



# Cultural Bridges

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

Programa de  
lenguaje dual

Pg 4

¿Qué tipo  
de niños  
dejaremos a  
este mundo?

Pg 11

¡Celebra tu  
cultura!

Pg 21

Queridos lectores,

El otoño siempre ha sido mi época favorita del año. Me emociono cuando las hojas empiezan a cambiar de color, el aire se vuelve fresco y comienza la mágica anticipación de las fiestas de invierno. Pero desde que mis hijos comenzaron a ir a la escuela, el otoño también es el tiempo perfecto para comenzar nuevas tradiciones familiares.

Espero que tus hijos hayan tenido un maravilloso primer mes de escuela. Y ahora que están ubicados en sus nuevos salones, conocen a sus nuevos maestros y están formando nuevas amistades, los invito a pensar en familia sobre al menos un objetivo que les gustaría alcanzar o una nueva actividad que quieran experimentar.

En este número, les ofrecemos algunas sugerencias: asistan a un evento de *Cultural and Family Partnerships* para estar mejor informados sobre lo que está sucediendo en la educación de sus hijos (**página 2**), anímenlos a participar en el programa de arte Reflections (**página 4**) o practiquen el importante valor del voluntariado (**páginas 6, 7, 9, 17, 19**).

¡Y para apoyar el maravilloso trabajo de los PTAs, únense como miembros! Esto no requiere que asistan a reuniones ni que se comprometan a ser voluntarios, aunque con al menos una hora al año serían de ayuda en las escuelas. Y recuerden, todas las membresías de los PTAs duran solo un año escolar. Si fueron miembros el año pasado, ¡necesitan renovarla!

Espero que adopten y disfruten sus nuevas tradiciones o resoluciones familiares y que celebren sus logros. ¡Que tengan un muy feliz año escolar!

Alicia Spinner

En la portada: Vivian Spinner, estudiante de 5° grado de Grand Ridge Elementary.  
Fotografía de Minal D. Monga.

Issaquah Schools Foundation	3
Distrito Escolar de Issaquah	4
Kínder	5
Primaria	6
Secundaria	8
Preparatoria	10
Calendarios	12
Un día en la vida de...	14
Ciudad de Issaquah	15
Ciudades de Sammamish y Renton	16
Organizaciones de ayuda	17
Salud y bienestar	20
Conexiones culturales	21



Cultural Bridges

Issaquah Schools Foundation

es un programa de



ISSAQUAH  
SCHOOLS  
FOUNDATION

## REVISTA CULTURAL BRIDGES

OCTUBRE 2018 | NÚMERO 11

**MARISOL VISSER**

Administradora del programa  
marisol@isfdn.org

**ALICIA SPINNER**

Editora de la revista  
culturalbridges@isfdn.org

**NORMA RODRÍGUEZ**

Edición en español

**LUNA EGIDO MARTÍN**

Diseño

**KELLY BURCH**

Portada

Búscanos en Facebook como:  
@CBforeducation

Si deseas recibir la revista en formato electrónico (PDF), solicítala al correo electrónico: [culturalbridges@isfdn.org](mailto:culturalbridges@isfdn.org).

Por favor, especifica qué idioma deseas recibir: chino simplificado, coreano, español, inglés, ruso o vietnamita.



Fotografía de Jenn Sande  
Alicia Spinner y Marisol Visser

*Cultural Bridges Magazine*, derechos reservados. *Cultural Bridges Magazine*, es una revista comunitaria gratuita distribuida localmente y subsidiada por *Issaquah Schools Foundation*, que tiene como misión suministrar a nuestros lectores información que enriquecerá la calidad de vida, abarcando temas como educación, salud, nutrición y cultura en la ciudad de Issaquah. *Cultural Bridges 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.

## Ayuda a familias

Desde que Cultural Bridges se creó como Voz de la Comunidad en 2014, la relación y colaboración con el Distrito Escolar de Issaquah se ha fortalecido año con año.

Una vez que comenzamos a ayudar a las familias de habla hispana a entender el sistema del Distrito Escolar de Issaquah, notamos que había muchas otras que necesitaban apoyo y para hacerlo a menudo trabajamos en conjunto con el Distrito.

Los años han pasado y nuestra colaboración ahora está más centrada en promover programas a través de esta revista y la Guía para familias, publicaciones que se traducen a seis idiomas. También coordinamos voluntarios para eventos que enriquecen a toda nuestra comunidad escolar, siempre teniendo en cuenta a las familias que no están familiarizadas con el sistema escolar de Issaquah.

La ayuda individualizada que ofrece Cultural Bridges a las familias es algo que siempre hemos atesorado, ya que gracias a esto hemos conocido a personas que nos han enseñado muchísimo. Todos estos padres, hacen de esta comunidad lo que somos, una sociedad diversa formada por familias que dan lo mejor de sí mismas para que sus hijos puedan crecer, aprender y mejorar día a día para alcanzar su éxito personal.

Este año, en Cultural Bridges estamos encantados de que el Distrito haya contratado a tres nuevas coordinadoras que proporcionarán el mismo servicio personalizado y apoyo a las familias que Cultural Bridges ha ofrecido.

Las coordinadoras están bajo la dirección de Lorna Gilmore de *Cultural and Family Partnerships* del Distrito. Cada una atiende ocho escuelas, que visita medio día a la semana. Les recomendamos que se contacten con ellas si tienen preguntas o necesitan ayuda.

Cultural Bridges continuará trabajando y buscando nuevas formas de ayudar a familias cultural o lingüísticamente diversas. Nos encanta estar en contacto con ustedes, ¡por favor, no duden en enviarnos sus dudas o comentarios!

Marisol Visser  
Administradora del programa  
marisol@isfdn.org

## Coordinadores de *District Family Partnerships*

**Francisca Campos:** camposF@issaquah.wednet.edu

Francisca es la coordinadora de Issaquah High, Issaquah Middle, Clark, Issaquah Valley, Sunset, Grand Ridge, PCMS y Sunny Hills.

**Wenli Mithal:** mithalw@issaquah.wednet.edu

Wenli es la coordinadora Skyline, Beaver Lake, Pine Lake Middle, Creekside, Discovery, Challenger, Endeavor y Cascade Ridge.

**Ina Ghangurde:** ghangurdei@issaquah.wednet.edu

Ina es la coordinadora de Gibson Ek, Liberty, Newcastle, Maywood, Maple Hills, Briarwood, Apollo y Cougar Ridge.

## ¡No te pierdas los eventos de *Cultural and Family Partnerships*!

Juntas mensuales a las 9:30 am en la escuela Issaquah Valley Elementary, salón portátil 6. Las juntas serán en septiembre 17, octubre 15, noviembre 19, diciembre 17, enero 14, febrero 11, marzo 18, abril 22, mayo 20 y junio 17. Todas las familias son bienvenidas.

**Octubre 3** Lo que Todos los Padres Quieren saber sobre el ISD, Parte 1

Para ayudar a las familias a entender cómo trabajan las escuelas primarias, secundarias y preparatorias. De 6:30 pm a 8:30 pm en Issaquah Valley Elementary.

**Noviembre 7** Cómo comunicarse con los maestros a nivel primaria. De 6:30 pm a 8:30 pm en Issaquah Valley Elementary.

**Diciembre 5** Lo que Todos los Padres Quieren saber sobre el ISD, Parte 2

Algunos temas que se incluirán en la plática son servicios especiales, el papel de los consejeros escolares, la información del plan de estudios y cómo unirse a los comités del Distrito. De 6:30 pm a 8:30 pm en Issaquah Valley Elementary.

## Programa *Reflections*



Todos los niños merecen tener oportunidades para explorar e involucrarse en las artes. El programa de *Reflections* es el más importante relacionado con las artes de la PTA Nacional. Fue desarrollado en 1969 por la presidenta de la PTA de Colorado, Mary Lou Anderson, para alentar a los estudiantes a explorar sus talentos y a expresarse. Desde entonces, cada año *Reflections* convoca a millones de estudiantes de preescolar a grado 12º a reflexionar sobre un tema específico y expresar su visión a través de coreografías de baile, producción de películas, literatura, composición musical, fotografía y artes visuales (dibujo, pintura en temple, óleo, acrílico, acuarela y pinturas en camisetas, arte generado por computadora, *collage* bidimensional, impresión, costura y herramientas de cuero).

La participación está organizada por edad y grado escolar. Las obras son juzgadas y reconocidas en cada nivel.

Las divisiones de grado son:

Primaria: de preescolar a 2º grado.

Intermedia: de 3º a 5º grado.

Secundaria: de 6º – 8º grado.

Preparatoria: de 9º – 12º grado.

Las entradas se juzgan según la capacidad creativa y la interpretación del tema. El programa está estructurado para que los PTA reconozcan a los estudiantes a nivel local, municipal, estatal y nacional.

El tema 2018-2019 es “Héroes a mi alrededor”.

Anima a tu hijo a pensar y examinar este tema.

Es fácil participar:

1. Reflexiona sobre el tema de este año: Héroes a mi alrededor
2. Crea un trabajo original inspirado en el tema.
3. ¡Celebra tus logros y gana premios!

La fecha límite para entregar obras de arte varía según la escuela y algunas ofrecen una recepción para exhibirlas. Para obtener más información, preguntale al maestro de tu hijo o visita:

[www.wastatepta.org/events-programs/reflections/](http://www.wastatepta.org/events-programs/reflections/).



## Programa de lenguaje dual



Después de dos años de desarrollo y preparación, el Distrito Escolar de Issaquah abrirá su primer programa de lenguaje dual o de inmersión en español en el otoño del 2019. Actualmente se anticipa que el programa se ofrecerá primero en las escuelas primarias Clark e Issaquah Valley en el nivel de kínder. El Programa de lenguaje dual proporcionará instrucción a los estudiantes en dos idiomas. Con el tiempo, esto les permitirá llegar a ser competentes en ambos idiomas, lograr altos estándares académicos en todas las áreas temáticas y desarrollar comprensión y habilidades interculturales.

El objetivo es equilibrar en cada clase el número de estudiantes que son hablantes nativos de inglés con aquellos que son nativos del español. Este programa cuenta con el fuerte apoyo de la comunidad y se ha hecho posible gracias a la aprobación de los impuestos del 2018. Muy pronto tendremos más información sobre el Programa de lenguaje dual y el procedimiento de inscripción para estudiantes que viven dentro de las áreas de Clark e Issaquah Valley Elementary.

# Primeros días de kínder

Los maestros se asegurarán de que los niños aprendan las letras y sus sonidos, pero puedes ayudar a tu hijo practicando en casa. Usar letras con imanes es una muy buena idea, o puedes hacer tarjetas tú mismo, una para cada letra.

