
THE ISANA SUN: A Weekly Update

Friday, October 9, 2020

Follow us on:  



A message from our CEO

Hello ISANA families,

As we continue to overcome challenges, learn to deal with uncertainty, and adapt to the changes brought on by this global pandemic, it is crucial that we take some time to talk about mental health. Being resilient is one of our greatest mental health assets. It helps us focus on our schoolwork, better care for our families, overcome obstacles, and get well and stay well.

Whether directly or indirectly, this pandemic has affected everyone, and it's completely normal and understandable that so many of us are experiencing fear, worry, anxiety, and stress. Our daily lives have changed significantly and with it, our emotional needs. So, it is imperative that we look after our mental health.

Tomorrow, Saturday, October 10, is World Mental Health Day and I want to take this opportunity to encourage every member of our school community to talk openly about mental health, learn the facts about mental illness, take time to identify and give voice to their own feelings, reach out to a friend or loved one, or participate in a resilience building practice.

According to the National Alliance on Mental Illness (NAMI), one in five people will experience a mental illness during their lifetime. Despite this, mental health continues to be a seldom-discussed topic. But we can change and increase public education and awareness. Talking about both mental health and mental illness can help break down misperceptions, increase early identification, encourage willingness to seek treatment, promote recovery, and begin healing.

Here are five simple things we can all do to celebrate World Mental Health Day and help shed a more positive light on mental health.

1. Learn about mental health. Mental health isn't only about mental illness; it's also about your overall well-being.
2. Make your mental health a priority every day. Reflect on how you are feeling and what you can do to look after yourself, now and in the future.

Upcoming Dates:

October 10: World Mental Health Day

October 11: National Coming Out Day

October 12: Indigenous Peoples' Day

October 15: Great California ShakeOut

October 19: Last day to register online or by mail to vote

October 21: Unity Day

Protect Yourself from Seasonal Flu by Getting a Flu Vaccine

As we continue to navigate through the pandemic, getting a flu vaccine is more important than ever during this 2020-2021 season.

The LA County Department of Public Health has partnered with LA County Library to provide free flu vaccines. Click [HERE](#) to see the schedule of flu shot clinics.

3. Practice self-care by performing at least one healthy habit each day that nourishes your mental health. Keep a healthy diet, exercise, meditate, journal, get a good night's rest, express gratitude, and seek help.
4. Spread awareness on the importance of mental health and help stop the stigma around the issue. Practice empathy and share resources.
5. Get help when needed. It's important to know that there are professionals and resources to help you if you're not feeling emotionally well. Everyone needs support from time to time. Likewise, reach out to a loved one who has been facing challenging times and offer your support. Let them know why you value them.

Talking about mental health can be challenging, but by coming together and increasing our understanding and raising awareness, we can make a difference.

Sincerely,

Nadia Shaiq
Chief Executive Officer, ISANA Academies



EXL Live to Launch *i-Ready* Bootcamp

All ISANA scholars will now have an additional opportunity to complete their weekly instructional minutes and receive specialized help and support. Starting this Tuesday, October 13, our Expanded Learning team will begin offering *i-Ready* Bootcamp on Tuesdays and Thursdays from 4 to 5pm. Tuesday sessions will be for scholars in grades TK through 4 and Thursday sessions will be for scholars in grades 5 through 8.

***I-Ready* Boot Camp!**

TK - 4th
Tuesdays
4pm-5pm

5th - 8th
Thursdays
4pm-5pm

Scholars can take advantage of this time to complete their weekly required 45 minutes of *i-Ready* instruction in math

or their 45 minutes in reading. We also encourage parents to attend the sessions and learn how they can support their child at home.

All ISANA scholars will continue to have access to our incredible Expanded Learning offerings during EXL Live, Monday through Thursday, from 2 to 5pm. During these sessions, scholars can participate in bullying awareness and prevention lessons, physical enrichment activities, current event discussions, cooking lessons, math lessons, English language arts lessons, read-alouds, games, and virtual field trips.

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.

What's on the Menu: Week of October 12

REMINDER: ISANA's meal distribution takes place on Tuesdays and Thursdays through a Grab-N-Go, walk-up or drive-up service. 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 Achnar 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.

