
THE ISANA SUN: A Weekly Update

Friday, October 30, 2020

Follow us on:  



A message from our CEO

Hello ISANA families,

This year marks the 30th Anniversary of the proclamation designating November as National Native American Heritage Month. As I researched the topic, I came across **Project 562**, a beautiful photographic anthology created by Matika Wilbur, a visual storyteller, photographer and teacher, that tells the stories of the more than 562 federally recognized tribes in The United States in pursuit of one goal: To change the way we see native America and showcase the diversity, vibrancy and realness of Indian Country.

As I looked through the pictures, I immediately thought about our students, families and staff and the beautifully diverse makeup of our school community. I also became overjoyed thinking about the relationships we have forged with our families and the culture of respect that makes our schools so special.

Our families are jewels with many prisms, reflecting both the unique and the familiar qualities that make us such a special community. I, for example, am a first-generation Spanish-speaking Muslim Pakistani-American and my daughter is growing up speaking Spanish and dancing Mexican Ballet Folklorico.

At ISANA, diversity and inclusion are part of our DNA and we are an organization that celebrates our cultural, ethnic, gender, racial, and religious differences. In fact, the themes of respect, compassion, kindness, and dignity are integrated into all aspects of our curriculum. And be it virtually, or in our classrooms, we will continue our emphasis on maintaining a teaching environment that recognizes the importance of racial and cultural diversity in learning.

If you are interested in learning more about how to talk to your children at home about race, diversity and inclusion, here are some resources to guide your own discussions within your family:

- [The Parent's Guide to Teaching Kids About Diversity \(from Scholastic\)](#)

Upcoming Dates:

November 1: National Family Literacy Day

November 3: Election Day – Please VOTE!

November 8: National STEM/STEAM Day,

November 11: Veterans Day – NO SCHOOL

Daylight Savings Time Ends this Sunday

Don't forget to turn your clocks back one hour this Sunday, November 1, as daylight savings time comes to an end. To help protect your family, use this time to also change the batteries in your smoke and carbon monoxide detectors and to check your emergency supplies. Enjoy the extra hour of sleep!

Get your Free Flu Shot

Click [**HERE**](#) to see the schedule of LA County Library Free Flu Immunization Clinics or call 2-1-1.

- [Teaching kids to respect diversity: Here's what to know \(from NBC News Learn\)](#)
- [Talking to Young Children About Race and Racism \(from PBS\)](#)
- [Talking to Kids about Race \(from National Geographic\)](#)

Every day, in all we do, we strive to ensure that every member of our school community can learn, live, and work harmoniously with mutual respect, without compromising their beliefs and their identities.

Respectfully,

Nadia Shaiq
Chief Executive Officer, ISANA Academies

ISANA to Provide Free Meals to All Children Under 18

Starting this Tuesday, November 3, ISANA Academies will provide healthy, free meals to ALL children under the age of 18 – not just those enrolled in an ISANA Academy – at all six of our drive-thru, Grab-N-Go meal distribution sites.

We know how hard it can be to work, study or learn on an empty stomach, so we hope this service will allow us to further meet the nutritional needs of all the children in our communities and help them focus on their academic achievements and goals.

As a reminder, meals are issued in bulk for multiple days – two breakfast and two lunch meals on Tuesdays and three breakfast and three lunch meals on Thursdays – from:

Distribution Time:	Meal Service Address:
8am to 12pm	ISANA Achernar Academy, 310 E. El Segundo Avenue, Compton
7:30am to 1:30pm	ISANA Cardinal Academy, 7330 Bakman Avenue, Sun Valley
8am to 2pm	ISANA Himalia Academy, 4607 S. Central Avenue, Los Angeles
9am to 11am	ISANA Nascent Academy, 3401 W. Jefferson Blvd, Los Angeles
7am to 4pm	ISANA Octavia Academy, 3010 Estara Avenue, Los Angeles
7am to 10am	ISANA Palmati Academy, 6501 Laurel Canyon Blvd, North Hollywood

Please stop by your child’s school during the listed distribution hours or call the main office for more information about our meal program.

