

---

# THE ISANA SUN: A Weekly Update

---

Friday, September 11, 2020

Follow us on:  



## ***A message from our CEO***

Hello ISANA families,

September is National Suicide Prevention Month and there has never been a more critical time to bring to light this issue. For the past six months, our lives have been completely disrupted by COVID-19, the closure of our schools, social distancing, financial stress, and many other unprecedented challenges.

According to Mental Health America (MHA), depression and anxiety have greatly increased in the months since the pandemic began. While many of us are encountering these symptoms for the first time, others are coping with overwhelming feelings and may even find themselves experiencing suicidal thoughts.

Suicide can affect anyone, anywhere, and at any time and is often the result of an untreated mental health condition. Although it may be difficult to speak openly about this topic, we can all benefit from having caring, honest conversations about mental health and suicide. This can possibly even save a life.

Talking about our mental health and addressing our struggles early, just like we do with our physical health, can help us prevent more serious problems from developing in the future. Please be aware of the signs and symptoms of mental health struggles so that you can seek help for you or someone you care about. I also encourage you to reach out to a counselor, a teacher, a school leader, our department of Pupil Services, or anyone you feel can be of help to you. Remember there is nothing to be embarrassed about; there is help and hope.

Here are some suicide prevention resources for children, youth, and young adults.

**National Suicide Prevention Lifeline:** 1-800-273-8255

**The Trevor Project:** 1-866-488-7386

**Crisis Text Line:** Text 741741

Nadia Shaiq  
Chief Executive Officer, ISANA Academies

---

## **Upcoming Dates:**

**September 13:** National Grandparents Day

**September 19:** National Dance Day

**September 28:** Yom Kippur (No school)

**September 30:** Deadline to complete the 2020 Census



---

 **2020-2021 School Year Calendar**

---

## **Thank-You, Shoutouts and Kudos**

Want to thank, recognize, or acknowledge a scholar, parent, teacher, or staff member? Share a message, video or drawing with us! We'd love to share it in our weekly newsletter and on our social media channels!

[\*\*Submit Here\*\*](#)

## **EXL Honors Hispanic Heritage Month**

Hispanic Heritage Month is annually observed from September 15 to October 15, and EXL Live is celebrating the many contributions of Hispanic Americans through a variety of enrichment lessons. During the month-long celebration, scholars in every grade will have an opportunity to explore traditions, learn about historic figures, prepare delicious dishes, and delve into discussions of current events.

Our EXL Live sessions, facilitated by our award-winning staff, are open to scholars in every grade and take place Monday through Thursday, from 2 to 5pm.

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

### **Fruits and Veggies: Why More Matter**

While we know that fruits and vegetables should be an important part of our daily diet, most of us aren't eating enough of them and missing out on all the essential vitamins, minerals, fiber, and disease-fighting phytochemicals they contain. Therefore, this September, ISANA is celebrating National Fruits & Veggies Month and helping highlight the many benefits of eating plenty of these nutrient-rich foods.

According to the Department of Health and Human Services (HHS), eating more fruits and vegetables as part of a well-balanced diet can help:

- Protect us against chronic health conditions, both now and in the future
- Strengthen our immune system and help us fight illnesses
- Ensure healthy growth and stronger bones
- Keep our body active and maintain or reach a healthy weight
- Promote our overall health and well-being

Here are some ideas to help you and your loved ones add more fruits and vegetables into your diet every day:

- Keep a bowl of fruit handy where the whole family can see it
- Cut up fruits and veggies ahead of time so they're ready for quick, healthy snacks
- Challenge your family to try a new veggie or fruit every week
- Chop them up finely and mix them into some of your favorite recipes
- Put them in a blender and make a delicious smoothie

Enjoying fruits and vegetables is a great way to improve your health and enjoy what you eat. While it may take a little creativity, effort, and an open mind to try new things, switching to a diet with more fruits and veggies is worth it!