## Palabras visuales

Las palabras que los maestros comenzarán a enseñar a los niños de inmediato se llaman palabras reconocibles a primera vista o *Sight words*. Estas son palabras cortas que aparecen con frecuencia en la mayoría de los textos que las personas leen y muchas de ellas son irregulares fonéticamente. Cuando los niños aprenden estas palabras se vuelven lectores más seguros. Aquí hay unos ejemplos de estas palabras:

<i>no</i>	<i>is</i>	<i>can</i>	<i>me</i>	<i>you</i>	<i>and</i>	<i>he</i>	<i>at</i>	<i>a</i>	<i>so</i>
<i>on</i>	<i>in</i>	<i>up</i>	<i>am</i>	<i>we</i>	<i>like</i>	<i>see</i>	<i>I</i>	<i>go</i>	<i>it</i>
<i>do</i>	<i>an</i>	<i>the</i>	<i>my</i>	<i>to</i>					

Usando las letras con imán o las tarjetas hechas a mano, puedes jugar con tu hijo y ayudarlo a aprender. Algunas ideas son:

- HACER PALABRAS** Haz que tu niño forme tantas palabras diferentes como pueda. Cada vez que haga una palabra pídele que la escriba en una hoja de papel. Puedes desafiarlo a hacer tantas palabras de dos, tres y cuatro letras como pueda.
- EL JUEGO DE LOS NOMBRES** Pídele a tu niño que forme nombres de amigos o familiares. Que haga un nombre, mezcle las letras y forme otro.
- ORDEN ALFABÉTICO** Haz que tu niño ponga un conjunto de letras minúsculas en orden alfabético correcto. Pueden hacer lo mismo con letras mayúsculas.
- REVISTAS** Haz que tu niño encuentre y recorte palabras que pueda leer y comprender de revistas o periódicos. Pídele que las pegue en una hoja de papel con mucho espacio debajo de cada una para que forme cada palabra con las letras con imanes.
- HACIENDO NUEVAS PALABRAS** Construye varias palabras y demuéstrale a tu niño cómo cuando cambias, agregas o quitas una letra o letras se puede formar una nueva palabra. Algunos ejemplos son: *cat, can, man, men, met, tap, clap, claps, flaps, flips, flipped, slipped* (gato, puede, hombre, hombres, encontré, tocó, aplaudir, aplausos, aletas, volteretas, volteó, resbaló).
- PARES RIMANDO** Usa una bandeja metálica para galletas. Con las letras con imanes, crea una palabra como *cut* (cortar). Di la palabra y pídele al niño que diga una palabra que rime y fórmenla con las letras con imanes debajo de ella. A veces, las palabras que riman se escriben de manera diferente, por lo que es posible que tengas que mostrarle los nuevos deletreos: *new, blue, hope, soap* (nuevo, azul, esperanza, jabón).
- LETRAS DE CRUCIGRAMA** Forma una palabra y pídele a tu niño que agregue una palabra que comience con una de las letras. La palabra puede ir hacia arriba o hacia abajo.
- CAMBIAR VOCALES** Forma una palabra de muestra de tres letras. Pídele a tu niño que cambie la vocal para hacer una nueva palabra, por ejemplo: *cat, cut, cot; hop, hip; hat, hit, hot, hut* (gato, corte, catre; brincar, cadera; sombrero, golpe, caliente, choza).

\* Texto tomado de *25 Ways to Use Magnetic Letters at Home* ©2003 by Gay Su Pinnell and Irene C. Fountas from *Phonics Lessons*. Portsmouth, NH: Heinemann.

## Escritura

Cuanto antes los niños aprendan a escribir, más probable es que tengan éxito en la escuela. Pregúntale al maestro de tu hijo sobre el programa *Handwriting Without Tears* y cómo puedes ayudar a tu hijo a mejorar su escritura.

## Arte



¿Sabías que el Distrito Escolar de Issaquah no tiene fondos para ofrecer clases de arte a los estudiantes de primaria? Afortunadamente, la Asociación de padres de familia o PTA de cada escuela cubre lo que nuestros hijos requieren y que no se proporciona con los fondos del estado o del Distrito. ¡Más de 550 docentes de arte de PTA ofrecen voluntariamente su tiempo

para proporcionar más de 8,500 horas de instrucción de arte cada año en las escuelas primarias de nuestro Distrito!

Estos voluntarios enseñan a los estudiantes los elementos y principios del arte, el vocabulario artístico, la crítica e historia del arte y la intersección del arte con la cultura. Los estudiantes obtienen la experiencia esencial y se les da la oportunidad de ser creativos en un entorno abierto.

El programa varía ligeramente dependiendo de la escuela, pero en general los docentes enseñan de cuatro a ocho lecciones de arte de 60 minutos en cada salón de primaria por año. El PTA en cada escuela primaria financia esta actividad y define con su comunidad el enfoque individual de su programa.

Además, el programa de Apoyo Artístico financiado por la *Issaquah Schools Foundation*, proporciona a todos los docentes de arte:

-Formación: sesiones mensuales de capacitación artística con instructores profesionales, que enseñan múltiples medios y brindan a los docentes la oportunidad de trabajar en una lección que luego pueden llevar a las aulas.

- Conferencia anual de apoyo artístico: evento de un día en el que los docentes aprenden nuevos medios, crean ejemplos de lecciones, conocen otros docentes y desarrollan una red de apoyo en todo el Distrito. La fecha de esta conferencia es el 13 de octubre. Si está interesado en asistir, visite el sitio web de la fundación para obtener más información.

-Apoyo al programa de Docentes de arte a través del Distrito y asociaciones comerciales.

-Varios proyectos de arte que afectan a nuestros estudiantes en todo el Distrito.

Si estás buscando una forma de involucrarte en la educación de tus hijos y ser voluntario, pregúntale a sus maestros sobre la oportunidad de ser un docente de arte o ayudar a uno. No es necesario ser artista. Hay muchos recursos disponibles para planear y enseñar las lecciones. A los niños les encanta hacer arte y ¡siempre reciben a los docentes de arte con grandes sonrisas!

Y recuerda, cada vez que tus hijos traen a casa un proyecto de arte, es gracias al apoyo del PTA de tu escuela y de la *Issaquah Schools Foundation*. ¡Apoya a estos dos socios importantes en la educación de tus hijos!

## Voluntariado

En muchos países, los padres no tienen oportunidad de ser voluntarios en las escuelas de sus hijos, contrario a lo que sucede en el Distrito, que nos da el privilegio de contribuir con diferentes tareas. Si tienes un horario muy ocupado, con una hora a la semana podrías ayudar mucho, hay maestros que necesitan asistencia para preparar el material, lo cual se puede hacer fuera del horario escolar. ¡Ni siquiera necesitas hablar inglés para ayudar! Contacta al PTA, la oficina de la escuela o al maestro de tu hijo para saber cómo puedes colaborar, aquí hay algunos ejemplos:

- Ayuda en la biblioteca.
- Acompaña a los estudiantes en excursiones, bailes, etc.
- Ayuda a los niños mediante la revisión de sus habilidades, los conceptos enseñados (ejercicios de vocabulario con tarjetas, revisar problemas de matemáticas, formación de letras/habilidades de escritura a mano).
- Asiste a los maestros en la preparación de tableros de anuncios y/o a sacar copias del material que necesiten.
- Sé o ayuda a un docente de arte.

- Ayuda con las necesidades administrativas en la oficina de la escuela.
- Ayuda en el laboratorio de computación.
- Asiste en el comedor y/o en el patio de recreo.
- Prepara materiales para maestros.



## El voluntariado puede mejorar la vida de tu hijo

El concepto de voluntariado no es igual en todo el mundo. En Estados Unidos, el 25 por ciento de la población dedica tiempo a ser voluntario. Este es un valor importante que se les enseña a los niños desde la primaria. Los chicos pueden ser voluntarios como parte de la patrulla de seguridad, los observadores de desechos o basura y el consejo estudiantil. También hay programas a los que los niños pueden unirse, como *Kiwanis K-Kids* que se ofrece en Discovery y Grand Ridge. Y grupos fuera de la escuela, como *Girls Scouts* y *Boys Scouts*, que les enseñan a actuar como agentes de cambio en sus comunidades.

Cuando los niños son voluntarios se dan cuenta de que hay algo más grande que ellos mismos, experimentan una sensación de plenitud y aprenden a ser desinteresados, desarrollando empatía hacia los demás. Entienden que la gente común puede marcar una diferencia en el mundo, incluso a una edad temprana.

Los estudiantes que son voluntarios también tienen más probabilidades de obtener mejores resultados en la escuela, evitan comportamientos riesgosos e incluso pueden incluir su trabajo como voluntarios en las solicitudes para la universidad. Como puedes leer en la página 9, a los estudiantes desde la secundaria se les pedirá que hagan horas de trabajo voluntario para ser reconocidos con honores.

Desde tu propia familia, apoya a la próxima generación de voluntarios. La mejor manera de comenzar es enseñar con el ejemplo. Si tus hijos ven que tú valoras las oportunidades que nuestras comunidades nos brindan para ser voluntarios, ¡eventualmente ellos lo harán también!

## La importancia de contribuir en nuestras comunidades

Por BRANDY FALK

Decana de estudiantes en Challenger Elementary



Hace tres años, mi familia se mudó a Issaquah desde Alexandria, Virginia. Nos gustaba Virginia por muchas razones, una de las cuales era que en el área de DC existen docenas de programas de ayuda para enseñar a nuestras hijas, Ryan y Kate, a contribuir a nuestra comunidad.

Verán, crecí en una familia que creía que servir a los demás era una parte importante de la vida en una comunidad. Mi mamá y mi papá vivían de sueldo a sueldo. No había dinero "extra", pero siempre encontramos una manera de ayudar a los demás. Mi madre siempre decía: "Guarda lo que necesitas, lo demás dalo a los necesitados", y siempre lideró con el ejemplo.

Mi familia se vestía de duendes en víspera de Navidad y entregaba regalos a aquellos que vivían en los barrios más pobres. Íbamos a las escuelas en barrios necesitados y trazábamos en un papel los pies de los niños que iban descalzos, para comprarles zapatos.

No recuerdo un momento en el que no estuviéramos yendo a ayudar a algún lugar o expuestos a los menos afortunados. Ahora, como madre, sé que uno de los mayores valores que mis padres me inculcaron fue dar incondicionalmente a los demás.

Poco después de mudarme a Issaquah, busqué organizaciones que permitieran a los niños ser voluntarios. Siendo esta una ciudad tan pequeña, me sorprendió el alcance que podíamos hacer tan cerca de casa, desde voluntariado en un centro de jubilación como Providence Marionwood hasta ayudar a recolectar alimentos para las familias a través del Banco de Ropa y Alimentos de Issaquah, y así nos involucramos rápidamente en nuestra nueva comunidad.

Hay muchas otras organizaciones en las que tú y tu familia pueden ser voluntarios: *YWCA*, el Departamento de Bomberos de Issaquah, *Northwest Harvest*, *Tent City*, *Washington Trails Association*, *RASKC*, etc.

Trabajo todos los días para enseñar a los niños la valiosa lección que me enseñaron mis padres y me siento honrada de ser parte de una comunidad que trabaja arduamente para mejorar el mundo que la rodea.

