas, electric, trash, etc.)
- Your student's immunization records

Thank you Official Zanella for visting us!



Positive Behavior and Social-Emotional Support

The Issaquah School District continues its strong commitment to supporting our students through a new Positive Behavior and Social-Emotional Support (PBSES) framework being introduced in our elementary and middle schools this year. At Clark Elementary School, Jeff Clark is the Student Support Coach. He has been working with students and staff to promote the vision and goals of the PBSES. Mr. Clark has been working directly with the students to promote respect, positive relationships, and predictable, proactive learning environments so that students can lead socially and emotionally safe and healthy lives. More information regarding PBSES will be available at the parent information night that the district will be hosting in April. Parents will also learn some strategies they can use to provide social-emotional support and some positive behavior plans for their children at home at the meeting. Please check the school's website in late March to find the date, time and location of the PBSES parent information meeting.

School Activities for the Months of April and May

Friday, April 8: Dads at Recess, Clark Playground.

From Monday, April 11 to Friday, April 15: Spring Break, no school.

Friday, April 15, 7:30 a.m.-8:30 a.m.: Clark PTA Board Meeting in the Art Room.

Wednesday, April 20, 8:30 a.m.-9:30 a.m.: Coffee with the Principal in the Art Room.

Thursday, April 21, 6:00 p.m.-8:00 p.m.: Science EXPO in the MPR & Gym.

Thursday, April 28, 11:00 a.m.-1:00 p.m.: "Nourish Every Mind" Luncheon at the Issaquah Community Center, doors open at 11:00 am with program displays.

Friday, May 13: Dads at Recess, Clark Playground.

Friday, May 13, 7:30 a.m.-8:30 a.m.: Clark PTA Board Meeting in the Art Room.

Monday, May 30: Memorial Day, no school.

¡El Cultural Club está de vuelta!

Los estudiantes de Grand Ridge tienen la oportunidad de sumergirse en diversión mientras aprenden sobre otros países y culturas todos los jueves durante el segundo receso. Los voluntarios de la comunidad comparten su herencia a través de actividades prácticas y juegos. Es una escuela muy rica en costumbres de países de todo el mundo. ¡Tus hijos no se lo pueden perder!

¿Estás interesado en representar la cultura de tu familia durante un jueves a mediodía? ¡Es simple y divertido! Elige un juego o actividad que refleje tu cultura y al mismo tiempo involucre a los estudiantes a participar, la PTSA te ayudará a financiar el juego, te apoyará con voluntarios e invitará a los estudiantes a participar. **¿Quieres ofrecer tu tiempo para esta tarde de diversión?** Puedes venir durante el segundo receso, de 1:30 p.m.-3:30 p.m.

Si estás interesado en participar, contacta a Alicia al correo electrónico: alispinner@yahoo.com.

De la oficina de la enfermera

El más reciente informe de los reportes de gripe muestra el aumento de actividad de la misma en los Estados Unidos. Se esperan nuevos aumentos en el número de casos en las próximas semanas. La gripe a menudo culmina en febrero, pero puede durar hasta mayo. No es demasiado tarde para obtener tu vacuna contra la gripe esta temporada.

La influenza (gripe) es un virus que se transmite fácilmente a través del aire mediante la tos y los estornudos o por contacto físico de las superficies contaminadas tales como manijas de las puertas y mesas. La gripe puede causar fiebre alta (por lo general más de 101° F), tos, dolor de garganta, dolor de cabeza y dolores musculares. Este virus respiratorio puede provocar neumonía, problemas

cardíacos e incluso la muerte. La gripe puede ser muy grave para los ancianos, las mujeres embarazadas y los bebés que a menudo necesitan ser hospitalizados si la contraen. La gripe también es muy grave para las personas de cualquier edad con enfermedades crónicas.

Los síntomas incluyen: fiebre, tos seca, dolor de cabeza, cansancio, dolor de garganta, congestión nasal y dolores musculares.

Sitúo a alguien que conoce tiene alguno de estos síntomas y son severos, ponte en contacto con tu proveedor de atención de salud tan pronto como sea posible.

Leslie Oakes, RN.

Actividades de la escuela en los meses de abril y mayo

Viernes, 1 de abril: *Popcorn Friday*.

Jueves, 7 de abril, 1:30 p.m.-3:00 p.m.: *Cultural Club*, 2º receso en el salón P9.

Del lunes, 11 de abril al viernes, 15 de abril: vacaciones de primavera. No hay escuela.

Jueves, 13 de abril, 1:30 p.m.-3:00 p.m.: *Cultural Club*, 2º receso en el salón P9.

Jueves, 21 de abril, 1:30 p.m.-3:00 p.m.: *Cultural Club*, 2º receso en el salón P9.

Jueves, 28 de abril, 1:30 p.m.-3:00 p.m.: *Cultural Club*, 2º receso en el salón P9.

Jueves, 28 de abril, 11:00 a.m.-1:00 p.m.: almuerzo anual "Nourish Every Mind" en el Community Center de Issaquah, las puertas se abrirán a partir de las 11:00 a.m. con una presentación de programas.

Viernes, 29 de abril, 6:00 p.m.-8:00 p.m.: charla *Incredible Intensity of Just Being Human* (la increíble intensidad de sólo ser humano) en el Senior Center (centro para adultos mayores) de Issaquah.

Lunes, 16 de mayo, 9:30 a.m.-10:30 a.m.: café con la directora Christy en el salón P8.

Lunes, 30 de mayo: *Memorial Day*, no hay escuela.

Cultural Club is back!

Grand Ridge students have the opportunity to dive into the fun of learning about other countries and cultures on Thursdays at 2nd recess. Volunteers from the community will be sharing their heritage with hands-on activities and games. The school is rich with customs from countries around the globe. Your kids won't want to miss it!

Interested in representing your family's culture for one Thursday afternoon? It is simple and fun! You decide on a game or activity that reflects your culture and engages the students and the PTSA will help fund, staff and invite the students to participate.

Want to volunteer your time for this fun enrichment? You can "pitch in" during 2nd recess, from 1:30 p.m.-3:30 p.m.

All interested volunteers please contact Alicia at: alispinner@yahoo.com.



From the Nurse's Office

The most recent CDC Flu View report shows increasing flu activity in the United States. Further increases in activity are expected in the coming weeks. Flu activity most often peaks in February and can last into May. It is not too late to get your flu vaccine this season.

Influenza (flu) is a virus that spreads easily through the air by coughing and sneezing, or through physical contact of contaminated surfaces such as doorknobs and countertops. Flu can cause a high fever (usually over 101° F), cough, sore throat, headache, and muscle aches. This respiratory virus can lead to pneumonia, heart problems and sometimes death. Flu can be very serious for the elderly, pregnant women and babies who often need to

be hospitalized if they get flu. Flu is also very serious for people of any age with chronic illnesses.

Symptoms include:

- | | |
|--------------|------------------|
| Fever | Dry cough |
| Headache | Tiredness |
| Sore throat | Nasal congestion |
| Muscle aches | |

If you or someone you know has these symptoms and they are severe, contact your health care provider as soon as possible.

Leslie Oakes, RN.

School Activities for the Months of April and May

Friday, April 1: Popcorn Friday.

Thursday, April 7, 1:30 p.m.-3:00 p.m.: Cultural Club, 2nd Recess in Pg.

From Monday, April 11 to Friday, April 15: Spring Break, no school.

Thursday, April 13, 1:30 p.m.-3:30 p.m.: Cultural Club, 2nd Recess in Pg.

Thursday, April 21, 1:30 p.m.-3:30 p.m.: Cultural Club, 2nd Recess in Pg.

Thursday, April 28, 1:30 p.m.-3:30 p.m.: Cultural Club, 2nd Recess in Pg.

Thursday, April 28, 11:00 a.m.-1:00 p.m.: "Nourish Every Mind" Luncheon at the Issaquah Community Center, doors open at 11:00 am with program displays.

Friday, April 29, 6:00 p.m.-8:00 p.m.: Incredible Intensity of Just Being Human talk at the Issaquah Senior Center.

Monday, May 16, 9:30 a.m.-10:30 a.m.: Coffee with Christy in P8.

Monday, May 30: Memorial Day, no school.

¡Gracias Sra. Waters!

La mayoría de nosotros ha recibido la noticia de que este será el último año de la directora Waters en IVE. Gracias Denise, por el tiempo, el esfuerzo y todo el aprendizaje que trajiste a nuestra escuela y a nuestra comunidad. Te deseamos lo mejor y esperamos que mantengas tus sueños de ver a los niños tener éxito donde quiera que vayas.

En sus propias palabras:

En el futuro sé que IVE estará en buenas manos con el apoyo de los padres, el apoyo de la PTA, del personal de la oficina y a sus increíbles y dedicados maestros. Esta frase llegó a mi escritorio y creo que es muy apropiada para ahora, "Mientras tratamos de enseñar a nuestros hijos todo sobre la vida, nuestros hijos nos enseñan de qué se trata la vida." Angela Schwindt.

Voy a mantener siempre un recuerdo de todos los niños de IVE en mi corazón y llevo conmigo las lecciones que he aprendido aquí, en mi camino por el mundo.

*Sinceramente,
Denise Waters.*



Clases de inglés como segundo idioma (English as Second Language)

¿Has oído hablar de las clases de inglés como segundo idioma (ESL) que se ofrecen por las tardes en la biblioteca la escuela Issaquah Valley?

Las clases comenzaron en febrero, pero aún tienes tiempo para inscribirte ya que continuarán hasta finales de junio.

¿Cuándo? lunes, martes y miércoles de 6:00 p.m.-8:30 p.m.

¿Dónde? en la biblioteca de IVE, 555 NW Holly St Issaquah, WA. 98027.

Para obtener más información, llama al 425-235-2464, o acude directamente a la biblioteca de la escuela durante las clases.

Gracias al Renton Technical College y a Issaquah Valley Elementary por su apoyo para que estas clases sean posibles.

Actividades de la escuela en los meses de abril y mayo

- Jueves, 7 de abril, 7:00 p.m.-8:00 p.m.:** reunión general de la Asociación de Padres y Maestros (PTA) en la biblioteca de IVE.
- Del lunes, 11 de abril al viernes, 15 de abril:** vacaciones de primavera. No hay escuela.
- Del lunes, 18 de abril al viernes, 22 de abril, 8:00 a.m.-3:00 p.m.:** feria del libro de primavera, BOGO compra uno lleva uno gratis.
- Miércoles, 20 de abril, 1:00 p.m.-3:30 p.m.:** ensayos del *Variety Show* en el MPR.
- Miércoles, 20 de abril, 6:00 p.m.-8:00 p.m.:** noche familiar de la feria del libro de primavera, BOGO compra uno lleva uno gratis.
- Viernes, 22 de abril, 6:00 p.m.-8:00 p.m.:** *Movie night* en familia en el salón MPR.
- Miércoles, 20 de abril, 1:00 p.m.-3:30 p.m.:** ensayos del *Variety Show* en el salón MPR.
- Jueves, 28 de abril, 11:00 a.m.-1:00 p.m.:** almuerzo anual "Nourish Every Mind" en el Community Center de Issaquah, las puertas se abrirán a partir de las 11:00 a.m. con una presentación de programas.
- Viernes, 29 de abril, 6:30 p.m.-8:30 p.m.:** *Engineering Night* en familia en el salón MPR.
- Miércoles, 4 de mayo, 1:00 p.m.-3:30 p.m.:** ensayos del *Variety Show* en el salón MPR.
- Viernes, 29 de abril, 6:30 p.m.-8:30 p.m.:** *Variety Show night* en familia en el salón MPR.
- Del lunes, 16 de mayo al viernes, 20 de mayo:** *Staff Appreciation Week* (semana de apreciación al personal docente).
- Jueves, 19 de mayo, 10:30 a.m.-1:00 p.m.:** almuerzo para el personal docente.
- Jueves, 26 de mayo, 7:00 p.m.-9:00 p.m.:** reunión general de la Asociación de Padres y Maestros (PTA) en la biblioteca.
- Lunes, 30 de mayo:** *Memorial Day*, no hay escuela.

Thank you Mrs. Waters!

By now, most of us have received the news that this will be Principal Waters' last year at IVE. Thank you Denise, for the time, effort and all the learning that you brought to our school, and our community. We wish you the best and hope you'll keep your dreams of seeing kids succeed wherever you go.

On her own words:

Moving forward, I know that IVE will be in good hands because of the parents, the supportive PTA, the amazing office staff and dedicated, professional teachers. This quote came across my desk yesterday and I think it is very appropriate, "While we try to teach our children all about life, our children teach us what life is all about." Angela Schwindt.

I'll forever keep a piece of the children of IVE in my heart and take the lessons I have learned with me into the world.

*Very sincerely,
Denise Waters.*



ESL Classes at IVE

Have you heard about the English as a Second Language (ESL) class offered in the evenings in the Issaquah Valley Elementary Library?

The classes started in February but it's not too late to join! Classes will continue until the end of June.

When? Mondays, Tuesdays and Wednesdays from 6:00 p.m.-8:30 p.m.

Where? IVE Library, 555 NW Holly St. Issaquah, WA. 98027.

For more information, call 425-235-2464.

Thanks to the Renton Technical College and Issaquah Valley Elementary to make these classes possible.

School Activities in the Months of April and May

Thursday, April 7, 7:00 p.m.-8:00 p.m.: General PTA Meeting in the Library.

From Monday, April 11 to Friday, April 15: Spring Break, no school.

From Monday, April 18 to Friday, April 22, 8:00 a.m.-3:00 p.m.: Spring BOGO Book Fair in the Library.

Wednesday, April 20, 1:00 p.m.-3:30 p.m.: Variety Show Practice in the MPR.

