



# Corbett School boletín electrónico

*Mantente sano,  
sé amable.*

**mayo 2021**

## **Fechas para recordar:**

- **Día escolar - Todas las escuelas en sesión: viernes 14 de mayo**
- **8/9 Conferencias de la academia y la preparatoria: jueves 20 de mayo**
- **Noche de portafolio de GS / CAPS: miércoles 26 de mayo**
- **Promoción de 8 ° grado CAPS: Miércoles 26 de mayo**
- **Graduación del último año: domingo 30 de mayo**
- **No hay clases - Día de los caídos: lunes 31 de mayo**

## **PRÓXIMA REUNIÓN DE ZOOM DE LA JUNTA ESCOLAR:**

**Reunión regular de la Junta, miércoles 19 de mayo a las 7 pm**

Para unirse a la reunión de Zoom: Haga clic en el siguiente enlace: <https://us02web.zoom.us/j/86432510383>

**Comentarios públicos:** Las instrucciones para proporcionar comentarios públicos se pueden encontrar dentro de la agenda de la reunión en la sección "Introducción y comentarios de invitados y representantes". Se publicará en el sitio público de BoardBook a través de este enlace:

<https://meetings.boardbook.org/Public/Organization/1554>

**Manual de políticas de la Junta:** El público puede leer las diversas políticas de la Junta del Distrito Escolar de Corbett. Haga clic en este enlace para acceder a ellos: <http://policy.osba.org/corbett/index.asp>

### **Miembros de la junta escolar:**

Michelle Vo - Presidente de la junta

David Gorman - Vicepresidente de la junta

Bob Buttke, Katey Kinnear, Todd Mickalson, Todd Redfern, Rebecca Bratton.

Representante estudiantil - Spencer Arnold



## **2021 - 2022 REUNIONES DE ZOOM DEL COMITÉ DE PRESUPUESTO**

Las siguientes son las fechas restantes para las reuniones del Comité de Presupuesto del CSD:

- **Miércoles, 5 de mayo, 7 pm:** Los comentarios públicos por escrito recibidos antes de las 4 pm del 30 de abril se leerán durante la reunión. Programe comentarios de Zoom hasta las 4 pm, 30 de abril, proporcionando su nombre, número de teléfono y dirección a Robin Lindeen-Blakeley al 503-261-4211 o correo electrónico [rlindeen@corbett.k12.or.us](mailto:rlindeen@corbett.k12.or.us). Todos los comentarios están sujetos a un límite de tres minutos por miembro de la comunidad.
- **Miércoles 12 de mayo, 7 pm (si es necesario).** Los comentarios públicos por escrito recibidos antes de las 4 pm del 7 de mayo se leerán durante la reunión. Programe comentarios de Zoom hasta las 4 pm, 7 de mayo, proporcionando su nombre, número de teléfono y dirección a Robin Lindeen-Blakeley al 503-261-4211 o correo electrónico [rlindeen@corbett.k12.or.us](mailto:rlindeen@corbett.k12.or.us). Todos los comentarios están sujetos a un límite de tres minutos por miembro de la comunidad.

**Miércoles 16 de junio, 7 pm:** Audiencia pública sobre el presupuesto, seguida directamente de la reunión ordinaria de la Junta.

Para unirse a la reunión de Zoom: Haga clic en el siguiente enlace: <https://us02web.zoom.us/j/84567694066>

## DEL SUPERINTENDENTE INTERINO DAN WOLD...

Se ha notado y apreciado la cooperación y el apoyo que hemos recibido al reabrir nuestros campus y organizar eventos deportivos. ¡Ver todos los ojos sonrientes y el entusiasmo juvenil ha sido energizante! He visto a varios de nuestros equipos atléticos en práctica y competencia; no siempre ganamos (¿quién gana?!), pero lo que he observado hasta ahora es que siempre mostramos buen trabajo en equipo, esfuerzo y deportividad. Gracias a los entrenadores y padres por establecer estos estándares.



**Actualización del bono:** El bono se vendió el 15 de abril. Los planes para remodelar las instalaciones de Woodard continúan avanzando; hasta ahora parece que podremos terminar a tiempo y dentro del presupuesto. También estamos avanzando con el reemplazo de las tejas, los tapajuntas y las canaletas en el techo de la escuela primaria. Se están llevando a cabo algunas conversaciones preliminares sobre los temas del Título IX y la ADA.

**Actualización del personal:** Tres de los miembros de nuestro personal se jubilan este año. La directora de CAPS, Lori Luna, ha estado con nosotros desde 2000, el músico Tim Killgore desde 1997 y el director de educación física / atletismo, JP Soulagnet, desde 1992. Juntos brindaron 74 años de servicio a nuestros niños y la comunidad. Extrañaremos su conocimiento y sabiduría.

---

## REUNIÓN DEL COMITÉ DE SUPERVISIÓN DE BONOS

Martes 18 de mayo a las 7 pm vía Zoom

Los doce miembros del Comité de Supervisión de Bonos tendrán su segunda reunión el martes 18 de mayo a las 7 pm por la noche. Esta reunión se llevará a cabo a través de Zoom. Esté atento a la agenda en el enlace a continuación. La agenda contendrá el enlace de la reunión de Zoom:

<https://meetings.boardbook.org/Public/Organization/1554>

[Haga clic aquí para ver el documento de Roles y Responsabilidades del Comité de Supervisión de Bonos del Distrito Escolar de Corbett 39](#)

---

## REUNIÓN DEL CONSEJO DEL SITIO

Lunes, 17 de mayo a las 5 pm vía Zoom

Michelle Dawkins reemplazará a Lori Luna como la nueva representante administrativa del distrito ante el consejo. Holly Dearixon presentará nuestra subvención de cuenta de inversión estudiantil para el año escolar 2021-22. También actualizaremos el consejo sobre el aprendizaje híbrido y la escuela en línea CAVE.

Esta reunión será virtual, haga clic aquí para unirse: [Lunes 17 de mayo 5pm Enlace del Consejo del Sitio del CSD](#)

La agenda completa de la reunión se puede encontrar en [haciendo clic aquí](#).



## ¡LA ESCUELA SECUNDARIA CORBETT CLASIFICADA EN EL 4% SUPERIOR A NIVEL NACIONAL!

US News & 2021 World Report *mejores escuelas de alta* ranking ha colocado Corbett High School en la parte superior de 4% a nivel nacional,<sup>4ª</sup> en Oregon, y 3o en el área metropolitana de Portland! La [metodología de clasificación](#) utiliza datos de educación estatal del año escolar 2018-2019. El College Board proporcionó datos adicionales de su programa de preparación universitaria de colocación avanzada. [Puede encontrar más información haciendo clic aquí](#).

