

April 2024



## "The Phoenix"

**Important Update:** April 2, 2024, we are back from Spring Recess and the 4th quarter begins.

**Actualización Importante:** 2 de abril de 2024, volvemos del receso de primavera y comienza el cuarto trimestre.

**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.

- **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@madera.usd.org](mailto:Barbarajuarez@madera.usd.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@madera.usd.org](mailto:Barbarajuarez@madera.usd.org).**

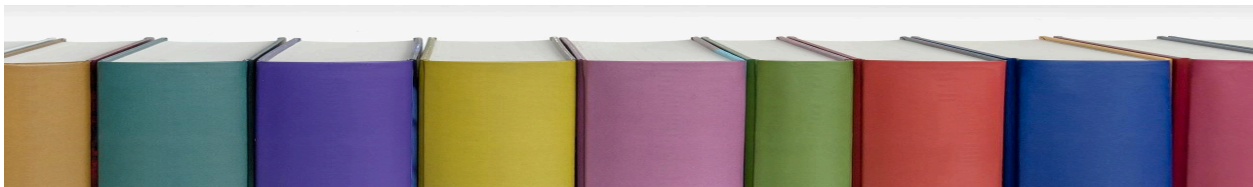


**Teachers: Please remember to read your emails and check your staff box on a daily basis. Thank you!**

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](http://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**

**April 2, 2024**  
4th quarter begins

**April 8, 2024**  
Solar Eclipse

# April Highlights

**Monday, Tuesday, & Wednesday**  
**April 8, 9, & 10, 2024**

WASC Visiting Committee on  
site



The Citizenship Preparation class welcomes these new U.S.  
Citizens: Guillermina Adame Rondin

Maria Reyna de Gomez Monzon

## Matilda Gaytan Robles

### **SOMETHING TO PONDER:**

**“Start where you are.**

**Use what you have.**

**Do what you can.” -Arthur Ashe**

**“Your present circumstances don’t determine where you go;**

**They merely determine where you start.” -Nido Qubein**

**Pay attention to whom your energy increases and decreases around, because that’s the universe giving you a hint of who you should embrace or stray from. - Anonymous.**

### **NEVER DISCREDIT YOUR GUT INSTINCT.**

**You are not paranoid. Your body can pick up on bad vibrations. If something deep inside of you says something is not right about a person or situation, trust it. -Anonymous.**

### **ALGO PARA REFLEXIONAR:**

**“Empieza donde estás.**

**Usa lo que tienes.**

**Haz lo que puedas.” -Arthur Ashe**

**“Tus circunstancias actuales no determinan adónde vas;**

**Simplemente determinan por dónde empezar”. -Nido Qubein**

**Presta atención a quién aumenta y disminuye tu energía, porque ese es el universo que te da una pista de a quién debes abrazar o de quién desviarte. - Anónimo.**

**NUNCA DESCRETITES TU INSTINTO INTENSIVO.**

**No eres paranoico. Tu cuerpo puede captar malas vibraciones. Si algo muy dentro de ti dice que algo no está bien con respecto a una persona o situación, confía en ello. -Anónimo.**

## **April is Stress Awareness Month**

**Why is Stress Month so important?**

---

Stress can be debilitating, and it can cause and/or aggravate health problems. Every April, healthcare professionals from across the country join forces to increase public awareness about not only the causes, but also the treatments for the growing stress epidemic in our country.

### **Three types of Stress:**

Stress does not merely afflict your mind; it can also affect you on a cellular level. In fact, long-term stress can lead to a wide range of illnesses—from headaches to stomach disorders to depression—and can even increase the risk of serious conditions like stroke and heart disease. Understanding the mind/stress/health connection can help you better manage stress and improve your health and well-being.

**Acute Stress:** Acute stress is usually brief. It is the most common and frequent. Acute stress is most often caused by reactive thinking. Negative thoughts predominate situations or events that have recently occurred or are upcoming.

**Episodic Stress:** People who frequently experience acute stress, or whose lives present with frequent triggers of stress, have episodic acute stress. The individuals who frequently suffer acute stress often live a life of chaos and crisis.

**Chronic Stress:** Chronic stress is the most harmful type of stress. If chronic stress is left untreated over a long period of time, it can significantly damage your physical health and deteriorate your mental health.

### **Ways to Help Manage Stress:**

**Exercise:** Even 20-30 minutes a day of walking is a great stress reliever and a good way to get your mind off your daily worries. Exercise has many healthy benefits.

**Relaxation:** Learn to incorporate some relaxation techniques into your daily life. Meditation, journaling, yoga, and breathing exercises are just a few ways to help relax.

**Have Fun:** Spending quality time with family and friends, or simply watching your favorite sit-com can often be just the distraction you need.

---

**Visit Your Doctor:** Your family doctor is in the best position to get you started on the path to a stress-free lifestyle. Make an appointment today.

**Eat Well:** The gut and brain are constantly sending signals to each other, so by keeping your microbiota (the bacteria in your gut) healthy, your brain feels less stressed.

**Sleep & Rest:** To relieve stress before bed, try some relaxation techniques and disconnect from technology as much as possible an hour before bedtime.