Wednesday, April 20, 6:00 p.m.-8:00 p.m.: Spring Book Fair Family Night in the Library.

Friday, April 22, 6:00 p.m.-8:00 p.m.: Family Movie Night in the MPR.

Wednesday, April 27, 1:00 p.m.-3:30 p.m.: Variety Show Practice in the MPR.

Thursday, April 28, 11:00 a.m.-1:00 p.m.: "Nourish Every Mind" Luncheon at the Issaquah Community Center, doors open at 11:00 am with program displays.

Friday, April 29, 6:30 p.m.-8:30 p.m.: Family Engineering Night in the MPR.

Wednesday, May 4, 1:00 p.m.-3:30 p.m.: Variety Show Practice in the MPR.

Friday, May 13, 6:30 p.m.-8:30 p.m.: Variety Show in the MPR.

From Monday, May 16 to Friday, May 20: Staff Appreciation Week.

Thursday, May 19, 10:30 a.m.-1:00 p.m.: Staff Appreciation Luncheon in the Staff Lounge.

Thursday, May 26, 7:00 p.m.-9:00 p.m.: General PTA Meeting in the Library.

Monday, May 30: Memorial Day, no school.

Semana de apreciación al personal docente (Staff Appreciation Week)

¡Llamando a todas las familias de Sunny Hills! Del 2 al 6 de mayo es la *Staff Appreciation Week* y necesitan de tu ayuda para mostrar al personal docente ¡lo mucho que lo aprecian! Por favor, únete a la PTA para hacer de ésta una semana de actividades divertidas y comida muy especial. No tiene que ser algo grande, un ejemplo puede ser que tus niños escriban una carta o hagan una pequeña obra de arte.

Aquí la agenda de la semana:

Lunes: la PTA tendrá firmas de los estudiantes en carteles grandes con notas de agradecimiento para la hora del almuerzo.

Martes: insíbete para llevar a tu persona preferida del personal su bebida favorita de la mañana (café, té, etc.).

Miércoles: haz que tu estudiante escriba una nota o dos para un maestro o miembro del personal.

Jueves: los estudiantes podrán llevar flores para ayudar a llenar los floreros de su maestro y del personal.

Viernes: los estudiantes llevarán el color favorito de su maestro ¡la clase con la mayor participación ganará el premio por el espíritu de la semana.

Los coordinadores de cada salón enviarán mensajes de correo electrónico sobre los colores preferidos de los profesores. También la escuela necesita de tu ayuda para proporcionar alimentos para el desayuno y los 4 almuerzos que servirán al personal en esta semana. Por favor, si puedes donar algún platillo ponte en contacto con Stephanie a ershiple1@msn.com o con Cara a caramdicostanzo@gmail.com.

¡Gracias por ayudar a hacer de esta semana un éxito!



La sala de enfermería necesita urgentemente pantalones usados, en buenas condiciones, con cintura elástica para niños y niñas en tamaños de 6 a 12 años. Por favor, si deseas ayudar deja tus donaciones en la enfermería.
¡Gracias!

Actividades de la escuela en los meses de abril y mayo

Viernes, 1 de abril, 9:30 a.m.-11:30 a.m.: reunión de la mesa directiva de la Asociación de Padres y Maestros (PTA) en el Conference Room.

Lunes, 4 de abril y martes, 5 de abril: evaluaciones de *Smarter Balance* (4º grado).

Del lunes, 11 de abril al viernes, 15 de abril: vacaciones de primavera. No hay escuela.

Del jueves, 21 de abril al lunes, 25 de abril: evaluaciones de *Smarter Balance* (5º grado).

Martes, 26 de abril y miércoles, 27 de abril: evaluaciones de MSP para ciencia (sólo 5º grado).

Del miércoles, 11 de mayo al viernes, 13 de mayo: campamento de 5º grado.

Jueves, 28 de abril, 11:00 a.m.-1:00 p.m.: almuerzo anual "*Nourish Every Mind*" en el Community Center de Issaquah, las puertas se abrirán a partir de las 11:00 a.m. con una presentación de programas.

Del lunes, 2 de mayo al viernes, 6 de mayo: *Staff Appreciation Week* (semana de apreciación al personal docente).

Miércoles, 4 de mayo, 7:00 a.m.-8:45 a.m.: desayuno "*Nourish Every Mind*" en Eastridge Church, las puertas abren a las 7:00 a.m.

Viernes, 13 de mayo, 9:30 a.m.-11:30 a.m.: reunión de la mesa directiva de la Asociación de Padres y Maestros (PTA) en el Conference Room.

Del viernes, 20 de mayo al domingo, 22 de mayo: convención de la WSPTA (Asociación de Padres y Maestros del estado de Washington) en Yakima, WA.

Miércoles, 25 de mayo: almuerzo para el personal docente, hecho posible por la PTA y voluntarios.

Lunes, 30 de mayo: *Memorial Day*, no hay escuela.

Staff Appreciation Week

Calling all Sunny Hills Families! May 2nd to the 6th is Staff Appreciation Week and they need YOU to help show the Sunny Hills staff how much we appreciate them! Please join the school for a week of fun activities and special meals. It doesn't have to be something big, maybe just have your kids write a thoughtful letter or make a small piece of art.

Monday: We will have the students sign large posters with notes of thanks at lunch.

Tuesday: You can sign up to bring your favorite staff person his/her favorite morning beverage.

Wednesday: Have your student bring in a note or two for a teacher/staff member.

Thursday: The students can bring in flowers to help fill the vases of their teacher and other staff.

Friday: Students wear their teacher's favorite color – the class with the greatest participation will win the spirit award for the week!

Room Coordinators will be sending out separate emails about teachers' favorite colors, etc.

They also need families to provide food for the 4 lunches and 1 breakfast we'll be serving staff this week. Please sign up to donate food items. Questions? Please contact Stephanie at: ershipley1@msn.com or Cara at: caramdicostanzo@gmail.com.

Thank you for helping to make the week a success!



The Health room is in desperate need of gently used boys and girls elasticized-waist sweatpants/leggings in sizes 6 to 12. Please drop off your donations to the health room. Thank you!

School Activities for the Months of April and May

Friday, April 1, 9:30 a.m.-11:30 a.m.: PTA Board of Directors Meeting in the Conference Room.

Monday, April 4 & Tuesday, April 5: Smarter Balance Testing (4th grade).

From Monday, April 11 to Friday, April 15: Spring Break, no school.

From Thursday, April 21 to Monday, April 25: Smarter Balance Testing (5th grade).

Tuesday April 26 and Wednesday April 27: Science MSP Testing (5th grade only).

From Wednesday, May 11 to Friday, May 13: Fifth-Grade Camp.

Thursday, April 28, 11:00 a.m.-1:00 p.m.: "Nourish Every Mind" Luncheon at the Issaquah Community Center, doors open at 11:00 am with program displays.

From Monday, May 2 to Friday, May 6: Staff Appreciation Week.

Wednesday, May 4, 7:00 a.m.-8:45 a.m.: "Nourish Every Mind" Breakfast at Eastridge Church, doors open at 7:00 a.m. with program displays, time for networking and breakfast buffet.

Friday, May 13, 9:30 a.m.-11:30 a.m.: PTA Board of Directors Meeting in the Conference Room.

From Friday, May 20 to Sunday, May 22: WSPTA Convention in Yakima, WA.

Wednesday, May 25: Staff lunch provided by PTA (and volunteers).

Monday, May 30: Memorial Day, no school.

Nota de Paula Jones, decana de los estudiantes

El enfoque de nuestro Distrito Escolar está en la creación de una cultura de bondad, y me enorgullece decir que la bondad aquí en Sunset Elementary se muestra de muchas maneras. Varias veces por semana, nuestros anuncios diarios se centran en dar a los niños ejemplos de cómo demostrar bondad a otros. He aquí un extracto del anuncio de un martes.

Cuando era pequeña solía probarme los zapatos de mi madre. Siempre me sentí más grande y elegante ya que mi madre siempre se veía muy bien en ellos. Hay un dicho que dice: "cómo se siente el caminar en los zapatos de otra persona durante un día." En otras palabras, cómo se sentirán cuando hablo bien de ellos, me pregunto o cuando les invito a jugar, cómo se sentirán si yo los elijo para ser mi pareja en equipos. Me pregunto cómo se sienten si digo que no pueden sentarse junto a mí en el almuerzo o en el salón, cómo se sentirán si escribo una mala nota acerca de ellos. Estas últimas dos cosas han ocurrido en la escuela y yo estaba muy triste. Sí, a alguien se le dijo que no podía sentarse junto a ellos y sí, alguien escribió una nota que hace daño sobre dos personas. Ambas son cosas que lastiman los sentimientos de otra persona. Mira tus zapatos, son apenas de tu tamaño probablemente cómodos y los usas prácticamente todos los días. Ahora mira los zapatos de otra persona en tu clase. La persona que está usando esos zapatos, probablemente también los encuentra súper cómodos y divertidos. Pero, más allá de eso, la persona que lleva esos zapatos tiene sentimientos, igual que tú. Por lo tanto, si podemos "salir de nuestros propios zapatos," por un minuto, deseo que podamos parar antes de que hagamos algo que haga daño a otra persona. Una vez más, creo que si tratamos de estar en sus zapatos antes de actuar de una manera desagradable, tal vez seamos menos propensos a herir a alguien en el proceso. Te reto a que pretendas ponerte en los zapatos de otros, sólo para ver cómo encajan y cómo la persona en su interior se puede sentir.



"La bondad es sólo el amor con sus botas de trabajo puestas." ~ Autor Desconocido

Actividades de la escuela en los meses de abril y mayo

Viernes, 1 de abril: *Dads at Recess.*

Del lunes, 11 de abril al viernes, 15 de abril: vacaciones de primavera. No hay escuela.

Lunes, 18 de abril, 9:30 a.m.-11:00 a.m.: reunión general de la Asociación de Padres y Maestros (PTA).

Jueves, 21 de abril: premiación *Eager Reader* (lector entusiasmado), libro a su elección.

Martes, 26 de abril, 6:30 p.m.-8:00 p.m.: concierto de *Sunset Singers Spring.*

Jueves, 28 de abril, 11:00 a.m.-1:00 p.m.: almuerzo anual "*Nourish Every Mind*" en el Community Center de Issaquah, las puertas se abrirán a partir de las 11:00 a.m. con una presentación de programas.

Sábado, 30 de abril: *Eager Reader* (lector entusiasmado), recuento de minutos leídos.

Del lunes, 2 de mayo al viernes, 6 de mayo: *Staff Appreciation Week* (semana de apreciación al personal docente).

Miércoles, 4 de mayo: *Staff Appreciation Luncheon* (almuerzo para el personal docente).

Viernes, 6 de mayo: *Dads at Recess.*

Lunes, 9 de mayo: ensayo para el *Talent Show* (show de talentos).

Miércoles, 11 de mayo: ensayo para el *Talent Show* (show de talentos).

Viernes, 13 de mayo: *Talent Show* (show de talentos).

Lunes, 16 de mayo, 9:30 a.m.-11:00 a.m.: reunión general de la Asociación de Padres y Maestros (PTA) en la biblioteca.

Jueves, 19 de mayo: premiación *Eager Reader* (lector entusiasmado), libro a tu elección.

Del viernes, 20 de mayo al domingo, 22 de mayo: convención de la WSPTA (Asociación de Padres y Maestros del estado de Washington) en Yakima, WA.

Lunes, 30 de mayo: *Memorial Day*, no hay escuela.

NOTE FROM THE DEAN OF STUDENTS, Paula Jones

Our school district's focus is on creating a culture of kindness, so I am proud to say that kindness is being shown in so many ways here at Sunset. Several times each week our daily announcements focus on giving kids examples for how to demonstrate kindness to others. Here is an excerpt from Tuesday's announcement.

When I was little, I used to try on my mom's shoes. I always felt more grown up and stylish, since my mom always looked so very nice in them. There is a saying that goes, "I wonder what it would be like to walk in someone else's shoes for the day." In other words, I wonder how they feel when I talk with them nicely, I wonder how they feel when I invite them to play, I wonder how they feel if I choose them for a partner, I wonder how they feel if I say they can't sit by me at lunch or in the classroom, I wonder how they feel if I write a bad note about them. These last couple of things happened at our school and I was very sad. Yes, someone was told that she couldn't sit by them and yes, someone wrote a hurtful note about two people. Both are things that hurt someone else's feelings. Look at your shoes. They are just your size, probably comfy, and you wear them practically every day. Now look at the shoes of someone else in your class. The person who is wearing those shoes probably also finds them super comfy and fun. But, beyond that, the person wearing those shoes has feelings, just like you. So, if we can "step out of our own shoes," for just a minute, I'm hoping we might stop before we do something hurtful to that person. Again, I think if we try to be in his/her shoes, before we act in an unkind way, maybe we will be less apt to hurt someone in the process. I challenge you to pretend to try their shoes on for size, just to see how they fit, and how the person inside them might feel!



"Kindness is just love with its workboots on." ~Author Unknown

School Activities for the Months of April and May

Friday, April 1: Dads at Recess.

From Monday, April 11 to Friday, April 15: Spring Break, no school.

Monday, April 18, 9:30 a.m.-11:00 a.m.: PTA General Membership Meeting.

Thursday, April 21: Eager Reader Book Awards.

Tuesday, April 26, 6:30 p.m.-8:00 p.m.: Sunset Singers Spring Concert.

Thursday, April 28, 11:00 a.m.-1:00 p.m.: "Nourish Every Mind" Luncheon at the Issaquah Community Center, doors open at 11:00 a.m. with program displays.

Saturday, April 30: Eager Reader Tally Due.

From Monday, May 2 to Friday, May 6: Staff Appreciation Week.

Wednesday, May 4: Staff Appreciation Luncheon.

Friday, May 6: Dads at Recess.

