

STAR Update

A school publication of Esperanza Elementary



APRIL 2026

Contact Us!

Esperanza Elementary
3025 W. McDowell
Road Phoenix, AZ 85009
602-442-2800

Website:
isaacschools.org/o/ees

Office hours:
Monday - Friday
7:00 AM - 3:00 PM



Upcoming Events

March 30-April 24- AASA Testing
April 2- Half Day
April 3- Cesar Chavez Day/No School
April 6- No School Spring Holiday
April 9- Half Day
April 16- Half Day
April 23- Half Day
April 24- Coffee with the Principal
April 30- Half Day
April 30- Kona Ice

Hours of Operation

7:30 am - 1st Bell
7:35 am - Warning Bell
7:40 am - Start Instruction
2:40 pm - Dismissal

Early Release Thursdays:
7:40 am - 11:40 am



Follow us:
[@EsperanzaElementary](https://www.facebook.com/EsperanzaElementary)



A NOTE FROM THE PRINCIPAL

Dear Esperanza Families,

Welcome to April! This is a pivotal month in our school year as we enter our primary state assessment season. Our students and teachers have worked diligently all year to reach this point, and I am incredibly proud of the growth we are seeing in every classroom from Kindergarten through 5th grade.

The spotlight this month is on the AASA (Arizona's Academic Standards Assessment) and the AzSCI (Arizona Science Test). The computer-based testing window is now in full swing and continues through April 24, 2026.

- AASA: Our students in grades 3-5 will be demonstrating their skills in English Language Arts and Mathematics.
- AzSCI: Our 5th-grade students will also be participating in this specialized science assessment.

I want to emphasize the critical importance of attendance during this month. When students are present, they can test in their familiar classroom environments with their own teachers and peers, which significantly reduces testing anxiety and helps them perform their best. Please ensure your child arrives at school on time, well-rested, and ready to do their best.

Please also take note of two upcoming holidays where there will be no school: Friday, April 3rd in observance of Cesar Chavez Day, and Monday, April 6th for our Spring Holiday. We hope this long weekend provides a wonderful opportunity for your family to relax and recharge before we head into the final weeks of the testing season.

Finally, I invite you to join me for our next Coffee with the Principal. As always, this is a place of learning. In addition to discussing campus updates, I will be conducting a short training session to help parents understand how to interpret end-of-year progress reports and state test results. I truly hope to see you there!

Thank you for your partnership in making this a successful spring for our students.

Warmly,

Dr. Kristen Robertson
Principal



Remember Coffee with the Principal is on April 24. I look forward to meeting with you and hearing your ideas.

From Panic to Peace: Taming the Testing Tiger This Spring

As the calendar turns to March, a familiar tension often settles into households across Arizona. The state testing season—featuring assessments like the AASA, ACT, and the concluding windows of the AZELLA—is officially here. For many students, this isn't just a change in the school schedule; it's the arrival of "The Butterflies."

Test anxiety is a very real, very physical experience. It's that knot in the stomach, the sudden "blanking out" on a question they knew yesterday, or the irritability that flares up over a bowl of cereal. As parents, you are the primary "anxiety-regulators" for your children. While you can't take the test for them, you can provide the toolkit they need to navigate the pressure with confidence.

Identifying the "Undercover" Signs of Stress

Anxiety rarely walks through the front door and introduces itself. In children and teenagers, it often wears a disguise.

Look for these subtle cues as testing dates approach:

- **Physical Complaints:** Frequent headaches or "mysterious" tummy aches, especially on school mornings.
- **Disrupted Sleep:** Difficulty falling asleep or unusual fatigue despite a full night's rest.
- **Avoidance Talk:** Sudden negative comments about school or specific subjects they usually enjoy.
- **The "Freeze":** If your child mentions they "forgot everything" the moment they saw the first question, they are likely experiencing a nervous system overload.

Strategy 1: The "Snapshot" Reframing

The biggest driver of test anxiety is the belief that a single score defines a student's intelligence or future. Help your child reframe the test by explaining it as a "learning thermometer." Just as a thermometer measures the temperature of a room at one specific moment, a state test measures a specific set of skills on one specific morning. It doesn't measure their creativity, their kindness, or their potential. Remind them: "This test is for the adults to see how the school is doing. Your job is just to show what you know today."