To maintain the health and safety of all school staff members and visitors during meal distribution, we ask that you please help us by practicing the following public health guidelines:

- Wear a protective face covering for your safety and the safety of others.
- Be prepared to drive-thru and quickly take the meal from our team members.
- For those walking-up, always stand at least 6 feet apart from others.

- No high-fiving, hugging, fist bumping, etc. Instead, wave or smile (yes, we can see smiles under the face coverings).
- Do not visit a school site if: you or anyone in your household is experiencing any symptoms of respiratory illness (even if mild), may have had exposure to a person with suspected or confirmed COVID-19, or has traveled out of the country in the last 14 days.

What's on the Menu: Week of November 2

Breakfast: Pan dulce; coffee cake, whole-grain cereal bites; apple cinnamon muffin flat; bean and cheese burrito.

Lunch: Chicken enchiladas w/ green salsa; French bread pepperoni pizza w/ baby carrots; cheeseburger w/ oven baked fries; chicken Alfredo w/ broccoli; chicken burrito bowl w/ brown rice, beans & corn.

(Menu subject to change)

Nascent and Octavia also Named Top Public Schools in L.A. County

ISANA Nascent Academy and ISANA Octavia Academy have earned a coveted place in the *2020 Top Los Angeles County Public Schools* report as middle schools that are beating the statewide average and closing the achievement gap in English Language Arts (ELA) for Latino students.

The annual report, published by Innovate Public Schools - Los Angeles and the University of Southern California (USC), recognizes the almost 300 schools throughout the County that are closing the opportunity gap for low-income African American and Latino students, and celebrates the schools that are beating the statewide student average scores in math and/or ELA proficiency and college eligibility.

Both ISANA Palmati Academy and ISANA Cardinal Academy were also named among the top schools in this year's report.

Click [**HERE**](#) to read the entire report.

Celebrate National Native American Heritage Month with EXL Live

During the month of November, our Expanded Learning team will commemorate National Native American Heritage Month with a myriad of lessons that will celebrate and explore the many sacrifices, contributions and achievements of Native American people, both historically and today.

The lessons, open to all ISANA scholars, will be grade specific and will be offered virtually during EXL Live, Monday through Thursday, from 2 to 5 p.m.

Our EXL Live sessions offer an opportunity to extend your child's instructional day with fun, educational, and engaging academic, literacy, and social enrichment opportunities.

This week, scholars can also participate in physical enrichment activities, current event discussions, cooking lessons, math lessons, English language arts lessons, read-alouds, games, and even participate in a virtual field trip.

For more information about our EXL Live offerings, including the daily schedule, please visit our **ISANA Distance Learning portal**, your child's Clever account, or your school's Facebook page.

Meet our Octavia *i-Ready* Students of the Month

Congratulations to our ISANA Octavia Academy October *i-Ready* students of the Month in math and reading! Ryan Lemus, 6th grade, completed and passed 33 lessons in *i-Ready* reading instruction for the month of October. Shaun Sebastian, 3rd grade, completed and passed 29 lessons in *i-Ready* math instruction for the month of October.



Ryan Lemus
6th Grade
ISANA Octavia Academy



Shaun Sebastian
3rd Grade
ISANA Octavia Academy

All ISANA scholars must complete at least 45 minutes of *i-Ready* instruction in math and 45 minutes in reading per week.

Research shows that students who complete the 45-minute goal saw higher student gains, an average growth of 44% in reading and 65% in math. Plus, *i-Ready* helps our educators assess the individual learning needs of each of our scholars and monitor their progress throughout the year. Plus, the lessons are fun and interactive, with games and characters to keep students engaged.

Have questions? Need support? Please don't forget to join our Expanded Learning team on Tuesdays and Thursdays from 4 to 5 p.m. during EXL Live for *i-Ready* Boot Camp. Scholars can take advantage of this time to complete their weekly required minutes. We also encourage parents to attend the sessions and learn how they can support their children at home.

Tips for a Teeth-Friendly Halloween

When it comes to oral health, Halloween can present parents with a variety of challenges. While you don't want to keep your children from eating some of their favorite treats, it's important to set limits and remind children that moderation is the key! This is also a great opportunity to teach (or remind) your children about the importance of good oral health habits and how the decisions we make in our childhood can impact our oral health later in life.