Monday, May 9: Rehearsal for the Talent Show.

Wednesday, May 11: Rehearsal for the Talent Show.

Friday, May 13: Talent Show.

Monday, May 16, 9:30 a.m.-11:00 a.m.: PTA General Membership Meeting.

Thursday, May 19: Eager Reader Book Awards.

From Friday, May 20 to Sunday, May 22: WSPTA Convention in Yakima, WA.

Monday, May 30: Memorial Day, no school.

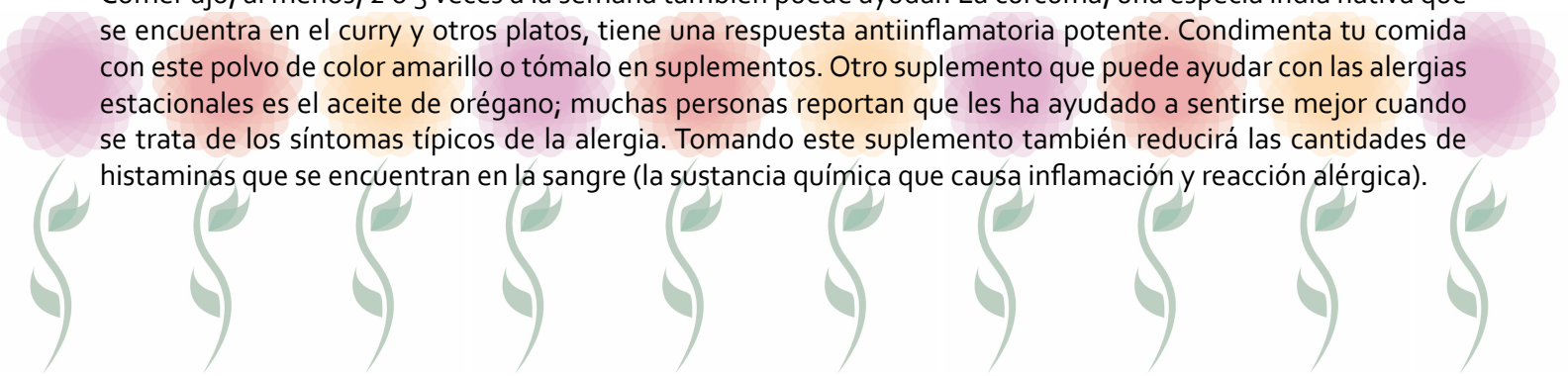
En primavera... alergias estacionales

Es primavera, el clima comienza a cambiar a días más largos y con más sol, esto significa que hermosas flores comenzarán a crecer, los árboles comenzarán a florecer... tomas un respiro profundo ... y luego; AAAACHU! Oh no, ya me acordé, tengo alergias estacionales.

Para cualquier persona con alergias estacionales, la primavera es una de las temporadas más duras de todo el año. El polen está en todas partes, las alergias afectan a millones de personas y muchos de ellos sólo obtienen un mínimo alivio con medicinas sin receta que a su vez pueden tener efectos secundarios frustrantes. Los remedios naturales, sin embargo, a menudo tienen menos efectos secundarios y pueden combatir reacciones alérgicas a las plantas, los árboles y el polen. Aquí te presento algunos remedios que te invito probar:

1. Utiliza una neti pot (recipiente en forma de tetera) para calmar los ataques de alergia, neti pot es una manera suave y efectiva limpiar el polen de las fosas nasales.
2. Lávate el cabello antes de acostarte, el polen se acumula en tu cabello durante el día, no lo lleves a tu almohada.
3. Usa un humidificador en tu cuarto.
4. Deja tus zapatos en la puerta, esto disminuye la cantidad de polen que estás trayendo a casa.
5. Mantén tu casa cerrada, cierra ventanas y puertas exteriores, especialmente en los días de mucho polen.
6. Utiliza la opción "recircular el aire" en el coche, especialmente en los días de mucho polen, esto evitará que el polen entre.
7. Seca toda tu ropa en la secadora, no en el tendedero: el polen se puede enganchar fácilmente a tu ropa de vestir o de cama cuando las secas afuera.
8. Utiliza una máscara para trabajar en el jardín, sobre todo cuando estés cortando el césped. Recuerda, los recuentos de polen son más altos entre las 5:00 a.m. y las 10:00 a.m., por lo que es mejor trabajar en el jardín después de estas horas o por la tarde.
9. Compra productos no tóxicos, o mejor aún, limpia con productos naturales: los productos químicos de limpieza sueltan vapores que se ha demostrado desencadenan reacciones alérgicas, especialmente en la primavera cuando nuestro cuerpo está más expuesto a las alergias. En su lugar, opta por limpiar con vinagre, bicarbonato de sodio, jugo de limón, peróxido de hidrógeno y aceite de oliva.
10. Reinventa tu dieta: en lo que se refiere a la prevención, la dieta es una manera muy importante de influir en las alergias estacionales. Trata de evitar los alimentos que producen congestión y mucosidad tales como los productos lácteos, leche, trigo y azúcar procesada. Come más manzanas, cebollas, bayas, col, coliflor y té, ya que todos ellos contienen un ingrediente anti-alérgico llamado quercetina.


Comer ajo, al menos, 2 o 3 veces a la semana también puede ayudar. La cúrcuma, una especia india nativa que se encuentra en el curry y otros platos, tiene una respuesta antiinflamatoria potente. Condimenta tu comida con este polvo de color amarillo o tómalo en suplementos. Otro suplemento que puede ayudar con las alergias estacionales es el aceite de orégano; muchas personas reportan que les ha ayudado a sentirse mejor cuando se trata de los síntomas típicos de la alergia. Tomando este suplemento también reducirá las cantidades de histaminas que se encuentran en la sangre (la sustancia química que causa inflamación y reacción alérgica).



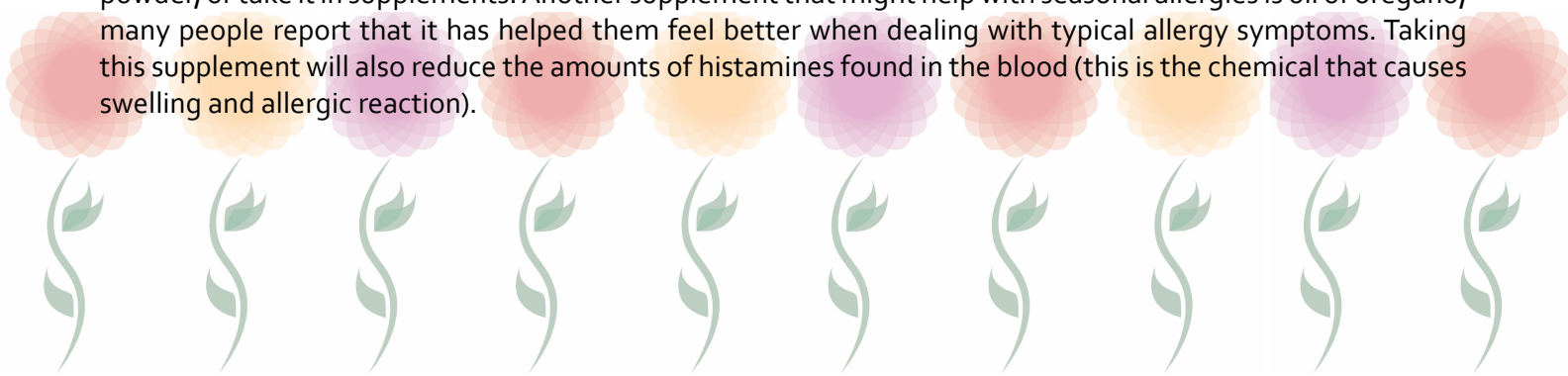
Springtime...Seasonal Allergies

It's springtime, the weather starts to change for better and longer days, more sun means beautiful flowers will start to grow, trees will start to blossom...take a deep breath... and then, AAAACHU! Oh no, I remember that I have seasonal allergies.

For anyone with seasonal allergies, spring is one of the hardest seasons of all, the pollen is everywhere, allergies plague millions of people, and many only get some relief from drugs, which can also have frustrating side effects. Natural remedies, however, often have fewer side effects, and can fight allergic reactions to plants, trees and pollen. Here are some that you might want to try:

- 
1. Use a neti pot: To soothe allergy attacks, neti pots are a mild and effective way to clear pollen from your nostrils.
 2. Wash your hair before bed: pollen that collected on your hair during the day won't rub off on your pillow.
 3. Use a humidifier in your bedroom.
 4. Leave your shoes at the door: Taking your shoes off at the door lessens the amount of pollen tracked into the house.
 5. Close up the house: Close windows and outside doors, especially on high-pollen days.
 6. Use the "recirculate" option in the car: Especially on high-pollen days, recirculate the air in your car instead of using the vent, which may let in pollen.
 7. Dry your clothes in a clothes dryer: Pollen can collect easily on clothing or bed linens left outside.
 8. Wear a mask when doing yard work & gardening, especially when you are mowing the lawn. Remember, pollen counts are greatest from 5:00 a.m. and 10:00 a.m., so it's best to do yard work or gardening after this time or in the evening
 9. Buy non-toxic, natural cleaning products: Chemicals and fumes from cleaning products have been shown to trigger allergic reactions, especially in the spring when our allergic response is already heightened. Instead, opt for vinegar, baking soda, lemon juice, hydrogen peroxide and olive oil.
 10. Re-invent your diet: As far as prevention is concerned, diet is a huge way to influence seasonal allergies. Try avoiding mucous and congestion-causing foods such as dairy products, milk, processed wheat and sugar. Eat more apples, onions; berries, cabbage, cauliflower and tea which all contain an anti-allergic ingredient called quercetin.

Eating garlic at least 2-3 times a week may also help. Turmeric, a native Indian spice found in curry and other dishes, is known to have a powerful anti-inflammatory response. Spice your food with this yellow colored powder, or take it in supplements. Another supplement that might help with seasonal allergies is oil of oregano; many people report that it has helped them feel better when dealing with typical allergy symptoms. Taking this supplement will also reduce the amounts of histamines found in the blood (this is the chemical that causes swelling and allergic reaction).



Smarter Balanced Assessments (SBAC).

Las pruebas de las evaluaciones (SBAC) tendrán lugar en abril y mayo. Por favor, haz todo lo posible para no programar citas del médico o viajes de familia en estas fechas. Los estudiantes obtienen mejores resultados en estas pruebas si están bien descansados y desayunan saludablemente antes de venir a la escuela.

La selección del **National Junior Honor Society** (NJHS) se basa en los valores de servicio, liderazgo, ciudadanía y carácter así como tener un promedio de calificaciones (GPA) de 3.7 o más. Es un honor que todos los estudiantes con su esfuerzo pueden alcanzar. Para más información, Traci Brewster al 425-837-6866, o Rita Mallick al 425-837-6814.

Cambios en nuestros hijos

Los estudiantes de secundaria pasan por muchos cambios, tanto físicos como psicológicos, algo que no sólo les afecta a ellos sino a nosotros como padres. La clave durante la adolescencia es equilibrar el ayudarles mientras fomentamos su responsabilidad e independencia.

Habla con tu hijo sobre la escuela, sus compañeros y de su día a día. Estate atento a los comentarios que reflejan lo que está sintiendo y pensando. Deja que tu hijo cometa errores y tenga luchas personales. Dale tiempo para pensar y tomar decisiones acerca de cómo manejar sus problemas y hacer frente a las consecuencias.

IMS cuenta con 2 consejeros que están para ayudar a los estudiantes: Anna Maria Austin, 425-837-6816, apellidos de la A-K y Amy Lorang, 425-837-6815, apellidos de la L-Z.

Actividades de la escuela en los meses de abril y mayo

Viernes, 1 de abril: ¡día del espíritu estudiantil!

Sábado, 2 de abril, 12:00 p.m.-4:00 p.m.: mini-conferencia del *Healthy Youth Initiative State of Mind 2* en Liberty High School.

Sábado, 2 de abril, 2:00 p.m. y 6:30 p.m.: producción de teatro.

Jueves, 7 de abril: audiciones para el *Talent Show* (show de talento), después de la escuela.

Del lunes, 11 de abril al viernes, 15 de abril: vacaciones de primavera. No hay escuela.

Del lunes, 18 de abril al viernes, 22 de abril: *Earth Week*. Se recibirán donaciones de ropa y material textil para la causa *National Junior Honor Society (NJHS)*.

Miércoles, 20 de abril, 10:30 a.m.-12:00 p.m.: reunión de los directores de la junta de la PTSA.

Sábado, 23 de abril, 12:00 p.m.-4:00 p.m.: mini-conferencia del *Healthy Youth Initiative State of Mind 3* en Skyline High School.

Miércoles, 27 de abril: ensayos para la *Talent Show* (noche de talento).

Jueves, 28 de abril y viernes, 29 de abril: evaluaciones de SBAC.

Viernes, 29 de abril: ¡día del espíritu estudiantil!

Viernes, 29 de abril: celebración de almuerzos para *Most Valuable Person* (persona más valiosa).

Viernes, 29 de abril: *Talent Show*, después de la escuela.

Viernes, 29 de abril, 6:00 p.m.-8:00 p.m.: charla *Incredible Intensity of Just Being Human* (la increíble intensidad de sólo ser humano) en el Senior Center (centro para adultos mayores) de Issaquah.

Del lunes, 2 de mayo al viernes, 6 de mayo: *Staff Appreciation Week* (semana de apreciación al personal docente).

Jueves, 5 de mayo y viernes, 6 de mayo: evaluaciones de SBAC.

Lunes, 9 de mayo: evaluaciones *Measurement of Student Progress* para 8º grado de ciencias.

Martes, 17 de mayo: elecciones de 8º grado de *Associated Student Body*, PAWS.