## ¿Cómo pueden los estudiantes controlar el estrés?

Las escuelas secundarias en nuestro Distrito ofrecen planes para que los estudiantes hagan que su trabajo escolar y actividades diarias sean manejables. Muchas de las herramientas que usan podrían ser útiles en casa. Aquí les compartimos algunas ideas para que los chicos, y toda la familia, reduzcan el estrés:

- Pídele a tu hijo que haga una lista de sus problemas y elija uno que crea que pueda controlar. Solucionarlo lo hará sentir mucho menos agobiado.
- Asegúrale que todo el mundo se estresa, pero hay ciertas personas y cosas que nos deprimen en especial. Es muy importante identificarlos y tratar de evitarlos.
- Tener un cuerpo saludable ayuda a las personas a lidiar mejor con las preocupaciones y una excelente manera de reducir el estrés es hacer ejercicio todos los días.
- Algunas cosas que ayudan a relajarse son respiración profunda, yoga, tomar aire fresco, tomar una ducha tibia o un baño, imaginar un lugar tranquilo, dar un paseo corto, pasar tiempo con una mascota.
- La buena nutrición puede marcar una gran diferencia en la manera en que las personas lidian con el estrés. Es muy importante comer un buen desayuno, omitir menos comidas, tomar menos refrescos o bebidas azucaradas y beber más agua, comer alimentos menos grasosos y más frutas y verduras.
- Las personas que duermen lo suficiente lidian mejor con el estrés en la escuela y en el hogar. Pídele a tu estudiante que solo use su cama para dormir. Ver la televisión, hacer la tarea, hablar con amigos por teléfono y otras actividades en línea debe hacerse afuera de su habitación, especialmente por la noche, para que así puedan dormir bien.
- Pídele que se tome unas "vacaciones instantáneas". Puede escuchar música, leer, trabajar en un pasatiempo, tocar un instrumento, jugar un videojuego no violento o pasar un rato con un familiar o con un amigo.
- Para dejar ir algunas de sus preocupaciones, recomiéndale que hable con personas de confianza, que escriba sus pensamientos en un diario, y que se permita llorar o reír.
- Dar a los demás puede ayudarlo a sentirse mejor también. Podría ayudar con una organización local que realice algún tipo de servicio comunitario.

¡Y recuerda, los consejeros de las escuelas están disponibles para ayudarte a ti y a tu hijo! No dudes en contactarlos. Busca la información en el sitio web de la escuela.

## Recursos para padres

La visión del Distrito para el Apoyo Social Emocional con Comportamiento Positivo (PBSES, por sus siglas en inglés) es promover el respeto, las relaciones positivas y los entornos de aprendizaje proactivos y predecibles para que los estudiantes puedan llevar una vida social y emocionalmente segura y saludable.

En el sitio web del Distrito hay una lista de documentos y videos disponibles para que los padres trabajen junto con las escuelas para desarrollar las habilidades sociales, emocionales y académicas de los estudiantes. Trabajando en equipo podrán lograr mucho más que individualmente, después de todo, y como dice el autor Daniel Goleman, "la vida familiar es nuestra primera escuela para el aprendizaje emocional".

Visita el sitio web, <https://www.issaquah.wednet.edu/academics/programs/pbses/resources-for-parents>

### ¿Eres miembro del PTA?

Es un hecho comprobado que cuanto más involucrados están los padres en la educación de sus hijos más éxito tienen los niños en las escuelas y en la vida. El PTA de tu escuela ofrece grandes oportunidades para que te involucres. Y, contrariamente a la creencia popular, a los niños de secundaria aún les gusta -y necesitan- ver a los padres en la escuela.

Y como explica Claudia Spencer, una madre de nuestro Distrito (pág. 11), después de la secundaria hay muchas menos oportunidades para participar en la educación de los chicos y es muy importante que nuestros hijos en este nivel sepan que todavía somos colaboradores activos en su vida diaria, incluso durante esta desafiante fase.



# National Junior Honor Society

La *National Junior Honor Society* (NJHS) es una organización que reconoce y fomenta los logros académicos al mismo tiempo que desarrolla otras características esenciales para los ciudadanos en una democracia. La membresía de esta organización refleja logros sobresalientes en las áreas de carácter, liderazgo, ciudadanía y servicio.

Para unirse al capítulo de su escuela, se solicita a los estudiantes que obtengan un cierto Promedio Acumulativo de Calificaciones (GPA, por sus siglas en inglés) después del primer trimestre del séptimo u octavo grado.

Existe la expectativa de que los estudiantes no tengan una suspensión, expulsión o calificación final "F" en ninguna clase con relación a plagios. Los estudiantes que cumplan con todos

estos requisitos serán admitidos en la organización en mayo.

La invitación para ser parte de la sociedad se enviará a los hogares de los estudiantes en diciembre y los formularios de aceptación se entregarán justo después de las vacaciones de invierno.

En algunas escuelas, los chicos que estén interesados también podrán postularse para un puesto en el consejo ejecutivo.

Para mantener la membresía, los jóvenes deberán asistir a las reuniones y completar ocho horas de servicio comunitario. Los miembros tendrán la opción de realizar esta actividad hasta la preparatoria, donde se le llama *National Honor Society*.

## ¿Dónde pueden los estudiantes ayudar como voluntarios?

### Las escuelas primarias en nuestro Distrito

Todas necesitan voluntarios para ayudar a preparar los materiales para los maestros, apoyar en las oficinas de las escuelas o ayudar con los eventos. El PTA de todas las escuelas tiene sitios web donde los padres y estudiantes pueden encontrar información sobre diferentes oportunidades de voluntariado.

#### Ciudad de Sammamish

Tienen oportunidades en varios eventos y en proyectos en los parques, que incluyen plantar especies nativas y construcción de senderos.  
[www.sammamish.us/community-involvement/volunteer/](http://www.sammamish.us/community-involvement/volunteer/)

#### Ciudad de Issaquah

Algunas de las oportunidades de voluntariado que ofrecen son ayudando en los parques y áreas naturales de Issaquah o en el centro para personas mayores, en los muchos eventos comunitarios o siendo un entrenador de fútbol o baloncesto.  
<https://issaquahwa.gov/index.aspx?NID=920>

#### Banco de alimentos y ropa de Issaquah

Los fines de semana familiares se llevan a cabo el primer sábado de cada mes y son oportunidades para que los adolescentes (13-15 años) sean voluntarios junto con sus familias (padres, tutores, abuelos, tíos, etc.). Las familias deben registrar a cada uno de los miembros participantes.  
<https://issaquahfoodbank.org/volunteer/>

### Programa de banco de comida de PCC

Cada dos meses, PCC Natural Market compra alimentos a granel a precios mayoristas y los empaqueta en porciones familiares para que se distribuyan en bancos de alimentos asociados. Este es un excelente proyecto de voluntariado para familias y no hay una edad mínima para ayudar.  
<https://www.pccmarkets.com/sustainability/food-bank-program/>

### Eastside Baby Corner (EBC)

Se anima a los niños de 7 años en adelante a ser voluntarios en *Eastside Baby Corner*. Este trabajo beneficia directamente a las familias que compran en su banco de ropa. Los voluntarios menores de 14 años deben estar acompañados por un adulto durante todo el tiempo.  
<https://babycorner.org/how-to-volunteer/>

### Regalos del Holiday Gift Barn

Se abrirán turnos para voluntarios de 12 años en adelante. Los adolescentes menores de 16 años deben siempre estar acompañados por un adulto. Este evento se celebra tradicionalmente durante la primera semana completa de diciembre. La inscripción de voluntarios se abre el 1 de noviembre.  
<https://issaquahfoodbank.org/holiday-gift-barn>

Recuerda que tu estudiante no necesita ser parte de la Sociedad de Honor para trabajar como voluntario. ¡Apoyar a nuestras comunidades es algo que todos debemos hacer!

"Convertirse en miembro de la *National Junior Honor Society* (NJHS) ha sido una causa de orgullo para mi hijo, que es estudiante de secundaria. Le ha ayudado a comprender que las buenas calificaciones y la retribución a su comunidad son importantes. NJHS promueve el voluntariado para apoyar a otros, ayudando a sí a mi hijo a que sea un mejor ser humano en general. Los valores que NJHS enfatiza para que nuestros jóvenes practiquen son excelentes."

María Elena Graham, mamá de Nicholas Graham, estudiante de PCMS

## Issaquah Tip: si ves algo, di algo

Issaquah Tip es un sistema de apoyo en línea que permite a los estudiantes comunicarse con los administradores de la escuela anónimamente, si así lo desean.

Las sugerencias se envían utilizando un formulario disponible en línea. Al enviar una sugerencia, los remitentes seleccionan de una lista desplegable los problemas comunes a los que se enfrentan, como intimidación, peleas, comportamiento amenazante, abuso de drogas o alcohol, preocupaciones sobre el trabajo escolar, etc., y luego ingresan el mensaje de sugerencia. Los administradores de la oficina del Distrito reciben los consejos y los envían a la escuela para que investiguen o actúen según corresponda.

Los estudiantes tienen acceso a Issaquah Tip las 24 horas del día, los siete días de la semana en <http://www.issaquah.wednet.edu/tip>. Los administradores escolares responderán a los mensajes durante el día escolar regular (8 am - 4 pm). Los mensajes enviados fuera del horario escolar en la mayoría de los casos serán respondidos al siguiente día hábil.

Es útil compartir información específica, como una descripción detallada de la inquietud o incidente, los nombres y grados de las personas involucradas, la ubicación de donde sucede el problema, los nombres de los posibles testigos y cualquier evidencia de respaldo. Es importante que los estudiantes envíen la mayor información posible y precisa. Los informes falsos están sujetos a medidas disciplinarias.

Los consejeros están disponibles para todos los estudiantes del Distrito Escolar de Issaquah. A los padres y a otros adultos que deseen expresar una inquietud o compartir información, se les pide que sigan haciéndolo llamando a las escuelas directamente y hablando con el personal apropiado.

Es importante tener en cuenta que esta no es una línea de crisis. En casos de emergencia, los estudiantes deben llamar al 911.

Habla sobre este servicio con tu hijo, ¡asegúrate de que sepa que lo tiene disponible!

## Nuevas familias en Issaquah High School

La transición a una nueva escuela y comunidad puede ser abrumadora tanto para padres como para estudiantes. El PTA de Issaquah High School tiene un programa para facilitar esta transición al emparejar a nuevas familias con embajadores familiares, que son personas con experiencia en Issaquah High School y que están disponibles para ayudar, responder preguntas y ofrecer sugerencias.

Para ponerte en contacto con un embajador familiar, te pedirán que compartas información general sobre tu familia. Tus datos serán completamente confidenciales. Si tienes preguntas, envía un correo electrónico a [ihsnewfamily@gmail.com](mailto:ihsnewfamily@gmail.com). Estarán encantados de ayudarte.

## Great Careers 2018, Bellevue College

13 de diciembre de 9 a.m. a 2 p.m.