Here are some tips from the American Dental Association (ADA) and the American Heart Association to help keep our families healthy on Halloween and year-round:

Time It Right: Eat Halloween candy (and other sugary foods) with meals or shortly after mealtime. Saliva production increases during meals. This helps cancel out acids produced by bacteria in your mouth and rinse away food particles.

Drink More Water: Make water your drink of choice and stay away from sugary beverages. This includes soda, sports drinks and flavored waters. When teeth come in frequent contact with beverages that contain sugar, the risk of tooth decay is increased.

Brush Twice a Day: Brush your teeth twice a day for two minutes with an ADA-approved fluoride toothpaste. Remember, to replace your toothbrush every three or four months, or sooner if the bristles are frayed. A worn toothbrush won't do a good job of cleaning your teeth.

Get moving: Incorporate some socially distanced exercise into your Halloween day. Go for a walk or hike or have a danceathon at home with some fun, Halloween-themed music.

Have a Healthy Meal: This will reduce the temptation to snack or to overindulge.

Incorporate Healthy Halloween-themed Snacks: Add healthy snacks such as fruits, vegetables, nuts or special Halloween-themed treats that can be made at home.

Clean Between Your Teeth: Floss your teeth once a day. Decay-causing bacteria get between teeth where toothbrush bristles can't reach. Flossing helps remove plaque and food particles from between the teeth and under the gum line.

Here are a few tips from Cal State LA's Educational Community Health Outreach (ECHO) program to keep in mind when choosing which Halloween candy to eat:

Chocolate is best: Chocolate washes off your teeth easier than other type of candy.

Be picky if it's sticky: This candy is harder to remove and may stay longer on your teeth. This gives the "sugar bugs" more time to work.

Pass on the pucker: Sour candy can be very acidic. That acid can breakdown the hard outer shell of your teeth and lead to cavities.

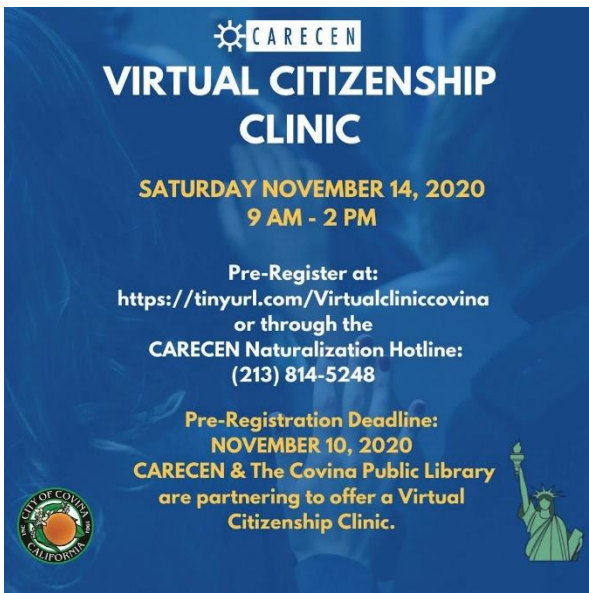
Beware of hard candy: DO NOT try to bite down on hard candy. This can break your teeth if you're not careful!

Add Voting to Your Weekend Plans

If you haven't already voted, please make it a priority this weekend. All registered voters in the county can cast a ballot at any voting center, regardless of location and the voter's home address. Residents can either use the voting machines at the center or drop off the mail-in ballots that were sent to every registered voter on October 5.

Make sure you take the time to learn about each nominee and the various ballot measures. You can use a resource like **Ballotpedia** to research detailed, nonpartisan information on all the candidates and measures on this year's electoral ballot. For a full list of voting centers in your area, click **HERE**.

Local Non-Profit Hosting Free Virtual Citizenship Clinic



The poster is blue with white and yellow text. At the top left is the CARECEN logo, which consists of a gear icon and the word 'CARECEN'. Below the logo, the text reads 'VIRTUAL CITIZENSHIP CLINIC' in large, bold, white letters. Underneath that, it says 'SATURDAY NOVEMBER 14, 2020' and '9 AM - 2 PM' in yellow. Further down, it provides pre-registration information: 'Pre-Register at: https://tinyurl.com/Virtualcliniccovina or through the CARECEN Naturalization Hotline: (213) 814-5248'. At the bottom, it states 'Pre-Registration Deadline: NOVEMBER 10, 2020' and 'CARECEN & The Covina Public Library are partnering to offer a Virtual Citizenship Clinic.' In the bottom left corner is the City of Covina logo, and in the bottom right corner is a small illustration of the Statue of Liberty.