Viernes, 19 de mayo: elecciones de 6º y 7º grado de *Associated Student Body*, PAWS.

Del lunes, 23 de mayo al viernes, 27 de mayo: colecta de comida y ropa.

Martes, 24 de mayo, 6:30 p.m.: concierto de la orquesta en el Gym.

Jueves, 26 de mayo, 6:30 p.m.: concierto de la banda en el Gym.

Viernes, 27 de mayo: celebración de almuerzos para los MVP.

Viernes, 27 de mayo: ¡día de espíritu estudiantil!

Lunes, 30 de mayo: *Memorial Day*, no hay escuela.

Smarter Balanced Assessments (SBAC).

This year, IMS students will be taking the Smarter Balanced Assessments (SBAC) tests in April and May. We ask that you make every effort to schedule doctor's appointments or family trips outside of this testing window. Students will do better on these tests if they are well-rested and have a healthy breakfast before coming to school.

Selection to the **National Junior Honor Society (NJHS)** is based on grade point average (GPA) 3.7 or better and on the values of Scholarship, Service, Leadership, Citizenship and Character. It is an honor all students can strive to attain. For more information please contact Traci Brewster at 425-837-6866, or Rita Mallick at 425-837-6814.

Changes in Our Kids

Middle School students are going through many psychological and physical changes. Both students and parents will be affected by these changes. The key during adolescence is to balance your support while promoting responsibility and independence in your child.

Talk to your child about school and peers. Ask how their day went. Listen for comments that reflect what they are feeling and thinking. Expect your child to make mistakes and have personal struggles. Give them time to think and make decisions about how to handle their problems and deal with the consequences.

We have two counselors: Anna Maria Austin, 425-837-6816, students with last names A-K and Amy Lorang, 425-837-6815, students with last names L-Z. They can also connect you to important community resources.

School Activities for the Months of April and May

Friday, April 1: Spirit Day!

Saturday, April 2, 12:00 p.m.-4:00 p.m.: HealthyYouth Initiative State of Mind Mini-Conference 2 at Liberty High School.

Saturday, April 2, 2:00 p.m. and 6:30 P.m.: Theatre Production.

Thursday, April 7: Talent Show Auditions after school.

From Monday, April 11 to Friday, April 15: Spring Break, no school.

From Monday, April 18 to Friday, April 22: Earth Week.

From Monday, April 18 to Friday, April 22: NJHS - Clothes for the Cause. You can donate clothes or textiles.

Wednesday, April 20, 10:30 a.m.-12:00 p.m.: PTSA Board of Directors Meeting.

Saturday, April 23, 12:00 p.m.-4:00 p.m.: HYI State of Mind Mini Conference 3 at Skyline High School.

Wednesday, April 27: Talent Show Rehearsal after school.

Thursday, April 28 and Friday, April 29: SBAC Testing.

Friday, April 29: Spirit Day!

Friday, April 29: MVP Celebration at Lunches.

Friday, April 29: Talent Show after school.

Friday, April 29, 6:00 p.m.-8:00 p.m.: Incredible Intensity of Just Being Human talk at the Issaquah Senior Center.

From Monday, May 2 to Friday, May 6: Staff Appreciation Week.

Thursday, May 5 and Friday, May 6: SBAC Testing.

Monday, May 9: MSP Testing - 8th Grade Science.

Tuesday, May 17: ASB Elections - 8th Grade - PAWS.

Friday, May 19: ASB Elections - 6/7 Grade - PAWS.

From Monday, May 23 to Friday, May 27: Food and Clothing Drive.

Tuesday, May 24, 6:30 p.m.: Orchestra Concert Gym.

Thursday, May 26, 6:30 p.m.: Band Concert Gym.

Friday, May 27: MVP Celebration at Lunches.

Friday, May 27: Spirit Day!

Monday, May 30: Memorial Day, no school.

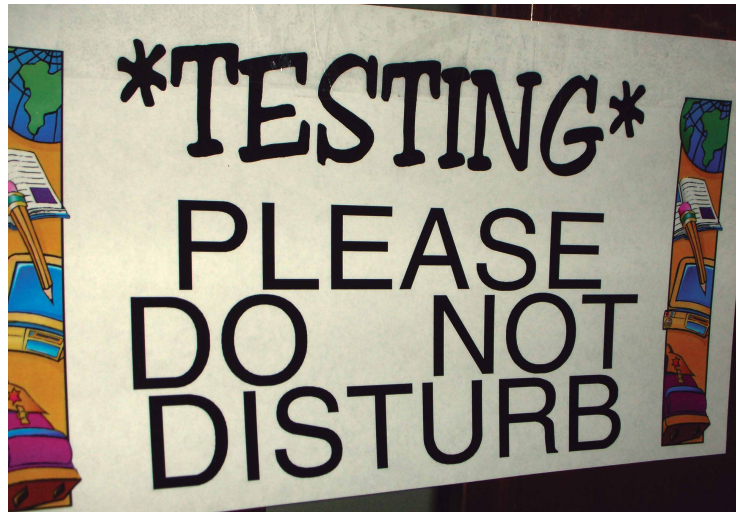
Planificación para las evaluaciones SBAC

La semana del 28 de marzo al 1 de abril, los estudiantes de Maywood se prepararán para la evaluación en línea SBAC. Las evaluaciones son por grado de la siguiente manera:

| | |
|----------|------------------|
| 8º grado | 25 - 29 de abril |
| 7º grado | 2 - 6 de mayo |
| 6º grado | 9 - 13 de mayo |

Por favor, evita programar citas y asuntos familiares que no sean de emergencia.

Si aún no has tenido la oportunidad, es recomendable que tu hijo practique por lo menos una hora a la semana para que pueda familiarizarse con la evaluación *Smarter Balanced state test* en línea. Podrás encontrar evaluaciones de prueba tanto de matemáticas como de inglés/artes del lenguaje en este portal <http://sbac.portal.airast.org/practice-test> y también permitirá que tu hijo experimente lo que *Smarter Balanced test* es, cómo se ve y todas las herramientas necesarias para tomar la evaluación en línea. Asegúrate de seleccionar el nivel de grado apropiado en el formulario al inicio de la sesión. La página de internet *The Smarter Balanced* tiene mucha información sobre las nuevas evaluaciones, incluyendo una página de preguntas frecuentes.



Actividades de la escuela en los meses de abril y mayo

Sábado, 2 de abril, 12:00 p.m.-4:00 p.m.: mini-conferencia del *Healthy Youth Initiative State of Mind 2* en Liberty High School.

Jueves, 7 de abril, 6:30 p.m.-7:30 p.m.: reunión de la junta de la PTSA.

Del lunes, 11 de abril al viernes, 15 de abril: vacaciones de primavera. No hay escuela.

Sábado, 23 de abril, 12:00 p.m.-4:00 p.m.: mini-conferencia del *Healthy Youth Initiative State of Mind 3* en Skyline High School.

Jueves, 28 de abril, 11:00 a.m.-1:00 p.m.: almuerzo anual "*Nourish Every Mind*" en el Community Center de Issaquah, las puertas se abrirán a partir de las 11:00 a.m. con una presentación de programas.

Jueves, 28 de abril, 6:30 p.m.-8:00 p.m.: reunión general de la PTSA en la biblioteca.

Viernes, 29 de abril, 6:00 p.m.-8:00 p.m.: charla *Incredible Intensity of Just Being Human* (la increíble intensidad de sólo ser humano) en el Senior Center (centro para adultos mayores) de Issaquah.

Del martes, 3 de mayo al jueves, 5 de mayo: *Staff Appreciation Week* (semana de la apreciación del personal docente).

Jueves, 12 de mayo, 6:30 p.m.-7:30 p.m.: reunión de la junta de la PTSA.

Del miércoles, 25 de mayo al viernes, 27 de mayo: feria del libro en la biblioteca.

Del viernes, 20 de mayo al domingo, 22 de mayo: convención de la WSPTA (Asociación de Padres y Maestros del estado de Washington) en Yakima, WA.

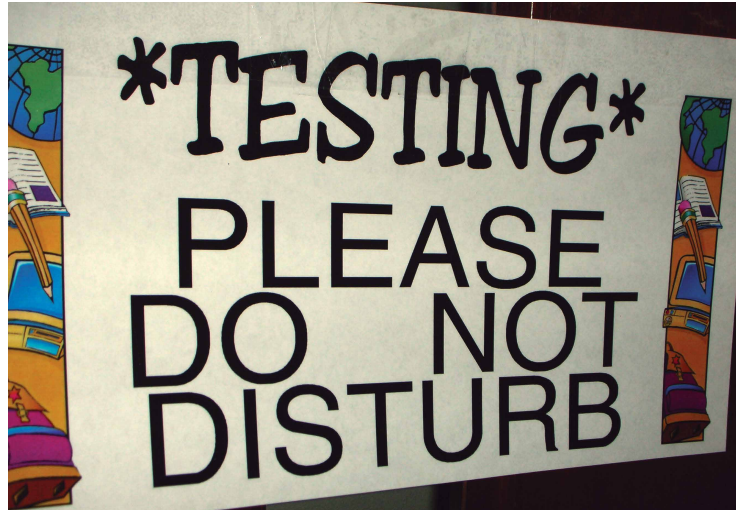
Lunes, 30 de mayo: *Memorial Day*, no hay escuela.

Planning Ahead for SBAC Testing

The week of March 28th through April 1st Maywood students will be conducting prep work for the online SBAC test. Students will be taking the test by grade level per the following schedule:

8th Grade April 25 - 29
 7th Grade May 2 - 6
 6th Grade May 9 - 13

Please avoid these dates when scheduling appointments and non-emergency family matters.



If you have not yet had the opportunity, we encourage all families to set aside just one hour a week to help your child become familiar with the online Smarter Balanced state test. Training tests in both Math and English/Language Arts are available online at <http://sbac.portal.airast.org/practice-test/> and will allow your child to experience what the Smarter Balanced test is like and be introduced to all the tools needed to take the test online. Be sure to select the appropriate grade level on the login form. The Smarter Balanced website has lots of information on the new tests including a helpful FAQ page.

School Activities for the Months of April and May

Saturday, April 2, 12:00 p.m.-4:00 p.m.: HealthyYouth Initiative State of Mind Mini-Conference 2 at Liberty High School.

Thursday, April 7, 6:30 p.m.-7:30 p.m.: PTSA Board Meeting.

From Monday, April 11 to Friday, April 15: Spring Break, no school.

Saturday, April 23, 12:00 p.m.-4:00 p.m.: HYI State of Mind Mini Conference 3 at Skyline High School.

Thursday, April 28, 11:00 a.m.-1:00 p.m.: "Nourish Every Mind" Luncheon at the Issaquah Community Center, doors open at 11:00 a.m. with program displays.

Thursday, April 28, 6:30 p.m.-8:00 p.m.: PTSA General Membership Meeting in the Library.

Friday, April 29, 6:00 p.m.-8:00 p.m.: Incredible Intensity of Just Being Human talk at the Issaquah Senior Center.

From Tuesday, May 3 to Thursday, May 5: Staff Appreciation Week.

Thursday, May 12, 6:30 p.m.-7:30 p.m.: PTSA Board Meeting.

From Wednesday, May 25 to Friday, May 27: Book Fair in the Library.

From Friday, May 20 to Sunday, May 22: WSPTA Convention in Yakima, WA.

Monday, May 30: Memorial Day, no school.

Mini-conferencias *State of Mind* (estado de ánimo). Cómo encontrar equilibrio en tu vida

Adultos y estudiantes están invitados a asistir a 1 o a las 3 mini-conferencias ofrecidas por el *Healthy Youth Initiative*. Cada conferencia tendrá un enfoque diferente con temas como la forma de lidiar con el estrés, cómo ayudar a los amigos con problemas y despegarse de la tecnología. Aprenderán sobre el impacto de las drogas en el cerebro en desarrollo, las relaciones saludables, la imagen corporal y el vivir con enfermedades mentales. La conferencista principal del evento es Lauren Davis, directora de la escuela y programas del campus, *Forefront: Innovaciones en la prevención del suicidio*, del UW facultad de trabajo social, y "prevención del suicidio juvenil".

Las mini-conferencias del *State of Mind* se llevarán a cabo de la siguiente manera:

Sábado, 19 de marzo de 12:00 p.m.-4:00 p.m.: *Healthy Youth Initiative State of Mind Mini-Conference 1* en Issaquah High School. Los temas centrales serán: curso intensivo de salud mental, la imagen corporal y los trastornos alimenticios.

Sábado, 2 de abril de 12:00 p.m.-4:00 p.m.: *Healthy Youth Initiative State of Mind Mini-Conference 2* en Liberty High School. Los temas centrales serán: relaciones sanas. Cómo ayudar a sus seres queridos con enfermedades mentales.

Sábado, 23 de abril de 12:00 p.m.-4:00 p.m.: *Healthy Youth Initiative State of Mind Mini-Conference 3* en Skyline High School. Los temas centrales serán: la confianza en la tecnología, el manejo de las expectativas de los padres, las propias y de los compañeros. La búsqueda de su propia definición de éxito.

EXHIBICIÓN DE ARTE EN ISSAQUAH

Issaquah Schools Foundation (Fundación de Escuelas de Issaquah) y *Arteast* se han unido para traer el proyecto "*Incredible Intensity of Just Being Human*" ("la increíble intensidad de ser sólo un ser humano") a las escuelas y la comunidad en Issaquah. Ésta es una exposición de arte centrada en temas sobre enfermedades mentales y la salud mental. La muestra será del **18 de abril al 30 de junio** y contará con arte en tres diferentes galerías de nuestra área abiertas al público en general. El evento de apertura es el viernes, 29 de abril de 6:00 p.m.-8:00 p.m. en el Issaquah Senior Center, seguido por una recepción en la galería *Arteast* en Front street de Issaquah.