## What's on the Menu: Week of September 14

ISANA provides FREE Grab-N-Go meals to all our scholars. Meals are distributed in bulk for multiple days on Tuesdays (three breakfasts and three lunches) and Thursdays (two breakfasts and two lunches) from:

8am to 10am at Achernar

8am to 2pm at Himalia

7:30am to 10am at Octavia

8am to 11am at Cardinal

9am to 11am at Nascent

8am to 10am at Palmati

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

**Breakfast:** Pan dulce; coffee cake; cereal whole-grain bites; yogurt w/ granola; bean and cheese burrito.

**Lunch:** Cheese tamale w/ peas and carrots; grilled chicken sandwich w/ baked fries; turkey chili; roasted chicken leg with mac & cheese and carrot coins; sweet & sour chicken w/ brown rice and broccoli.

## Coping with Change: It's ok to Feel Uneasy

Sometimes change feels threatening – we don't know if everything will work out and we worry about all the new challenges we might face. It's normal to feel uneasy as we leave our old normal behind. If you're struggling, here are some tips from Mental Health America to help us adjust:

### FEEL YOUR FEELINGS

Grief is natural. Everyone deals with it in their life, and most people are dealing with it right now in some way. Letting yourself feel however you feel – whether that's angry, sad, or worried – is the first step to feeling better. You will probably move in-between these different emotions, and even have moments of acceptance or happiness. It's okay to let yourself be sad, and it's okay to let yourself be distracted and have fun. All of it is part of the healing process.

### PRACTICE MINDFULNESS

Mindfulness helps you tune into your emotions – these techniques can be really helpful in situations where your routines are disrupted or you're feeling overwhelmed. You might feel so many different things that you don't even know how to start dealing with them. Try laying down, closing your eyes, and focusing on your breathing, or go for a mindful walk (pay close attention to the sounds, smells, and sights). You can also listen to a guided meditation to feel more connected to yourself.

### KEEP UP NORMAL HABITS WHEN POSSIBLE

Routines help people know what to expect throughout the day or the week—that's why change is often so uncomfortable. Figure out what you can do to keep some things the way they were before. If you're used to sitting with a certain group of friends at lunch, maybe you can do a group video call once a week and have lunch together. And even though you might not need to wake up as early as when you were physically going to school, going to bed and waking up on a schedule will help you get more restful sleep and have more energy during the day.

### THINK AHEAD

Some events that you were really looking forward to have probably been cancelled over the last few months, and that's not easy. It can be especially hard when it wasn't your decision – like if your parents or school cancelled the event. Even though it's for everyone's safety, feeling like you have no say in what happens is frustrating. Stay positive by looking to the future. Brainstorm some fun virtual events (like an online game night) for the next few weeks and make a list of other things you want to do once it's safer.

### STAY CONNECTED

Even though you can't see your friends in person, it's important to make time to talk to people and keep your support network strong. Plan a virtual game night with friends, or just send your best friend funny memes more often. It's not the same as hanging out, but just a quick conversation can help you feel less alone and more able to take on the changes that you're facing.

LEARN MORE AT  
[MHANATIONAL.ORG/BACKTOSCHOOL](https://mhanational.org/backtoschool)



---

# THE ISANA SUN: Actualización Semanal

---

Viernes, 11 de septiembre de 2020

Síguannos en:  



## *Un mensaje de nuestra directora ejecutiva*

Estimadas familias de ISANA,

Septiembre es el Mes Nacional de la Prevención del Suicidio y nunca ha habido un momento más crítico para sacar a la luz este problema. Durante los últimos seis meses, nuestras vidas se han visto completamente interrumpidas por COVID-19, el cierre de nuestras escuelas, el distanciamiento social, el estrés financiero y muchos otros desafíos sin precedentes.

Según Mental Health America (MHA), la depresión y la ansiedad han aumentado considerablemente en los meses transcurridos desde que comenzó la pandemia. Aunque muchos de nosotros experimentamos estos síntomas por primera vez, otros están lidiando con sentimientos abrumadores e incluso pueden experimentar pensamientos suicidas.

El suicidio puede afectar a cualquier persona, en cualquier lugar y en cualquier momento y, a menudo, es el resultado de una enfermedad mental no tratada. Aunque puede resultar difícil hablar abiertamente sobre este tema, todos podemos beneficiarnos de tener conversaciones honestas y afectuosas sobre la salud mental y el suicidio. Esto posiblemente puede incluso salvar una vida.