Here's this week's menu:

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

Lunch: Cheese pizza sliders w/ celery sticks; grilled chicken sandwich w/ oven baked fries; turkey chili w/ popped corn chips; mac & cheese w/ baby carrots; sweet & sour chicken w/ brown rice and broccoli.

(Menu subject to change)

Let's Celebrate our Principals During National Principals Month

October is National Principals Month, and we want to celebrate and honor the significant impact Mr. Stickley, Mr. Estrada, Ms. Prado, Dr. O'Brien, Mrs. Henry, and Mr. Son. They each have had, and continue to have, a very significant impact in the academic success and socioemotional well-being of all our scholars.

During these unprecedented times, their leadership and personal dedication have both been essential. And we kindly ask that you please use your voice – or creativity – to show them your appreciation by submitting a 'Thank You' message, video, or drawing. Please click **HERE** to submit or send an email to our communications manager at **msuarez@isanaacademies.org**.

THE ISANA SUN: Actualización Semanal

Viernes, 9 de octubre de 2020

Síguannos en:  



Un mensaje de nuestra directora ejecutiva

Hola familias de ISANA,

A medida que continuamos superando desafíos, aprendiendo a lidiar con la incertidumbre y nos adaptamos a los cambios provocados por esta pandemia global, es crucial que hagamos tiempo para hablar sobre la salud mental. La resiliencia es un elemento clave en el mantenimiento de una buena salud mental. Nos ayuda a concentrarnos en nuestro trabajo escolar, cuidar mejor a nuestras familias, superar obstáculos, mejorar nuestra salud, y mantenernos bien.

Ya sea directa o indirectamente, esta pandemia nos ha afectado a todos, y es completamente normal y comprensible que muchos de nosotros experimentemos miedo, preocupación, ansiedad y estrés. Nuestra vida diaria ha cambiado significativamente y con ello, nuestras necesidades emocionales. Por eso, es imperativo que cuidemos nuestra salud mental.

Mañana, sábado 10 de octubre, es el Día Mundial de la Salud Mental y quiero aprovechar esta oportunidad para alentar a todos los miembros de nuestra comunidad escolar a hablar abiertamente sobre la salud mental, aprender los hechos sobre las enfermedades mentales, tomarse el tiempo para identificar y dar voz a sus propios sentimientos, comunicarse con un amigo o ser querido, o participar en una práctica de fortalecimiento de la resiliencia.

Según la Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI), una de cada cinco personas experimentará una enfermedad mental durante su vida. A pesar de esto, la salud mental sigue siendo un tema poco discutido. Pero nosotros podemos cambiar esto y aumentar la educación y la conciencia pública. El hablar sobre la salud mental y sobre las enfermedades mentales puede ayudar a eliminar las percepciones erróneas, aumentar la identificación temprana, fomentar la voluntad de buscar tratamiento, promover la recuperación y comenzar el proceso de sanación.

Aquí hay cinco cosas simples que todos podemos hacer para celebrar el Día Mundial de la Salud Mental y ayudar a arrojar una luz más positiva sobre la salud mental.

Fechas próximas:

10 de octubre: Día mundial de la salud mental

11 de octubre: Día nacional para salir del closet

12 de octubre: Día de la Resistencia Indígena

15 de octubre: El Gran ShakeOut de California

19 de octubre: último día para registrarse en línea o por correo para votar

21 de octubre: Día de la Unidad contra el bullying

Protéjense de la gripe estacional vacunándose contra ella

A medida que continuamos navegando por la pandemia, el vacunarse contra la gripe es más importante que nunca durante esta temporada 2020-2021.

El Departamento de Salud Pública del Condado se ha asociado con varias bibliotecas públicas para proporcionar vacunas gratuitas contra la influenza. Haga clic **[AQUÍ](#)** para ver el calendario de las clínicas de vacunación.