Strategy 2: Tactical Breathing (The "Box" Method)

When we get anxious, our "fight or flight" response takes over, sending oxygen to our muscles instead of our brains. This makes clear thinking nearly impossible. Teach your child Box Breathing:

1. Inhale for 4 seconds.
2. Hold for 4 seconds.
3. Exhale for 4 seconds.
4. Wait for 4 seconds. Repeat this three times. It tells the nervous system, "We are safe," allowing the "thinking brain" to come back online.

Strategy 3: The Morning-Of Routine

Anxiety thrives on chaos. A rushed morning where a student is hunting for a lost shoe or skipping breakfast is a recipe for a high-stress testing environment.

- **The Protein Power-Up:** Avoid high-sugar cereals that lead to a mid-morning "crash." Aim for eggs, yogurt, or peanut butter toast to provide steady brain fuel.
- **The 10-Minute Buffer:** Wake up 10 minutes earlier than usual during testing week. This prevents the "Hurry up!" stress that can set a negative tone for the entire day.
- **Connection Before Content:** A hug or a high-five before they head out the door does more for their brain chemistry than a last-minute vocabulary drill.

Strategy 4: The Parent "Mirror" Effect

Children are world-class observers of their parents' emotions. If you are stressed about their scores or constantly asking about the test, they will mirror that intensity. Stay calm, keep the evening's conversation focused on their favorite hobbies or what happened at recess, and treat testing days as just another Tuesday.

After the Bell Rings

When they come home, avoid the immediate "How did you do?" Instead, try: "I'm proud of how hard you focused today. Let's go do something fun to celebrate being done with Day One." By lowering the stakes and focusing on the effort rather than the outcome, you help your child build the resilience they need—not just for state testing, but for all the "tests" life will throw their way.



Name: Ariana Valle Ruelas

Grade: Grade 5

Birthday: December 18

Special Hobbies Outside of School: Drawing and doing art, playing soccer and volleyball, and singing and listening to music

List one word that describes you: kind

In My Opinion:

Writing makes me slow

Reading makes me fine

Tests make me worried

I learn best when somebody helps me

I'm happiest when... when I and with my cat, my mom and dad take me somewhere or they give me something

My least favorite subject is reading and writing

My favorite subject is math

My favorite treat is ...gummies

My top goal:

- 1.To have a quinceaneya
- 2.To go to Mexico
- 3.To have a camera



Teacher: Mr. Scheepstra

Grade: 5th grade

What is your favorite color?

Navy Blue

What is your favorite food?

Korean food, especially Ginseng Chicken Soup

Do you have any pets?

One pet dragon named Sheldon

I have these children:

None

I'm allergic to none

To have fun in my free time I...

surf the internet, do CAD and 3D printing

Favorite drink...Mountain Dew

Favorite cake...Cheesecake

Favorite flowers...Red Roses

Favorite fruit...Raspberries

Favorite place to eat out...Buffalo Wild Wings



Lupita Varela,
Parent Educator
Monday- Friday
8:00 am - 4:00 pm
602-442-2800

The goal of Parent Education is to help parents be their student's number one advocate by connecting them with their school's leadership providing resources to eliminate barriers and different classes to empower families.



Esperanza Elementary School
3025 West McDowell Rd. Phoenix, AZ 85009
602-442-2800



HIGHLIGHTS & MORE



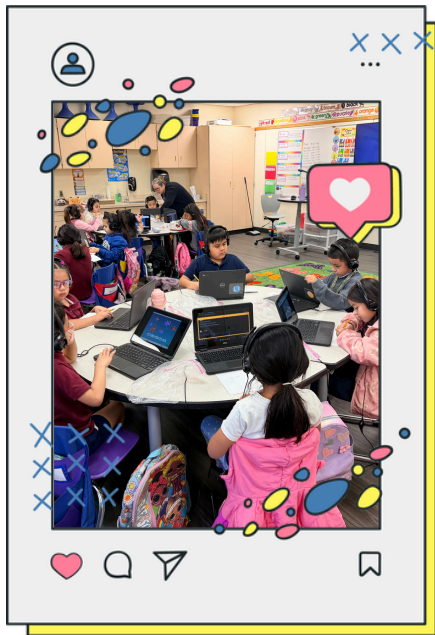
Resource Day
April 16th 11:00 am
1403 N. 32nd Ave Phoenix,
Arizona 85009
602-442-0583