**Combat Your Stress:** If you suffer from chronic stress and can't influence or change the situation, then you'll need to change your approach. Be willing to be flexible. Remember, you have the ability to choose your response to stressors, and you may have to try various options.

- **Recognize when you don't have control, and let it go.**
- **Don't get anxious about situations that you cannot change.**
- **Focus your mind on something that makes you feel calm and in control.**

<https://www.chcw.org/april-is-stress-awareness-month/>

## ¿Por qué es tan importante el Mes del Estrés?

El estrés puede ser debilitante y puede causar y/o agravar problemas de salud.

Cada abril, profesionales de la salud de todo el país unen fuerzas para aumentar la conciencia pública no solo sobre las causas, sino también sobre los tratamientos de la creciente epidemia de estrés en nuestro país.

### **Tres tipos de estrés:**

El estrés no sólo aflige tu mente; También puede afectarte a nivel celular. De hecho, el estrés a largo plazo puede provocar una amplia gama de enfermedades (desde dolores de cabeza hasta trastornos estomacales y depresión) e incluso puede aumentar el riesgo de sufrir afecciones graves como accidentes cerebrovasculares y enfermedades cardíacas. Comprender la conexión mente/estrés/salud puede ayudarle a gestionar mejor el estrés y mejorar su salud y voluntad.

### **Estrés agudo:**



---

El estrés agudo suele ser breve. Es el más común y frecuente. El estrés agudo suele ser causado por el pensamiento reactivo. Los pensamientos negativos predominan en situaciones o eventos que han ocurrido recientemente o están por venir.

**Estrés episódico:**

Las personas que experimentan estrés agudo con frecuencia, o cuyas vidas se presentan con desencadenantes frecuentes de estrés, tienen estrés agudo episódico. Las personas que frecuentemente sufren estrés agudo suelen vivir una vida de caos y crisis.

**Estrés crónico:**

El estrés crónico es el tipo de estrés más dañino. Si el estrés crónico no se trata durante un largo período de tiempo, puede dañar significativamente su salud física y deteriorar su salud mental.

**Formas de ayudar a controlar el estrés:**

**Ejercicio:** Incluso 20 a 30 minutos de caminata al día son un excelente calmante para el estrés y una buena manera de dejar de pensar en las preocupaciones diarias. El ejercicio tiene muchos beneficios saludables.

**Relajación:** Aprende a incorporar algunas técnicas de relajación a tu vida diaria. La meditación, llevar un diario, el yoga y los

**Diviértete:** Pasar tiempo de calidad con familiares y amigos, o simplemente mirar tu comedia de situación favorita, a menudo puede ser la distracción que necesitas.

**Visite a su médico:** su médico de familia está en la mejor posición para ayudarlo a comenzar el camino hacia un estilo de vida libre de estrés. Haga una cita hoy.

**Coma bien:** el intestino y el cerebro se envían señales constantemente entre sí, por lo que al mantener saludable la microbiota (las bacterias del intestino), el cerebro se siente menos estresado.

**Dormir y descansar:** para aliviar el estrés antes de acostarse, pruebe algunas técnicas de relajación y desconéctese de la tecnología tanto como sea posible una hora antes de acostarse.

**Combata su estrés:** si sufre de estrés crónico y no puede influir o cambiar la situación, entonces necesitará cambiar su enfoque. Esté dispuesto a ser flexible. Recuerde, usted tiene la capacidad de elegir su respuesta a los factores estresantes y es posible que deba probar varias opciones.

- **Reconoce cuando no tienes el control y déjalo ir.**
- **No te preocupes por situaciones que no puedes cambiar.**
- **Enfoca tu mente en algo que te haga sentir tranquilo y en control.**

<https://www.chcw.org/april-is-stress-awareness-month/>

## 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 March:**

<b>Adela Anzaldo:</b>	Victor Vasquez	Joshua Buentello	Anthony Guadian
	Saul Maldonado	Sonya Labastida	Franklin Perez
	Juan Romo	Ricardo Cantu	Wilfrido Santos Camacho
	Jose Elisarraraz	Alfonso Del Toro	Alberto Antonio Matias
<b>Renee Smith:</b>	Maria Reyna de Gomez Monson		Leticia Zapien de Gonzales
<b>Michael Marcey:</b>	Pergention Gonzalez	Celisia Placencia	Giselle Michel
<b>Azalia Santos:</b>	Guadalupe Margarita Rojas	Celestina Elpidio Saavedra	
<b>Lance Hoffrage:</b>	Adriana Montiel		
<b>Ezequiel Ramirez:</b>	Alyshia Jalakas	Laura Perez	Luciana Zamora
	Maria del Carmen Ramirez		
<b>Roxana Montufar:</b>	Gudelia Perez-Lopez		

Of our collective recognized students, Leticia Zapien de Gazeless' name was drawn as the Madera Adult School's March Student of the Month. Leticia Zapien de Gonzles was awarded a gift card and will be recognized on the schools' website. Congratulations Leticia.

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



**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](mailto:karina.vera@statecenter.com)

Phone: (559) 593-1131 Or by visiting their website at [www.SCAECLearns.org](http://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](mailto:karina.vera@statecenter.com)

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