Este evento está organizado por el Comité de Educación de la Cámara de Comercio de Issaquah, y todos los estudiantes de preparatoria de Issaquah están invitados. El objetivo es educar a los estudiantes de 9º a 12º grados sobre las carreras que pueden realizar a través de certificados y programas de dos años.

Durante todo el día, habrá conferencistas hablando sobre las carreras que los estudiantes pueden seleccionar, entre ellas, técnico de ingeniería aeroespacial, controlador de tráfico aéreo, oficios relacionados con construcción o la aplicación de la Ley, moda, diseño de interiores, artes culinarias, hospitalidad, cosmetología, profesor de preescolar, radioterapeuta, técnico veterinario, programador de juegos y diseñador de sitios web.

El evento es gratuito, el almuerzo y el transporte serán cubiertos por el Distrito. Para registrar a tus hijos y descargar la hoja de permiso, visita los sitios web del *College & Career Center* de su escuela.

# ¿Qué hijos le dejaremos a este mundo?

Por CLAUDIA SPENCER

El día que mi hijo empezó preparatoria me sentí muy triste, ya que pensé que el recorrido escolar que vivimos juntos había llegado a su fin. Recordé cada etapa, cada salón y cada evento.

Desde que mi hijo entró al kínder, los padres de familia habíamos sido bienvenidos e invitados insistentemente a involucrarnos en las actividades escolares, tanto en las que acontecían en el salón como en las que organizaba el PTSA. Viendo hacía atrás, entendí la gran oportunidad que me habían dado para poder comprender el mundo de mi hijo.

En secundaria, las opciones de voluntariado fueron más limitadas. Los maestros no necesitaban tanta ayuda y, además, para los jóvenes ya no era *cool* ver a sus papás en los pasillos de la escuela. Aun así, se me dieron algunas oportunidades que yo felizmente tomé.

Ya en la preparatoria, todo lo veía mucho más complicado. El número de estudiantes en las escuelas es mucho mayor, por lo que el sistema es menos personalizado. Y yo, como mamá inmigrante, pensaba que definitivamente sería mucho más difícil encontrar alguna manera de involucrarme en la educación de mi hijo.

Mi motivación siempre era él. Sabía que para apoyarlo y guiarlo debía entrar a su mundo. Pasé unos meses sin saber qué hacer, hasta que por fin me llegó la oportunidad a las manos.



Me registré como mentora de varios estudiantes que asisten a la misma preparatoria de mi hijo. El programa de mentores VOICE de la *Issaquah Schools Foundation* siempre está buscando voluntarios que puedan dedicar una hora a la semana a guiar a jóvenes que están en riesgo de desertar o tienen problemas sociales o académicos.

Ser mentora de estos chicos que luchan por sobrevivir y reencontrar el camino, me ha marcado de una manera profunda y permanente. De ellos he aprendido muchísimo, pues a través de sus ojos y experiencias de vida he comprendido lo complicado y frustrante que es navegar en el mar de la adolescencia, luchando siempre por no naufragar entre los complicados esquemas sociales.

Muy pronto mi motivación se multiplicó al ver el impacto que mi trabajo estaba teniendo en la unión de mi propia familia. Nos abrió los ojos a las bendiciones con las que contamos, como el simple hecho de que nos tenemos los unos a los otros y nos entregamos un amor incondicional.

Esta experiencia reforzó mi creencia en la importancia de contar con padres que, con mano firme, pero respetuosa y amorosa, nos guíen día a día y nos motiven a ser la mejor versión de nosotros mismos.

En mi trabajo como mentora y como mamá enfatizo la importancia de los buenos modales, como decir por favor y gracias. Cosas tan sencillas, límites y reglas que prepararan a los jóvenes a navegar en la sociedad en la que viven. ¡Qué importante es hoy en día levantar la vista y ver más allá de los aparatos electrónicos! Entender que el mundo real vale mucho más la pena vivir y disfrutar que el mundo virtual que les ofrecen las pantallas. Y así, ayudando a otros, hemos sido nosotros los más beneficiados.

Esta lección de vida solo me motivó a no resignarme y a seguir jalando las riendas de la vida de mis hijos con mano suave pero firme y con la convicción de que es responsabilidad de nosotros, los padres de familia, educar y formar a los jóvenes de hoy, que serán los adultos del mañana. Aun cuando nuestros hijos ya están en preparatoria.

Yo te recomiendo que tomes todas las oportunidades que se te dan para involucrarte en las actividades de las escuelas de tus hijos, entre más involucrado estés, mejor comprenderás su mundo y los podrás ayudar. Para mí, la gran pregunta no es, ¿qué planeta le dejaremos a nuestros hijos? Si no, ¿qué hijos le dejaremos a este mundo?

# PRIMARIAS

## TODAS LAS ESCUELAS PRIMARIAS

Oct. 8: Día de trabajo para maestros, no hay clases  
 Nov. 12: Día de veteranos, no hay clases  
 Nov. 22-23: Vacaciones por el Día de Gracias, no hay clases  
 Dic 5-6: Conferencias de padres y maestros (juntas)  
 Dic 20-Ene 1: Primeras vacaciones de invierno, no hay clases

## Apollo

Oct. 10, 9:30 a.m.: Orientación para voluntarios del PTSA  
 Oct. 25: Pruebas de visión y audición  
 Oct. 29: Entrega de trabajos para *Reflections*  
 Nov. 16: Recepción de *Reflections*  
 Nov. 19 - 30: Colecta de juguetes para el *Holiday Gift Drive*  
 Dic 1: Torneo *Math in Action*  
 Dic 7: Cena familiar & bingo organizado por papás  
 Dic 7-14: Feria de libros de *Scholastic*

## Briarwood

Oct. 12: *Movie Night*  
 Nov. 5-9: Feria de libros  
 Nov. 9: *Pizza Bingo*  
 Nov. 9: Exhibición de trabajos de *Reflections*  
 Dic. 14: *Book Swap*

## Cascade Ridge

Oct. 12, 6:30p.m.: Noche de películas para familias  
 Nov. 5-9: *Kindness Week* (Semana de la amabilidad)  
 Nov. 6-8: Feria de libros  
 Nov. 26-30: Colecta de juguetes para el *Holiday Gift Drive*

## Challenger

Oct. 19: Noche de Bingo  
 Nov. 7: *Reflections*  
 Nov. 9: Festival de culturas

## Clark

Por favor visita la página: <http://clarkpta.org/Event/MonthCalendar/2018/10>

## Cougar Ridge

Oct. 18: *Fall Fitness Night* (Noche Deportiva de Otoño)  
 Oct. 26: *Spooky Spaghetti Night* (Cena de spaghetti)  
 Nov. 5-9: Feria de libros  
 Nov. 6: Noche de películas para familias

Nov. 29: Feria de arte  
 Dic. 4: *Family Pizza and Bingo Night* (Noche de pizza y bingo)

## Creekside

Oct. 26: *Halloween Bash* (Fiesta de Halloween)  
 Dic 3-7: Feria de libros de invierno

## Discovery

Oct. 1-5: *School Spirit Week*  
 Nov. 13: Pruebas de visión y audición

## Endeavor

Oct. 5: *Jag-A-Thon*  
 Oct. 24: *Spooky Spaghetti* (Cena de spaghetti)  
 Oct. 4-6: Feria de libros

## Grand Ridge

Oct. 5: Viernes de palomitas  
 Oct. 17: Película después de la escuela  
 Oct. 17: *Orange Ruler Fun Run*  
 Oct. 24: *Falloween*  
 Nov. 2: Viernes de palomitas  
 Nov. 5-6: Pruebas de visión y audición  
 Nov. 7: Película después de la escuela  
 Nov. 20: *PTSA Open Meeting & Coffee* (Café del PTSA)  
 Nov. 28: Película después de la escuela  
 Dic 4-7: Feria de libros de *Scholastic*  
 Dic. 7: Viernes de palomitas  
 Dic. 12: Película después de la escuela

## Issaquah Valley

Oct. 5: *Trunk or Treat*  
 Nov. 3: *Goodwill Fill the Truck* (Donaciones a Goodwill)  
 Nov. 5-9: Feria de libros de otoño  
 Nov. 7: Feria de libros para familias  
 Nov. 9: Asamblea del Día de veteranos  
 Nov. 13-14: Pruebas de visión y audición  
 Nov. 15: *Reflections*/Evento de Arte  
 Nov. 30: Noche de película  
 Dic. 13: Coro decembrino del PTSA/Coro Cugar IVE

## Maple Hills

Oct. 5 Día de palomitas gratis  
 Oct. 5, 8:30 a.m.: WatchDOGS (Donas con papás)  
 Oct. 12: Baile de otoño  
 Oct 19: Viernes de palomitas  
 Nov 2: Viernes de palomitas  
 Nov. 9: Asamblea del Día de veteranos  
 Nov. 15: *Eagle Reader Clubhouse*

Nov. 16: Viernes de palomitas  
 Nov. 26-30: Feria de libros  
 Dic. 13: *Eagle Reader Clubhouse*  
 Dic. 14: Viernes de palomitas  
 Dic. 19: *Holiday Sing-Along* (¡A cantar música decembrina!)

## Newcastle

Por favor visita la página: <http://newcastleptsa.org/Event/MonthCalendar/2018/10>

## Sunny Hills

Oct. 5: *Orange Ruler Fun Run*  
 Oct 9: Día de Fotos  
 Oct 9-19: *Box Tops Fundraiser* (Recaudación de cupones Box Tops)  
 Oct. 10: *Parent's Night Out* (Noche libre para los padres)  
 Oct. 11: Pruebas de visión y audición  
 Oct 15-19: Feria de libros de otoño  
 Oct 16: Noche familiar en la feria de libros  
 Oct. 24: Película después de la escuela  
 Oct. 24: Entrega de trabajos para *Reflections*  
 Oct. 25: *Spooky Spaghetti* (Cena de Spaghetti)  
 Oct. 31-Nov. 14: Colecta de comida para Día de Gracias  
 Nov. 16-30: Colecta de juguetes para el *Holiday Gift Drive*  
 Nov. 21: Fecha límite para participar en el concurso de la portada del anuario (*Yearbook*)  
 Dic. 12: Competencia de matemáticas Ellipsis  
 Dic. 13: Concierto del coro

## Sunset

Oct. 1: Comienza el programa *Eager Reader*  
 Oct. 2-5: Feria de libros  
 Oct. 5: Papás durante el recreo  
 Oct. 26: Entrega de trabajos para *Reflections*  
 Oct. 26: *Spooky Celebration* (Celebración Terrorífica)  
 Oct. 31: *Eager Reader Tally Due* (Registro de minutos)  
 Nov. 2: Papás durante el recreo  
 Nov. 6: Recepción de *Reflections*  
 Nov. 9: Asamblea del Día de veteranos  
 Nov. 30: *Eager Reader Tally Due* (Registro de minutos)  
 Dic. 31: *Eager Reader Tally Due* (Registro de minutos)

