

Madera Adult School Newsletter



February 2023



Important Update:

Be Your Best, Do Your Best!

¡Sé lo mejor que puedas, haz lo mejor que puedas!

School Climate and Culture-----

Ambiente Escolar y Cultura-----

Mission Statement

The mission of Madera Adult School is to provide students with a positive experience and lifelong learning skills to achieve their educational, career, and personal goals by developing respect, responsibility, and accountability, thus empowering the students to continue their education or transition into the workforce and become contributing citizens of a global community. (Revised and Adopted 8/17/20)

Nuestra Misión

The mission of Madera Adult School is to provide students with a positive experience and lifelong learning skills to achieve their educational, career, and personal goals by developing respect, responsibility, and accountability, thus empowering the students to continue their education or transition into the workforce and become contributing citizens of a global community. (Revised and Adopted 8/17/20)

Vision Statement

Madera Adult School will be recognized as an innovative and progressive learning institution where students are inspired and supported by staff to be successful in the twenty-first century (Created and Adopted February 2018).

Nuestra Visión

La Escuela de Madera para Adultos será reconocida como una institución de aprendizaje innovadora y progresiva donde los estudiantes son inspirados y apoyados por el personal para tener éxito en el siglo XXI.

- **HiSET Testing** *Our CASAS/HiSet coordinator, Patricia Rodriguez will be working with teachers to schedule their students for testing.*
- **Exámenes HiSET** Nuestra coordinadora de CASAS/HiSet, Patricia Rodríguez, trabajará con los maestros para programar las pruebas de sus estudiantes.

Teachers: Please remember to read your emails on a daily basis! Thank you.

Teachers & Office Staff can nominate a MAS teacher or Office Staff for the “Going Above and Beyond” Award! This award recognizes a MAS employee that goes above and beyond the everyday expectations of her/his duties! Winners are awarded a certificate and a \$10 Starbucks Card! Please call or email Ana Jasso to nominate a deserving staff member. You may call Ana at 559-675-4425 or email her at anajasso@maderausd.org

¡Los maestros y el personal de la oficina pueden nominar a un maestro de MAS o al personal de la oficina para el premio "Ir por encima y más allá"! ¡Este premio reconoce a un empleado de MAS que va más allá de las expectativas diarias de sus funciones! ¡Los ganadores reciben un certificado y una tarjeta Starbucks de \$10! Llame o envíe un correo electrónico a Ana Jasso para nominar a un miembro del personal que lo merezca. Puede llamar a Ana al 559-675-4425 o enviarle un correo electrónico a anajasso@maderausd.org

Madera Adult School is still registering students for HSD, HiSet, ABE, ESL & Citizenship. Students must call the school to schedule a time to register and test. Please plan to be here for at least 1.5 hours. Masks are required and students that are sick are asked not to attend until all their symptoms are gone. Masks must be worn to participate in registration and testing. Please call our school at 559-675-4425 to schedule an appointment or visit our school website at Madera Adult School website.

Madera Adult School todavía está registrando estudiantes para HSD, HiSet, ABE, ESL y Citizenship. Los estudiantes deben llamar a la escuela para programar un horario para registrarse y evaluar. Por favor planee estar aquí por lo menos 1.5 horas. Se requieren máscaras y se les pide a los estudiantes que estén enfermos que no asistan hasta que todos sus síntomas hayan desaparecido. Se deben usar máscaras para participar en el registro y las pruebas. Llame a nuestra escuela al 559-675-4425 para programar una cita o visite el sitio web de nuestra escuela en el sitio web de la Escuela para Adultos de Madera.

Attendance Policy: Students are expected to attend each day they are scheduled to attend. Please contact your teacher if you are going to be absent or late for your class. When attending your classes, students are expected to participate in the lesson. Also important are attendance and a good attitude which are important to the program and to your success!

Política de asistencia: Se espera que los estudiantes asistan todos los días que están programados para asistir. Comuníquese con su maestro si va a estar ausente o llegará tarde a su clase. Al asistir a sus clases, se espera que los estudiantes participen en la lección. ¡También son importantes la asistencia y una buena actitud que son importantes para el programa y para su éxito!

“The Challenge” REMAINS: Remember, Readers are Learners, and Learners are Earners! Books are available in the Office to loan. Please return the book back to the Office after you have read the book. Don’t forget to pick up a ticket from Ana once you have read a book. The ticket you earned from reading a book will be placed in a raffle drawing for two \$100 prizes!

