

March 2024



"The Phoenix"

Important Update: Daylight Savings-Sunday, March 10, 2024. Move clocks forward one hour. Spring Break, March 25 - April 1, 2024

Actualización Importante: Horario de verano: domingo 10 de marzo de 2024. Adelantar los relojes una hora. Vacaciones de primavera, del 25 de marzo al 1 de abril de 2024

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 an inclusive, diverse, and equitable learning community where they can achieve educational, career, and personal goals by developing respect, responsibility, and accountability, thus empowering the students to transition into the workforce and become contributing citizens of a global community (revised and adopted 5/17/23).

Nuestra Misión

La misión de Madera Adult School es brindar a los estudiantes una comunidad de aprendizaje inclusiva, diversa y equitativa donde puedan alcanzar metas educativas, profesionales y personales desarrollando respeto, responsabilidad y rendición de cuentas, empoderando así a los estudiantes para hacer la transición a la fuerza laboral y convertirse en ciudadanos contribuyentes de una comunidad global (revisado y adoptado el 17/05/23).

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.

- **RENEE'S CORNER:** For the 3rd Quarter, all entry goals & updates have to be completed by Thursday, March 21. ESL teachers, this also includes Distance Learning Classes.
- **ANA JASSO'S CORNER:** Teachers please begin updating students before the end of Quarter 3. Also please drop students and complete grades before the end of the 3rd quarter. This needs to be completed by March 21 because I will start the rollover process Friday, March 22.
- **HiSET TESTING:** HiSet testing is going until the end of this school year. Students need to contact the office staff to schedule an appointment with HiSet Coordinador, Patricia Rodriguez, to schedule the HiSet tests.

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 Barbara Juarez to nominate a deserving staff member. You may call Mrs. Juarez at (559) 675-4425 Ext. 104 or email her at Barbarajuarez@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 Barbara Juarez para nominar a un miembro del personal que lo merezca. Puede llamar a Mrs. Juarez al (559) 675-4425 Ext. 104 o enviarle un correo electrónico a Barbarajuarez@maderausd.org.



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

Madera Adult School is registering students for HSD, HiSet, 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 to 3 hours for testing (depending on the program that you are testing for). Students that are sick are asked not to attend until all their symptoms are gone. Please call our school at 559-675-4425 to schedule an appointment or visit our school website at maderaadultschool.com.

Madera Adult School está registrando estudiantes para HSD, HiSet, ESL y Citizenship. Los estudiantes deben llamar a la escuela para programar un horario para registrarse y evaluar. Planee estar aquí durante al menos 1.5 a 3 horas para la prueba (dependiendo del programa para el que está probando). Se les pide a los estudiantes que están enfermos que no asistan hasta que todos sus síntomas hayan desaparecido. Llame a nuestra escuela al 559-675-4425 para programar una cita o visite el sitio web de nuestra escuela en Madera Adult School.

- ❖ **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!



Department Chairs:

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

Mr. Redondo - HiSet
Mrs. Waters - SPED

Ms. Santana - ABE
Ms. Garcia - CTE

Upcoming Events

March 10, 2024
Daylight Savings

March 17, 2024
St. Patrick's Day
(Wear Green)

March 31, 2024
Easter Sunday

March 22, 2024
3rd quarter ends

April 2, 2024
4th quarter begins

March Highlights

Monday, March 11, 2024

Teacher Collaboration
No School

Wednesday, March 20, 2024

Professional Development
Meeting-WASC Action Plan
4 PM - 6 PM

March 25 - April 1 , 2024

Spring Recess



The Citizenship Preparation class welcomes these new U.S. Citizens: Jazmin Rodriguez Camarena

Hector Galindo Vargas

SOMETHING TO PONDER :

Welcome March:

LOOK for the goodness in everyone whom you meet today and every day forward.

Open your heart and become someone who gives a gift of peace, joy or hope..And watch the ripple effect of **MIRACLES & BLESSINGS** unfold in your life.

-Babz

ALGO PARA REFLEXIONAR:

Bienvenido Marzo:

BUSCA la bondad en todos los que conozcas hoy y todos los días en el futuro.

Abre tu corazón y conviértete en alguien que da un regalo de paz, alegría o esperanza... Y observa el efecto dominó de MILAGROS Y BENDICIONES que se desarrollan en tu vida.

-Babz

March is National Nutrition Month

National Nutrition Month is an educational campaign focusing on the significance of physical fitness as well as eating nourishing meals. Taking charge of your health contributes to overall well-being.

Our overall health is a balance of diet, exercise, rest, and hereditary traits. While we do not have control over heredity, we do control the other three. Nutrition is one of the biggest factors in our health. What we eat can significantly increase or decrease our risk factors for disease and injury. We are often bombarded by a variety of diet programs that aim to improve our health and keep us slim. Making sense of them all can become a daunting task. However, most studies agree that including fruits and vegetables, whole grains, lean meats, and proteins comprise a healthy diet.

6 Simple Steps to Better Nutrition

At the beginning of the year, many of us attempt lifestyle changes that include eating healthier meals and exercise. By March, our passion for this change will have either succeeded or is beginning to wane. National Nutrition Month is an

opportunity to refocus and grab that healthy lifestyle. Some simple ways of redesigning a diet include:

- Reducing or eliminating sugary drinks and sodas. They add unnecessary calories and help us pack on the pounds without much effort.
- Pile on the vegetables. Vegetables are low in calories and high in nutrients. They can be prepared in a variety of flavorful ways and help to fill us. Stinky vegetables are the best to keep the carbs. down.
- Serve smaller portion sizes. One way to do this is to use a salad plate instead of a dinner plate when serving your meal. Another option is to eat smaller meals more often.
- Eat smarter snacks. That doughnut looks so good, but it will likely leave you unsatisfied very quickly.
- Try a meal kit program. Many of these programs offer light meals. Since these kits are portion-controlled, it makes preparing meals with appropriate serving sizes easier.
- When dining out, choose from the lighter side of the menu and only eat half of the dish. Take the rest home for another meal later.