# SECUNDARIA Y PREPARATORIA

## TODAS LAS ESCUELAS SECUNDARIAS Y PREPARATORIAS

Oct. 8: Día de trabajo para maestros, no hay clases  
 Nov. 12: Día de veteranos, no hay clases  
 Nov. 22-23: Vacaciones por el Día de Gracias, no hay clases  
 Dic. 20-Ene 1: Primeras vacaciones de invierno, no hay clases

### Secundarias

#### Beaver Lake Middle School

Nov. 7 Concierto de otoño de la orquesta  
 Nov. 9: Asamblea del Día de veteranos  
 Nov. 14 Concierto de otoño de la banda  
 Dic. 3: Termina el primer trimestre  
 Dic. 5: Concierto de invierno del coro  
 Dic. 7: Salida temprano, *Grading Day* (Día de Calificaciones)  
 Dic. 14: Asamblea con concierto de invierno

#### Issaquah Middle School

Oct. 5: Último día para ordenar ropa con el logo de la escuela  
 Oct. 6-7: Evento para recaudar fondos *Salmon Days Parking* (estacionamiento del Día del Salmón)  
 Nov. 19: *Reflections*

#### Maywood Middle School

Oct. 19: *Skate Night Social* para estudiantes del 7º grado  
 Nov. 2: Recepción de *Reflections*  
 Nov. 13-16: Feria de libros de otoño

#### Pacific Cascade Middle School

Oct. 29: Entrega de trabajos para *Reflections*  
 Nov. 2: Pruebas de visión y audición

Nov. 14: Recepción de *Reflections*  
 Nov. 26-Dic. 3: Colecta de juguetes para el *Holiday Gift Drive*

#### Pine Lake Middle School

Por favor visita la página:  
<http://pinelakepta.org/Event/MonthCalendar/2018/10>

### Preparatorias

#### Skyline High School

Oct. 19, 7:00 p.m.: Juego de fútbol americano del *Homecoming*  
 Oct. 20, 8:00 p.m.: Baile *Homecoming*

#### Issaquah High School

Oct. 2: *College and Career Night* (Noche Universitaria y de Carreras)  
 Nov. 5, 7:00 p.m.: *College Planning 101*, con Sally Founche (Cómo planear la Universidad 101)  
 Nov. 17: Exámenes de prueba del ACT o SAT

#### Liberty High School

Oct. 5: Juego de fútbol americano del *Homecoming* (Bienvenida)  
 Oct. 6.: Baile *Homecoming* (Bienvenida)  
 Oct. 12: Las bandas de Liberty & Maywood se presentan en el juego de fútbol americano  
 Oct. 12, 7:00 p.m.: Juego de fútbol americano: Home vs. Bellevue  
 Oct. 19, 7:00 p.m.: Juego de fútbol americano: Patriotas de Mercer Island

#### Gibson Ek High School

Oct. 25, 7:00 p.m.: Junta del PTA

## La gran apertura del Teen Café en Issaquah



Después de casi tres años de planificación y preparación, *The Garage*, a Teen Café, ubicado en 235 First Avenue SE, en Issaquah, abrirá sus puertas.

“Nuestra comunidad ha hecho posible esta obra”, dice la Directora Ejecutiva de *The Garage*, KayLee Jaech, “por lo que queremos mostrarle a nuestra comunidad cómo es el espacio y cómo tenemos la intención de usarlo en el futuro cercano. – ¡Es increíble que hayamos convertido este sueño en realidad en un período de tiempo relativamente corto!, pero hemos tenido un tremendo apoyo de estudiantes, padres y organizaciones comunitarias. Estamos encantados de abrir nuestras puertas este otoño”.

Con el objetivo de proporcionar un lugar seguro para que los adolescentes salgan con sus amigos después de la escuela, *The Garage* contará con café y sala de estar en una parte del edificio, y en otra, estará la sala de manualidades, actividades, proyectos y música.

El resto del edificio tiene un área para el personal, una oficina privada para un consejero delegado de *Friends of Youth* y una pequeña sala de reuniones para planificación y estudio. *The Garage* contará con un director, un gerente comercial y cuatro o cinco coordinadores del programa, que pueden ayudar a los estudiantes con la tarea, colaborar en la planeación de las actividades dirigidas por los estudiantes y, en general, supervisar las operaciones diarias.

*The Garage* da la bienvenida a jóvenes de 13 a 18 años (hasta los 21 años para personas con discapacidades) con comprobante de edad, como una tarjeta ASB de la escuela, una licencia de conducir o una tarjeta de identificación del Estado de Washington. Los estudiantes de otros distritos escolares, escuelas privadas y escuelas de origen también son bienvenidos.

## Joana Figueiredo, co-presidenta del PTA

**Cultural Bridges (CB): Cuéntanos un poco sobre tu posición y el trabajo que haces día a día.**

**Joana Figueiredo (JF):** El objetivo de nuestro PTA es hacer que la experiencia escolar de los niños sea lo mejor posible. Si los niños tienen una gran experiencia, les gustará venir a la escuela y esto los preparará para el éxito. Hacemos nuestro mejor esfuerzo para apoyar a los maestros y al personal de cualquier manera que podamos y, además, tenemos programas que solo buscan entretener y proporcionar espacios para que la comunidad de la escuela conviva. Como copresidentes del PTA, tenemos reuniones mensuales con el director de nuestra escuela, con la junta directiva y con el Consejo de PTA.



Joana Figueiredo  
Co-presidenta del PTA  
Sunny Hills Elementary

**CB: ¿Qué consejo le darías a un padre que tiene un alumno en el Distrito Escolar de Issaquah?**

**JF:** ¡Involúcrate! No hay mejor manera de aprender cómo funcionan las cosas que involucrarse. Me encanta hacer trabajo voluntario en los salones de mis hijos, así puedo saber cómo trabajan sus maestros y conocer a sus amigos del salón. Ayudar con el PTA me ha permitido aprender cómo funciona la escuela y el Distrito. Para alguien que proviene de una cultura diferente, todo es nuevo, y a veces un poco abrumador, pero sabía que tenía que salir de mi zona de confort para participar en la educación de mis hijos. Sé que algunos padres no pueden ser voluntarios durante el día porque trabajan, pero hay muchas opciones si estás dispuesto a intentarlo.

**CB: Cuéntanos un poco sobre ti fuera de la escuela.**

**JF:** Tenemos 3 niños en el Distrito Escolar de Issaquah, gemelas en Sunny Hills Elementary y un hijo en Pacific Cascade Middle School. Tanto mi esposo como yo somos originarios de Portugal. Nos mudamos a Estados Unidos debido a su trabajo. Vivimos en Texas durante 2 años, y luego nos mudamos al Estado de Washington. ¡Nos encanta aquí! Todavía estamos aprendiendo sobre el sistema educativo estadounidense, pero estamos tratando de hacer nuestra parte como voluntarios siempre que podemos.

En este año escolar, los PTAs y la *Issaquah Schools Foundation* fueron incluidas en una página web opcional en el proceso de regreso a la escuela por lo que muy pocos padres se hicieron miembros del PTA o donaron a la *Issaquah Schools Foundation*. Por favor lee el mensaje que el Distrito envió a todos los padres al comienzo del año escolar:

"Hola, soy Ron Thiele, Superintendente del Distrito Escolar de Issaquah. Estoy aquí para alentarlos a que se conviertan en miembros de su PTA y apoyen a la *Issaquah Schools Foundation*. Los PTAs construyen fuertes relaciones con la comunidad y responden a las necesidades de los salones y la escuela con recursos para programas, subvenciones y eventos más allá de lo que las escuelas pueden ofrecer.

"La *Issaquah Schools Foundation* canaliza recursos a nuestro Distrito para financiar programas vitales que apoyan a todos los alumnos en la construcción de bases académicas sólidas y la exploración de sus pasiones a medida que aprenden, crecen y se preparan para su futuro.

Entonces, por favor, ¡participa! Únete y contribuye al PTA de tu escuela y dona a *Issaquah Schools Foundation*.  
Juntos podemos asegurar que cada niño tenga éxito y prospere."

## Noches de diversión familiar en la piscina

Tenemos eventos divertidos para toda la familia el primer viernes de cada mes en la alberca Julius Boehm, 50 S.E. Clark St. Películas y juegos, ¡y algo nuevo y diferente cada vez!

Estos eventos tienen un costo o requieren un pase para participar. Verifica esta información en [issaquahwa.gov/parks](http://issaquahwa.gov/parks), o llama al 425-837-3350.

## Festival divertido de otoño

26 de octubre

Niños de seis años o menos, pónganse sus disfraces y vengan a disfrutar de todas las actividades y los juguetes del programa *Toddler Time* y premios de 5:30 p.m. a 7:30 p.m. el 26 de octubre en Issaquah Middle School: 600 Second Ave. S.E. Este evento está completamente planificado y dirigido por estudiantes de los grados 6° al 12°. La donación es de \$2 en la puerta.

## Plan estratégico de la ciudad: ¡Gracias por tu opinión!

Si bien nuestra región está experimentando un gran crecimiento y prosperidad económica, Issaquah se encuentra en una posición deseable y desafiante. Nuestro desarrollo urbano nos brindará más oportunidades de empleo, entretenimiento, recreación y servicios. Sin embargo, también enfrentamos problemas de acceso, asequibilidad, movilidad y administración.

Para garantizar que los valores y la visión de nuestra comunidad se reflejen en futuras decisiones, la ciudad está creando un plan estratégico para todo Issaquah.

Gracias a la gran cantidad de aportes de toda la comunidad, la ciudad identificó recientemente seis áreas prioritarias para el plan:

- Crecimiento y desarrollo
- Vitalidad social y económica
- Infraestructura central
- Movilidad
- Cuidado del medio ambiente
- Liderazgo y servicios de la ciudad

Estas áreas prioritarias son un resultado directo de los aportes de la comunidad y ayudarán en el desarrollo de acciones a finales de este año, así como con el plan de cinco años para su implementación.

A medida que procedemos a identificar objetivos y acciones en los próximos meses, buscaremos sus comentarios para asegurarnos que estamos en el camino correcto. Puedes obtener más información e inscribirte para recibir actualizaciones en [issaquahwa.gov/ourissaquah](http://issaquahwa.gov/ourissaquah).

## Issaquah Turkey Trot

November 22

Para todas las edades, el Issaquah Turkey Trot es una carrera de 5 kilómetros muy divertida e informal en la mañana del Día de Acción de Gracias. Se puede caminar, trotar o correr a las 9 a.m. el 22 de noviembre en el Community Center, 301 Rainier Blvd. S. El propósito es reunirse como familias y como comunidad durante las vacaciones de Acción de Gracias y ayudar a los necesitados. Todos los ingresos del evento van al Banco de alimentos y ropa de Issaquah. Visita [issaquahturkeytrot.org](http://issaquahturkeytrot.org) para registrarte en la carrera o como voluntario. La tarifa es de \$30 por adulto y \$15 por niño (10 años o menos).



## Estás invitado: *SchoolPool*

¡Únete a la escuela de Issaquah! Este programa alienta a los estudiantes y las familias a encontrar opciones para ir y volver de la escuela que no impliquen conducir solos en su carro.