Walkabout, una oportunidad divertida para ayudar en la escuela

Los chicos de secundaria tienen energía de sobra. Salir a las áreas comunes después de comer les ayuda a salir un poco de ésta así como moverse y platicar. El director Bailey necesita de su ayuda para mantener ojos en todos los estudiantes cuando están afuera. La tarea principal para este voluntariado es sonreír, hablar con los chicos y ser un par de ojos extra para el Sr. Bailey. Por favor, ten en cuenta que tu *background check* (verificación de antecedentes) puede tardar hasta 5 días y es necesario pasarlo antes de poder ser voluntario. Para saber más sobre cómo ayudar en este voluntariado, visita: <http://pacificcascadepsta.org/Home>.

Actividades de la escuela en los meses de abril y mayo

Sábado, 2 de abril, 12:00 p.m.-4:00 p.m.: mini-conferencia del *Healthy Youth Initiative State of Mind 2* en Liberty High School.

Lunes, 4 de abril: comienza la práctica de atletismo.

Del lunes, 11 de abril al viernes, 15 de abril: vacaciones de primavera. No hay escuela.

Sábado, 23 de abril, 12:00 p.m.-4:00 p.m.: mini-conferencia del *Healthy Youth Initiative State of Mind 3* en Skyline High School.

Jueves, 28 de abril, 12:30 p.m.: reunión general de la PTSA.

Viernes, 29 de abril, 6:00 p.m.-8:00 p.m.: charla *Incredible Intensity of Just Being Human* (la increíble intensidad de sólo humano) en el Senior Center (centro para adultos mayores) de Issaquah.

Viernes, 29 de abril, 7:00 p.m.-10:00 p.m.: concierto musical en el Commons.

Viernes, 13 de mayo, 8:00 a.m. -2:05 p.m.: viaje de estudios del 7º grado al Museum of Flight.

Martes, 17 de mayo, 2:15 p.m.-3:15 p.m.: reunión del *Site Council* en el salón de conferencias de la biblioteca.

Jueves, 19 mayo, 12:30 p.m.-2:00 p.m.: reunión general de la PTSA en la biblioteca.

Martes, 24 de mayo, 7:00 p.m.-8:00 p.m.: ceremonia de investidura del NJHS en el Commons.

Jueves, 26 de mayo, 12:30 p.m.: reunión general de la PTSA.

Lunes, 30 de mayo: *Memorial Day*, no hay escuela.

State of Mind Mini Conferences: Finding Balance in Your Life

Adults and student are invited to attend 1 or all 3 of these mini-conferences. Each session will have a different focus and cover a range of topics such as how to cope with stress, how to help friends who are struggling, or how to detach from technology. There will be opportunities to learn more about the impact of drugs on the developing brain, healthy relationships, body image, and living with mental illness. The key speaker for the event is Lauren Davis, Director of School and Campus Programs, Forefront: Innovations in Suicide Prevention, UW School of Social Work, and "Preventing Youth Suicide".

The State of Mind Mini-Conferences will be held the following dates at the following locations:

Saturday, March 19, 12:00 p.m.-4:00 p.m.: Healthy Youth Initiative State of Mind Mini-Conference 2 at Issaquah High School. Focus on: Mental health crash course; identification, Body image and eating disorders.

Saturday, April 2, 12:00 p.m.-4:00 p.m.: Healthy Youth Initiative State of Mind Mini-Conference 2 at Liberty High School. Focus on: Healthy relationships. Helping loved ones with mental illnesses.

Saturday, April 23, 12:00 p.m.-4:00 p.m.: HYI State of Mind Mini Conference 3 at Skyline High School. Focus on: Reliance on technology. Managing expectations from parents, self, peers. Finding your own definition of success.

ART EXHIBIT IN ISSAQUAH

Issaquah Schools Foundation and ArtEast are partnering on the "Incredible Intensity of Just Being Human" project: an art exhibit focused on the themes of mental illness & mental health to Issaquah schools and community. The exhibit runs from April 18 through June 30 and features juried art at three different art galleries in our area. All are invited to attend the kick-off event, Friday, April 29, 6:00 p.m.-8:00 p.m. at the Issaquah Senior Center, followed by a reception at the ArtEast gallery on Front Street. More information and a list of ongoing activities will be provided later in the spring.

Walkabout, a fun opportunity to help at school

Middle School kids have energy to spare. Going outside after lunch helps students let off steam and have room to roam and talk. Principal Bailey needs help keeping tabs of our large student body when outside at lunch and would love your help. Your main job is to smile, chat with the kids and be an extra set of eyes for Mrs. Bailey. Please remember to submit your volunteer application before coming to help at PCMS. It can take up to 5 days to clear you. To learn more about it how to get involve on this volunteer opportunity go to:

<http://pacificcascadepsa.org/Home>.

School Activities for the Months of April and May

Saturday, April 2, 12:00 p.m.-4:00 p.m.: Healthy Youth Initiative State of Mind Mini-Conference 2 at Liberty High School.

Monday, April 4: Track practice begins.

From Monday, April 11 to Friday, April 15: Spring Break, no school.

Saturday, April 23, 12:00 p.m.-4:00 p.m.: HYI State of Mind Mini Conference 3 at Skyline High School.

Thursday, April 28, 12:30 p.m.: PTSA Meeting.

Friday, April 29, 7:00 p.m.-10:00 p.m.: Musical Performance in the Commons.

Friday, April 29, 6:00 p.m.-8:00 p.m.: Incredible Intensity of Just Being Human talk at the Issaquah Senior Center.

Friday, May 13, 8:00 a.m.-2:05 p.m.: 7th Grade Field Trip - Museum of Flight.

Tuesday, May 17, 2:15 p.m.-3:15 p.m.: Site Council Meeting in the Library Conference Room.

Thursday, May 19, 12:30 p.m.-2:00 p.m.: PTSA General Membership Meeting in the Library.

Tuesday, May 24, 7:00 p.m.-8:00 p.m.: NJHS Induction Ceremony in the Commons.

Thursday, May 26, 12:30 p.m.: PTSA Meeting.

Monday, May 30: Memorial Day, no school.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo cuando veo que está luchando por aprender?

Por Cornell Atwater.

Reconfigura tu cerebro te ayuda a superar las dificultades en la lectura y el aprendizaje. Una investigación del cerebro confirma 5 hechos importantes.

1) Más del 80% de los problemas de aprendizaje y de lectura se deben a las habilidades cognitivas débiles, no se debe a una mala instrucción, visión, audición o motivación.

Las habilidades cognitivas determinan lo fácil, rápido y bien que aprendemos y rendimos. Son las herramientas mentales necesarias para procesar la información, cuanto mejor son las herramientas mejor será el rendimiento. Son las funciones subyacentes que permiten a los individuos enfocar correctamente, pensar, priorizar, planificar, comprender, visualizar, recordar y crear asociaciones útiles y resolver problemas. El conjunto de habilidades cognitivas del niño se compone de varias habilidades incluyendo el proceso auditivo y visual, la memoria a corto y largo plazo, la lógica y el razonamiento, el procesamiento y las habilidades de atención. Cada una de estas habilidades juega un papel específico y necesario y deben trabajar en conjunto antes de que un individuo puede aprender de forma efectiva. De acuerdo a 130 estudios realizados por el Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano, el 88% de los estudiantes que luchan para leer tiene una debilidad significativa en el procesamiento auditivo. Por desgracia, estas habilidades son a menudo ignoradas. En lugar de ello, continuamos pidiendo a nuestros estudiantes que trabajen más duro.

2) Las tutorías fallan a menudo porque se dirigen a los síntomas más que a las causas.

En un estudio del 2005 realizado a 56.000 estudiantes utilizando 36 diferentes programas de tutoría, el resultado promedio después de un año de clases era menos de dos semanas de la ganancia neta de lectura, e incluso menos en matemáticas. Los estudios muestran que seis meses de intervención en el entrenamiento de habilidades cognitivas puede aumentar drásticamente estas habilidades cognitivas, en unos 30 puntos porcentuales de media.

3) Los estudios muestran que las habilidades mentales se pueden cambiar.

El neurocientífico Dr. Lori Bryan concluye que hay pruebas científicas que demuestran que con el fin de abordar de manera efectiva las luchas de dislexia y de lectura, deben considerarse varias regiones cerebrales y las redes. Ella reconoce que la formación de habilidades cognitivas, como una intervención que reconoce la interconectividad e interdependencia de los sistemas neurobiológicos en el desarrollo de las habilidades de lectura. Esto tiene enormes implicaciones para los niños y adultos jóvenes con dificultades de aprendizaje y de los individuos que buscan mejorar sus habilidades cognitivas para obtener una ventaja en la escuela o el lugar de trabajo.

4) Las habilidades mentales se pueden mejorar, no por la enseñanza, sino por la práctica y la formación.

Actividades como el golf, el esquí, o tocar el piano requieren una práctica, no ser enseñadas. Es lo mismo con el desarrollo de habilidades mentales. Las habilidades cognitivas no pueden ser enseñadas, requieren entrenamiento, práctica y ejercicios.

5) Tres razones por las que su primer paso debe ser determinar la causa real de la lucha en el aprendizaje y la lectura. Una evaluación cognitiva:

1) Eliminar las conjeturas. Puede averiguar la causa exacta de la mayoría de los problemas de aprendizaje, de lectura o de rendimiento.

2) Te ayuda a evitar el desperdicio de dinero. Una evaluación cognitiva ayuda a entender qué habilidades necesitan cambiar con el fin de mejorar el rendimiento de aprendizaje, apuntando a la causa en lugar de los síntomas.

3) Proporcionar una medición inicial de las fortalezas y debilidades cognitivas. Conocerás claramente qué brechas hay entre la capacidad mental de tu hijo actualmente y las habilidades que él o ella quiere o necesita.

Tu hijo no tiene que luchar en la escuela. Todos los niños tienen la capacidad de aprender y de enseñar. Por lo tanto, pregúntate: ¿por qué debería aceptar cualquier solución propuesta para el aprendizaje de mi hijo sin antes someterlo a pruebas de expertos para encontrar la causa subyacente del problema?

Cornell Atwater, Director Ejecutivo, LearningRx- Issaquah, ayuda a las personas a cambiar y transformar sus vidas. Para obtener más información, llama al 425-657-0908 o visita www.learningrx.com/issaquah. El paquete inicial de pruebas cognitivas cuesta \$300, con 50% de descuento si mencionas que lo viste en la revista "Cultural Bridges Magazine".

How can I help my struggling kid?

By Cornell Atwater.

Rewire Your Brain – Overcome Learning and Reading Struggles. Brain Research Confirms Five Important Facts.

1) Over 80% of learning and reading problems ARE DUE to weak cognitive skills – NOT to poor instruction, vision, hearing, or motivation.

Cognitive skills determine how easy, fast, and well we learn and perform. They are the mental tools required to process information, the better the tools the better the performance. They are the underlying functions that enable individuals to successfully focus, think, prioritize, plan, understand, visualize, remember and create useful associations, and solve problems. A child's cognitive skill set is made up of several cognitive skills including auditory and visual processing, short and long-term memory, logic and reasoning, processing and attention skills. Each of these skills plays a specific and necessary role and must work in concert before an individual can learn effectively.

According to 130 studies by the National Institute of Child Health and Human Development, 88% of students that struggle to read have significant weakness in auditory processing. Unfortunately, these skills are often ignored. Instead, we continue to ask our students to work harder.

2) Tutoring often fails because SYMPTOMS are targeted rather than CAUSES.

In a 2005 study of 56,000 students using 36 different tutoring programs, the average result after one year of tutoring was less than two weeks of net reading gain, and even less in math.

Studies show that six months of cognitive skills training intervention can dramatically raise these cognitive skills on average, about 30 percentile points.

3) Studies show that mental skills can be CHANGED.

Neuroscientist Dr. Lori Bryan concludes there is mounting scientific evidence demonstrating that in order to effectively address dyslexia and reading struggles, multiple brain regions and networks must be considered. She credits cognitive skills training as an intervention that recognizes the interconnectivity and interdependence of neurobiological systems in the development of reading skills.

This has tremendous implications for children and young adults with learning difficulties and individuals seeking to enhance their cognitive skills to gain an edge in school or the workplace.

4) Mental skills can be improved – not by teaching, but by PRACTICE and TRAINING.

Activities such as golfing, skiing, or playing piano require training, not teaching. It is the same with building mental skills. Cognitive skills can't be taught - they require training, practice and drill.

5) Three reasons why your first step should be to determine the real CAUSE for learning and reading struggles.

A Cognitive Assessment will:

- 1) **Eliminate guesswork.** You can find out the exact cause of most learning, reading or performance struggles.
- 2) **Help you avoid wasting money.** A cognitive assessment helps you understand what skills need to change in order to improve learning performance – by targeting the cause rather than the symptoms.
- 3) **Provide a baseline measurement of cognitive strengths and weaknesses.** You will clearly know what gaps there are between your child's present mental abilities and the abilities he or she wants or needs.

Your child does not have to struggle in school. Every child has the ability to learn and to be taught. So, ask yourself: Why should I accept any proposed solution for my child's learning or reading struggles without first getting expert testing to find out the underlying cause of the problem?

Cornell Atwater, Executive Director, LearningRx- Issaquah helps individuals change and transform their lives. For more information, contact 425-657-0908 or visit www.learningrx.com/issaquah. The Initial Cognitive Skills Testing Package cost \$300, SAVE 50% OFF, if you mention you saw it in "Cultural Bridges Magazine".