“El desafío” PERMANECE: ¡Recuerde, los lectores son aprendices y los aprendices son ganadores! Los libros están disponibles en la Oficina para préstamo. Devuelva el libro a la oficina después de haberlo leído. No olvides recoger un boleto de Ana una vez que hayas leído un libro. ¡El boleto que ganó al leer un libro se colocará en una rifa por dos premios de \$100!

February is “Black History Month”



Ever wonder why the colors red, black, green, (and yellow) are associated with the celebration of Black History Month in the United States? The origins can be traced back to early twentieth century Pan-Africanism and the Ethiopian national flag. The colors are not just decorative, but symbolize so much more.

Black represents the dark-skinned peoples of sub-Saharan from which the African Diaspora sprang forth. Red represents the pain and bloodshed through struggles for liberation. Green represents the fertile lands of continental Africa. And when yellow is used, it represents the immense riches to be found in many countries across continental Africa.

This month is a time for each of us to reflect on a complicated history that stretches around the world to any place where people of African descent were forcibly transported or willfully migrated in search of opportunities.

We will continue to celebrate Black History Month throughout February to highlight Black and African heritage as a commitment to Diversity, Equity, and Inclusion. It is important for

all of us to educate ourselves and each other in ways that reinforce the idea that our histories, realities, and futures are interwoven. We all may not know each other, but now is when we can start!

¿Alguna vez se preguntó por qué los colores rojo, negro, verde (y amarillo) están asociados con la celebración del Mes de la Historia Negra en los Estados Unidos? Los orígenes se remontan al panafricanismo de principios del siglo XX y la bandera nacional etíope. Los colores no son solo decorativos, sino que simbolizan mucho más.

El negro representa a los pueblos de piel oscura del subsahara de donde surgió la diáspora africana. El rojo representa el dolor y el derramamiento de sangre a través de las luchas por la liberación. El verde representa las tierras fértiles del África continental. Y cuando se usa el amarillo, representa las inmensas riquezas que se encuentran en muchos países de África continental.

Este mes es un momento para que cada uno de nosotros reflexione sobre una historia complicada que se extiende por todo el mundo a cualquier lugar donde las personas de ascendencia africana fueron transportadas a la fuerza o migraron deliberadamente en busca de oportunidades.

Continuaremos celebrando el Mes de la Historia Negra a lo largo de febrero para resaltar la herencia negra y africana como un compromiso con la diversidad, la equidad y la inclusión. Es importante que todos nos eduquemos a nosotros mismos y a los demás de manera que refuercen la idea de que nuestras historias, realidades y futuros están entrelazados. Puede que no nos conozcamos todos, ¡pero ahora es cuando podemos empezar!

Department Chairs:

Mrs. Anzaldo - ESL/DOC
Ms. Cruz - HSD

Mrs. Kovacs - HiSet
Mrs. Waters - SPED

Ms. Santana - ABE
Mrs. Garcia - CTE

Upcoming Events

February 13, 2023

Lincoln's Birthday
No School
No Hay Clases

February 16, 2023

Staff Meeting

February 20, 2023

President's Day
No School
No Hay Clases

February 22, 2023

Fire Drill
Simulacro de incendio

This Month's Highlights

Monthly Calendar	Month of February
Monday February 13, 2023	Lincoln's Birthday (Observed) No school
Thursday February 16, 2023	Staff Meeting 4:00 - 6:00 pm
Monday February 20, 2023	President's Day (Observed) No school
Wednesday February 22, 2023	Fire Drill 9:00 am

SOMETHING TO PONDER

"There is only one happiness in this life, to love and be loved."

ALGO PARA REFLEXIONAR

"Solo hay una felicidad en esta vida, amar y ser amado".

Students of the Month

It is important that we recognize those students who have improved attendance, come to class on time, showing better study habits and are a positive influence in the classroom. Send the name of 1 special student per class to Mrs. Juarez who will print a certificate honoring them as student of the month. It is important that we remember most of our adult students have never received such a recognition. This is one way to improve student morale and boost their self-esteem. These names are to be submitted no later than the 25th of each month.