Este programa se está realizando en asociación con la Ciudad de Issaquah, el Distrito Escolar de Issaquah y el Metro del Condado de King.

Conducir a los estudiantes solos a la escuela causa la congestión del tráfico del vecindario y la contaminación del aire local. Alrededor del 14 por ciento del tráfico de la mañana es de padres que conducen a los estudiantes a la escuela.

Ayudamos a los equipos de estudiantes, administradores y padres a buscar formas de alentar a caminar, andar en bicicleta, andar en patineta, patinar, compartir el coche con otras familias o utilizar el autobús, que son todas excelentes alternativas de conducir solo.

Para participar, envía un correo electrónico a [salmonfriendlytrips@issaquahwa.gov](mailto:salmonfriendlytrips@issaquahwa.gov).

## Halloween

Camina por el Ayuntamiento de Sammamish durante esta divertida, segura y seca (sin lluvia) aventura de *trick-or-treat*. Este evento fue creado como una gran opción para familias con niños pequeños. Las decoraciones, los disfraces y las golosinas están orientadas a ser divertidas y amigables.

Miércoles, 31 de octubre, 3:00 p.m. – 4:30 p.m.

Sammamish City Hall

801 228th Avenue SE, 98075

## Una muy feliz Navidad

Comienza tu temporada de vacaciones en el evento anual de iluminación navideña de la ciudad de Sammamish. Este evento interior y exterior incluye luces festivas, actuaciones musicales, un zoológico de mascotas, actividades para niños, vendedores y comida. Los invitados especiales varían, pero generalmente incluyen al Alcalde, Santa Claus y varias de las princesas.

Viernes, 7 de diciembre, 5:00 pm. - 7:30 pm.

Sammamish City Hall & Plaza

801 228th Avenue SE, 98075

## Biblioteca de Sammamish

### Zona de estudio

Para estudiantes desde kínder a 12º grado  
Ayuda gratuita con la tarea por tutores voluntarios capacitados.  
Todos los lunes, 6:00 p.m. - 8:00 p.m.

### Clase de conversación

Practica hablar inglés con otros estudiantes. Aprende sobre la cultura estadounidense y conoce gente de todo el mundo.  
Las clases son gratis, ¡únete en cualquier momento!  
Todos los lunes, 1:00 p.m. - 2:30 p.m.

## Crítica de ensayos para universidades

¡Hacemos un llamado a todos los *seniors* de preparatorias!  
¿Estás abrumado con las solicitudes de la universidad? ¿No estás seguro si tu ensayo pueda atraer a los oficiales de admisiones?  
¡Ven a reunirse con un consejero universitario certificado de C2 Education, que trabajará individualmente contigo en tu borrador!

Reserva tu espacio con anticipación, las citas son entre las 7:00 p.m. y las 8:00 p.m. Llama o envía un correo electrónico a Jennifer: (425) 277-1831, jwooten@kcls.org.  
Este evento es gratis.

Biblioteca de Renton Highlands: 11 de octubre.

Biblioteca de Renton: 16 de octubre.

## Los cuentos que asustan en la noche



Los narradores de cuentos Anne Rutherford y Norm Brecke los invitan a escuchar en inglés relatos de fantasmas, duendes espantosos y cosas que asustan en la noche. ¡Este evento es uno de los más populares en el Museo de Historia de Renton! y se termina a tiempo para ir a la Feria de Halloween Olde-Fashioned en Downtown Renton. Museo de Historia de Renton, 27 de octubre de 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

## ¡Sacudida!

El 18 de octubre es el gran simulacro de terremoto ShakeOut. Millones de personas en todo el mundo practicarán Agáchate, Cúbrete y Espera para estar seguros en un terremoto. Vengan y aprendan todo sobre nuestro riesgo sísmico en Renton, las medidas que pueden tomar para mantenerse a salvo y desacreditar algunos mitos comunes alrededor de los terremotos. Y sí, ¡practicaremos Agáchate, Cúbrete y Espera!

La clase es gratuita, pero es necesario registrarse. Usa el código 62262 en línea, llama al 425-430-6700, o visita el Renton Community Center para inscribirte.  
Renton Technical College, 3000 NE 4th St, Renton, Habitación C111, 18 de octubre a partir de las 6:00 p.m. a las 7:00 p.m.

## Entrenamiento CPR para amigos y familiares

Diciembre 11, 6 p.m. a 8 p.m.

Esta clase es ofrecida por la Autoridad regional de bomberos de Renton para las personas que desean aprender reanimación cardiopulmonar (CPR, por sus siglas en inglés) pero no necesitan una tarjeta de certificación para cumplir con un requisito de trabajo. Este curso es ideal para grupos comunitarios, padres, abuelos y otras personas interesadas en aprender cómo salvar una vida. La clase cubre CPR para bebés, niños y adultos e incluye una demostración del desfibrilador externo automático (DEA, por sus siglas en inglés) al final.

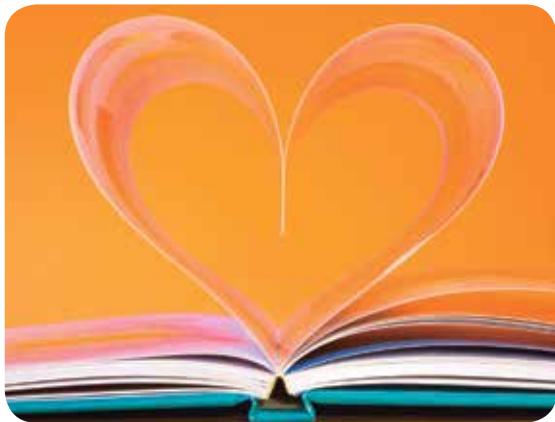
Las clases se ofrecerán en dos estaciones de bomberos.  
11 de diciembre de 6:00 p.m. a 8:00 p.m.

Para obtener más información, visita [rentonrfa.com/cpr](http://rentonrfa.com/cpr) o llama al 425-430-7000.

# Mi experiencia más significativa como voluntaria

Por MARGARITA GONZALEZ

Tengo la fortuna de ser un voluntario activo para nuestra comunidad y la escuela de mis hijos. Paso unas veinte horas a la semana como voluntaria en diferentes organizaciones. Servir es uno de los objetivos de mi vida, pero dado que tengo un trabajo y una familia de la cual ocuparme, selecciono bien cómo usar mi tiempo. Pensé que lo estaba haciendo bastante bien hasta que conocí a un niño pequeño, hace dos años.



El año escolar había comenzado recientemente y yo estaba visitando a mi hija durante su almuerzo en la escuela primaria a la que asiste. Todos los niños de segundo grado estaban sentados en la cafetería conversando, comiendo y perdiendo el tiempo, mientras que un niño pequeño se mantenía alejado de los demás. Estaba mirando la comida de todos y preguntando si iban a comerla o si podría tomarla. El ya había terminado de comer y estaba recogiendo las sobras. Intentaba hacer que pareciera un juego, para que los otros niños no se burlaran de él, pero yo sabía que no era una broma, no necesitaba decir una palabra, podía ver el hambre en sus ojos.

Me puse de pie junto a él y asegurándome de que todos los que estaban a mi alrededor estuvieran escuchando, le di las gracias por toda la comida que había recogido para la bandeja de compartir, ese es el lugar donde los niños ponen comida intacta que, de lo contrario se desperdiciará.

Me miró muy sorprendido, pero luego le susurré al oído: "Pondré todo esto en tu mochila. No te preocupes". Él me sonrió, medio confundido. Pude ver que no le era fácil confiar en mí.

Esperé hasta que todos los niños se habían ido y fui a la bandeja para compartir y tomé todos los artículos que los otros niños habían puesto allí. Más tarde, con mi gran tesoro en brazos fui a su clase y hablé con su maestra. Pusimos todo en su mochila y desde ese día me aseguro que él disfrute de la hora del almuerzo como todos los demás y que sus ojos solo reflejen felicidad. Ha sido un proceso.

Esa misma semana, y con ayuda del programa VOICE de la *Issaquah Schools Foundation*, comencé a ser mentora de este chico y sus tres hermanos. Poco después conocí a su madre y comprendí cuánto necesitaban una mano amiga para guiarlos por un terreno incierto: vivían en una casa nueva, en una comunidad nueva y asistían a una escuela nueva.

Les tomó un tiempo a los niños confiar en mí, especialmente al más grande, pero poco a poco hemos forjado una relación muy linda y sumamente gratificante para todos nosotros. Los niños son honestos conmigo y, cuando los visito en la escuela todas las semanas, hablamos sobre sus tareas escolares, pero también sobre sus sentimientos y miedos.

Casi todas las semanas también me reúno con su madre en la escuela, siempre hay algo de qué hablar relacionado con los niños: un permiso para una excursión que hay que firmar o alguna otra actividad que los niños están haciendo en la escuela. La he puesto en contacto con el banco de alimentos, el programa de comida para las vacaciones y muchas otras organizaciones que le pueden proporcionar recursos y ayudar a cuidar a su familia.

La ayudé a hacer su currículum y con la documentación para su proceso de inmigración. Su vida ha cambiado para mejor y la pequeña parte que toqué ha sido posible gracias al increíble programa VOICE de la *Issaquah Schools Foundation*.

La semana pasada, mientras estaba diciéndole adiós a uno de los pequeños, me dio un inesperado "Te amo". Me sorprendió y le dije lo especial que me hizo sentir. Con una gran sonrisa en su rostro dijo: "¿Y cómo crees que me haces sentir viniendo a verme todas las semanas?" Estas son, sin duda, las horas más valiosas del tiempo que doy a mi comunidad.

Si estás considerando unirse al programa, hazlo pronto. Hay muchas otras familias necesitadas. ¡Tu vida también cambiará para bien!

Voluntarios de Issaquah Changing Education (VOICE) es un programa de mentores voluntarios en las escuelas que une a los miembros de la comunidad con estudiantes del Distrito Escolar de Issaquah que necesitan una mano amiga. Los voluntarios de VOICE trabajan con los estudiantes como mentores una hora por semana durante todo el año escolar. Los voluntarios pueden elegir trabajar como mentores para apoyar las habilidades sociales y establecer metas positivas o como mentores académicos con los estudiantes sobre temas específicos. Todos los estudiantes se benefician de su compromiso.

<http://isfdn.org/our-purpose/advancing-academic-achievement5/voice-mentors/>

## Disciplina positiva en la casa



En nuestra comunidad tenemos la suerte de contar con una líder certificada en Disciplina Positiva, dedicada al desarrollo de la comunidad de migrantes. Lupita Zamora ofrece servicios de consultoría, educación, asesoramiento y divulgación. Está convencida de que el método de Disciplina Positiva ayuda a crear una conexión entre los padres y sus hijos, así como a mejorar la comunicación entre las parejas. Todo esto para que los niños tengan un fuerte sentido de pertenencia como familia.