Encuesta Cultural Bridges Magazine

1. ¿Cuáles son las tres secciones que más te gusta leer?(haz un círculo alrededor de tus respuestas)

Distrito escolar

Ciudad de Issaquah

Elementary/Middle/High school

Salud y Bienestar

Preguntas y Respuestas

Parques y Recreación de Issaquah

Gente

2. ¿Cuál ha sido la información de la que has leído en la revista Cultural Bridges que más te ha impactado?
¿Por qué?

3. ¿Piensas en alguna nueva sección o tema que te gustaría ver en la revista? Por favor, explica.

4. ¿Dónde encuentras la revista (escuela, biblioteca, en línea, etc.)? ¿Tienes alguna sugerencia de cómo hacer llegar la revista a más familias bilingües?

¿Sabías que Cultural Bridges Magazine ahora también es traducida a chino y coreano?

Puedes encontrar las versiones PDF en línea siguiendo este enlace:

issaquahschoolsfoundation.org/culturalbridges o con un lector de QR.

coreano



chino



Con tu participación en nuestra encuesta podrías ganar una tarjeta de Starbucks con valor de \$20.
¡Es muy fácil!

Llena la encuesta y entrégala en la escuela de tus hijos con tus datos (nombre, teléfono o email) o complétala online en la página de internet <https://www.surveymonkey.com/r/CulturalBridges16>, antes del 25 de abril. Los resultados serán publicados el día 30 de abril en nuestra página de Facebook.

¡Gracias por tu apoyo!

Cultural Bridges Magazine Survey

1. Which are the three sections that you like to read the most (circle your choices)

School District

City of Issaquah

Elementary/Middle/High school

People

Health and Well being

Questions & Answers

Issaquah Parks and Recreation

2. What information from Cultural Bridges Magazine has impacted you the most? Why?

3. Is there a new section or a subject that you would like to see in the magazine? Please explain?

4. Where do you get the magazine (school, the library, on-line, etc)? Do you have suggestions of how to get the magazine to more bi-lingual families?

Were you aware that Cultural Bridges Magazine is now being translated into Chinese and Korean?
You can find the PDF versions online following this link: <http://issaquahschoolsfoundation.org/culturalbridges/> or with a QR reader.

Korean



Chinese



Complete our survey and you could win a \$20 gift card from Starbucks. It's very easy!

Complete the survey and send or deliver the survey to school with your child(ren). Be sure to include your details (name, phone and/or email) or complete the survey on line at <https://www.surveymonkey.com/r/CulturalBridges16>, before April 25th. We will post the results April 30th on our Facebook page.

Thank you for your support and for taking the time to tell us what you think!

Nuevo requisito de la vacuna contra la varicela para los grados del 9° al 12°

Comenzando en el año escolar 2016-2017, los estudiantes de los grados 9° a 12° estarán obligados por ley a recibir dos dosis de la vacuna contra el *chicken pox* (varicela). Si tu estudiante ya ha tenido 2 dosis de ésta no tendrá que recibirlas de nuevo. Por favor, realiza una de las siguientes:

- obtén una o las dos dosis de la vacuna contra la varicela antes del inicio de la escuela, u
- obtén un análisis de sangre para comprobar su inmunidad frente a la enfermedad, u
- obtén una carta o firma en el certificado de la cartilla de vacunación de un profesional médico autorizado para verificar que el estudiante tuvo varicela en el pasado, u
- obtén un *Certificate of Exemption* (certificado de exención) firmado por un médico con licencia.

Si tu hijo no tiene una o ambas vacunas contra la varicela, la enfermera de la escuela te enviará una carta pidiendo la cartilla de vacunación. Por favor lleva la cartilla de vacunación de tu hijo en ese sobre a la enfermería antes del inicio de la escuela en otoño.



Requisitos para graduarse en el Estado de Washington y el Distrito Escolar de Issaquah

Para graduarse en Washington, los estudiantes de bachillerato deben pasar exámenes específicos estatales, conseguir todos los créditos estatales y locales requeridos y completar con éxito un proyecto final de bachillerato. Para participar en la ceremonia de graduación los estudiantes deberán cumplir con todos los requisitos del estado, del distrito y de la escuela. El mínimo de créditos requeridos para los bachilleratos en Washington son 24 créditos.

Para más información, visita la página www.issaquah.wednet.edu/academics/graduationrequirements.

Actividades de la escuela en los meses de abril y mayo

Sábado, 2 de abril, 8:30 p.m.: baile TOLO.

Sábado, 2 de abril, 12:00 p.m.-4:00 p.m.: mini-conferencia del *Healthy Youth Initiative State of Mind 2* en Liberty High School.

Viernes, 8 de abril: fecha límite para las nominaciones al *Outstanding Educator* (mejor educador), presenta tus propuestas a Sandi Lum en dslum@msn.com.

Viernes, 8 de abril, 9:30 a.m.-11:30 a.m.: reunión general de la PTSA en el Conference Room.

Del lunes, 11 de abril al viernes, 15 de abril: vacaciones de primavera. No hay escuela.

Viernes, 15 de abril: fecha límite para solicitudes de subsidios de la PTSA.

Sábado, 23 de abril, 12:00 p.m.-4:00 p.m.: mini-conferencia del *Healthy Youth Initiative State of Mind 3* en Skyline High School.

Jueves, 28 de abril, 11:00 a.m.-1:00 p.m.: almuerzo anual "*Nourish Every Mind*" en el Community Center de Issaquah, las puertas se abrirán a partir de las 11:00 a.m. con una presentación de programas.

Viernes, 29 de abril, 6:00 p.m.-8:00 p.m.: charla *Incredible Intensity of Just Being Human* (la increíble intensidad de sólo ser humano) en el Senior Center (centro para adultos mayores) de Issaquah.

Miércoles, 4 de mayo, 12:30 p.m.-3:00 p.m.: reunión de la junta de la PTSA.

Viernes, 13 de mayo, 9:30 a.m.-11:30 a.m.: reunión general de la PTSA en el Conference Room. Acompáñanos a las 9:00 a.m. para café y socializar.

Miércoles, 25 de mayo, 12:30 p.m.-3:00 p.m.: reunión de la junta de la PTSA.

Lunes, 30 de mayo: *Memorial Day*, no hay escuela.

New Chicken Pox Vaccine Requirement for 9th-12th grade

Starting in the 2016-2017 school year, students in grades 9-12 are required by law to get two doses of chicken pox (varicella) vaccine. If your student has already had 2 doses, he or she will not need to get it again. Please do one of the following:

- Get one or two doses of varicella vaccine before the start of school OR
- Get a blood test to check for immunity to the disease, OR
- Get a letter or signature on the certificate of immunization status from a licensed healthcare provider to verify that your student had chickenpox in the past, OR

- Get a Certificate of Exemption signed by your licensed healthcare provider.

If your student is missing one or both varicella vaccines, look for a mailing from the school nurse asking for immunization records of varicella vaccine. Please bring your child's shot records in that envelope to the health room before the start of school in the fall.



Washington State & Issaquah School District Graduation Requirements

To be eligible to graduate in Washington, high school students must pass specific state exams, earn all required state and local credits, and successfully complete a high school and beyond plan and a culminating project. To participate in the graduation ceremony students must meet all state, district and school requirements. The minimum credit requirement for IHS and Skyline is 22 credits. Minimum credit requirement for Liberty is 28 credits. Graduation requirements are based on the State of Washington, Issaquah School District and individual high school requirements.

More info at www.issaquah.wednet.edu/academics/graduationrequirements.

School Activities for the Months of April and May

Saturday, April 2, 8:30 p.m.: TOLO Dance

Saturday, April 2, 12:00 p.m.-4:00 p.m.: HealthyYouth Initiative State of Mind Mini-Conference 2 at Liberty High School.

Friday, April 8: Outstanding Educator Nominations Deadline, submit nominations to Sandi Lum at dslum@msn.com.

Friday, April 8, 9:30 a.m.-11:30 a.m.: PTSA General Membership Meeting in the Main Conference Room.

From Monday, April 11 to Friday, April 15: Spring Break, no school.

Friday, April 15: PTSA Grant Requests Due.

Saturday, April 23, 12:00 p.m.-4:00 p.m.: HYI State of Mind Mini Conference 3 at Skyline High School.

Thursday, April 28, 11:00 a.m.-1:00 p.m.: "Nourish Every Mind" Luncheon at the Issaquah Community Center, doors open at 11:00 a.m. with program displays.

Friday, April 29, 6:00 p.m.-8:00 p.m.: Incredible Intensity of Just Being Human at the Issaquah Senior Center.

Wednesday, May 4, 12:30 p.m.-3:00 p.m.: IH PTSA Board of Directors Meeting.

Friday, May 13, 9:30 a.m.-11:30 a.m.: IH PTSA General Membership Meeting in the Main Conference Room. Join us at 9:00 a.m. for pre-meeting coffee and social.

Wednesday, May 25, 12:30 p.m.-3:00 p.m.: PTSA Board of Directors Meeting.

Monday, May 30: Memorial Day, no school.

Cómo solicitar transcripciones oficiales

- Tanto para los estudiantes actuales como para los ex-alumnos (hasta el 2003), se procesan a través de la página: *Parchment Exchange*. Necesitarás registrarte una sola vez en www.parchment.com. Para asegurar que los datos son correctos, se te pedirá tu código de acceso personal de 25 dígitos (grados 11 y 12) o registrar una cuenta con información específica como nombre, fechas de asistencia, fecha de nacimiento, etc. Si no estás seguro de las fechas exactas, indica las fechas aproximadas.
- Una vez completo el registro, recibirás un correo electrónico para confirmar tu dirección. Una vez confirmada, podrás solicitar tus transcripciones.

Ten en cuenta: las multas pendientes/cuotas en tu cuenta de la escuela no te impedirán solicitar una transcripción a través de *Parchment Exchange*. Sin embargo, LHS no dará a conocer tu transcripción final después de la graduación hasta que se resuelva la multa.

Para los estudiantes actuales, la primera de cinco transcripciones oficiales son gratis, después te costarán \$5 cada una.

Para transcripciones no oficiales

Tienes la opción de recibir una copia de tu transcripción no oficial de forma gratuita. Ve directamente a tu cuenta de *Parchment Exchange*. No la podrás utilizar como transcripción oficial. La transcripción no oficial no se actualiza automáticamente cada semestre. Deberás actualizar la transcripción en tu cuenta para ver la última versión de tu transcripción. Para acceder a tu expediente académico no oficial:

1. Entra a Parchment.com
2. Haz clic en *Transcripts*
3. Haz clic en *Update*

Desayuno de alumnos del último grado

La PTSA patrocina el desayuno de los alumnos de último año, que se llevará a cabo el **10 de junio**, justo antes de la asamblea y del ensayo de graduación. Ésta es una oportunidad para que la clase del 2016 pueda estar junta, disfrutar de una comida hecha con amor por las familias de Liberty, firmar anuarios, tomar fotos y celebrar sus logros.

Si tienes alguna pregunta, por favor, envía un correo electrónico a Kelly Applegate a kflyapple@hotmail.com o Samantha Meredith a minanny@comcast.net.

MENSAJE IMPORTANTE DE LA ADMINISTRACIÓN DE LIBERTY:

El ensayo de graduación es inmediatamente después del desayuno. Todos los alumnos del último grado están invitados a desayunar y no hay ningún costo. El ensayo es con el fin de participar en la ceremonia de graduación.

Los estudiantes que no asistan a los ensayos no pueden participar en la ceremonia de graduación. Además, los estudiantes que no han arreglado sus multas, no pueden asistir al ensayo.

Para ayuda de becas contacta a Kimberly Montague a mkmontague@hotmail.com.

Actividades de la escuela en los meses de abril y mayo

Sábado, 2 de abril, 12:00 p.m.-4:00 p.m.: mini-conferencia del *Healthy Youth Initiative State of Mind 2* en Liberty High School.

Del lunes, 11 de abril al viernes, 15 de abril: vacaciones de primavera. No hay escuela.

Sábado, 23 de abril, 12:00 p.m.-4:00 p.m.: mini-conferencia del *Healthy Youth Initiative State of Mind 3* en Skyline High School.

Martes, 19 de abril, 6:00 p.m.-8:00 p.m.: reunión general de la PTSA en el Career Center.

Viernes, 29 de abril, 6:00 p.m.-8:00 p.m.: charla *Incredible Intensity of Just Being Human* (la increíble intensidad de sólo ser humano) en el Senior Center (centro para adultos mayores) de Issaquah.

Martes, 17 de mayo, 6:00 p.m.-8:00 p.m.: reunión general de la PTSA en el Career Center.

Lunes, 30 de mayo: *Memorial Day*, no hay escuela.

How can I request my transcripts?

- For both current students and alumni in classes 2003 and forward, are processed through the Parchment Exchange website. A one-time account registration is required at www.parchment.com. To ensure proper student matching, you will be asked for either your personal 25-digit access code (11th and 12th grade) or you will register for an account with specific information such as name, dates of attendance, birthdate, etc. If you are not sure of your exact attendance dates, please indicate approximate dates.
- Once you have completed the registration set up, you will receive an e-mail asking you to confirm your e-mail address. Once confirmed, you are ready to begin.

Please note: Outstanding fines/fees on your student account will not prevent you from requesting a transcript through Parchment Exchange. However, LHS will not release your FINAL HIGH SCHOOL transcript following graduation until the fine is resolved.

For current students, your first five (5) official transcripts are free, with additional requests costing \$5.00 each.

Unofficial Transcripts

You have the option to receive a copy of your unofficial transcript for free. It goes straight into your Parchment account and is available for you to view at any time. It cannot be used as an official transcript and cannot be sent anywhere. Your unofficial transcript will not update automatically at the change of semester. You must UPDATE the transcript in your account to view the latest version of your transcript.

