

May 2023



"The Phoenix"

Important Update: Memorial Day May 26th and 29th: No school

Actualización Importante: Día de los Caídos 26 and 29 de mayo: No hay clases

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)

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 Misión

La misión de la Escuela para Adultos de Madera es brindar a los estudiantes una experiencia positiva y habilidades de aprendizaje de por vida para lograr sus metas educativas, profesionales y personales mediante el desarrollo de respeto, responsabilidad y rendición de cuentas, capacitando así a los estudiantes para continuar su educación o hacer la transición a la fuerza laboral, y convertirse en ciudadanos contribuyentes de una comunidad global. (Revisado y adoptado el 17/08/20)

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.



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

● **RENEE'S CORNER:**

1. Post testing is in progress until the week of May 26th. Teachers please bring back test booklets and answer sheets to Renee.
2. End of year paperwork to be completed on ASAP due on June 2 (Friday at noon):
 - a. Entry Goals and Updates
 - b. Attendance
 - c. Grades
3. For ESL classes:
 - a. El Civics answer sheets due on May 25th.
 - b. Sample of student work in individual folders for 3 year file. Boxes are available from Ana Jasso.

● **ANA JASSO'S CORNER:** Reminder to teachers, if you do not have a black gown for graduation, please let Ana Jasso know by May 12. Thank you.

● **ATTENDANCE:** All attendance for the end of the year must be submitted no later than June 1st by 10:00 AM

● **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 & 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.

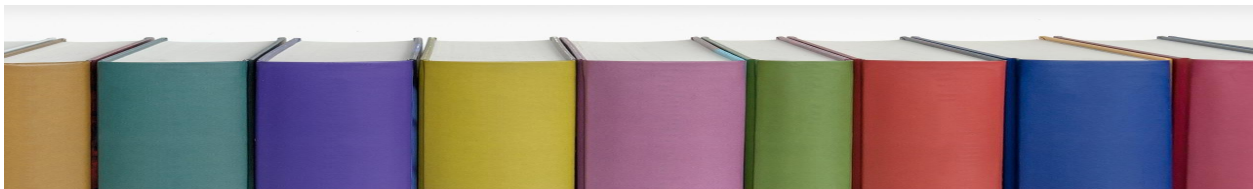


REGISTRATION

Madera Adult School no longer has open enrollment for HSD, HiSet, ABE, ESL & Citizenship. Please call our school at 559-675-4425 to schedule an appointment or visit our school website at [Madera Adult School](#) after July 24th. Enjoy your summer.

Madera Adult School ya no tiene inscripción abierta para HSD, HiSet, ABE, ESL y Citizenship. Llame a nuestra escuela al 559-675-4425 para programar una cita o visite el sitio web de nuestra escuela en Madera Adult School después del 24 de julio. Disfruta tu verano.

- ❖ **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!

Department Chairs:

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

Mrs. Kovacs - HiSet
Mrs. Waters - SPED

Ms. Santana - ABE
Ms. Garcia - CTE

<p>Upcoming Events</p> <p>Friday, May 26, 2023 SAP Day No students</p> <p>Monday, May 29, 2023 Memorial Day No students</p> <p>June 6, 2023 Graduation Graduación</p> <p>June 28, 2023 End of an Era</p>	<h2 style="margin: 0;">May Highlights</h2>	
	<p>Friday, May 26, 2023</p>	<p>SAP Day No students</p>
	<p>Monday, May 29, 2023</p>	<p>Memorial Day Holiday No School</p>
	<p>Wednesday, May 17, 2023</p>	<p>Staff meeting 4:00 pm - 6:00 pm</p>



The Citizenship Preparation class welcomes these new U.S. citizens:

Leonarda Placido

Maria Leticia Montes Hernandez

Greta Alegria de Bermudez

Azucena Gonzalez Apolonio

Flavio Herrera Hernandez

Salvador Sanchez Trinidad

Mirian Zazueta Bustamante

May is Asian American Pacific Islander Month

A rather broad term, Asian/Pacific encompasses all of the Asian continent and the Pacific islands of Melanesia (New Guinea, New Caledonia, Vanuatu, Fiji and the Solomon Islands), Micronesia (Marianas, Guam, Wake Island, Palau, Marshall Islands, Kiribati, Nauru and the Federated States of Micronesia) and Polynesia (New Zealand, Hawaiian Islands, Tokelau, Midway Islands, Samoa, American Samoa, Tonga, Tuvalu, Cook Islands, French Polynesia and Easter Island).