Eating healthier comes with a lot of benefits that stick with you for the long haul. Combined with exercise, healthy eating makes our bodies stronger and improves our immune system. Together they also reduce our risk for chronic illnesses like diabetes and heart disease. A healthy diet and exercise also make us stronger and help us to feel better about ourselves because our skin and hair are healthier, the aches and pains are fewer, and we have more energy.

<https://www.nationaldaycalendar.com/health-awareness/national-nutrition-month-march>

Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición

El Mes Nacional de la Nutrición es una campaña educativa que se centra en la importancia de la aptitud física y de comer alimentos nutritivos. Hacerse cargo de su salud contribuye al bienestar general.

Nuestra salud general es un equilibrio entre dieta, ejercicio, descanso y rasgos hereditarios. Si bien no tenemos control sobre la herencia, sí controlamos las otras tres. La nutrición es uno de los factores más importantes de nuestra salud. Lo que

comemos puede aumentar o disminuir significativamente nuestros factores de riesgo de enfermedades y lesiones. A menudo nos bombardean con una variedad de programas dietéticos que tienen como objetivo mejorar nuestra salud y mantenernos delgados. Darles sentido a todos puede convertirse en una tarea desalentadora. Sin embargo, la mayoría de los estudios coinciden en que incluir frutas y verduras, cereales integrales, carnes magras y proteínas constituyen una dieta saludable.

6 pasos sencillos para una mejor nutrición

A principios de año, muchos de nosotros intentamos cambios en el estilo de vida que incluyen comer alimentos más saludables y hacer ejercicio. Para marzo, nuestra pasión por este cambio habrá tenido éxito o comenzará a menguar. El Mes Nacional de la Nutrición es una oportunidad para reenfocarse y adoptar ese estilo de vida saludable. Algunas formas sencillas de rediseñar una dieta incluyen:

- Reducir o eliminar bebidas azucaradas y refrescos. Añaden calorías innecesarias y nos ayudan a aumentar de peso sin mucho esfuerzo.
- Apila las verduras. Las verduras son bajas en calorías y ricas en nutrientes. Se pueden preparar de diversas formas sabrosas y ayudan a llenarnos. Las verduras apestosas son las mejores para conservar los carbohidratos. abajo.
- Sirva porciones más pequeñas. Una forma de hacerlo es utilizar un plato de ensalada en lugar de un plato de comida al servir la comida. Otra opción es comer porciones más pequeñas y con mayor frecuencia.
- Coma bocadillos más inteligentes. Ese donut se ve muy bien, pero probablemente te dejará insatisfecho muy rápidamente.
- Pruebe un programa de kit de comida. Muchos de estos programas ofrecen comidas ligeras. Dado que estos kits están controlados por porciones, facilita la preparación de comidas con porciones adecuadas.
- Cuando salga a cenar, elija del lado más ligero del menú y coma sólo la mitad del plato. Llévese el resto a casa para otra comida más tarde.

Comer de forma más saludable conlleva muchos beneficios que perdurarán a largo plazo. Combinada con ejercicio, una alimentación saludable fortalece nuestro cuerpo y mejora nuestro sistema inmunológico. Juntos también reducen nuestro riesgo de enfermedades crónicas como diabetes y enfermedades cardíacas. Una dieta saludable y el ejercicio también nos fortalecen y nos ayudan a sentirnos mejor con nosotros mismos porque nuestra piel y cabello están más saludables, los dolores y molestias son menores y tenemos más energía.

<https://www.nationaldaycalendar.com/health-awareness/national-nutrition-month-march>

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 February:

| | | | |
|-------------------------|------------------------|---------------------------------|------------------------|
| Adela Anzaldo: | Edgar Perez Bravo | Yoan Lozano | Michael Shawn Coleman |
| | Martin Ovalle | Ashley Burress | John Michael Coleman |
| | Kristopher Torres | Juan Rizo Hernandez | Anthony McDow |
| | Aquilino Juarez | Cristian Espinoza | Filadelfo Alvarado Jr. |
| Renee Smith: | Faiza Abdo | Hector Galindo Vargas | |
| Oscar Redondo: | Elizabeth Perez | Hever Daza | Amanda Mejia |
| | Liliana Campos | | |
| Michael Marcyes: | Noela Lopez | Rocio Alvarez | Marino Pacheco |
| Mayra Santana: | Jade Rodriguez | Camila Guadalupe Ruiz Maravilla | |
| Azalia Santos: | Maricela Magana Magana | Elizabeth Cruz Mendoza | |

Patricia Trejo de Ruiz

Lance Hoffrage: Damien Sledzianowski

Ezequiel Ramirez: Alejandro Castillo Keury Castillo Laura Hernandez
Edgar Lopez

Pamela Brooks-Waters: Alexander Llanes

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

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



Student Support Staff

Mrs. Barbara Juarez: Teacher on Special Assignment, Guidance Specialist. 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 August 9th Karina will be available the following days:

1st Tuesday of the Month from 11:00 AM to 7:00 PM

All Other Tuesdays from 9:00 AM to 3:00 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

Personal de apoyo estudiantil

Sra. Bárbara Juárez: Maestra en Asignación Especial, Especialista en Orientación . 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 martes del mes de 11:00 a. m. a 7:00 p. m.

Todos los demás martes de 9:00 a. m. a 3:00 p. m.

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