To access your unofficial transcript:

1. Log in to Parchment.com
2. Click Transcripts
3. Click Update

Senior Breakfast

The PTSA sponsored Senior Breakfast will be held on June 10 just before the senior assembly and graduation rehearsal. This is an opportunity for the Class of 2016 to gather together, enjoy a meal made with love by Liberty families, sign yearbooks, take pictures, and celebrate their accomplishments.

To sign up to help, please go to our <http://www.signupgenius.com/go/508of4aaga62da57-sign>

For questions, please contact chairperson Kelly Applegate kflyapple@hotmail.com or Samantha Meredith at minanny@comcast.net.

IMPORTANT MESSAGE FROM LIBERTY ADMINISTRATION:

Graduation rehearsal immediately follows breakfast. All seniors are invited to breakfast, and there is no cost. Rehearsal is **REQUIRED** in order to participate in the graduation ceremonies. Students who do not attend rehearsal cannot participate in the graduation ceremony. Additionally, students who have not been cleared (academics and fines) for graduation cannot attend the rehearsal.

For scholarships you can contact Kimberly Montague at: mkmontague@hotmail.com.

School Activities for the Months of April and May:

Saturday, April 2, 12:00 p.m.-4:00 p.m.: Healthy Youth Initiative State of Mind Mini-Conference 2 at Liberty High School.

From Monday, April 11 to Friday, April 15: Spring Break, no school.

Saturday, April 23, 12:00 p.m.-4:00 p.m.: HYI State of Mind Mini-Conference 3 at Skyline High School.

Tuesday, April 19, 6:00 p.m.-8:00 p.m.: General Membership Meeting at the Career Center.

Friday, April 29, 6:00 p.m.-8:00 p.m.: Incredible Intensity of Just Being Human Issaquah Senior Center.

Tuesday, May 17, 6:00 p.m.-8:00 p.m.: General Membership Meeting at the Career Center.

Monday, May 30: Memorial Day, no school.

Preescolar en la Escuela Secundaria



El Distrito Escolar de Issaquah cree firmemente en la necesidad del aprendizaje temprano y el papel que el preescolar juega en la preparación de los niños para el Kínder. En los salones de preescolar se aprenden habilidades necesarias para el Kínder y la vida a través del aprendizaje basado en el juego. Utilizan una combinación de temas, con el aprendizaje práctico y la instrucción de uno-a-uno para cumplir con el desarrollo. Las habilidades socio-emocionales son factores clave en el éxito futuro de un niño. Usando el currículo *Big Day Pre-K* (gran día de Pre-K) de Scholastic enseñan los fundamentos que ayudarán a tu hijo a prepararse para el kínder y el futuro!

El programa de preescolar tiene una relación única con Skyline High School, los estudiantes matriculados en la *Teaching Academy* (academia de enseñanza) trabajan en el aula de preescolar de uno a dos días por semana. Allí adquieren experiencia trabajando con niños al mismo tiempo que obtienen créditos escolares. A los niños en edad preescolar les encanta la atención extra especial que reciben de los estudiantes de bachillerato.

Actividades de la escuela en los meses de abril y mayo

- Sábado, 2 de abril, 12:00 p.m.-4:00 p.m.:** mini-conferencia del *Healthy Youth Initiative State of Mind 2* en Liberty High School.
- Del lunes, 11 de abril al viernes, 15 de abril:** vacaciones de primavera. No hay escuela.
- Sábado, 23 de abril, 12:00 p.m.-4:00 p.m.:** mini-conferencia del *Healthy Youth Initiative State of Mind 3* en Skyline High School.
- Miércoles, 20 de abril:** desayuno del *International Baccalaureate* (Bachillerato Internacional).
- Jueves, 28 de abril, 11:00 a.m.-1:00 p.m.:** almuerzo anual "*Nourish Every Mind*" en el Community Center de Issaquah, las puertas se abrirán a partir de las 11:00 a.m. con una presentación de programas.
- Del jueves, 28 de abril al sábado, 30 de abril:** musical de primavera.
- Viernes, 29 de abril, 6:00 p.m.-8:00 p.m.:** charla *Incredible Intensity of Just Being Human* (la increíble intensidad de sólo ser humano) en el Senior Center (centro para adultos mayores) de Issaquah.
- Jueves, 12 de mayo:** estudiante del mes.
- Sábado, 21 de mayo:** baile de graduación.
- Miércoles, 25 de mayo:** exhibición de guitarra.
- Jueves, 26 de mayo:** exhibición de la banda.
- Viernes, 27 de mayo:** reunión final de los estudiantes del último grado, para recoger gorros, batas, cordones, hacer un picnic y firmar anuarios.
- Lunes, 30 de mayo:** *Memorial Day*, no hay escuela.
- Martes, 31 de mayo:** concierto de la orquesta sinfónica y del coro.

Preschool at the High School



The Issaquah School District has a strong belief in the necessity of early learning and the role of preschool to prepare for kindergarten readiness. In preschool classrooms we learn skills necessary for kindergarten and life through play-based learning. We use a combination of themes, hands-on learning, and one-on-one instruction to meet development. Social-emotional skills are key factors in a child's future success. Using Scholastic's Big Day Pre-K curriculum we will teach fundamentals that will help your child prepare for kindergarten and the future!

The Preschool program has a unique relationship with Skyline High School. Skyline students enrolled in the Teaching Academy work in the Preschool classroom one or two days per week. They gain experience working with children while earning school credit. The preschoolers love the extra special attention they receive from high schoolers.

School Activities for the Months of April and May:

Saturday, April 2, 12:00 p.m.-4:00 p.m.: Healthy Youth Initiative State of Mind Mini-Conference 2 at Liberty High School.

From Monday, April 11 to Friday, April 15: Spring Break, no school.

Saturday, April 23, 12:00 p.m.-4:00 p.m.: HYI State of Mind Mini-Conference 3 at Skyline High School.

Wednesday, April 20: IB CAS (International Baccalaureate) Breakfast.

From Thursday, April 28 to Saturday, April 30: Spring Musical.

Thursday, April 28, 11:00 a.m.-1:00 p.m.: "Nourish Every Mind" Luncheon at the Issaquah Community Center, doors open at 11:00 a.m. with program displays.

Friday, April 29, 6:00 p.m.-8:00 p.m.: Incredible Intensity of Just Being Human talk at the Issaquah Senior Center.

Thursday May 12: Student of the Month.

Saturday, May 21: Senior Prom.

Wednesday, May 25: Guitar Showcase.

Thursday, May 26: Band Showcase.

Friday, May 27: Final Senior Meeting to pick up Caps, Gowns, Cords, have a picnic and sign yearbooks.

Monday, May 30: Memorial Day, no school.

Tuesday, May 31: Symphony Orchestra Concert and Choir Concert.

Eventos en tu comunidad

Sábado, 9 de abril, 1:30 p.m.-4:00 p.m.: taller en el jardín de frutas y bayas en el salón Commons Hall del city hall de la ciudad de Sammamish.

Martes, 26 de abril, 5:30 p.m.-6:30 p.m.: club del libro para familias (en español) en la biblioteca de Lake Hills. Programa de lectura en español para niños de 5 -10 años acompañados por sus familias. Aprenderán a través de la discusión y actividades divertidas. Analizarán historias, aprenderán nuevo vocabulario y desarrollarán habilidades de pensamiento crítico y de comprensión en español. También en la biblioteca de Lake Hills, **de lunes a viernes de 10:00 a.m.-1:00 p.m.:** tutoría en español gratuita para adultos que buscan apoyo en lectura, escritura, matemáticas y conocimientos de informática

Jueves, 28 de abril, 11:00 a.m.-1:00 p.m.: almuerzo anual "Nourish Every Mind" en el Community Center de Issaquah, las puertas se abrirán a partir de las 11:00 a.m. con una presentación de los programas.

Sábado, 30 de abril, 10:00 a.m.-2:00 p.m.: *Rig-A-Palooza*, ven explorar los vehículos mientras interactúas con ayudantes de la comunidad y descubre cómo

mantienen nuestra ciudad ¡limpia, segura y funcionando! La música y entretenimiento serán proporcionados por el Movin '92.5.

Sábado, 30 de abril, 1:00 p.m.-4:00 p.m.: "Au-Some Artists!" evento GRATUITO en el Sammamish Boys and Girls Club, para más información, visita: <https://www.sammamish.us/files/picture/16255.jpg>

Sábado, 30 de abril, 12:30 p.m.: cantando y tocando, disfruta de canciones y actividades en inglés y español con el músico chileno Marco Cortés, en la biblioteca de Redmond. **Y a las 2:00 p.m.,** danza Bharathanatyam clásica que utiliza la música, el movimiento y los gestos de la mano para contar historias basadas en la mitología, presentado por el grupo *Within the Nucleus*.

Miércoles, 4 de mayo de 7:00 a.m.-8:45 a.m.: desayuno "Nourish Every Mind" en la iglesia Eastridge, las puertas se abren a las 7:00 a.m.

Martes, 17 de mayo, 2:00 p.m.-5:00 p.m.: 3ª feria de empleos de Issaquah, en el *Pickering Barn* frente a Costco.

Annual Nourish Every Mind Luncheon and Breakfast

Separa las fechas para dos de los eventos más inspiradores de la temporada, almuerzo de *Nourish Every Mind* el **jueves, 28 de abril** y desayuno el **miércoles, 4 de mayo**. Ambos eventos de *Issaquah Schools Foundation*, en los que se resaltan los beneficios a los estudiantes y al personal docente que las inversiones de la Fundación les trae. Verás videos que inspiran, entretienen e informan sobre las donaciones privadas y el impacto que tienen en nuestras escuelas públicas. Las generosas donaciones de los patrocinadores Golden Apple como Swedish Hospital, Microsoft, Overlake y otros líderes corporativos permiten que todas las donaciones de los asistentes se destinen a programas que enriquecen la educación para todos los estudiantes en las escuelas del Distrito Escolar. No te pierdas esta oportunidad para experimentar de primera mano el poder de las inversiones de los donantes. Escucha historias inspiradoras de los estudiantes y del personal docente. Aprende acerca de la asociación del Distrito y la Fundación. Descubre cómo tu apoyo puede cambiar vidas. El cupo es limitado. Visita www.isfdn.org o llama al 425-391-8557 para obtener más información.

Lunch for the Break (almuerzo para las vacaciones)

Lunch for the Break, ayuda a eliminar la brecha alimentaria durante las vacaciones escolares. Mientras que para muchas familias las vacaciones de primavera son un momento de diversión, para otras puede ser una fuente de estrés por llenar el vacío que dejan los almuerzos escolares gratis o a precio reducido. A medida que nuestro programa *Lunch for the Break* crece lentamente, estamos sirviendo a las siguientes ocho escuelas: Apollo, Briarwood, Clark, Grand Ridge, Issaquah Valley, Maple Hills, Sunset Elementary y a la secundaria Issaquah Middle School.

Cada caja contendrá exactamente lo elementos. Los donantes obtienen una lista de compra y entregan las cajas en uno de los siguientes tres lugares:

- Our Savior Lutheran Church 745 Front St S, Issaquah, WA 98027.
- Sambica 4114 W Lake Sammamish Pkwy SE, Bellevue, WA 98008.
- Issaquah Food and Clothing Bank 179 1st Ave SE, Issaquah, WA 98027.

Community Events

Saturday, April 9, 1:30 p.m.-4:00 p.m.: In The Garden workshop, Fruits & Berries at the Sammamish City Hall, Commons Hall.

Tuesday, April 26 from 5:30 p.m.-6:30 p.m.: Family Book Club (in Spanish) at Lake Hills Library. A reading program in Spanish for children ages 5 – 10 accompanied by their families. Learn through discussion and fun activities. Analyze stories, learn new vocabulary, and develop critical thinking and comprehension skills in Spanish. Also at Lake Hills Library Monday-Friday from 10:00 a.m.-1:00 p.m.: Free drop-in tutoring for Spanish-speaking adults seeking support in reading, writing, math and computer skills in Spanish.

Thursday, April 28, 2016, 11:00 a.m.-1:00 p.m.: Nourish Every Mind Luncheon at the Issaquah Community Center, doors open at 11:00 am with program displays, a wine & whiskey wall, Bundt cakes & more.

Saturday, April 30, 10:00 a.m.-2:00 p.m.: Rig-A-Palooza at Sammamish Commons Plaza at City Hall, come explore vehicles while interacting with community helpers to discover how they keep our city safe, clean

and FUN-ctioning! Music and entertainment is provided by the Movin' 92.5 Party Patrol Bus.

Saturday, April 30, 1:00 p.m.-4:00 p.m.: "Au-Some Artists!" FREE Inclusive Event at the Boys and Girls Club Recreation and Teen Center Sammamish, for more information:

<https://www.sammamish.us/files/picture/16255.jpg>

Saturday, April 30, 12:30 p.m.: Singing and Playing, presented by Marco Cortes at the Redmond Library, enjoy songs and activities in English and Spanish with Chilean musician and storyteller Marco Cortés. **And at 2:00 p.m.:** South Indian Classical Dance Performance Presented by Within the Nucleus, enjoy a beautiful Bharathanatyam classical dance from India that uses music, movement and hand gestures to tell stories based on mythology.

Wednesday, May 4, 7:00 a.m.-8:45 a.m.: Nourish Every Mind Breakfast at Eastridge Church, doors open at 7:00 a.m.

Tuesday, May 17, 2:00 p.m.-5:00 p.m.: 3rd Annual Issaquah Job Fair, at the Pickering Barn.