Estudiantes del Mes

Es importante que reconozcamos a aquellos estudiantes que han mejorado su asistencia, llegan a tiempo a clases, muestran mejores hábitos de estudio y son una influencia positiva en el salón de clases. Envíe el nombre de 1 estudiante especial por clase a la Sra. Juárez, quien imprimirá un certificado honrándolo como estudiante del mes. Es importante que recordemos que la mayoría de nuestros estudiantes adultos nunca han recibido tal reconocimiento. Esta es una forma de mejorar la moral de los estudiantes y aumentar su autoestima. Estos nombres deben presentarse a más tardar el día 25 de cada mes.

Students of the Month for January:

Paula Kovacs:	Mialauna Jaramillo	Daniel Lopez	Eliana Santacruz
	Rocio Rodriguez	Jose Navarro	Angel Lozano
	Hernan Vasquez-Perez	Magali De Leon Pereida	
Azalia Santos:	Martha Cuamba Huape		
Renee Smith:	Greta Alegria De Bermudez	Araceli Montano De Diaz	
Adela Anzaldo:	Ruben Frias	Charles Torrez	Ernesto Beltran Gonzalez
	Isaura Hernandez	Mario Macias	Manuel Ojeda Chaidez
	Alfredo Padilla	Trinidad Munoz	Raymond Silva
	Monica Martinez	Virgil Pardo	
Michael Marcyes:	Maria Ordaz		

Andrea Garcia: Selina Perez

Oscar Redondo: Dolores Luna Maria Espinoza

Of our collective recognized students, Magali De Leon Pereida's name was drawn as the Madera Adult School's January Student of the Month. Magali was awarded a gift card and will be recognized on the schools' website. Congratulations Magali.

De nuestros estudiantes reconocidos colectivos, el nombre de Magali De Leon Pereida fue elegido como el estudiante del mes de enero de la Escuela para Adultos de Madera. Magali recibió una tarjeta de regalo y será reconocida en el sitio web de las escuelas. Felicidades Magali.

Health Wellness:



February is American Heart Month:

7 easy changes you can make in February for National Heart Awareness Month!

Heart disease is the leading cause of death for both men and women in the United States. The good news? It is also one of the most preventable.

Making small changes in your habits can make a difference to your ticker. Some of those changes include:

Choose good nutrition:

A healthy diet is one of the best weapons you have to fight cardiovascular disease. The food you eat (and the amount) can affect other controllable risk factors: cholesterol, blood pressure, diabetes and being overweight. Choose a diet that emphasizes intake of vegetables, fruits, and whole grains; includes low-fat dairy products, poultry, fish, legumes, no tropical vegetable oils, and nuts; and limits intake of sweets, sugar-sweetened beverages, and red meats.

Stop smoking

If you smoke, quit. If someone in your household smokes, encourage them to quit. We know it's tough. But it's tougher to recover from a heart attack or stroke or to live with chronic heart disease.

Move more

To keep it simple, you can aim for 30 minutes a day, 5 days a week of moderate exercise. That includes any activity that gets you moving around and breaking a light sweat.

Get more sleep

The next time you're tempted to stay up later than you should, remember how comfy that pillow will feel and how good a full night's sleep is for your heart. In one study, young and middle-age adults who slept 7 hours a night had less calcium in their arteries (an early sign of heart disease) than those who slept 5 hours or less or those who slept 9 hours or more.

Monitor your blood pressure

That cuff squeezing your arm at every doctor's visit is important. It measures the amount of pressure flowing through your arteries with every heartbeat. If your blood pressure gets too high, the extra force can damage artery walls and create scar tissue. That makes it harder for blood and oxygen to get to and from your heart. The heart has to pump harder and gets worn out faster. Get your blood pressure checked at least once a year and discuss the results with your doctor.

Find out if you have diabetes

Millions of people don't know that they have this condition. That's risky because over time, high blood sugar damages arteries and makes heart disease more likely. Your doctor should test your blood sugar if you are 45 or older, if you are pregnant, or if you're overweight and have other risk factors for diabetes.

Reduce stress

Managing stress in a healthy way, whether its meditation, yoga, or exercise is important. Make it a point, also, to spend time with people you're close to. Talk, laugh, confide, and enjoy each other. It's good for your emotional health and your heart.

¡7 cambios fáciles que puede hacer en febrero para el Mes Nacional de Concientización sobre el Corazón!

La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte tanto para hombres como para mujeres en los Estados Unidos. ¿Las buenas noticias? También es uno de los más prevenibles.

Hacer pequeños cambios en sus hábitos puede marcar la diferencia en su corazón.