The Central American Resource Center (CARECEN) is hosting a free virtual U.S. citizenship clinic on Saturday, November 14 and has extended an invitation to our ISANA families. Those interested in attending the clinic must pre-register by Tuesday, November 10.

To learn more about CARECEN and the other services they offer, including DACA renewal and free legal services to students, staff, and faculty of California State Universities and Community Colleges, please visit **www.carecen-la.org**.

THE ISANA SUN: Actualización Semanal

Viernes, 30 de octubre de 2020

Síguannos en:  



Un mensaje de nuestra directora ejecutiva

Hola familias de ISANA,

Este año marca el trigésimo aniversario de la proclamación que designó noviembre como el Mes Nacional de la Herencia Indígena de Estados Unidos. Mientras investigaba el tema, me encontré con **Project 562**, una hermosa antología fotográfica creada por Matika Wilbur, una narradora visual, fotógrafa y maestra, que cuenta las historias de los más de 562 tribus reconocidas a nivel federal en los Estados Unidos y tiene como objetivo cambiar la forma en que vemos a los nativos de América y mostrar la diversidad, la vitalidad y la realidad de los tierras indígenas.

Mientras miraba las fotografías, inmediatamente pensé en nuestros estudiantes, familias y personal escolar y en la hermosa y diversa composición de nuestra comunidad escolar. También me llenó de alegría pensar en las relaciones que hemos forjado con nuestras familias y la cultura de respeto que hace que nuestras escuelas sean tan especiales.

Nuestras familias son como joyas con diversas facetas que reflejan tanto las cualidades únicas como familiares que nos hacen una comunidad tan especial. Yo, por ejemplo, soy una musulmana pakistaní-estadounidense de primera generación quien habla español y mi hija ha crecido hablando español y bailando el ballet folklórico mexicano.

En ISANA, la diversidad y la inclusión son parte de nuestra ADN y somos una organización que celebra nuestras diferencias culturales, étnicas, de género, raciales y religiosas. De hecho, los temas de respeto, compasión, bondad y dignidad están integrados en todos los aspectos de nuestro plan de estudios. Y ya sea virtualmente o en nuestras aulas, continuaremos nuestro énfasis en mantener un ambiente de enseñanza que reconozca la importancia de la diversidad racial y cultural en el aprendizaje.

Si están interesados en aprender más sobre cómo hablar con sus hijos en casa sobre la raza, la diversidad y la inclusión, aquí hay algunos recursos para ayudar a guiar sus propias discusiones dentro de su familia:

- [Guía para padres para enseñarle a los niños sobre la diversidad \(de Scholastic\)](#)
- [Enseñándole a los niños a respetar la diversidad: Esto es lo que deben saber \(de NBC News Learn\)](#)
- [Hablando con los niños pequeños sobre la raza y el racismo \(de PBS\)](#)

Fechas próximas:

1 de noviembre: Día de Alfabetización Familiar

3 de noviembre: Elecciones - ¡Por favor voten!

8 de noviembre: Día Nacional STEM/STEAM

11 de noviembre: Día de los Veteranos

El horario de verano termina este domingo

No se les olvide retroceder los relojes una hora este domingo, 1 de noviembre, cuando el horario de verano llega a su fin. Para ayudar a proteger a su familia, utilice este tiempo para cambiar también las baterías de sus detectores de humo y monóxido de carbono y para revisar sus suministros de emergencia. ¡Disfruten de la hora extra de sueño!

Obtengan su vacuna contra la gripe

Llamen al 2-1-1 o hagan clic **AQUÍ** para ver el horario de las clínicas de vacunación gratuitas de la Biblioteca del Condado de Los Ángeles.

- Hablando con los niños sobre la raza (de National Geographic)

Todos los días, en todo lo que hacemos, nos esforzamos por asegurar que todos los miembros de nuestra comunidad escolar puedan aprender, vivir y trabajar en armonía con respeto mutuo, sin comprometer sus creencias e identidades.