Hablar sobre nuestra salud mental y abordar nuestras luchas temprano, al igual que lo hacemos con nuestra salud física, puede ayudarnos a prevenir que se desarrollen problemas más graves en el futuro. Tengan en cuenta los signos y síntomas de los problemas de salud mental para que puedan buscar ayuda para usted o para alguien que ama. También los animo a que se comuniquen con un consejero, un maestro, un líder escolar, nuestro departamento de Servicios Estudiantiles o cualquier persona que crean que puede ser de ayuda. Recuerden que no hay nada de qué avergonzarse; hay ayuda y esperanza.

A continuación, les comparto algunos recursos para la prevención del suicidio entre niños, jóvenes y adultos.

**National Suicide Prevention Lifeline:** 1-800-273-8255

**The Trevor Project:** 1-866-488-7386

**Crisis Text Line:** Text 741741

Nadia Shaiq  
Directora Ejecutiva, ISANA Academies

---

## Fechas próximas:

**13 de septiembre:** Día Nacional de los Abuelos

**19 de septiembre:** Día Nacional de la Danza

**28 de septiembre:** Yom Kippur (No hay clases)

**30 de septiembre:** Fecha límite para completar el Censo del 2020



SER CONTADOS ✓



**Calendario Académico del año escolar 2020-2021**

---

## Gracias, agradecimientos y felicitaciones

¿Quiéren felicitar, darle las gracias, o reconocer a un estudiante, padre, maestro u otro miembro del personal escolar? ¡Compartan un mensaje, video o dibujo con nosotros! ¡Nos encantaría compartirlo en nuestro boletín semanal y en nuestros canales de redes sociales!

[Enviar Aquí](#)

## **EXL honra el Mes de la Herencia Hispana**

El Mes de la Herencia Hispana se observa anualmente del 15 de septiembre al 15 de octubre, y nuestro programa de aprendizaje ampliado, EXL Live, celebrará las muchas contribuciones de los hispanoamericanos a través de una variedad de lecciones de enriquecimiento. Durante la celebración de un mes, los estudiantes de todos los grados tendrán la oportunidad de explorar tradiciones, aprender sobre figuras históricas, preparar platos deliciosos y tener discusiones sobre eventos actuales.

Nuestras sesiones de EXL Live, facilitadas por nuestro galardonado personal, están abiertas a los estudiantes de todos los grados y se llevan a cabo de lunes a jueves, de 2 a 5 pm.

Para obtener más información sobre EXL Live, incluyendo el horario diario, 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.

## **La importancia de agregarle más frutas y verduras a nuestra dieta**

Aunque sabemos que las frutas y verduras deben ser una parte importante de nuestra dieta diaria, la mayoría de nosotros no comemos suficientes de ellas y nos estamos perdiendo de todas las vitaminas, minerales, fibras y fitoquímicos esenciales que contienen. Por lo tanto, este mes de septiembre, ISANA está celebrando el Mes Nacional de las Frutas y Verduras y ayudando a resaltar los muchos beneficios de comer estos alimentos ricos en nutrientes.

Según el Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés), comer más frutas y verduras como parte de una dieta balanceada puede ayudar a:

- Protegernos contra enfermedades crónicas, tanto ahora como en el futuro.
- Fortalecer nuestro sistema inmunológico y ayudarnos a combatir enfermedades.
- Asegurar un crecimiento saludable y huesos más fuertes.
- Mantener nuestro cuerpo activo y mantener o alcanzar un peso saludable
- Promover nuestra salud y bienestar en general.

Aquí hay algunas ideas para ayudarles a agregar más frutas y verduras a su dieta todos los días:

- Tengan a la mano un sartén de fruta donde toda la familia pueda verlo
- Corten las frutas y verduras con anticipación para que estén listas para bocadillos rápidos y saludables
- Reten a su familia a probar una nueva verdura o fruta cada semana
- Córtelas finamente y mézclenlas en algunas de sus recetas favoritas
- Pónganlas en una licuadora y hagan un delicioso batido

Disfrutar de frutas y verduras es una excelente manera de mejorar nuestra salud y disfrutar de lo que comemos. Aunque puede requerir un poco de creatividad, esfuerzo y una mente abierta para probar cosas nuevas, ¡vale la pena cambiar a una dieta con más frutas y verduras!