Like most commemorative months, Asian/Pacific American Heritage Month originated with Congress. In 1977 Reps. Frank Horton of New York introduced [House Joint Resolution 540](#) to proclaim the first ten days in May as Pacific/Asian American Heritage Week. In the same year, Senator Daniel Inouye introduced a similar resolution, [Senate Joint Resolution 72](#). Neither of these resolutions passed, so in June 1978, Rep. Horton introduced [House Joint Resolution 1007](#). This resolution proposed that the President should “proclaim a week, which is to include the seventh and tenth of the month, during the first ten days in May of 1979 as ‘Asian/Pacific American Heritage Week.’” This joint resolution was passed by the House and then the Senate and was signed by President Jimmy Carter on October 5, 1978 to become [Public Law 95-419](#) (PDF, 158kb). This law amended the original language of the bill and directed the President to issue a proclamation for the “7 day period beginning on May 4, 1979 as ‘Asian/Pacific American Heritage Week.’” During the next decade, presidents passed annual proclamations for Asian/Pacific American Heritage Week until 1990 when Congress passed [Public Law 101-283](#) (PDF, 166kb) which expanded the observance to a month for 1990. Then in 1992, Congress passed [Public Law 102-450](#) (PDF, 285kb) which annually designated May as Asian/Pacific American Heritage Month.

The month of May was chosen to commemorate the immigration of the first Japanese to the United States on May 7, 1843, and to mark the anniversary of the completion of the transcontinental railroad on May 10, 1869. The majority of the workers who laid the tracks were Chinese immigrants.

May is National Mental Health Awareness Month

We’ve all been through a lot this year. And one issue that continues to make headlines? Our mental health. Specifically, the effects of COVID-19 and all that comes with it - vaccinations, quarantining, working from home, disrupted schedules, lack of social interaction, and more.

Now is a good time to pause and reflect. May is Mental Health Awareness Month, so we want to make sure we recognize a difficult truth: Nearly one in five Americans lives with a mental health condition, according to the “National Institute of Mental Health.”

That includes any mental, behavioral, or emotional disorder such as:

- Depression
- Anxiety
- Mood disorders, including bipolar disorder
- Personality disorders, including schizophrenia
- Trauma
- Eating Disorders
- Substance abuse disorders

A recent statement by President Joe Biden on Mental Health Awareness Month mentions isolations, sickness, grief, and job loss as contributing factors on declining mental health as well as lack of access to mental health services during difficult times.

It is important to remember that you are not alone.

In fact, that is the theme of this year's awareness month from the National Alliance on Mental Illness. Experts stress that now is the time to focus on healing, reaching out, and connecting in safe ways by acknowledging that it's okay to not be okay.

Lee Health psychologists [Jacqueline Hidalgo, Psy.D.](#), and [Rose Anne Illes, Ph.D.](#), offer a few suggestions and answers to common questions about how you and your family can cope with the fear of the unknown—now, and in the future.

Q: What are the common stress issues you see when a crisis arises, and are those the same for what we are experiencing now with a pandemic?

A: Signs and symptoms associated with stress include:

- Difficulties with sleep
- Low energy and motivation
- Sadness
- Nervousness
- Difficulties with concentration
- Questioning one's abilities
- Feeling easily annoyed or irritable

Q: What are the best ways to stay mentally healthy during times of crisis?

A: One of the best things you can do is to practice self-compassion. Be nice to yourself. Ideas for this include:

- Remain hopeful. Find things to be grateful about. You could start a gratitude journal, or keep notes in a gratitude jar.
- Use your phone or computer to stay connected with a balance on when to disconnect.
- Get the facts but monitor the time you spend watching the news,
- Eat healthy and exercise, maybe not the time to go on a strict diet or exercise regime, find a way to make small changes such as eating less of the “bad food” or going on walks.
- Focus on what you can do to stay prepared.
- Be fun and creative while at home (e.g., dance, listen to music, small house projects, journaling).
- Setting a routine/structure to the day can combat boredom.
- Do not smoke, drink alcohol or use drugs to deal with your feelings.

Q: How does mental stress affect our physical health?

A: Our emotional health paired with our physical health make us “healthy.” Stress is normal for our bodies; however, we are generally able to recover from short periods of stress. But stress that continues over a long period of time places more strain on our health.