## ¡RECUERDA VOTAR!

### 18 de mayo de 2021 - Elección de distrito especial

Habrà una elecci3n de distrito especial el martes 18 de mayo. Se incluyen cinco puestos de la Junta Escolar de Corbett en esta elecci3n (puestos 2, 3, 4, 5 y 6). Haga clic en el siguiente enlace, y luego consulte la pàgina M-30, para ver los candidatos en el folleto del votante:

<https://multco.us/file/97010/download>

---

## GRADUACI3N



Adultos mayores: la fecha para recoger el casquillo y el vestido es el **mi3rcoles, 26 de mayo de Gibbs** de la se1ora en la oficina MS / HS.

Antes de que pueda obtener su toga y birrete, deben pagar todas las tarifas pendientes, mediante cheque o solo en efectivo. Si tiene alguna pregunta sobre lo que se le debe, comuníquese con la Sra. Gibbs en [egibbs@corbett.k12.or.us](mailto:egibbs@corbett.k12.or.us) o 503-261-4226.

---

## GRADUACI3N SENIOR DE LA CLASE 2021

*¡¡Apunta la fecha !!* **Domingo, 30 de mayo**

- 6:00 pm - Registro del desfile en el estacionamiento de DQ
- 6:30 - Los graduados comienzan el desfile de autos al campus
- 7:00 - Todos los autos estacionados en lugares designados en el lote GS
- 7:15 - Rifa de estudiantes de ulti1mo a1o
- 7:30 - Comienza la ceremonia
- 7:45 - Discursos de despedida
- 8:00 - Anuncios de becas
- 8:45 - Entrega de diplomas
- 9:00 - Presentaci3n de diapositivas para ulti1mo a1o
- estudiantes de 9:30 - Celebraci3n de fuegos artificiales
- 10:00 - Concluir la ceremonia; Estacionamiento de salida ;



*El personal de Corbett està emocionado de celebrar a nuestros graduados de 2021!*

## **¡GRACIAS COLUMBIA GRANGE # 267 y CORBETT ESTUDIANTES por EQUITY!**

El Distrito Escolar de Corbett desea agradecerá Columbia Grange # 267 y a los Estudiantes de Corbett por la Equidad enormemente por su generosa donación de \$819.83 al Distrito Escolar de Corbett. Este dinero se utilizará específicamente con el fin de comprar materiales de renta variable. El primer libro seleccionado es el bestseller n. ° 1 del NY Times, *Born a Crime: Stories from a South African Childhood*, de Trevor Noah. Se han comprado varias copias para compartir entre los estudiantes de secundaria.

A principios de septiembre de 2020, los miembros de Columbia Grange acordaron patrocinar la capacitación contra el racismo en respuesta al movimiento Black Lives Matter. Trabajaron con varios miembros de la comunidad y estudiantes de Corbett High School para identificar y contratar capacitadores para lo que se llamó "Involucrar el momento: conversaciones valientes sobre raza, justicia y equidad". La primera sesión del 28 de septiembre se centró en establecer y comprender los fundamentos del racismo, la raza y el antirracismo. La segunda sesión del 26 de octubre se centró en pasar del entendimiento al aliado, la promoción y la acción. Los talleres contaron con una gran asistencia e incluyeron personal y estudiantes del Distrito Escolar de Corbett, miembros de Grange y otros miembros de la comunidad de Corbett.

Los talleres fueron financiados por donantes locales anónimos y se ofrecieron gratis a los participantes con la opción de hacer una donación. Después de pagar a los presentadores, Grange se complació en ofrecer el saldo de \$819.83 a Corbett Students for Equity. Los estudiantes de Corbett por la equidad pidieron que el dinero se donará al Distrito Escolar de Corbett, para destinarlo a la compra de materiales de equidad.

¡Apreciamos esta ayuda para apoyar a nuestros estudiantes y personal en este asunto tan importante!

---

## **VISITA ECO AL AIRE LIBRE**

Para nuestra celebración del Día de la Tierra, tuvimos una visita al aire libre de nuestro socio educativo Ecology in the Classroom Outdoors (ECO). Nuestros niños de K-5 investigaron qué constituye nuestro suelo. ¡WAMO! Así es como recordamos que el suelo se compone de: agua, aire, minerales y organismos. Dedicamos tiempo a aprender cómo la combinación de estas cuatro cosas cambia el tipo de suelo que se encuentra a nuestro alrededor. Julie y Alexandra tenían unos microscopios asombrosos que nos ayudaron a ver de cerca con seguridad qué había exactamente en el suelo. Aprender sobre la tierra y la naturaleza nos ayuda a comprender mejor el lugar en el que vivimos y desarrolla nuestra curiosidad por aprender más.



## ¡ÚLTIMO AÑO en ALEMANIA!



La estudiante de tercer año de Corbett High School, Naomi Cassel, recibió la [Beca de Intercambio Juvenil Congreso-Bundestag](#) para un año académico completo en el extranjero (su último año). Espera utilizar esta experiencia para apoyar sus objetivos de estudiar lingüística y neurociencia en sus estudios de pregrado, y fortalecer su empatía intercultural a través de un programa completo de inmersión lingüística y cultural en el extranjero. El programa CBYX High School es un programa de becas completas financiado y administrado conjuntamente por los gobiernos de EE. UU. Y Alemania que ofrece a los estudiantes la oportunidad de pasar un año académico completo estudiando en el extranjero. Este programa es para estudiantes de secundaria motivados que desean experimentar una cultura de primera mano y aprender un idioma a través de una experiencia de inmersión total.