- Paraprofessional Appreciation Day (April 1)
- Administrative Professionals Day (April 22)



APRIL 2026

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
			1	2	3	4
				Nutrition Class 9 :00 am	No School	
5	6	7	8	9	10	11
	No School	Reading Activity for ages 0-5 10 :00 am	Empower Woman 10 :00 am	Nutrition Class 9 :00 am	Let's Walk Together 8 :00 am	
12	13	14	15	16	17	18
	Let's Walk Together 8 :00 am	Reading Activity for ages 0-5 10 :00 am	Empower Woman 10 :00 am	HOI Resource Day 11:00 am	Let's Walk Together 8 :00 am	
19	20	21	22	23	24	25
	Let's Walk Together 8 :00 am	Reading Activity for ages 0-5 10 :00 am	Empower Woman 10 :00 am	Nutrition Class 9 :00 am	Coffee with the Principal 9:00 -10:00 am	
26	27	28	29	30		
	Let's Walk Together 8 :00 am	Reading Activity for ages 0-5 10 :00 am	Empower Woman 10 :00 am	Nutrition Class 9 :00 am		



**ELEMENTARY
EXPLORERS**



STAR Update

Boletín mensual de la escuela primaria Esperanza



ABRIL 2026



UNA NOTA DEL DIRECTOR

Estimadas Familias de Esperanza,

¡Bienvenidos al mes de abril! Este es un mes fundamental en nuestro año escolar, ya que entramos en la temporada principal de evaluaciones estatales. Nuestros estudiantes y maestros han trabajado con gran esmero durante todo el año para llegar a este punto, y me siento increíblemente orgulloso del crecimiento que estamos viendo en cada salón de clases, desde jardín de niños (Kindergarten) hasta el 5.º grado.

El enfoque principal de este mes son los exámenes AASA (Evaluación de los Estándares Académicos de Arizona) y el AzSCI (Evaluación de Ciencias de Arizona). El periodo de exámenes por computadora ya está en marcha y continuará hasta el 24 de abril de 2026.

- AASA: Nuestros estudiantes de 3.º a 5.º grado demostrarán sus habilidades en Artes del Lenguaje en Inglés y Matemáticas.
- AzSCI: Nuestros estudiantes de 5.º grado también participarán en esta evaluación especializada de ciencias.

Quiero enfatizar la importancia crítica de la asistencia durante este mes. Cuando los estudiantes están presentes, pueden realizar sus exámenes en el entorno familiar de su salón, con sus propios maestros y compañeros, lo que reduce significativamente la ansiedad y los ayuda a desempeñarse mejor. Por favor, asegúrense de que su hijo llegue a la escuela a tiempo, bien descansado y listo para dar lo mejor de sí.

Tomen nota de dos próximos días festivos en los que no habrá clases: el viernes 3 de abril, en observancia del Día de César Chávez, y el lunes 6 de abril, por nuestro Feriado de Primavera. Esperamos que este fin de semana largo brinde una maravillosa oportunidad para que su familia se relaje y recargue energías antes de entrar en las últimas semanas de la temporada de exámenes.

Finalmente, los invito cordialmente a nuestro próximo Café con el Director. Como siempre, este es un lugar de aprendizaje. Además de discutir las actualizaciones del plantel, realizaré una breve sesión de capacitación para ayudar a los padres a entender cómo interpretar los informes de progreso de fin de año y los resultados de los exámenes estatales. ¡Realmente espero verlos allí! Gracias por su colaboración para hacer de esta una primavera exitosa para nuestros estudiantes.

Con gratitud,
Dra. Kristen Robertson
Directora



Recuerda que el Café con el Director es el 24 de abril. Espero reunirme con usted y escuchar sus ideas.

¡Contáctenos!