Mental stress can impact the immune system in many different ways and increase physical illness.

Source:

<https://www.leehealth.org/health-and-wellness/healthy-news-blog/mental-health/take-care-of-yourself-may-is-mental-health-awareness-month>

Mayo es el Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental

Todos hemos pasado por mucho este año. ¿Y un problema que continúa en los titulares? nuestra salud mental. Específicamente, los efectos de COVID-19 y todo lo que conlleva: vacunas, cuarentena, trabajar desde casa, horarios ininterrumpidos, falta de interacción social y más.

Ahora es un buen momento para hacer una pausa y reflexionar. Mayo es el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental, por lo que queremos asegurarnos de que reconozcamos una verdad difícil: casi uno de cada cinco estadounidenses vive con problemas de salud mental. condición, según el “Instituto Nacional de Salud Mental”.

Eso incluye cualquier trastorno mental, conductual o emocional como:

- Depresión
- Ansiedad
- Trastornos del estado de ánimo, incluido el trastorno bipolar
- Trastornos de la personalidad, incluida la esquizofrenia
- Trauma
- Trastornos de la alimentación
- Trastornos por abuso de sustancias

Una declaración reciente del presidente Joe Biden sobre el Mes de la Concientización sobre la Salud Mental menciona el aislamiento, la enfermedad, el duelo y la pérdida del trabajo como factores que contribuyen al deterioro de la salud mental, así como a la falta de acceso a los servicios de salud mental en tiempos difíciles.

Es importante recordar que no estás solo.

De hecho, ese es el tema del mes de concientización de este año de la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales. Los expertos enfatizan que ahora es el momento de concentrarse en sanar, comunicarse y conectarse de manera segura al reconocer que está bien no estar bien. Las psicólogas de Lee Health, Jacqueline Hidalgo, Psy.D., y Rose Anne Illes, Ph.D., ofrecen algunas sugerencias y

respuestas a preguntas comunes sobre cómo usted y su familia pueden enfrentar el miedo a lo desconocido, ahora y en el futuro. Futuro.

P: ¿Cuáles son los problemas comunes de estrés que ve cuando surge una crisis, y son los mismos que estamos experimentando ahora con una pandemia?

R: Los signos y síntomas asociados con el estrés incluyen:

- Dificultades con el sueño
- Poca energía y motivación.
- Tristeza
- Nerviosismo
- Dificultades con la concentración
- Cuestionar las habilidades de uno
- Sentirse fácilmente molesto o irritable

P: ¿Cuáles son las mejores maneras de mantenerse mentalmente saludable durante tiempos de crisis?

R: Una de las mejores cosas que puedes hacer es practicar la autocompasión. Sé amable contigo mismo. Las ideas para esto incluyen:

- Mantente esperanzado. Encuentra cosas por las que estar agradecido. Puede comenzar un diario de gratitud o guardar notas en un frasco de gratitud.
- Use su teléfono o computadora para mantenerse conectado con un saldo sobre cuándo desconectarse.
- Obtenga los hechos pero controle el tiempo que pasa viendo las noticias,
- Coma sano y haga ejercicio, tal vez no sea el momento de seguir una dieta estricta o un régimen de ejercicio, encuentre la manera de hacer pequeños cambios, como comer menos "comida mala" o salir a caminar.
- Concéntrese en lo que puede hacer para mantenerse preparado.
- Sea divertido y creativo mientras esté en casa (p. ej., baile, escuche música, proyectos de casa pequeños, diario).
- Establecer una rutina/estructura para el día puede combatir el aburrimiento.
- No fume, beba alcohol ni use drogas para lidiar con sus sentimientos