Con respeto,

Nadia Shaiq
Directora Ejecutiva, ISANA Academies

ISANA proporcionará comidas gratuitas a todos los niños menores de 18 años

A partir de este martes, 3 de noviembre, ISANA Academies proporcionarán comidas saludables y gratuitas a TODOS los niños menores de 18 años – no solo a los inscritos en nuestras escuelas – en los seis sitios de distribución de comidas *Grab-N-Go*, tome y lleve.

Sabemos lo difícil que puede ser trabajar, estudiar o aprender con el estómago vacío, por eso esperamos que este servicio nos permita apoyar más a nuestras familias y satisfacer las necesidades nutricionales de todos nuestros estudiantes, para que puedan enfocarse en sus logros y metas académicas.

Como recordatorio, se reparten las comidas a granel para varios días – dos desayunos y dos almuerzos los martes y tres desayunos y tres almuerzos los jueves – de:

Horario de distribución:	Dirección a escuela:
8am a 12pm	ISANA Achnar Academy, 310 E. El Segundo Avenue, Compton
7:30am a 1:30pm	ISANA Cardinal Academy, 7330 Bakman Avenue, Sun Valley
8am a 2pm	ISANA Himalia Academy, 4607 S. Central Avenue, Los Angeles
9am a 11am	ISANA Nascent Academy, 3401 W. Jefferson Blvd, Los Angeles
7am a 4pm	ISANA Octavia Academy, 3010 Estara Avenue, Los Angeles
7am a 10am	ISANA Palmati Academy, 6501 Laurel Canyon Blvd, North Hollywood

Visiten la escuela de su hijo durante el horario de distribución indicado o llamen a la oficina principal para obtener más información sobre nuestro programa de distribución de comidas.

Para mantener la salud y seguridad de todos los miembros del personal escolar y los visitantes durante la distribución de comidas, les pedimos que nos ayuden practicando las siguientes pautas de salud pública:

- Usen un cubre bocas por su seguridad y la seguridad de los demás.
- Esten preparados para conducir y tomar rápidamente la comida de los miembros de nuestro equipo. Si es posible, abran su baúl para que los miembros de nuestro equipo coloquen las comidas allí.
- Para los que lleguen caminando, manténganse a una distancia de al menos 6 pies de otras personas.
- No saluden por mano, ni abrasen, ni choquen los puños con los miembros de nuestro equipo. En vez, salúdenlos de lejos o demuéstrenles una sonrisa.

- No visiten nuestra escuela si: usted o alguien en su hogar está experimentando algún síntoma de enfermedad respiratoria, incluso si es leve; puede haber estado expuesto a una persona con COVID-19 sospechado o confirmado; o ha viajado fuera del país en los últimos 14 días.

Qué hay en el menú: Semana del 2 de noviembre

Desayuno: Pan dulce; pastel de café, bocados de cereal integral; muffin de canela de manzana plano; burrito de frijol y queso.

Almuerzo: Enchiladas de pollo con salsa verde; Pizza en pan francés con zanahorias; hamburguesa con papas al horno; pollo Alfredo con brócoli; burrito bowl de pollo con arroz integral, frijoles y maíz.

(Menú sujeto a cambios)

Nascent y Octavia también son nombradas entre las mejores escuelas públicas en el condado de L.A.

ISANA Nascent Academy e ISANA Octavia Academy han ganado un lugar codiciado en el informe de las *2020 Top Los Angeles County Public Schools* (Escuelas Públicas del Condado de Los Ángeles de 2020) como escuelas intermedias que están superando el promedio estatal y cerrando la brecha de logros en lengua y literatura en inglés (ELA) para estudiantes latinos.

El informe anual, publicado por Innovate Public Schools - Los Ángeles y la Universidad del Sur de California (USC), reconoce a las casi 300 escuelas en todo el Condado que están cerrando la brecha de oportunidad para los estudiantes afroamericanos y latinos de bajos ingresos, y celebra las escuelas que están superando los puntajes promedio de los estudiantes en matemáticas y/o ELA y elegibilidad universitaria.