Esperanza Elementary
3025 W. McDowell
Road Phoenix, AZ 85009
602-442-2800

Website:
isaacschools.org/o/ees

Office hours:
Monday - Friday
7:00 AM - 3:00 PM



Próximos Eventos

Del 30 de marzo al 24 de abril: Exámenes AASA

- 2 de abril: Media jornada
- 3 de abril: Día de César Chávez/No hay clases
- 6 de abril: Vacaciones de primavera (no hay clases)
- 9 de abril: Media jornada
- 16 de abril: Media jornada
- 23 de abril: Media jornada
- 24 de abril: Café con el director
- 30 de abril: Media jornada
- 30 de abril: Kona Ice

Horas de operación

- 7:30 am - Primera campana
- 7:35 am - Segunda campana
- 7:40 am - Hora de inicio de instrucción
- 2:40 pm - Hora de salida

Salida temprano los jueves:
7:40 am-11:40 am



Síganos:

@EsperanzaElementary

De la Ansiedad a la Calma: Cómo Domar al "Tigre" de los Exámenes esta Primavera

A medida que el calendario avanza hacia marzo, una tensión familiar suele instalarse en los hogares de Arizona. La temporada de exámenes estatales —que incluye evaluaciones como el AASA, el ACT y el cierre de las fechas del AZELLA— ya está aquí oficialmente. Para muchos estudiantes, esto no es solo un cambio en el horario escolar; es la llegada de las famosas "mariposas en el estómago".

La ansiedad ante los exámenes es una experiencia física muy real. Es ese nudo en el estómago, el quedarse de repente "en blanco" ante una pregunta que ayer sabían responder, o la irritabilidad que surge por algo tan simple como un tazón de cereal. Como padres, ustedes son los principales "reguladores de ansiedad" para sus hijos. Aunque no pueden tomar el examen por ellos, pueden proporcionarles las herramientas necesarias para navegar la presión con confianza.

Identificar las señales "encubiertas" de estrés

La ansiedad rara vez entra por la puerta principal y se presenta por su nombre. En los niños y adolescentes, suele disfrazarse. Esté atento a estas señales sutiles a medida que se acercan las fechas de las pruebas:

- Quejas físicas: Dolores de cabeza frecuentes o dolores de estómago "misteriosos", especialmente en las mañanas antes de ir a la escuela.
- Alteraciones del sueño: Dificultad para conciliar el sueño o fatiga inusual a pesar de haber descansado toda la noche.
- Evitación: Comentarios negativos repentinos sobre la escuela o sobre materias específicas que normalmente disfrutaban.
- El "bloqueo": Si su hijo menciona que "se le olvidó todo" en el momento en que vio la primera pregunta, es probable que esté experimentando una sobrecarga del sistema nervioso.

Estrategia 1: El reencuadre de la "instantánea"

El mayor motor de la ansiedad ante los exámenes es la creencia de que una sola puntuación define la inteligencia o el futuro del estudiante. Ayude a su hijo a cambiar su perspectiva explicando el examen como un "termómetro de aprendizaje". Así como un termómetro mide la temperatura de una habitación en un momento específico, un examen estatal mide un conjunto de habilidades en una mañana específica. No mide su creatividad, su amabilidad ni su potencial. Recuérdeles: "Este examen es para que los adultos vean cómo va la escuela. Tu trabajo es solo mostrar lo que sabes hoy".

Estrategia 2: Respiración táctica (El método del "cuadrado")

Cuando nos sentimos ansiosos, nuestra respuesta de "lucha o huida" toma el control, enviando oxígeno a los músculos en lugar de al cerebro. Esto hace que pensar con claridad sea casi imposible. Enseñe a su hijo la Respiración de Cuadrado:

1. Inhale durante 4 segundos.
2. Mantenga el aire durante 4 segundos.
3. Exhale durante 4 segundos.
4. Espere 4 segundos antes de volver a inhalar.

Repita esto tres veces. Esto le indica al sistema nervioso: "Estamos a salvo", permitiendo que el cerebro racional vuelva a funcionar.

Estrategia 3: La rutina de la mañana

La ansiedad se alimenta del caos. Una mañana apresurada donde el estudiante busca un zapato perdido o se salta el desayuno es la receta perfecta para un nivel alto de estrés.

- Energía con proteínas: Evite los cereales con mucha azúcar que provocan un "bajón" a media mañana. Opte por huevos, yogur o pan tostado con crema de cacahuate para proporcionar combustible constante al cerebro.
- El "colchón" de 10 minutos: Despierte a su hijo 10 minutos antes de lo habitual durante la semana de exámenes. Esto evita el estrés de las prisas, que puede marcar un tono negativo para todo el día.
- Conexión antes que contenido: Un abrazo o un "choca esos cinco" antes de que salgan por la puerta hace más por su química cerebral que un repaso de vocabulario de último minuto.