Como estudiante en el programa de la escuela secundaria CBYX el próximo año, como todos los estudiantes de CBYX, Naomi será un ciudadano diplomático y vivirá con una familia anfitriona y asistirá a una escuela secundaria alemana durante la duración del programa. Debido a que el programa se administra a través de cuatro organizaciones de intercambio internacionales diferentes y bien establecidas que administran diferentes regiones de los EE. UU. (ASSE, AFS, CIEE y YFU; los solicitantes de CBYX de Oregon son administrados por ASSE), no hay estadísticas reales ya que cada región es gestionado por una organización diferente. Sin embargo, esta es una beca nacional muy competitiva y solo se seleccionan 250 estudiantes de todo el país. Cuando se le preguntó sobre su próximo año, Naomi dijo: “Estoy muy emocionada por aprender un nuevo idioma y una nueva cultura. Siempre me ha gustado aprender idiomas y quiero estudiar lingüística y neurociencia en mis estudios de pregrado, por lo que espero experimentar por completo una cultura, un idioma y una comunidad de acogida diferentes en Alemania. También estoy muy emocionado de conocer gente nueva y hacer conexiones con una nueva comunidad de una manera significativa y auténtica. Y no ... si te lo preguntabas, *no* hablo alemán ... pero estoy muy emocionado de aprender el idioma :). “

Si estás interesado en dar un salto de fe en un mundo completamente nuevo en Alemania, ¡postúlate! Para aquellos interesados, debe ser ciudadano estadounidense, tener entre 15 y 18 ½ años el 1 de agosto de su año de salida, ser un estudiante de secundaria actual en el momento de la solicitud y tener un GPA de 2.5 en una escala de 4.0, un interés en aprender el idioma alemán (no se necesita experiencia previa) y cumplir con la política de elegibilidad del Departamento de Estado de los EE. UU. para los Programas Juveniles de Estados Unidos (más información al respecto [aquí](#)). Si usted es un estudiante maduro y motivado con la capacidad de representar a los EE. UU. Con distinción y tiene una motivación para una experiencia intercultural, incluida la tolerancia a la adversidad, ¡entonces solicitaría el programa CBYX!

El programa CBYX también está siempre buscando familias para recibir estudiantes de intercambio alemanes, por lo que si no se siente cómodo pasando un año entero en Alemania pero desea participar en el programa, ¡puede solicitar ser una familia anfitriona! (Más información sobre eso [aquí](#).)

Si está interesado en postularse, así es como se ve el proceso de postulación:

- **Septiembre:** ¡ Postulaciones abiertas para el Programa CBYX! Si desea que se le notifique cuando se abra la solicitud, [complete este formulario de interés](#)
- **Diciembre:** las solicitudes deben presentarse de
- **enero a abril:** proceso de selección
- **Marzo a mayo:** anuncios de selección
- **julio a septiembre:** salidas internacionales grupales desde los EEUU.
- **Junio a Julio (el año siguiente):** ¡Regresó internacional del grupo en EEUU

AÑO SENIOR en ALEMANIA! *continúa en la página siguiente ... ¡*

## ¡ÚLTIMO AÑO en ALEMANIA!... continuación

Mi proceso de solicitud se veía así:

- **septiembre — diciembre:** Solicitud inicial:
  - información personal, información de contacto, información familiar, sus actividades, premios e intereses
  - Nivel de grado, clases tomadas, GPA acumulativo
  - ensayos suplementarios con 5(250-400 palabras cada uno)
  - Comunicado de prensa, información del Congreso e información estadística
  - Carta querida familia anfitriona, académicos originales (y certificación académica si corresponde)
  - expedientes Términos y condiciones de CBYX firmados
  - Dos recomendaciones de maestros
- **Finales de diciembre: Notificación del estado de semifinalista**
- **Finales de enero — 1 de marzo:** Solicitud de semifinalista:
  - Carta revisada de la querida familia anfitriona, certificado de salud, collage de fotos y firmado formulario de solicitud
  - Preguntas sobre estilo de vida, alergias, medicamentos, etc. para obtener más información sobre la anfitriona ubicación de la familia
  - Entrevista con mis padres y representante de área
  - Entrevista grupal con un panel de ex alumnos de CBYX y otros solicitantes
  - Entrevista individual con un panel de ex alumnos de CBYX
- **Finales de marzo: se me notificó el estado de finalista y que recibí la beca CBYX para el año escolar 2021-2022.**

El proceso de solicitud para el programa es largo y extenso, ¡pero al final vale la pena! Si desea obtener más información sobre el programa CBYX y cómo solicitar el programa 2022-2023, obtenga más información aquí: <https://usagermanyscholarship.org>

---

### OBTENGA CRÉDITO DE IDIOMA DE LA ESCUELA SECUNDARIA

¿Puede comprender, leer, escribir y hablar en un idioma que no sea el inglés? Si este es usted, Corbett ofrece una evaluación para que demuestre sus habilidades en el idioma materno para obtener créditos de idioma de la escuela secundaria. Comuníquese con nuestra especialista en idiomas, Melissa Davis, en [mdavis@corbett.k12.or.us](mailto:mdavis@corbett.k12.or.us) para obtener más información.

---

### EL PREMIO “PRESENTE Y PUNTUAL” ES PARA ...¡

Felicitaciones a Eden Conti (estudiante de segundo año) y Henry Stewart (estudiante de último año) por ganar el premio del cuerpo estudiantil de secundaria “Presente y puntual”! Cada mes hay una nueva categoría y el alumnado vota por quien crea que merece un reconocimiento. ¡Gracias a todos los estudiantes que participaron en la votación!



## VOCES, EVENTOS Y LOGROS

**Mayo** es **mes herencia asiático-americana y de las islas del Pacífico** de la en los Estados Unidos. El mes de mayo fue elegido para conmemorar la inmigración de los [primeros japoneses a los Estados Unidos el 7 de mayo de 1843](#) y para marcar el aniversario de la finalización del ferrocarril transcontinental el 10 de mayo de 1869. [La mayoría de los trabajadores que colocaron las vías en el proyecto había inmigrantes chinos. Haga clic aquí para visitar el Centro Americano del Pacífico Asiático del Smithsonian.](#)

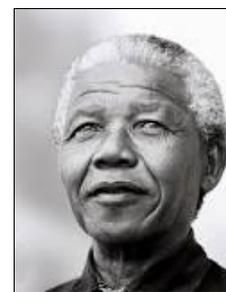


**Mayo** también es **Mes de Concientización sobre la Salud Mental**, cuyo objetivo es concienciar y educar al público sobre las enfermedades mentales y reducir el estigma que rodea a las enfermedades mentales.

**5 de mayo** : el **Cinco de Mayo** es una fiesta mexicana en recuerdo de la Batalla de Puebla en 1862, cuando las tropas mexicanas derrotaron a las fuerzas francesas. No es el día de la independencia de México, y en realidad solo se celebra en el estado mexicano de Puebla. En los Estados Unidos celebramos la cultura y el patrimonio mexicano en este día.



**10 de mayo de 1994** - **Nelson Mandela**, ex preso político, asumió en esta fecha como presidente de Sudáfrica. En 1962 fue arrestado y posteriormente condenado a cadena perpetua por conspirar para derrocar al Estado. Mandela cumplió 27 años de prisión. En 1994 ganó las primeras elecciones libres en Sudáfrica y se convirtió en su presidente, a pesar de los intentos de los enemigos políticos de disuadir el resultado. En 1999 fue galardonado con el Premio Nobel de la Paz en reconocimiento a su trabajo en la terminación pacífica del régimen del apartheid y por sentar las bases de una nueva Sudáfrica democrática.