Algunos de esos cambios incluyen:

Elija una buena nutrición:

Una dieta saludable es una de las mejores armas que tienes para combatir las enfermedades cardiovasculares. Los alimentos que come (y la cantidad) pueden afectar otros factores de riesgo controlables: colesterol, presión arterial, diabetes y sobrepeso. Elija una dieta que haga hincapié en la ingesta de verduras, frutas y cereales integrales; incluye productos lácteos bajos en grasa, aves, pescado, legumbres, aceites vegetales no tropicales y nueces; y limita la ingesta de dulces, bebidas azucaradas y carnes rojas.

Deja de fumar

Si fuma, déjelo. Si alguien en su hogar fuma, anímelo a que deje de hacerlo. Sabemos que es difícil. Pero es más difícil recuperarse de un ataque cardíaco o un derrame cerebral o vivir con una enfermedad cardíaca crónica.

Muévete más

Para que sea sencillo, puede apuntar a 30 minutos al día, 5 días a la semana de ejercicio moderado. Eso incluye cualquier actividad que te haga moverte y sudar un poco.

Dormir mas

La próxima vez que tenga la tentación de quedarse despierto más tarde de lo que debería, recuerde lo cómoda que se sentirá esa almohada y lo bien que duerme toda la noche para su corazón. En un estudio, los adultos jóvenes y de mediana edad que dormían 7 horas por noche tenían menos calcio en las arterias (un signo temprano de enfermedad cardíaca) que los que dormían 5 horas o menos o los que dormían 9 horas o más.

Controle su presión arterial

Ese manguito que te aprieta el brazo en cada visita al médico es importante. Mide la cantidad de presión que fluye a través de las arterias con cada latido del corazón. Si su presión arterial sube demasiado, la fuerza adicional puede dañar las paredes de las arterias y crear tejido cicatricial. Eso dificulta que la sangre y el oxígeno lleguen y salgan

del corazón. El corazón tiene que bombear más fuerte y se desgasta más rápido. Controle su presión arterial al menos una vez al año y discuta los resultados con su médico.

Descubre si tienes diabetes

Millones de personas no saben que tienen esta condición. Eso es arriesgado porque con el tiempo, el nivel alto de azúcar en la sangre daña las arterias y aumenta la probabilidad de enfermedades cardíacas. Su médico debe analizar su nivel de azúcar en la sangre si tiene 45 años o más, si está embarazada o si tiene sobrepeso y otros factores de riesgo para la diabetes.

Reduce el estrés

Manejar el estrés de una manera saludable, ya sea meditación, yoga o ejercicio, es importante. Asegúrate, también, de pasar tiempo con las personas cercanas a ti. Hablen, ríen, confíen y disfruten el uno del otro. Es bueno para tu salud emocional y tu corazón.

Counselors/Student Advocates

Mrs. Barbara Juarez: Teacher on Special Assignment, Lead Teacher. Please refer students on 504 plans to her.

Mrs. Pam Waters: Resource Specialist. She works with our Special Education / IEP Students

Karina Vera: Transition Specialist, SCAEC

Beginning in October Karina will be available the following days:

- 1st & 3rd Wednesday of Every Month from 4 pm -7 pm
- 2nd & 4th Wednesday of Every Month from 9 am - 1 pm
- 1st & 3rd Thursday of Every Month from 9 am - 1 pm

In-Person, Telephone, and Virtual appointments available upon request

Email: karina.vera@statecenter.com

Phone: (559) 593-1131 Or by visiting their website at www.SCAECLearns.org

Consejeros/defensores de estudiantes

Sra. Bárbara Juárez: Maestra en Asignación Especial, Maestra Principal. Por favor refiérase a los estudiantes en los planes 504 con ella.

Sra. Pam Waters: Especialista en Recursos. Ella trabaja con nuestros estudiantes de educación especial/IEP

Karina Vera: Especialista en Transición, SCAEC

A partir de octubre Karina estará disponible los siguientes días:

1er y 3er miércoles de cada mes de 4 pm a 7 pm

2.º y 4.º miércoles de cada mes de 9 a. m. a 1 p. M.

1er y 3er jueves de cada mes de 9 am a 1 pm

Citas en persona, telefónicas y virtuales disponibles previa solicitud

Correo electrónico: karina.vera@statecenter.com

Teléfono: (559) 593-1131 O visitando su sitio web en www.SCAECLearns.org