Estrategia 4: El efecto "espejo" de los padres

Los niños son observadores expertos de las emociones de sus padres. Si usted está estresado por las calificaciones o pregunta constantemente sobre el examen, ellos reflejarán esa intensidad. Mantenga la calma, mantenga la conversación de la tarde centrada en sus pasatiempos favoritos o en lo que pasó en el recreo, y trate los días de examen como cualquier otro martes. Después de que suene la campana

Cuando regresen a casa, evite el inmediato "¿Cómo te fue?". En su lugar, intente algo como: "Estoy orgulloso de lo mucho que te enfocaste hoy. Vamos a hacer algo divertido para celebrar que terminamos el primer día". Al bajar la importancia de la nota y centrarse en el esfuerzo, ayudará a su hijo a desarrollar la resiliencia que necesita, no solo para los exámenes estatales, sino para todas las "pruebas" que la vida le presentará.



Nombre: Ariana Valle Ruelas

Grado: 5.º grado

Cumpleaños: 18 de diciembre

Pasatiempos fuera de la escuela: Dibujar y hacer arte, jugar fútbol y voleibol, cantar y escuchar música

Una palabra que te describa: amable

En mi opinión:

Escribir me ralentiza

Leer me tranquiliza

Los exámenes me ponen nerviosa

Aprendo mejor cuando alguien me ayuda

Soy más feliz cuando... estoy con mi gato, mis papás me llevan a algún lado o me dan algo

Mi materia menos favorita es lectura y escritura

Mi materia favorita es matemáticas

Mi dulce favorito son... las gomitas

Mi mayor meta:

Tener una quinceañera

Ir a México

Tener una cámara



Profesor: Sr. Scheepstra

Curso: 5.º grado

¿Cuál es tu color favorito?

Azul marino

¿Cuál es tu comida favorita?

Comida coreana, especialmente sopa de pollo con ginseng

¿Tienes mascotas?

Un dragón llamado Sheldon

Tengo hijos:

Ninguno

No soy alérgico a nada

Para divertirme en mi tiempo libre...

navego por internet, hago diseño CAD e impresión 3D

Bebida favorita: Mountain Dew

Pastel favorito: Tarta de queso

Flores favoritas: Rosas rojas

Fruta favorita: Frambuesas

Restaurante favorito: Buffalo Wild Wings

STAR Spotlight



Lupita Varela,
Educadora de padres
Lunes a Viernes
8:00 a. m. - 4:00 p. m.
602-442-2800

El objetivo de la Educación para Padres es ayudar a los padres a ser los defensores número uno de sus estudiantes al conectarlos con el liderazgo de su escuela proporcionando recursos para eliminar barreras y diferentes clases para empoderar a las familias.

DESTACADOS Y MÁS



Abril 16 Día de Recursos
11:00 am
1403 N. 32nd Ave Phoenix,
Arizona 85009
602-442-0583

- Día de agradecimiento al paraprofesional (1 de abril)
- Día del Profesional Administrativo (22 de abril)



Esperanza Elementary School
3025 West McDowell Rd. Phoenix, AZ 85009
602-442-2800



ABRIL 2026

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
			1 Mujer empoderada PTO 10:00 am	2 Clase de Nutricion 9:00 am	3 No Clases	4
5	6 No Clases	7 Actividad de lectura 0-5 10 :00 am	8 Mujer empoderada PTO 10:00 am	9 Clase de Nutricion 9:00 am	10 Vamos a Caminar Juntos 8 :00 am	11
12	13 Vamos a Caminar Juntos 8:00 am	14 Actividad de lectura 0-5 10 :00 am	15 Mujer empoderada PTO 10:00 am	16 HOI Día de Recursos 11:00 am	17 Vamos a Caminar Juntos 8 :00 am	18
19	20 Vamos a Caminar Juntos 8:00 am	21 Actividad de lectura 0-5 10 :00 am	22 Mujer empoderada PTO 10:00 am	23 Clase de Nutricion 9 :00	24 Cafe con la Directora 9:00 am - 10 :00	25
26	27 Vamos a Caminar Juntos 8:00 am	28 Actividad de lectura 0-5 10 :00 am	29 Mujer empoderada PTO 10:00 am	30 Clase de Nutricion 9 :00		