Tanto ISANA Palmati como ISANA Cardinal también fueron nombradas entre las mejores escuelas en el informe de este año.

Hagan clic [**AQUÍ**](#) para leer el informe completo.

Celebren el Mes Nacional de la Herencia Indígena con EXL Live

Durante el mes de noviembre, nuestro equipo de Aprendizaje Ampliado conmemorará el Mes Nacional de la Herencia Indígena de Estados Unidos con una miríada de lecciones que celebrarán y explorarán los muchos sacrificios, contribuciones y logros de los nativos americanos, tanto históricamente como hoy.

Las lecciones, abiertas a todos los estudiantes de ISANA, serán específicas de grado y se ofrecerán virtualmente durante EXL Live, de lunes a jueves, de 2 a 5 p.m.

Nuestras sesiones de EXL Live ofrecen la oportunidad de extender el día de instrucción de su hijo con sesiones divertidas, educativas y atractivas académicas, de alfabetización y de enriquecimiento social.

Esta semana, los estudiantes también podrán participar en actividades de enriquecimiento físico, discusiones de eventos actuales, clases de cocina, lecciones de matemáticas, lecciones de lenguaje y literatura en inglés, lecturas en voz alta, juegos e incluso participar en un viaje virtual.

Para obtener más información sobre EXL Live, visiten nuestro **portal de aprendizaje a distancia**, la cuenta de Clever de su hijo o la página de Facebook de la escuela de su hijo.

Conozcan a nuestros estudiantes del mes de Octavia *i-Ready*

¡Felicitaciones a nuestros estudiantes del mes de octubre de ISANA Octavia Academy de *i-Ready* en matemáticas y lectura! Ryan Lemus, de sexto grado, completó y aprobó 33 lecciones de instrucción de lectura *i-Ready* para el mes de octubre. Shaun Sebastián, de tercer grado, completó y aprobó 29 lecciones de instrucción de matemáticas *i-Ready* para el mes de octubre.



Ryan Lemus
6th Grade
ISANA Octavia Academy



Shaun Sebastian
3rd Grade
ISANA Octavia Academy

Todos los estudiantes de ISANA deben completar al menos 45 minutos de instrucción *i-Ready* en matemáticas y 45 minutos en lectura por semana.

Las investigaciones muestran que los estudiantes que completan la meta de 45 minutos vieron mayores ganancias estudiantiles, un crecimiento promedio de 44% en lectura y 65% en matemáticas. Además, *i-Ready* ayuda a nuestros maestros a evaluar las necesidades de aprendizaje individuales de cada uno de nuestros estudiantes y a monitorear su progreso durante todo el año. Además, las lecciones son divertidas e interactivas, con juegos y personajes para mantener a los estudiantes comprometidos.

¿Tienen preguntas? ¿Necesitan ayuda? Por favor, no se les olvide acompañar a nuestro equipo de Aprendizaje Ampliado los martes y jueves de 4 a 5 p.m. durante EXL Live para su bootcamp (entrenamiento especializado) de *i-Ready*. Los estudiantes pueden aprovechar este tiempo para completar sus minutos semanales requeridos. También alentamos a los padres a asistir a las sesiones y a aprender cómo pueden apoyar a sus hijos en casa.

Consejos para un Halloween amigable con los dientes

Cuando se trata de la salud bucal, Halloween puede presentarles varios desafíos a los padres de familia. Si bien no quieren restringir por completo que sus hijos coman algunas de sus golosinas favoritas, ¡es importante establecer límites y recordarles a los niños que la moderación es la clave! Esta es también una gran oportunidad para enseñarles (o recordarles) a sus hijos sobre la importancia de los buenos hábitos de salud bucal y cómo las decisiones que tomamos en nuestra infancia pueden afectar nuestra salud bucal más adelante en la vida.

Estos son algunos consejos de la Asociación Dental Americana (ADA) y la Asociación Americana del Corazón para ayudar a mantener a nuestras familias saludables en Halloween y durante todo el año:

Prográmenlo en el momento oportuno: Coman dulces de Halloween (y otros alimentos azucarados) con las comidas o poco después de la hora de comer. La producción de saliva aumenta cuando uno come. Esto ayuda a cancelar los ácidos producidos por las bacterias en la boca y a enjuagar las partículas de alimentos.