1. Aprendan sobre salud mental. La salud mental no se trata solo de enfermedades mentales; también se trata de su bienestar general.
2. Hagan de su salud mental una prioridad todos los días. Reflexionen sobre cómo se sienten y qué pueden hacer para cuidarse, ahora y en el futuro.
3. Practiquen el autocuidado realizando al menos un hábito saludable cada día que nutra su salud mental. Mantengan una dieta saludable, hagan ejercicio, mediten, lleven un diario, descansen bien por la noche, expresen gratitud y busquen ayuda.
4. Generen conciencia sobre la importancia de la salud mental y ayuden a detener el estigma en torno al problema. Practiquen la empatía y compartan recursos.
5. Obtengan ayuda cuando la necesiten. Es importante saber que existen profesionales y recursos para ayudarlos si no se sienten bien emocionalmente. Todo el mundo necesita apoyo de vez en cuando. Del mismo modo, comuníquense con un ser querido que haya pasado por momentos difíciles y ofrézcanles su apoyo. Háganles saber por qué los valora.

Hablar sobre la salud mental puede ser un desafío, pero al unirnos y aumentar nuestra comprensión y concienciación, podemos marcar la diferencia.

Sinceramente,

Nadia Shaiq
Directora Ejecutiva, ISANA Academies



I-Ready Boot Camp!

TK - 4th
Tuesdays
4pm-5pm

5th - 8th
Thursdays
4pm-5pm

EXL Live lanzará un Bootcamp de *i-Ready*

Todos los estudiantes de ISANA ahora tendrán una oportunidad adicional para completar sus minutos de instrucción semanales y recibir ayuda y apoyo especializados. A partir de este martes 13 de octubre, nuestro equipo de aprendizaje ampliado comenzará a ofrecer un bootcamp (entrenamiento especializado) de *i-Ready* los martes y jueves de 4 a 5 pm. Las sesiones de los martes serán para estudiantes de los grados TK al 4 y las sesiones de los jueves serán para los estudiantes de los grados 5 al 8.

Los estudiantes pueden aprovechar este tiempo para completar sus 45 minutos semanales de instrucción *i-Ready* en matemáticas o sus 45 minutos en lectura. También animamos a los padres a que asistan a las sesiones y aprendan cómo pueden apoyar a sus hijos en casa.

Todos los estudiantes de ISANA seguirán teniendo acceso a nuestras increíbles ofertas de aprendizaje ampliado durante EXL Live, de lunes a jueves, de 2 a 5 pm. Durante estas sesiones, los estudiantes pueden participar en lecciones de prevención y concientización sobre el acoso escolar, actividades de enriquecimiento físico, discusiones de eventos actuales, clases de cocina, lecciones de matemáticas, lecciones de lenguaje y literatura en inglés, lectura en voz alta, juegos y excursiones virtuales.

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.

Qué hay en el menú: Semana del 12 de octubre

La distribución de comidas de ISANA se lleva a cabo los martes y jueves a través de un servicio Grab-N-Go (tome y lleve). Las comidas se entregan a granel para varios días – dos desayunos y dos almuerzos los martes y tres desayunos y tres almuerzos comidas los jueves - de:

Horario de distribución:	Dirección a escuela:
8am a 12pm	ISANA Achernar 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.

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

Almuerzo: Sliders de pizza de queso con trozos de apio; sándwich de pollo a la parrilla con papas al horno; chili de pavo con chips de maíz; macarrones con queso con zanahorias pequeñas; pollo agridulce con arroz integral y brócoli.

Celebremos a nuestros directores durante el mes nacional de directores escolares

Octubre es el Mes Nacional de los directores escolares y queremos celebrar y honrar el impacto significativo del Sr. Stickley, el Sr. Estrada, la Srta. Prado, la Dra. O'Brien, la Sra. Henry y el Sr. Son. Cada uno de ellos ha tenido, y sigue teniendo, un impacto muy significativo en el éxito académico y el bienestar socioemocional de todos nuestros estudiantes.

Durante estos tiempos sin precedentes, su liderazgo y dedicación personal han sido fundamentales. Y les pedimos amablemente que utilicen su voz, o creatividad, para mostrarles su agradecimiento enviándoles un mensaje, video o dibujo de agradecimiento. Hagan clic **[AQUÍ](#)** para enviarlo o envíen un correo electrónico a nuestro gerente de comunicaciones a **msuarez@isanaacademies.org**.