Annual Nourish Every Mind Luncheon and Breakfast

Save the date for two of the most inspiring events of the season—the Issaquah Schools Foundation's Nourish Every Mind Luncheon on Thursday, April 28 and Breakfast on May 4. Both events showcase students and staff who have benefitted from Foundation investments, inspirational videos, entertainment and information on the impact private donations have on our public schools. Generous donations from Golden Apple sponsors Swedish Hospital, Microsoft, Overlake and other corporate leaders enable all guest donations to be directed to programs that elevate and enrich education for every student at every school. Included in the list of programs supported by Nourish Every Mind donations are the VOICE Mentor Program, Healthy Youth Initiative, Financial Literacy Classes, Academic Enrichment Grants, Free After-School Homework Labs, and Computer Science and Web Design Classes. Don't miss your opportunity to experience the power of donor investments. Hear inspiring stories from students and staff. Learn about the District/Foundation partnership. Discover how your support can change lives. Seats at the Luncheon and Breakfast are limited. Visit www.isfdn.org or call 425-391-8557 today to learn more.

Lunch for the Break

Lunch for the Break helps bridge the food gap during long school breaks. While Spring Break is a fun time for many families, it can be a source of stress for some as they struggle to fill the gap left by free/reduced school lunches. As our Lunch for the Break program slowly grows, we are serving the following 8 schools: Apollo, Briarwood, Clark, Grand Ridge, Issaquah Valley, Maple Hills and Sunset Elementary Schools and Issaquah Middle School.

Each box will be exactly the same - donors will follow a shopping list and drop off completed boxes at one of three locations:

- Our Savior Lutheran Church 745 Front St S, Issaquah, WA 98027.
- Sambica 4114 W Lake Sammamish Pkwy SE, Bellevue, WA 98008.
- Issaquah Food and Clothing Bank 179 1st Ave SE, Issaquah, WA 98027.

Tres pasos para combatir el virus del Perfeccionismo

Por Amy López
Mamá de una niña de kínder

“¡Es una nota de delfines, mamá!” Dijo, sin aliento, con los ojos brillantes. “¡Me dieron una nota de delfín por ser buena en la clase hoy!” Era la primera semana de kínder y yo apenas comenzaba a hacerme a la idea de preparar comida para llevar, hacer una cola de caballo y la búsqueda de carpetas escolares. Sentí que la vida pasaba a la velocidad del rayo, “buen trabajo, mi amor,” dije un demasiado rápido, tratando de fomentar un comportamiento que sentí que ayudaría a mi hija. Algo dentro de mí, me dio una sensación molesta, era por una buena razón. Después de la nota del delfín, llegó la nota de tiburón, enviada a casa por el profesor, reprendiendo a mi hija por estar en el espacio personal de los demás. A diferencia de la alegría que venía con la nota del delfín, la nota del tiburón estuvo acompañada por gruesas lágrimas y lamentos de “¡no quiero ir a la escuela, me podría dar otra nota de tiburón!” Mi hija, llorando en mi regazo, aterrada por la nota de tiburón. Ella había caído presa del virus del perfeccionismo, que afecta a tantos, totalmente infectada con la idea de que si no conseguía sólo las notas del delfín, no era una buena estudiante y no debería intentarlo.

Como padres, queremos que nuestros hijos tengan éxito en la vida, pero centrándonos sólo en los logros (las notas de delfín), que algunas veces sin querer ponen demasiada carga en nuestros hijos. Si nos centramos en los resultados, estamos enseñando a nuestros hijos que lo único que importa son los logros y no en el largo y a menudo difícil proceso de aprendizaje. El perfeccionismo parece bastante inofensivo al principio, ¿a quién no le gusta un alto nivel y hacer un buen trabajo? pero el perfeccionismo puede paralizarnos. La presión de ser perfecto puede hacer que los niños sientan miedo al fracaso y a no probar cosas nuevas, a explorar su curiosidad natural o a expresar plenamente sus habilidades, por miedo a cometer un error. El perfeccionismo puede conducir a una excesiva autocrítica y baja autoestima.

¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a evitar el virus del perfeccionismo?

1. Alentando su esfuerzo, cada vez que veas a tu hijo esforzándose, superando un obstáculo o tomando un riesgo creativo, asegúrate de elogiarle, “veo que trabajaste muy duro en la pronunciación de esa palabra ¡increíble!”

2. Celebrando su creatividad y originalidad, el virus del perfeccionismo se nutre de la homogeneidad. Los medios de comunicación nos han vendido una versión barata de la rica diversidad de éxito y felicidad, sólo aceptan un tipo de cuerpo como perfecto o un tipo de carrera exitosa. Cuando exponemos a nuestros hijos a diferentes versiones de éxito y diferentes imágenes de felicidad, los preparamos para celebrar la chispa única que cada uno tiene. “Mira a ese panadero, es tan bueno en lo que hace. Apuesto a que ha trabajado muy duro para hacer pastelitos tan buenos. ¡Bien por él!”

3. Tener un plan para los desafíos, la aceptación de las luchas y obstáculos como parte del viaje ayudan a los niños a establecer expectativas de manera saludable y a prepararse para el camino. Siéntate con tu hijo y habla de las dificultades que podría encontrarse cuando está aprendiendo una nueva habilidad. Desde aprender tiros libres de baloncesto a polinomios; preséntale ideas sobre los posibles obstáculos y algunas maneras de cómo manejarlos si se presentan. Deja que tu hijo llegue a su propia solución simplemente apoyado su ingenio natural.

La “infección de perfección” de mi hija no está del todo curada, pero aquí está la esperanza de que, como padres podemos encontrar un antídoto para el perfeccionismo, ayudando a nuestros niños a entender que valoramos lo que son más que lo que hacen, y que, en errores, sus errores, y nuestros errores se encuentran oportunidades de aprendizaje.

Three Steps to Fight the Perfectionism Virus

By Amy López
Mom of a Kindergartner

“It’s a dolphin note, Mom!” she said breathlessly with her eyes sparkling. “I got a dolphin note for being good in class today!” It was the first week of kindergarten and I was coming to terms with packing lunches, doing ponytails, and finding school folders—I felt like life was on fast-forward. “Good job, honey,” I said a little too quickly, eager to encourage behavior that I felt would help my daughter be successful. But then a small something inside of me started blinking red, and that nagging feeling was with good reason. After the dolphin note came a shark note—an orange slip of paper sent home by the teacher admonishing my daughter for being in others’ personal space. Unlike the joy that came with the dolphin note, the shark note was accompanied by fat tears and wailing of “I don’t want to go to school, I might get another shark note!” My daughter was weeping on my lap, terrified of getting a shark note. She had fallen prey to the perfectionism virus that plagues so many and was fully infected with the notion that if she did not get all dolphin notes, she was no good a school and should not even try.

As parents, we all want our kids to be successful in life, but by focusing on the achievements—the dolphin notes—we can sometimes unintentionally burden our kids. If we focus on results, we can accidentally teach our kids that the only thing that matters are achievements and not the long and often messy process of learning. Perfectionism seems harmless enough at first—who doesn’t like high standards and doing a good job? But in fact, perfectionism can be paralyzing. The pressure to be perfect can cause kids to be fearful of failure and therefore not try new things. If they feel they have to be perfect, they won’t explore their natural curiosity or fully express their natural identify for fear of making a mistake or an error. Perfectionism can lead to excessive self-criticism and low self-esteem.

How do we help our kids avoid the perfectionism virus?

- 1. Encourage Effort** – Any time you see your child making an effort, working through frustration, overcoming an obstacle or taking a creative risk, make sure you applaud them and praise them, specifically noting the effort they put into the task. “I see you working really hard on sounding out that word! Awesome!”
- 2. Celebrate Creativity and Originality**—Perfectionism virus thrives on homogeneity. The media that accepts only one body type as perfect, or only one type of career as successful has sold us a cheapened version of the rich diversity of true success and happiness. When we expose our kids to different versions of success and different pictures of happiness, we set them up to celebrate the unique spark they each have. “Look at that baker, she is so excellent at what she does. I bet she’s worked really hard to make cupcakes like that. Good for her!”
- 3. Plan for Challenges**—Accepting struggles and obstacles as part of the journey helps kids set their expectations appropriately and prepare for the path ahead. Sit with your child and talk through what struggles she might encounter in learning a new skill. From learning better free throws in basketball, to polynomials; brainstorm the possible pitfalls and discuss how to handle each one if they come up. Let your child come up with the solution, simply support her natural resourcefulness.

My daughter’s “infection of perfection” is not quite cleared up, but here’s hoping that as parents we can find an antidote to perfectionism by helping our children understand we value who they are more than what they do, and that mistakes—their mistakes, and our mistakes—are just opportunities to learn.

Es importante a dónde vas para el cuidado de tu salud

Para la mayoría de los problemas médicos debes ir en primer lugar a tu proveedor de salud. Allí obtienes el mejor cuidado ya que conocen tu historial médico. No importa dónde vayas para el cuidado de tu salud, asegúrate siempre de llevar una lista de los medicamentos que está tomando.

Primary Care Clinics (clínicas de atención primaria)

El mejor lugar para ser atendido son las Primary Care Clinics para enfermedades comunes, lesiones menores y exámenes de rutina. Tu médico también puede ayudar a controlar tu salud a través del tiempo.

Debes hacer una cita con tu clínica para:

- > Las enfermedades comunes como resfriados, gripe, dolores de oído, dolores de garganta, dolores de cabeza, fiebre o erupciones.
- > Las lesiones menores como esguinces, dolor de espalda, cortaduras y quemaduras menores, huesos rotos o lesiones oculares menores.
- > Exámenes físicos regulares, prescripciones, vacunas y exámenes.
- > Un problema de salud donde se necesita asesoramiento.

¿Cuándo ir a las Urgent Care Clinics (clínicas de urgencias)?

Cuando tu médico no está disponible, las *Urgent Care Clinics* proporcionan atención para problemas que no ponen en peligro tu vida o problemas que podrían llegar a ser peor si esperaras más tiempo.

Puedes ir a la *Urgent Care Clinic* para tratar:

- > Las enfermedades comunes como resfriados, gripe, dolores de oído, dolores de garganta, dolores de cabeza, fiebre y erupciones cutáneas.
- > Las lesiones menores como esguinces, dolor de espalda, cortaduras y quemaduras menores, huesos rotos o lesiones oculares menores.

Emergency Department (departamento de emergencias)

Hay que ir a un servicio de urgencias por problemas que ponen en peligro tu vida.

Si estás experimentando cualquiera de los siguientes síntomas, ¡no esperes! Llama al 911 o ve a la sala de emergencias del hospital más cercano.

- > Dolor en el pecho
- > Dolor abdominal severo
- > Tos o vómitos de sangre
- > Quemaduras severas
- > Cortaduras profundas o sangrado que no se detiene
- > Visión borrosa súbita
- > Dificultad para respirar o falta de aliento
- > Mareo repentino, debilidad o pérdida del equilibrio o de la coordinación
- > Entumecimiento en la cara, el brazo o la pierna
- > Dolor de cabeza severo repentino (no una migraña)
- > Convulsiones
- > Fiebres altas
- > Cualquier otra condición que creas que es peligrosa para tu vida

Para obtener más información acerca de las ubicaciones de las Clínicas Médicas Overlake, dirección y horarios visita: overlakehospital.org/clinics.

Where You Go for Your Care Matters

For most medical problems you should go to your regular health care provider first. You get the best care because they know you and your medical history. No matter where you go for care, be sure to bring a list of the current medications you are taking.

Primary Care Clinics

The best place to get care is your primary care clinic for common illnesses, minor injuries and routine health exams. Your doctor can also help you manage your health over time.

You should make an appointment with your clinic for:

- > Common illnesses such as colds, flu, ear aches, sore throats, migraines, fever or rashes
- > Minor injuries such as sprains, back pain, minor cuts and burns, minor broken bones or minor eye injuries
- > Regular physicals, prescription refills, vaccinations and screenings
- > A health problem where you need advice

Urgent Care Clinics

When your doctor is not available, urgent care clinics provide attention for non-life threatening medical problems or problems that could become worse if you wait.

When your regular doctor or health care provider is not available, you should go to urgent care for:

- > Common illnesses such as colds, flu, ear aches, sore throats, migraines, fever or rashes
- > Minor injuries such as sprains, back pain, minor cuts and burns, minor broken bones or minor eye injuries

Emergency Department

You should go to an emergency department for very serious or life threatening problems.

If you are experiencing any of the following symptoms, don't wait! Call 911 or get to your nearest hospital emergency room:

- > Chest pain
- > Severe abdominal pain
- > Coughing or vomiting blood
- > Severe burns
- > Deep cuts or bleeding that won't stop
- > Sudden blurred vision
- > Difficulty breathing or shortness of breath
- > Sudden dizziness, weakness, or loss of coordination or balance
- > Numbness in the face, arm or leg
- > Sudden, severe headache (not a migraine)
- > Seizures
- > High fevers
- > Any other condition you believe is life threatening

For more information about Overlake Medical Clinics locations and hours visit overlakehospital.org/clinics.



Photo by Michelle Enebo

Issaquah Schools Foundation

NOURISH



EVERY MIND

18th Annual Luncheon

Thursday, April 28, 2016 • 12:00 pm–1:00 pm
Issaquah Community Center
Emcee, Fred Granados

Doors open at 11:00 am with program displays,
a wine and whiskey wall, bundt cakes and more.

3rd Annual Breakfast

Wednesday, May 4, 2016 • 7:30 am–8:30 am
Eastridge Church, Issaquah
Emcee, Molly Shen, KOMO 4 News

Doors open at 7:00 am with program displays,
time for networking and breakfast buffet.

FUELING
SUCCESS
FOR EVERY
STUDENT,
EVERY
SCHOOL



Golden Apple Sponsors • Luncheon



Golden Apple Sponsor • Breakfast



SAVE THE DATE!

Don't miss your opportunity to hear inspiring stories from students
and staff and experience the power of donor investment.

ONLINE
AUCTION



The Nourish Every Mind Auction
is available online only from
April 17–26 at isfdn.org/auction

Call to register today.

425.391.8557

Learn more at isfdn.org