## **Qué hay en el menú: Semana del 14 de septiembre**

ISANA ofrece comidas GRATUITAS a todos nuestros estudiantes utilizando un servicio Grab-N-Go (tome y lleve). Las comidas se distribuyen a granel para varios días los martes (tres desayunos y tres almuerzos) y los jueves (dos desayunos y dos almuerzos) de:

8am a 10am at Achernar  
8am a 11am at Cardinal

8am a 2pm at Himalia  
9am a 11am at Nascent

7:30am a 10am at Octavia  
8am a 10am at Palmati

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; yogur y granola; burrito de frijol y queso.

**Almuerzo:** Tamal de queso con chícharos y zanahorias; sándwich de pollo a la parrilla con papas fritas al horno; chili de pavo; muslo de pollo asado con macarrones con queso y zanahorias en rodajas; pollo agridulce con arroz integral y brócoli.

## Cómo hacerle frente al cambio

A veces, el cambio puede causarnos ansiedad: no sabemos si todo saldrá bien y nos preocupamos por todos los desafíos nuevos que podamos enfrentar. Es normal sentirnos incómodos dejando atrás la normalidad a la que estamos acostumbrados. Aquí les compartimos algunos consejos de Mental Health America para ayudarnos a adaptarnos a estos cambios:

**SIENTAN SUS SENTIMIENTOS:** El dolor es algo natural. Todos lo enfrentamos en nuestra vida, y la mayoría lo estamos enfrentando ahora mismo de alguna manera. El primer paso para sentirnos mejor es el aceptar nuestros sentimientos, ya sea enojo, tristeza o preocupación. Está bien permitirnos estar tristes. También está bien permitirnos distraernos o divertirnos. Todo es parte del proceso de recuperación emocional.

**PRACTIQUEN EL MINDFULNESS:** El mindfulness nos ayuda a sintonizar nuestras emociones. Estas técnicas pueden ser realmente útiles en situaciones en las que nuestras rutinas son interrumpidas o nos sentimos abrumados. A veces podemos sentir tantas diferentes emociones que ni siquiera sabemos cómo empezar a lidiar con ellas. Si empiezan a sentirse abrumados intenten las siguientes técnicas, recuéstense, cierren los ojos y concéntrense en su respiración, o intenten una caminata consciente (presten mucha atención a los sonidos, olores y vistas). También pueden escuchar una meditación guiada para sentirse más conectados con ustedes mismos.

**MANTENGAN LOS HÁBITOS NORMALES CUANDO SEA POSIBLE:** Las rutinas nos ayudan a saber qué esperar durante el día o la semana; es por eso que el cambio es a menudo tan incómodo. Averigüen qué pueden hacer para mantener algunas cosas como estaban antes. Si están acostumbrados a sentarse con cierto grupo de amigos durante el almuerzo, tal vez pueden hacer una videollamada grupal una vez a la semana y almorzar juntos. Y aunque es posible que no necesiten levantarse tan temprano como cuando iban físicamente a la escuela, dormirse y despertarse siguiendo un horario les ayudará a tener un sueño más reparador y a tener más energía durante el día.

**PIENSEN EN EL FUTURO:** Algunos eventos que realmente esperaban probablemente hayan sido cancelados durante los últimos meses, y eso no es fácil. Puede ser especialmente difícil cuando no fue su decisión, como si sus padres o la escuela cancelaran el evento. Aunque es por la seguridad de todos, sentir que no tenemos voz en lo que sucede es frustrante. Manténganse positivos mirando hacia el futuro. Piensen en algunos eventos virtuales divertidos (como una noche de juegos en línea) durante las próximas semanas y hagan una lista de otras cosas que quieren hacer una vez que sea más seguro.

**MANTÉNGANSE CONECTADOS:** Aunque no podamos ver a nuestros amigos en persona, es importante hacer tiempo para hablar con la gente y mantener una sólida red de apoyo. Planifiquen una noche de juegos virtuales con amigos o simplemente envíenles a sus mejores amigos memes divertidos con más frecuencia. No es lo mismo que pasar el rato con alguien en persona, pero tan solo tener una conversación rápida con alguien puede ayudarnos a sentirnos menos solos y más capaz de asumir los cambios a los que se nos enfrentan.