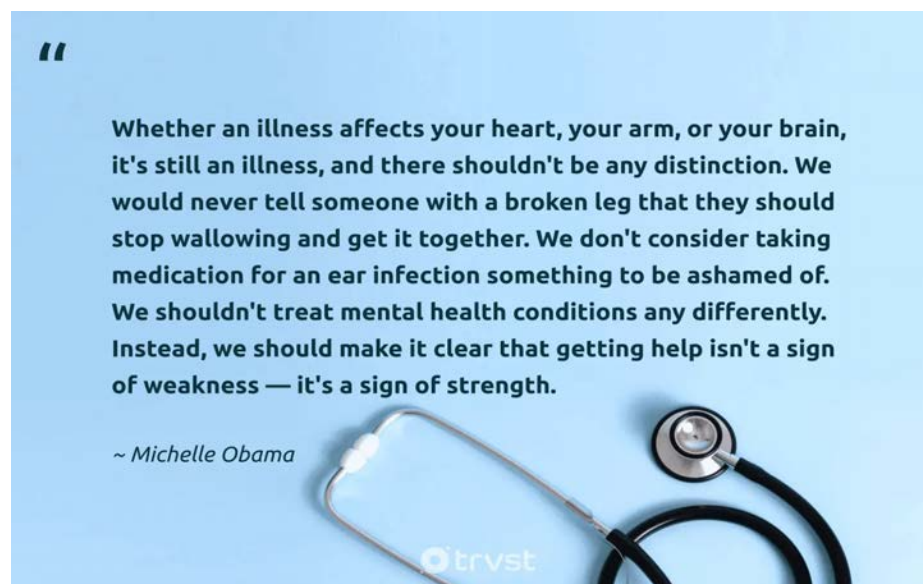
P: ¿Cómo afecta el estrés mental a nuestra salud física?

R: Nuestra salud emocional junto con nuestra salud física nos hace “saludables”. El estrés es normal para nuestro cuerpo; sin embargo, generalmente somos capaces de recuperarnos de breves períodos de estrés. Pero el estrés que continúa durante un largo período de tiempo ejerce más presión sobre nuestra salud.

El estrés mental puede afectar el sistema inmunológico de muchas maneras diferentes y aumentar las enfermedades físicas.

Fuente: <https://www.leehealth.org/health-and-wellness/healthy-news-blog/mental-health/take-care-of-yourself-may-is-mental-health-awareness-month>

SOMETHING TO PONDER :



ALGO PARA REFLEXIONAR

"La felicidad se puede encontrar incluso en los momentos más oscuros, si uno solo recuerda encender la luz".

-Albus Dumbledore

"Cualquier cosa que sea humana se puede mencionar, y cualquier cosa que se pueda mencionar puede ser más manejable. Cuando podemos hablar sobre nuestros sentimientos, se vuelven menos abrumadores, menos molestos y menos aterradores".

-Fred Rogers

"Ya sea que una enfermedad afecte tu corazón, tu brazo o tu cerebro, sigue siendo una enfermedad y no debería haber ninguna distinción. Nunca le diríamos a alguien con una pierna rota que debe dejar de revolcarse y recuperarse. No No considere tomar medicamentos para una infección de oído como algo de lo que avergonzarse. No debemos tratar las condiciones de salud mental de manera diferente. En cambio, debemos dejar en claro que obtener ayuda no es una señal de debilidad, es una señal de fortaleza. ."

-Michelle Obama

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 April:

Adela Anzaldo: Frankie Perales Carmelo Martinez Rogaciano Felix
Denise Hankins Eladio Orosio Alejandro Vasquez
Alfredo Padilla Guillermo Carlos Ray Esqueda
Roberto Rodriguez John Coleman

Lance Hoffrage: Isai Medina

Paula Kovacs: Charmayne Ramirez Cesar Garza Juan Amezcua
Babette Falqueza Rebecca Ramirez Galindo

Mayra Santana: Lorena Gonzalez Magana Leticia Flores De Mejia
Fabiola Alvarez Moses Miranda Brittanie Woods
Maria Cristina Talavera De Galvan

Azalia Santos: Patricia Trejo De Ruiz

Renee Smith: Jazmin Rodriguez Camarena Maria Zapien Romero

Oscar Redondo: Melany Banguera Guerrero Florentina Martinez Garcia

Michael Marceyes: Paula Cisneros Martha Cuamba Leticia Mejia
Damian Jimenez Felipe Aparicio Maria Ordaz

Pamela Waters: Raymond Duncan

Of our collective recognized students, Brittanie Woods' name was drawn as the Madera Adult School's April Student of the Month. Brittanie was awarded a gift card and will be recognized on the schools' website. Congratulations Brittanie.

De nuestros estudiantes reconocidos colectivos, el nombre de Brittanie Woods fue seleccionado como el estudiante del mes de abril de la Escuela para Adultos de Madera. Brittanie recibió una tarjeta de regalo y será reconocida en el sitio web de las escuelas. Felicitaciones Britannia.

Counselors/Student Advocates

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

Mrs. Pam Brooks-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

2do y 4to miércoles de cada mes de 9 am a 1 pm

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