Las investigaciones nos dicen que los niños están programados desde el nacimiento para conectarse con otros y que quienes sienten un sentido de conexión con su familia, comunidad y escuela tienen menos probabilidades de portarse mal.

La mayoría de las personas que emigran pasan por un choque cultural. Durante el proceso de adaptación a su nuevo país, los padres buscan la forma más efectiva de lograr tener una familia donde los niños se sientan amados y respetados. Muchos padres luchan para ayudar a sus hijos a convertirse en miembros responsables y respetuosos de sus comunidades, y en general, para obtener habilidades que les permitan crear soluciones cuando enfrentan dificultades.

Disciplina positiva es un programa desarrollado por la Dra. Jane Nelsen y se basa en cinco criterios:

1. Es dulce, pero firme al mismo tiempo. (respetuoso y alentador)
2. Ayuda a su niño a sentirse que pertenece a su familia. (conexión)
3. Es efectivo a largo plazo. (El castigo funciona a corto plazo, pero tiene resultados negativos a largo plazo).
4. Enseña habilidades sociales y de vida valiosas. (respeto, preocupación por los demás, resolución de problemas, responsabilidad, cooperación)
5. Invita a los niños a descubrir cuán capaces son y a usar sus poderes personales de manera constructiva.

Para obtener más información sobre Disciplina positiva, visita el sitio web: [www.positivediscipline.com/](http://www.positivediscipline.com/) o busca los próximos talleres de Lupita Zamora en nuestra comunidad: <https://www.lupitaconsulting.com/>.

## Mascotas

¿Sabías que las licencias de mascotas del condado de King son obligatorias para todos los perros y gatos de ocho semanas de edad o más? Una licencia de mascota identifica y protege a tu perro o gato en caso de que se pierdan. Además, las licencias de mascotas también ofrecen muchos otros excelentes beneficios, como el programa *Free Ride Home*.

Incluso los gatos que viven solo en el interior de las casas o las mascotas confinadas a los patios cercados algunas veces se salen y se pierden y sus licencias ayudan a asegurar que puedan reunirse con sus dueños. Las licencias son una identificación de bajo costo y son para la protección y la seguridad de su mascota. Para más información, <https://www.kingcounty.gov/depts/regional-animal-services/license-your-pet/purchase-renew-license.aspx>.

## Animales salvajes

La proximidad de nuestras comunidades a áreas naturales significa que los encuentros con animales salvajes como coyotes, gatos monteses, mapaches, murciélagos, ciervos e incluso osos negros sean comunes. En muchos casos, estos animales están haciendo lo que deben hacer para sobrevivir dentro del entorno que compartimos con ellos y no son motivo de alarma. A veces, cualquier especie de animal, incluso las ardillas comunes, puede causar un conflicto con los humanos. Muchas veces estos conflictos se pueden prevenir, pero en algunos casos los animales problemáticos pueden necesitar ser eliminados por empresas privadas. Las ciudades no brindan estos servicios, y el Departamento de Pesca y Vida Silvestre de Washington (WDFW, por sus siglas en inglés) responde solo a situaciones en las que el animal representa un problema de seguridad humana urgente. Comunícate con WDFW al 1-877-933-9847 para proporcionar una queja sobre algún animal silvestre peligroso que no sea de emergencia. Y siempre llama al 911 inmediatamente para una situación de emergencia.

Para encontrar información detallada sobre los animales salvajes, visita la página <https://wdfw.wa.gov/living/>.

# El banco de alimentos y ropa de Issaquah

Por ERIKA TAYLOR

Como madre de dos niños, es un desafío constante ayudarlos a encontrar alguna actividad significativa y fuera de sus propios intereses: amigos, escuela, deportes, videojuegos, redes sociales.

Si bien las donaciones de caridad y el voluntariado ocasional siempre han sido parte de los valores de nuestra familia, el año pasado decidimos hacerlo una parte más regular de nuestra vida. Después de una conversación familiar, acordamos ayudar en el Banco de alimentos y ropa de Issaquah (IFCB, por sus siglas en inglés) porque queríamos centrarnos en alguna organización local para así ayudar a otras familias en nuestra comunidad.

Mi hijo mayor y yo empezamos siendo voluntarios semanalmente en el programa *Groceries 2 Go* del IFCB. Cada semana, "compramos" para los clientes los artículos que ellos han solicitado, luego empaquetamos y etiquetamos los comestibles para su entrega.

El programa *Groceries 2 Go* ayuda a los clientes del banco de comida que no pueden llegar a la tienda debido a problemas de salud, falta de transporte u otras razones. Después de algunas semanas llegamos a conocer a cada cliente, al menos en papel. Sabíamos sus gustos, aversiones y preferencias. Algunos tendían a pedir alimentos suaves o para los niños, mientras que otros se veía que eran cocineros aficionados y nos emocionábamos buscando verduras y hierbas frescas para que ellos las cocinaran.

Muy pronto, mi hijo menor también pidió ser voluntario en el IFCB. Comenzamos simplemente, ayudando en las *PCC Packing Parties* donde empacábamos frutas secas en porciones individuales para abastecer a los clientes. Sin embargo, este verano mi hijo me pidió participar como voluntario en IFCB, así que comenzamos a asistir semanalmente al Programa de almuerzos de verano, que proporciona una bolsa de supermercado llena de desayuno y almuerzo para estudiantes desde kínder hasta 12° grado del Distrito Escolar de Issaquah.

Hace poco mi hijo animó a uno de sus amigos de la escuela (y a su familia) y el voluntariado se ha convertido en nuestra actividad habitual de los jueves por la mañana.

Todavía ayudo con el programa *Groceries 2 Go* cada semana, incluso lo seguiré haciendo después de que los niños vuelvan a la escuela. Si bien disfruto ser voluntaria en el IFCB, particularmente aprecio los días que puedo trabajar con mis hijos.

El voluntariado nos ha brindado oportunidades para pasar tiempo con ellos tanto individualmente como en familia. Se han dado conversaciones, no solo sobre los desafíos que otros pueden enfrentar y cómo cada uno de nosotros puede contribuir a la sociedad, sino que también nos ha dado tiempo para ponernos al día sobre cosas simples como cuál es su nuevo juego favorito, cómo va la escuela o incluso sus esperanzas y sueños para el futuro.

En una etapa en la que todos están corriendo en tantas direcciones diferentes, el voluntariado ha sido para nosotros una oportunidad para detenernos por un momento, reconectar y concentrarnos en lo que realmente es importante.



Kelsey Osburn, Cole Taylor y Nicholas Graham son estudiantes de Pacific Cascade Middle School

## Acerca del Banco de alimentos y ropa de Issaquah

El Banco de alimentos y ropa de Issaquah se compromete a proporcionar comida, ropa y otros artículos de calidad a las cientos de familias que apoyan cada semana. Ponen un énfasis especial en alimentos saludables, trabajando duro para enviar productos locales frescos al hogar de cada cliente. Además de las oportunidades generales de voluntariado, los otros programas que necesitan apoyo son el programa de regalos *Holiday Gift Barn*, los de alimentos para las vacaciones *Summer Lunch/Lunch for the Break*, el de útiles escolares *Tools for Schools* y el de ropa para bailes *Tuxes and Tiaras*. Si estás interesado en aprender más sobre los programas de IFCB o en convertirse en voluntario, visita su sitio web en [www.issaquahfoodbank.org](http://www.issaquahfoodbank.org).

# Regreso a clases ... ¡y a hacer almuerzos!

Por MARISOL VISSER

Lo que para muchos es alegría y emoción puede también traer consigo sentimientos encontrados, ya que debemos comenzar a levantarnos más temprano, planear la ropa que llevarán los niños a la escuela, que todos los útiles escolares estén listos y además, claro, a preparar el almuerzo para la escuela.

Para muchos padres de otras culturas, el almuerzo escolar a menudo representa un pequeño dolor de cabeza, ya que no todos estamos acostumbrados a comer alimentos fríos. Hay algunos recipientes que mantienen los alimentos calientes, pero también hay muchas opciones saludables de almuerzos fríos.

El almuerzo perfecto es aquél que los nutre y les proporciona la energía suficiente para poder tener un día productivo en la escuela. Además, debe de favorecer el crecimiento y desarrollo adecuado en los niños sin que promueva el aumento de peso.

Estos son algunos consejos para lograr hacer un almuerzo perfecto:

1. Las loncheras deben ser atractivas y con una variedad de alimentos: es muy importante que envíes alimentos que sean naturales y coloridos. A partir de esto, puedes introducir, poco a poco, más productos que tus hijos puedan disfrutar y que les gusta. Evita enviar la misma comida muchas veces.
2. Incluye fruta: el sabor dulce de las frutas alivia la sensación de ansiedad de los niños. Además, les proporciona energía inmediata.
3. Planifica con anticipación para llenar cajas de almuerzo, puedes hacer un plan semanal.
4. Invita a tus hijos a participar en la preparación de su almuerzo o plan de comidas. Esto también te ayudará a conocer sus gustos y les dará la posibilidad de colaborar y crear vínculos familiares.
5. Evita consumir alimentos con altos niveles de azúcares y grasas. Evita también los paquetes con colorantes y conservantes. ¡Recuerda siempre que cuanto menos ingredientes tenga la comida, es mejor!

## Estas son algunas de las comidas frías favoritas de mi familia:

### Quesadillas

Las quesadillas no necesitan estar calientes para ser deliciosas. Y son fáciles de hacer y pueden llenarse con una amplia variedad de combinaciones: frijoles, lentejas, carne de deli y verduras, por nombrar algunas. Incluso pueden ser sin gluten si usas tortillas de maíz.

Combínalo con: rodajas de aguacate o guacamole, palitos de jícama, trozos de piña, semillas de calabaza o chips de tortilla.



### Rollos primavera frescos

Con las envolturas de papel de arroz o las hojas grandes de lechuga puedes hacer excelentes comidas. Llénalos con tofu, cerdo o camarones o deja que tus hijos se diversifiquen usando sus propias ideas.

Combínalo con: queso en cubos, pimientos rojos rebanados, moras, cuadritos de chocolate.

### Sushi u Onigiri de verduras

Usando el arroz sobrante y el pescado cocinado de una comida anterior, empacar sushi para la familia puede ser tan fácil como preparar sándwiches, especialmente si los niños tienen ganas de ayudar.

Combínalo con: condimentos para sushi, edamame, moras rojas, una galleta pequeña.



# ¡Celebra tu cultura!

Por KIM DE BOOIJ

¡Qué privilegio es vivir en una comunidad tan diversa! Con tantas personas con raíces de todo el mundo, tenemos una oportunidad muy particular de brindarles a nuestros hijos una experiencia cultural muy rica.

No se trata del color de la piel de una persona, ni del idioma que habla, ni de la religión que sigue. Todos somos seres humanos, uno no mejor que el otro, con las mismas necesidades universales de amor, contacto con los demás y afecto.