Beban más agua: Hagan que el agua sea su bebida de elección y manténganse alejados de las bebidas azucaradas. Esto incluye refrescos, bebidas deportivas y aguas saborizadas. Cuando los dientes entran en contacto frecuente con bebidas que contienen azúcar, el riesgo de caries dental aumenta.

Cepíllense dos veces al día: Cepíllense los dientes dos veces al día durante dos minutos con una pasta dental con flúor aprobada por la ADA. Recuerden, reemplazar su cepillo de dientes cada tres o cuatro meses, o antes si las hebras están deshilachadas. Un cepillo de dientes desgastado no hará un buen trabajo de limpieza de los dientes.

Muévase: Incorporen algún ejercicio socialmente distanciado en su día de Halloween. Salgan a caminar o a practicar senderismo o bailen en casa con música divertida y temática de Halloween.

Disfruten de una comida saludable: Esto reducirá la tentación de comer golosinas o darse un gusto excesivo.

Incorporen bocadillos saludables con temática de Halloween: Agreguen bocadillos saludables como frutas, verduras, nueces o meriendas especiales con temática de Halloween que se pueden preparar en casa.

Usen hilo dental una vez al día: Las bacterias que causan las caries se introducen entre los dientes donde las cerdas del cepillo de dientes no pueden alcanzar. Usar hilo dental ayuda a eliminar la placa y las partículas de comida entre los dientes y debajo de la línea de las encías.

Aquí hay algunos consejos del programa de Alcance de Salud Comunitaria Educativa (ECHO) de Cal State LA para tener en cuenta al elegir qué dulces de Halloween comer:

El chocolate es lo mejor: El chocolate se lava los dientes más fácilmente que otros tipos de dulces.

No se lo comas si está pegajoso: Este tipo de dulce es más difícil de quitar y puede permanecer más tiempo en sus dientes. Esto le da a los "insectos del azúcar" más tiempo para trabajar.

Si es agrio, digan no: El caramelo agrio puede ser muy ácido. Ese ácido puede romper la dura capa externa de los dientes y provocar caries.

Tengan cuidado con los caramelos duros: NO traten de morder los caramelos duros. ¡Estos pueden quebrarles los dientes si no tienen cuidado!

Agreguen el salir a votar a sus planes de fin de semana

Si aún no han votado, háganlo una prioridad este fin de semana. Todos los votantes registrados en el condado pueden emitir su voto en cualquier centro de votación, independientemente de la ubicación y el domicilio del votante. Los residentes pueden usar las máquinas de votación en el centro o dejar las boletas por correo que se enviaron a todos los votantes registrados el 5 de octubre.

Asegúrense de tomarse el tiempo para aprender sobre cada nominado y las diversas medidas estatales en la balota. Pueden utilizar un recurso como **Ballotpedia** para buscar información detallada y no partidista sobre todos los candidatos y proposiciones en la boleta electoral de este año. Para obtener una lista completa de los centros de votación en su área, haga clic **AQUÍ**.



CARECEN
TALLER VIRTUAL DE CIUDADANIA
SABADO 14 DE NOVIEMBRE DEL 2020
9 AM - 2 PM
Para Pre-inscribirse:
<https://tinyurl.com/Virtualcliniccovina>
o a través de
línea directa de naturalización de
CARECEN: (213) 814-5248
Fecha Límite de Preinscripción:
10 de Noviembre del 2020
CARECEN y la Biblioteca Pública de
Covina se han asociado para ofrecer
una Clínica Virtual de Ciudadanía.

Organización local sin fines de lucro ofrece taller virtual de ciudadanía

El Centro de Recursos Centroamericanos (CARECEN) está organizando un taller virtual gratuito de ciudadanía estadounidense el sábado 14 de noviembre y ha extendido una invitación a nuestras familias de ISANA. Los interesados en asistir deben preinscribirse antes del martes 10 de noviembre.

Para obtener más información sobre CARECEN y los otros servicios que ofrecen, incluyendo la renovación de DACA y servicios legales gratuitos para los estudiantes, el personal y los maestros de las universidades estatales y los colegios comunitarios de California, visiten

www.carecen-la.org.