**17 de mayo de 1954** - **Brown vs. Board of Education**, en esta fecha, la Corte Suprema de los EE. UU. Dictaminó unánimemente que la segregación de las escuelas públicas "únicamente por motivos de raza" niega a los niños negros "igualdad de oportunidades educativas" a pesar de "instalaciones físicas y otros" Los factores tangibles pueden haber sido iguales. Las instalaciones educativas separadas son intrínsecamente desiguales". Thurgood Marshall argumentó el caso. Luego se convirtió en el primer afroamericano designado para la Corte Suprema.



**28 de mayo de 1887** - **Jim Thorpe**, de Sac and Fox Nation, nació en este día. Es quizás el mejor deportista multideportivo. Descendiente del guerrero chippewa **Black Hawk**, fue el primer nativo americano en ganar una medalla de oro olímpica y ganó dos en los Juegos Olímpicos de 1912. Ambos fueron retirados porque una vez le pagaron por jugar béisbol de ligas menores, una violación de las reglas olímpicas. El [Comité Olímpico Internacional los restauró en 1982](#). Después de los Juegos Olímpicos, Thorpe jugó profesionalmente **fútbol** americano, **béisbol** y baloncesto, apareció en **70 películas** y tiene una ciudad que lleva su nombre: **Jim Thorpe, Pennsylvania**.



## CONCLUSIÓN DE LA TEMPORADA DE CROSS COUNTRY DE HIGH SCHOOL

Nuestra temporada de Cross Country 2020-21 fue diferente a cualquier otra que hayamos experimentado. A pesar de la difícil situación, nuestros corredores siguieron creciendo como corredores y como personas. Los aspectos más destacados incluyen:

- Julienne McElmurry y Robby Hill capitanearon a nuestro equipo en la mejor temporada de XC Corbett registrada en.
- Nuestros corredores batieron 48 récords de temporada y 23 récords personales.
- Olivia McGrew y Jackson Minsker obtuvieron honores All-League.
- Nuestro equipo femenino de Varsity formado por Julienne McElmurry, Gali Rios Shulz, Maizy King, Julia Sweeney y Olivia McGrew ganó un lugar en la carrera State XC por segundo año consecutivo.

A lo largo de la temporada, el equipo de XC corrió con corazón, integridad y respeto por el deporte y sus oponentes. Se representaron bien a sí mismos, a sus familias y a su comunidad y sentaron las bases para grandes cosas por venir.



Equipo Varsity femenino que corrió en la carrera estatal por segundo año consecutivo. Los corredores son (de izquierda a derecha) Olivia McGrew, Gali Rios Shulz, Julienne McElmurry, Julia Sweeney y Maizy King.



Adultos mayores de Cross Country. Ellos son (de izquierda a derecha) Julienne McElmurry, Hunter Wright, Robby Hill y Henry Stewart.

## ESCUELA INTERMEDIA CROSS COUNTRY: Evitando Mole Hills desde 1923

*Por Lucas Houck y Anthony Young*



La escuela intermedia Cross Country acaba de terminar una gran temporada de carreras! Fue un poco extraño, por supuesto, debido a las restricciones de Covid, pero nuestros atletas trabajaron muy duro, tanto en los entrenamientos como en los encuentros. Todos en el equipo mejoraron; muchos de ellos rompieron sus récords personales por varios minutos (reduciendo un tiempo de carrera de 16 minutos a 13, por ejemplo). Corrimos en el calor, corrimos en el viento, corrimos en la lluvia ... ¡incluso

corrimos en el granizo! Esa fue una difícil. Sobre todo, los corredores se divirtieron mucho e hicieron nuevos amigos durante la temporada. Entonces, si ve a uno de nuestros estudiantes trotando este verano, toque la bocina y salude, ¡podría ser un corredor de campo travesía que está entrenando temprano para el próximo otoño!



## 2020 - 21 ANUARIOS para Gr. 8 (campus principal) hasta Gr. 12

**A LA VENTA AHORA, \$27 cada uno!**

Compras en línea:

- Vaya a <https://www.mymealtime.com> para configurar una cuenta (si no tiene una)
- Necesitará el número de identificación de la escuela de su estudiante
- Seleccione en el menú desplegable de la escuela secundaria:  
Anuario de Grados 8-12 \$ 27.00
- MealTime cargará su tarjeta de débito / crédito y también agrega una pequeña tarifa de transacción

¿Prefiere enviar un cheque por correo? Pagadero a Corbett High School y correo a:  
Corbett School District, a la atención de: Debbie Schneider, 35800 E. Hist. Col. Riv. Hwy, Corbett, OR  
97019

*Se puede traer efectivo a la oficina del distrito en la misma dirección.*



**NOTA: Si tiene necesidades económicas, comuníquese con la Sra. Radulesk ([jradulesk@corbett.k12.or.us](mailto:jradulesk@corbett.k12.or.us)) o la Sra. Gibbs ([egibbs@corbett.k12.or.us](mailto:egibbs@corbett.k12.or.us)) para informarles que le gustaría ayuda de un ángel del anuario. Un ángel apoyará a su estudiante con el obsequio de un anuario gratuito.**

### ¡ARTISTAS de SPRINGDALE!



Mi nombre es Wyatt, estoy en el séptimo grado en la escuela intermedia CAPS. Soy de Gresham, Oregon y planeo mudarme a Arkansas. Siempre me ha gustado el arte, solo lápiz y papel, nada más. Este dibujo obviamente es solo lápiz y papel, y el mensaje que espero que envíe es escuchar a alguien de quien nunca se ha escuchado antes, por ejemplo, el niño tímido en clase, y para expresar ese significado, dibujé a un hombre que tenía cinta sellando su boca cerrada, pero finalmente se liberó de la cinta y gritó. Cuando hice esto, traté de poner tantos detalles como pude, como las arrugas de su rostro y las estrías en la cinta. Estoy muy contento de cómo resultó esto.