Soy de Holanda y vivo desde hace un año con mi familia en Issaquah. Nos mudamos como muchos otros, debido a una oportunidad de trabajo, y para nuestro deleite fuimos recibidos con los brazos abiertos. Durante este primer año aquí, el término "cultura" ha estado en mi mente, así que he estado leyendo libros y artículos en línea al respecto. Si bien la cultura no siempre es fácil de entender, puede tener un gran impacto en tu persona y en tu familia. Aquí les comparto algo de la información que encontré.

La analogía del iceberg cultural desarrollada por el antropólogo estadounidense Edward T. Hall es una manera rápida y sencilla de explicar el término cultura a los niños. Creo que es importante para ellos reconocer tanto su propia cultura como la de sus amigos, para respetar y aprender de ellos.

Hall razonó que, si la cultura es un iceberg, hay algunos aspectos que son visibles y se pueden ver. Estos están por encima del agua. Pero hay otros aspectos que están ocultos debajo de la superficie.



La parte exterior de la cultura es lo que podemos ver físicamente (es decir, la punta del iceberg), tales como la arquitectura, la comida, el arte, la música, la danza, las prácticas religiosas, los tipos de vestimenta, idioma o saludos y demás. Estas partes las encuentras a menudo cuando te sumerges en un nuevo país o cultura. Esto también incluye comportamientos que puedes ver cuando las personas se saludan, si se besan o se dan la mano, al hacer una fila, si mantienen contacto visual o con sus gestos de manos y faciales.

La parte interna de la cultura está debajo de la superficie de lo que podemos ver (es decir, debajo de la línea de flotación). Estas partes a menudo están relacionadas con las partes de la cultura que puedes ver. Los aspectos internos de la cultura incluyen cosas como creencias, valores, motivaciones, visiones del mundo, roles de género, etiqueta, reglas sociales o familiares, importancia del tiempo, conceptos de uno mismo y muchos más.

En nuestras comunidades, ni siquiera necesitamos viajar para conocer otras culturas, ¡solo necesitamos conocer a nuestros vecinos! Puedo ver la comida que les gusta comer o el idioma que prefieren usar mientras hablan con sus hijos. Pero para que realmente pueda conocerlos, necesito reconocer, respetar y comprender los aspectos de su cultura que están debajo de la superficie. Y la parte más fascinante para mí es que en muchos casos somos más parecidos que diferentes.

¡Somos muy afortunados de vivir en una comunidad que no solo respeta, sino que también celebra las culturas! Si tu escuela está organizando una Feria cultural o una Noche internacional, ¡participa y celebra todos los aspectos de tu cultura y los de tus vecinos!

## Fulgencio Lazo

Tuvimos la oportunidad de hablar con uno de los artistas mexicanos más conocidos en el noroeste del Pacífico, Fulgencio Lazo. Justo este verano, fue uno de los cinco ganadores de los *Mayor's Arts Awards*, y ha completado una instalación de arte público en el lado este del Fisher Pavilion en el Seattle Center.

Lazo llegó a Seattle después de recibir una beca para estudiar en el Cornish College of the Arts en 1990, y se convirtió en un artista reconocido que ha tenido más de 40 exposiciones individuales en Estados Unidos, México, Japón y Francia, y numerosas piezas en colecciones públicas. Sin embargo, su don más importante no está relacionado con el arte, sino con el servicio público. Lazo es un notable ejemplo de un líder que retribuye a su comunidad.



Además de participar en un grupo de danza tradicional y en el evento de verano Guelaguetza, durante más de 20 años, cada noviembre para el Día de Muertos, Lazo diseña pinturas de arena llamadas "tapetes" en el Museo de Arte de Seattle, escuelas y en centros comunitarios en todo nuestro estado.

Lazo trabaja apasionadamente para borrar la barrera que existe entre el arte y las personas. Él cree que el arte no debe ser elitista, y que todos en la comunidad deberían tener acceso a él.

Lazo vende la mayoría de sus piezas de arte en galerías en México y el trabajo que hace localmente es simplemente para beneficiar a la comunidad con actividades culturales.

Es muy importante para él no sacar provecho de los eventos culturales. Lazo predica que la cultura pertenece a todos y que esto debe ser parte de la vida cotidiana de personas de todos los orígenes. Es por eso que le gusta trabajar con el Consulado de México y otras instituciones para que estas instalaciones de arte estén abiertas a todo el público.

También entiende cuánto se benefician los niños biculturales cuando tienen acceso a las tradiciones culturales de su familia y a las de sus compañeros de clase y vecinos. Lazo recomienda que todos los padres lleven a sus hijos a los eventos culturales que las ciudades, las bibliotecas y los centros comunitarios ofrecen.

No te pierdas su instalación de arte a principios de noviembre en el Museo de Arte de Seattle. Tendrás la oportunidad de escuchar canciones tradicionales, disfrutar de comida mexicana y participar en actividades artísticas. Esta actividad es para todos, ¡disfrútala con tu familia!

Lazo también organiza eventos para familias en su estudio, y siempre está abierto a otras ideas para promover el arte entre la comunidad. No dudes en ponerte en contacto con él: [fulgenciolazo.blogspot.com](http://fulgenciolazo.blogspot.com) o [fulgenciolazoart.com](http://fulgenciolazoart.com).

# Celebración del Día de los muertos

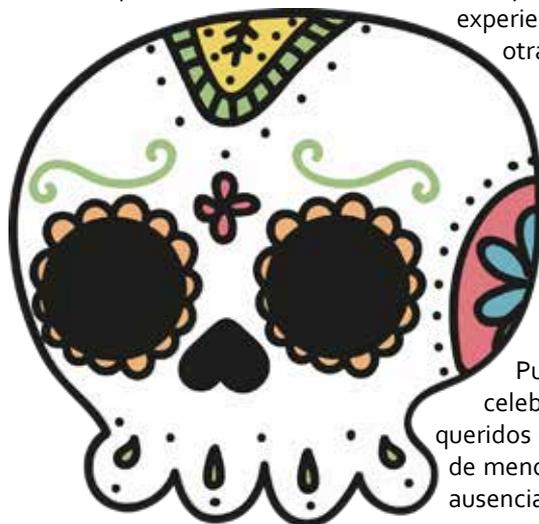
Por ALICIA SPINNER

La celebración del Día de los Muertos en Blakely Hall es ahora una tradición de Issaquah. Mi familia se mudó a la comunidad en el 2009 con una caja llena de calaveras de azúcar, velas y muchas otras decoraciones que usamos para observar esta tradición. Nos mudamos de una pequeña ciudad de Virginia con diversidad limitada, donde mi esposo y yo solíamos celebrar esta tradición mexicana en casa, solo con nuestros dos pequeños.

Cada 2 de noviembre, conseguíamos un poco de pan dulce que teníamos que pedir en una tienda de abarrotes en línea de México, y como familia instalábamos un pequeño altar con la imagen de mi abuela y todas las decoraciones que sacábamos muy cuidadosamente de la pequeña caja que guardábamos en nuestro garaje.

El primer año en Issaquah hicimos lo mismo, pero para nuestra sorpresa, nuestros vecinos tenían curiosidad de aprender sobre nuestra tradición. El siguiente año, una de mis amigas de Issaquah, quien también es originaria de México, nos invitó a su casa a celebrar y esa noche decidimos que al año siguiente íbamos a hacer un solo altar usando todas nuestras decoraciones.

Durante un par de años nos turnamos para montarlo, pero el grupo de personas interesadas en asistir creció tanto que muy pronto no fue posible tenerlo en nuestras casas. Fue entonces cuando contactamos a Blakely Hall y comenzamos a hacer esta celebración como parte del Latino Club de Issaquah Highlands. Tenía sentido, ya que la comunidad estaba interesada en aprender más sobre esta tradición y era tan importante para nosotros celebrarla como compartirla. Ha sido una experiencia increíble ya que las personas aquí tienen un deseo real de aprender sobre otras culturas.



El año pasado invitamos a todos no solo a celebrar, sino también a honrar a sus seres queridos, líderes de la comunidad e incluso a sus mascotas que han fallecido.

Les pedimos a las personas que trajeran una imagen, una nota o una ofrenda para agregar al altar colectivo. Fue hermoso ver tantas fotos en exhibición. Una de mis vecinas, quien es americana, asistió con sus dos hijos pequeños y llevaron una foto de su abuela, que había fallecido recientemente.

Pude compartir las historias de mi abuela con ellos y les expliqué que esta celebración no es triste, sino que se trata de celebrar la vida de nuestros seres queridos que han muerto y es un día dedicado a recordarlos. Sé que los niños echaban de menos a su abuela, pero espero que este evento les haya ayudado a sobrellevar su ausencia.

Y para demostrar que este es un día para estar alegres, tuvimos una gran piñata, calaveras de azúcar para decorar y muchas otras manualidades y actividades para niños, como la pintura facial y los tatuajes. Durante la noche, también fuimos afortunados de tener a la artista local Leslie Stein Moon con nosotros. Ella generosamente enseñó a niños y adultos el arte del grabado.

Otra característica especial nueva fue que tuvimos la oportunidad de dejar el altar durante tres días en exhibición. Los estudiantes de diferentes escuelas fueron a aprender y a escribir informes al respecto. También tuvimos el placer de explicarles el significado de los elementos que todo altar debe tener, como las velas para iluminar el camino de los muertos al más allá, las flores de cempasúchil que con su fuerte aroma atraen a los espíritus de los fallecidos, y el pan y comida para alimentarlos durante su largo viaje.

Si deseas participar o asistir a las festividades de este año, no dudes en ponerte en contacto conmigo en [alispinner@yahoo.com](mailto:alispinner@yahoo.com). La ciudad de Seattle celebra con un festival en el Centro de Seattle todos los años y nosotros en el Latino Club estamos muy orgullosos de ayudar a la ciudad de Issaquah a ofrecer esta importante celebración y hacer de este evento una tradición que la comunidad espera cada año.

Acompáñanos a celebrar este 3 de noviembre de 5:00 p.m. a 8:00 p.m. en Blakely Hall: 2550 NE Park Drive Issaquah, WA 98029.

# Fomentando el éxito de cada estudiante en cada escuela.

**Issaquah Schools Foundation** es una organización sin fines de lucro que recauda dinero para apoyar a los estudiantes del Distrito Escolar de Issaquah en las ciudades de Issaquah, Sammamish, Bellevue, Newcastle y Renton. Trabajamos junto con miembros de la comunidad, donantes, educadores, voluntarios y PTSA para financiar programas que ayudan a los estudiantes a encontrar una actividad que los motive y les incite amor por el aprendizaje, para mantenerlos entusiasmados con la escuela y con su educación.



## Los programas financiados por la Fundación incluyen:

- Arte
- Ayuda con la tarea después de la escuela
- Mochilas y útiles escolares
- Clubes de codificación
- Cultural Bridges
- Ayuda alimentaria
- Tutoría uno-a-uno
- Orquesta, coro y banda
- Clubes de robótica
- Clubes STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas)



ISSAQUAH  
SCHOOLS  
FOUNDATION

Para más información acerca de Issaquah  
Schools Foundation visita

[www.isfdn.org](http://www.isfdn.org)