Mi nombre es Patchen Long. Tengo 13 años y estoy en octavo grado. Vivo con mis padres y dos hermanos Grady y Quinn. También tengo dos gatos, un perro y un cachorro llamado Cinna. Solo he ido a CAPS durante dos años, pero realmente me encantó mi tiempo aquí. Esta es mi obra de arte favorita que he realizado en lo que va de año. Realmente me gusta porque trabajé duro en ello. Me gusta por lo realista que es. Le dedico mucho tiempo, por eso me gusta tanto. La parte más difícil para mí fue que me gustó mucho, pero comencé a cansarme. Pero no quería dejarlo. Usé Google Draw para hacerlo. Me puse frente a la piscina olímpica porque me encanta nadar y extraño hacerlo des. La próxima vez probablemente pasaré más tiempo fuera de clase en esto para poder terminar antes. Me gusta usar Google Draw, pero también me gusta dibujar en mi iPad y solo en papel. Mi forma de arte favorita, sin embargo, son las artes de fibra.



## RECREAR UN ENSAYO FOTOGRÁFICO ... TAN SUAVE COMO LA SEDA

Por Lucas Houck

Durante nuestros estudios de China Antigua en la escuela intermedia, los estudiantes de algunas clases están revisando un ensayo fotográfico sobre la Ruta de la Seda, compilado por Alan Taylor para *The Atlantic* en 2017. [Usted también puede comprobarlo haciendo clic en este enlace.](#)

Cada estudiante eligió una imagen de la serie e investigó algún aspecto informativo de la misma para escribir en un ensayo corto. Geográfica, cultural, histórica ... cualquier cosa era un juego limpio. Luego hicieron una recreación artística de la pieza, utilizando un medio de su elección. Algunos optaron por usar collage, algunos pintados, algunos usaron medios digitales; ¡Todos son fantásticos!

[Haga clic en este enlace para ver una presentación de diapositivas del trabajo de los estudiantes.](#) Puede ver la imagen original, la versión para estudiantes y otro enlace a la información. Tómese unas vacaciones mentales a lo largo de la Ruta de la Seda, cortesía de los estudiantes de las clases del Sr. Houck y la Sra. Young. ¡Disfrutar!



---

## REUNIÓN DE INFORMACIÓN DE C.H.A.M.P.S.

¡Es difícil de creer que el año casi ha terminado! Es hora de comenzar el proceso de transición de C.H.A.M.P.S. Esto implica identificar a los padres de la clase junior actual para coordinar el homenaje a los estudiantes del último año que se gradúan del próximo año. Su compromiso puede ser tan pequeño o tan grande como desee. ¡Venga a aprender más sobre C.H.A.M.P.S. y vea cómo puede ayudar!

Fecha: Lunes 10 de mayo

Hora: 6 - 7 pm

Lugar: Tamie Tlustos-Arnold lo invita a una reunión programada de Zoom.

Únase a la reunión de Zoom:

<https://us04web.zoom.us/j/2646612169?pwd=Q21MamdPRINLbVZhMGk0eWxOZzRSZz09>

ID de la reunión: 264661 2169

Contraseña: champs

La comunidad puede ayudar a nuestra recaudación de fondos utilizando el sitio de botella / lata soltar en Springdale. Es el contenedor de envío directamente detrás de Liz's Coffee Cabin. Coloque sus latas / botellas canjeables en el contenedor gris y las reciclaremos.

¡Gracias por tu ayuda y contribuciones! C.H.A.M.P.S. & Clase de 2021

## **Desde la sala de salud:**



El sol brilla intensamente y el cielo azul rodea el campus. Ha llegado un hermoso día de primavera a Corbett. Las voces felices de los estudiantes almorzando afuera son un sonido maravilloso para escuchar nuevamente en los terrenos de la escuela. Ver a los estudiantes entrenar para el campo a través y tener un día de fotos de la escuela se siente como un *día normal*.

A medida que nos acercamos a finales de la primavera y sus hijos están más fuera, pensé que sería útil imprimir las pautas de los CDC sobre la prevención de lesiones en los niños. Para aquellos que tienen estudiantes que están aprendiendo a conducir, es importante revisar el tráfico básico y la seguridad del automóvil.

### **Los pasos que puede tomar para prevenir las principales causas de lesiones infantiles incluyen:**

**Quemaduras** • Instale y mantenga alarmas de humo en su hogar. • Desarrolle y practique un plan familiar de escape en caso de incendio. • Ajuste el termostato de su calentador de agua a 120 grados Fahrenheit o menos. • Utilice prácticas de cocción seguras, como nunca dejar alimentos desatendidos en la estufa.

**Ahogamientos** • Instale una cerca de aislamiento de cuatro lados, con puertas de cierre automático y cierre automático, alrededor de las piscinas del patio trasero. • Use chalecos salvavidas dentro y alrededor de cuerpos de agua naturales. • Aprenda reanimación cardiopulmonar (CPR) y obtenga la recertificación cada dos años. • Supervise a los niños pequeños en todo momento cerca de bañeras, piscinas y cuerpos de agua naturales.

**Caídas** • Utilice equipos de juegos que estén diseñados y mantenidos adecuadamente, y que tengan un material de superficie de aterrizaje suave debajo. • Utilice dispositivos de seguridad en el hogar, como protectores en las ventanas que se encuentran por encima del nivel del suelo, puertas de escaleras y barandillas. • Use equipo de protección cuando practique deportes activos, como muñequeras, rodilleras y coderas, y cascos cuando patine en línea. • Supervise a los niños pequeños en todo momento cuando estén cerca de peligros de caídas, como escaleras y equipo de juegos.

**Envenenamientos** • Guarde los medicamentos y otros productos tóxicos, como soluciones de limpieza, en armarios cerrados con llave o a prueba de niños. • Ponga el número de control de **intoxicaciones 1-800-222-1222**, en o cerca de cada teléfono residencial. • Siga las instrucciones de la etiqueta cuando administre medicamentos a los niños. Lea todas las etiquetas de advertencia. • Deseche los medicamentos recetados no utilizados, innecesarios o vencidos.

**Traumatismos causados por el tránsito** • Utilice asientos de seguridad para niños adecuados. • Si tiene un conductor adolescente, firme un acuerdo para limitar la conducción riesgosa, como tener varios pasajeros y conducir de noche. • Transporte a los niños en el asiento trasero de su vehículo. • Asegúrese de que los niños usen cascos de motocicleta y bicicleta.

[www.cdc.gov/safekid](http://www.cdc.gov/safekid)

¡Que tenga una primavera activa y segura! Julie Nakamura, RN

## **RECORDATORIO para PADRES Y ESTUDIANTES**

Este año, el College Board ofrece la opción para que los estudiantes de secundaria completen los exámenes en papel en persona (en el campus ) o en línea en casa. La fecha límite de inscripción fue el 20 de abril. Los estudiantes que están tomando exámenes en línea en casa **DEBEN** descargar la solicitud de prueba. Consulte el correo electrónico enviado a los estudiantes de AP registrados y sus padres por la Sra. Radulesk el 20 de abril.

<h1>AP Testing Schedule</h1>				
<b>Corbett High School 2020/2021</b>				
Subject	Total Registered Students	Admin 1	Admin 2	Admin 3
2D ART	67	Digital Portfolio Due - Thursday, May 20		
3D ART	2	Digital Portfolio Due - Thursday, May 20		
BIOLOGY	55	Friday, May 14th 8:00 AM	Thursday, May 27th 9:00 AM	
CALCULUS A/B	23	Tuesday, May 4th 8:00 AM	Monday, May 24th 8:00 AM	Wednesday, June 9th 9:00 AM
CALCULUS B/C	18	Tuesday, May 4th 8:00 AM	Monday, May 24th 8:00 AM	Wednesday, June 9th 9:00 AM
COMP SCI PRINCIPLES	59	Monday, May 17th 8:00 AM	Wednesday, May 26th 1:00 PM	Monday, June 7th 1:00 PM
DRAWING	61	Digital Portfolio Due - Thursday, May 20		
ENG LANG & COMP	107	Wednesday, May 12th 8:00 AM	Wednesday, May 26th 9:00 AM	Monday, June 7th 9:00 AM
HUMAN GEOGRAPHY	60	Tuesday, May 4th 12:00 PM	Friday, May 28th 9:00 AM	
PSYCHOLOGY	17	Tuesday, May 11th 12:00 PM	Thursday, May 20th 1:00 PM	
RESEARCH	46	Digital Portfolio Due - Thursday, May 20		
SEMINAR	31	Tuesday, May 11th 8:00 AM	Wednesday, May 26th 1:00 PM	Monday, June 7th 1:00 PM
SPANISH LANG	70		Friday, May 21st 8:00 AM	
STATISTICS	44	Monday, May 17th 12:00 PM	Tuesday, May 25th 12:00 PM	Thursday, June 10th 1:00 PM
US GOV	44	Monday, May 3rd 8:00 AM	Thursday, May 20th 9:00 AM	
US HISTORY	55	Thursday, May 6th 8:00 AM	Wednesday, May 19th 9:00 PM	
WORLD HISTORY	67	Monday, May 10th 8:00 AM	Thursday, May 20th 9:00 AM	
BLUE = PAPER EXAM (at school)				
RED = DIGITAL EXAM (at home)				

# CORBETT SD | 2021-2022 CALENDAR

	Holiday or Break
	Friday School
	Teacher Work Day
	First and Last Day
	Conferences
	New Hire Day

JULY '21						
S	M	T	W	Th	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JANUARY '22						
S	M	T	W	Th	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

3 – back to school  
 17 – MLK day  
 21 – FRIDAY SCHOOL and Mid-term  
 27 – HS conf. (0.5)

20 – New Hire Day  
 23-24 – Teacher Inservice (2)  
 25-26 – Teacher Prep (2)  
 26 – Community Open House (0.5 Conference Day)-  
 30 – First day for all

AUGUST '21						
S	M	T	W	Th	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRUARY '22						
S	M	T	W	Th	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

4 – Inservice Day (1)  
 21 – Presidents' Day  
 25 – Friday School

6 – LABOR DAY NO SCHOOL  
 10 – FRIDAY SCHOOL

SEPTEMBER '21						
S	M	T	W	Th	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MARCH '22						
S	M	T	W	Th	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

3 – End of Trimester 2  
 4 – Assessment day  
 21 – 24 – Spring Break

1 – Inservice (1)  
 7 – Mid-term  
 13-14 – CAPS/MS/GS conf. (1)  
 14 – HS Conf. (0.5)

OCTOBER '21						
S	M	T	W	Th	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

APRIL '22						
S	M	T	W	Th	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

14 – Mid-term  
 21 – HS conf. (0.5)

11 – Veterans Day Observed  
 NO SCHOOL  
 12 – FRIDAY SCHOOL  
 18 – End of Trimester 1  
 19 – Assessment (1)  
 24-26 – Thanksgiving Break

NOVEMBER '21						
S	M	T	W	Th	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAY '22						
S	M	T	W	Th	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

13 – Inservice  
 25 – Last day for Seniors -  
 26 – Graduation  
 30 – Memorial Day

17 – Winter Break Begins  
**146 – Student Contact**  
**4 – Inservice**  
**3 – Assessment**  
**3 – Prep**  
**2 – Conferences**  
**5 – Holidays**  
**164 - Total**

DECEMBER '22						
S	M	T	W	Th	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUNE '22						
S	M	T	W	Th	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

1 – GS portfolio night  
 2 – CAPS/MS portfolio night – (0.5 conf.)  
 3 – Friday School / Last day for Students  
 6/7 – Teacher prep 1/Assess 1

Board Approved 3/10/21

**¡NO  
ESPERE!**



**¡PÓNGASE  
AL DÍA CON  
LAS  
VACUNAS  
ESCOLARES  
AHORA!**

## **STUDENT HEALTH CENTERS**

### **SOBRE LAS VACUNAS**

- El día de exclusión escolar es el 17 de febrero
- Traiga sus registros
- Los estudiantes sin inmunizaciones actualizadas no podrán ingresar al campus para clases, deportes u otras actividades

### **LLAME PARA OBTENER UNA CITA**

**David Douglas | 503-988-3554**

1034 SE 130th Ave.

**Parkrose | 503-988-3392**

12003 NE Shaver St.

**Reynolds | 503-988-3340**

1698 SW Cherry Park Rd.

**Roosevelt | 503-988-3909**

6941 N Central St.

Sirviendo a jóvenes K-12 de Multnomah County con o sin seguro médico. Nunca hay un costo de bolsillo.

[www.multco.us/student-health](http://www.multco.us/student-health)

## DEPARTAMENTO DE OREGON de Servicios Humanos

El Departamento de Servicios Humanos (DHS) es la principal agencia de Oregon para ayudar a los residentes de Oregon alcanzar el bienestar y la independencia a través de oportunidades que protegen, Empower, la elección respeto y preservar la dignidad, especialmente para aquellos que son menos capaces de ayudarse a sí mismos.

DHS proporciona directa servicios a más de un millón de habitantes de Oregon cada año. Estos servicios brindan una red de seguridad clave para aquellos en nuestra sociedad que son más vulnerables o que se encuentran en un lugar difícil en su vida.

Para obtener más información, haga clic en este [enlace o](#) llame al 503-945-5600.

### **Asistencia para el alquiler del DHS**

Si ha experimentado una pérdida de ingresos y está en riesgo de quedarse sin hogar debido al COVID-19,

llame al DHS al 503-988-7453 y pregunte sobre el Programa de alivio del alquiler.

Es posible que pueda solicitar ayuda para pagar el alquiler.

**Durante la COVID-19**  
**No está solo**

**Sabemos que el distanciamiento físico genera mayor preocupación y podemos brindarle ayuda.** Para obtener una lista de recursos completos, visite: [oralert.gov/not-alone](http://oralert.gov/not-alone)

**During Covid-19**  
**You are not**  
**Alone**



**Todas estas líneas de ayuda ofrecen servicios de traducción y son confidenciales.**

- Línea Directa Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255
- Línea Directa Nacional para Casos de Violencia de Género: 1-800-799-7233
- RAINN – Línea Directa Nacional para Casos de Acoso Sexual: 1-800-656-4673
- Youthline (Línea para jóvenes): llame al 1-877-968-8941 o envíe el mensaje de texto teen2teen al 839863 – Adolescentes disponibles de 4 p. m. a 10 p. m., hora del Pacífico.
- Línea SAFEline de Oregon: 1-855-503-7233 (SAFE)  
Para denunciar abusos, abandono, explotación financiera o autoabandono de un adulto o niño.
- Centro de recursos para ancianos y discapacitados: 1-855-673-2372 (ORE-ADRC)

Para obtener más recursos, puede LLAMAR al: 211 o al 1-866-698-6155. TTY: marque 711 y llame al 1-866-698-6155.

MENSAJE DE TEXTO: envíe su código postal al 898211 (TXT211). CORREO ELECTRÓNICO: [help@211info.org](mailto:help@211info.org)

**Si no puede usar este folleto, quizás conozca a alguien que si pueda, Mantenemos fuertes a nuestras comunidades.**

Puede obtener este documento en otros idiomas, en letra grande, en braille o en el formato que usted prefiera. Escriba a [Oregon.MassCare@state.or.us](mailto:Oregon.MassCare@state.or.us). Aceptamos todas las llamadas por servicio de retransmisión o puede marcar el 711.

DHS Spanish 2468A



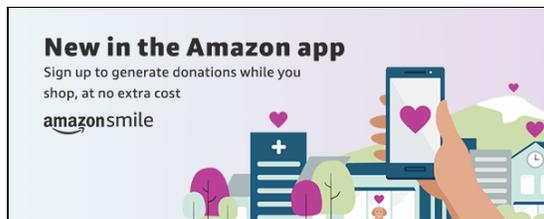
# Gracias por apoyar las becas

Como las restricciones a las grandes reuniones siguen vigentes, la Fundación para la Educación de Corbett continúa utilizando asociaciones con restaurantes locales para la recaudación de fondos para becas. Estamos muy agradecidos por todo el apoyo que los patrocinadores de la comunidad han mostrado al asistir a los diversos eventos gastronómicos que hemos organizado este año. Tenemos una recaudación de fondos final antes del cierre de clases para el verano: el **jueves 6 de mayo en Mod Pizza** (1844 NW Eastman Parkway, Gresham, Oregon).



Sin costo adicional para usted, Mod Pizza otorgará el 20% de los ingresos obtenidos de este evento para becas. Para ayudar a Mod Pizza a prepararse adecuadamente para este evento, utilice el siguiente enlace para "reservar" su lugar lo antes posible.  
<https://www.groupraise.com/events/179483> Los pedidos se pueden realizar a través del sitio web de pedidos en línea de Mod Pizza. Solo asegúrese de usar el código de cupón **GR179483C**.

Recuerde que también puede ayudarnos a financiar becas a través de sus compras en smile.Amazon y Fred Meyer. Sin costo para usted, estos dos programas comunitarios proporcionarán fondos a CEF según la cantidad que gaste. Simplemente agregue Corbett Education Foundation a su perfil de cuenta de Amazon y / o su tarjeta Fred Meyer. Se accede a ambos programas a través de sus respectivos sitios web. Lo mejor es que no paga ninguna tarifa adicional. ¡Simplemente compre como lo hace normalmente para todas sus necesidades de temporada, así como artículos de uso diario y los beneficios del programa de becas de CEF!



Si tiene alguna pregunta, comuníquese con cualquier miembro de la junta de CEF. Puede enviar mensajes a [dgranberg@corbetteeducationfoundation.org](mailto:dgranberg@corbetteeducationfoundation.org) o a [tlarsen6200@msn.com](mailto:tlarsen6200@msn.com). Tenga en cuenta que estos buzones de correo no se controlan a diario, por lo que puede llevar tiempo recibir una respuesta.

# Más de 3.6 millones de jóvenes en los Estados Unidos usan cigarrillos electrónicos<sup>1</sup>



## ¿Cuánto sabe sobre esta crisis?

**El uso de cigarrillos electrónicos entre los jóvenes, también conocido como vapeo, sigue siendo una crisis de salud pública.**

Los cigarrillos electrónicos son el producto de tabaco que los estudiantes de la escuela intermedia (middle school) y la escuela secundaria (high school) consumen con mayor frecuencia.<sup>9</sup> En comparación con el 2019, hay 1.8 millones de jóvenes menos que son usuarios actuales de cigarrillos electrónicos en los Estados Unidos. Sin embargo, debido a los alarmantes aumentos desde el 2011, el elevado número de usuarios jóvenes de cigarrillos electrónicos actuales sigue siendo inquietante.<sup>1</sup>

**ALGUNOS ADOLESCENTES INFORMARON QUE USAN CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS EN LOS BAÑOS DE LA ESCUELA E INCLUSO EN LAS AULAS.<sup>2</sup>**

Aprender más sobre los diferentes tipos de productos de cigarrillos electrónicos es un primer paso importante para abordar el vapeo entre los jóvenes.

### SABÍA QUE:

Los cigarrillos electrónicos vienen en una variedad de formas y tamaños y pueden no parecer un producto de tabaco, lo que puede hacer difícil reconocerlos.<sup>2</sup>

Algunos de los dispositivos que son populares entre los adolescentes, como Juul y Puff Bar, son tan pequeños como una unidad flash USB e incluso se parecen a una.<sup>2,16</sup>

Ciertos productos emiten cantidades muy bajas de aerosol o "vapor", lo que los hace más fáciles de usar discretamente que los cigarrillos combustibles.<sup>9,11</sup>

La mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen nicotina, la misma droga altamente adictiva que se encuentra en los cigarrillos. Algunos cigarrillos electrónicos<sup>5</sup> pueden contener tanta nicotina como un paquete de 20 cigarrillos regulares.<sup>3</sup>

### UN GRAN PROBLEMA... Un dispositivo pequeño

En 2020, aproximadamente **1** de cada **5** estudiantes de la escuela secundaria

\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_

**1** de cada **20** estudiantes de la escuela intermedia

son usuarios actuales de cigarrillos electrónicos.<sup>1</sup>



#### CENTRO PARA PRODUCTOS DE TABACO

Fuente: Wang, et al. MMWR 2020

Nota: Todos los números presentados aquí son estimados.

[www.fda.gov/tobacco](http://www.fda.gov/tobacco)



@FDATobacco



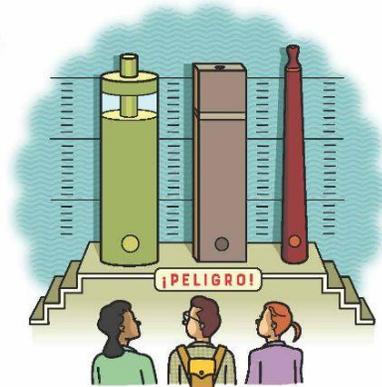
facebook.com/fda



# Cómo hablar con los niños sobre los riesgos de vapear

Usa esta guía para iniciar una conversación sincera en casa sobre los cigarrillos electrónicos y la adicción.

**E**n la escuela, a través de un programa desarrollado por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los Estados Unidos y Scholastic, tu hijo aprenderá por qué el uso de cigarrillos electrónicos, a veces conocido como vapeo, no es seguro para los adolescentes y los preadolescentes. El problema es real, y el vapeo en la adolescencia sigue siendo una crisis de salud pública. Hoy, aproximadamente uno de cada veinte alumnos de las escuelas intermedias usa cigarrillos electrónicos y la mayoría de los niños han presenciado este uso en la escuela. Muchos niños creen que vapear es inofensivo, pero la realidad es que puede tener consecuencias graves para la salud. Comparte estos datos y consejos con tu hijo para ayudarlo a mantenerse seguro.



## La realidad sobre el vapeo en la adolescencia



La mayoría **de los cigarrillos electrónicos, incluida la marca popular Juul, contiene nicotina**, la misma sustancia química altamente adictiva presente en los cigarrillos comunes.

Más del **70%** de los usuarios actuales de cigarrillos electrónicos **en las escuelas intermedias** informan que usan productos con sabores.



**Los adolescentes son más vulnerables a la adicción a la nicotina** que los adultos, porque sus **cerebros aun se están desarrollando.**

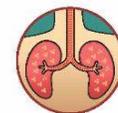


Muchos de los cigarrillos electrónicos que usan los adolescentes **tienen forma de memorias USB, lapiceros y hasta relojes**, por lo que es fácil **ocultarlos en la escuela.**



Contrario a lo que algunos niños creen, **vapear no es seguro.** De hecho, un Juul pod contiene **la misma cantidad de nicotina que un paquete entero de cigarrillos.**

Los niños que vapean son más propensos a **comenzar a fumar cigarrillos.**



En 2019, un brote de **enfermedades pulmonares graves vinculadas a los productos de vapeo**, incluidos los cigarrillos electrónicos, afectó a miles de personas, incluso a adolescentes y adultos jóvenes en buen estado de salud.



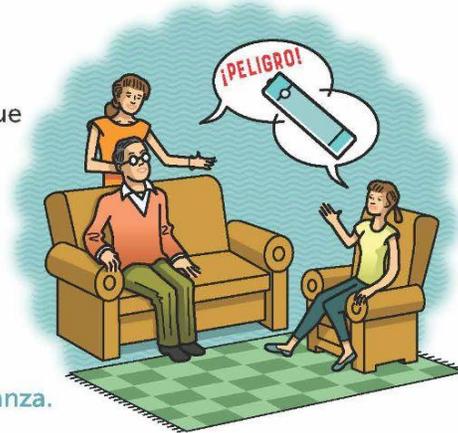
Algunos aerosoles de los cigarrillos electrónicos contienen **sustancias químicas, como el formaldehído**, que pueden **causar cáncer.**

(Continuación de la página anterior).

## Practicar formas de decir que no

Pregúntale a tu hijo si alguna vez se sintió presionado a probar vapear. Luego, desarrollen estrategias sobre qué puede decir o hacer si otro niño le ofrece un cigarrillo electrónico y pídele que practique respondiendo a diferentes situaciones.

- **Simplemente decir "No, gracias" o "No, no es lo mío".**
- **Cambiar de tema ("¿Irás al ensayo de la banda hoy?").**
- **Alejarse y hacer algo diferente.**
- **Hablar con un amigo, padre o adulto de confianza.**



## Hábitos saludables en el hogar

El ambiente en el hogar desempeña un papel importante en las decisiones de tu hijo. Mantén un ambiente saludable para ayudarlo a evitar hábitos dañinos.

- **Si fumas o vapeas, intenta dejar de hacerlo.** Los adolescentes manifiestan que uno de los principales motivos por los que prueban los cigarrillos electrónicos es porque un amigo o familiar los usa. Comparte los motivos por los que deseas abandonar el hábito y pídele apoyo a tu familia cuando inicies el proceso.
- **Haz que tu hogar sea un espacio libre de tabaco.** No permitas fumar o vapear en tu hogar. También asegúrate de prohibir estos hábitos en tu automóvil.
- **Aléjate de los lugares públicos en los que la gente fuma o vapea.** Evita restaurantes, parques y otros lugares donde se permite fumar o vapear.
- **Establece objetivos saludables para practicar en familia cada semana.** Salgan a caminar juntos por el vecindario, prueben una verdura nueva cada semana en la cena, practiquen estiramientos de yoga por un minuto e intenten tomar más agua. ¡Trabajar en equipo es más divertido!



## Recursos

Es posible que los adolescentes no conozcan las señales de adicción a la nicotina. Si crees que tu hijo vapea, explícale por qué es dañino. Pide ayuda a otras personas. Recuerda que nunca es demasiado tarde para obtener ayuda.

### Señales de adicción

- Tener deseos compulsivos de usar cigarrillos electrónicos u otros productos de tabaco.
- Sentirse ansioso o irritable.
- Continuar vapeando, a pesar de las consecuencias negativas.
- Hacer cualquier cosa para conseguir cigarrillos electrónicos.

### Cómo obtener ayuda

- Habla con tu médico de cabecera sobre las opciones de tratamiento.
- Visita [espanol.smokefree.gov/](http://espanol.smokefree.gov/)
- Instituto Nacional del Cáncer LiveHelp: **1-877-448-7848**