



BOLETÍN "PARTICIPACIÓN FAMILIAR"

Noviembre 2024
Volumen 12 | Edición 11



Más información sobre la atención plena (Mindfulness)

Por Wendy Overturf

La aplicación de las intervenciones basadas en Mindfulness (MBI), se ha vuelto cada vez más popular tanto en la investigación como practicando en las escuelas. [Investigaciones recientes](#), han sugerido que las prácticas diarias de atención plena pueden ayudar a los estudiantes a regular sus emociones, comportamientos y estar preparados para la instrucción.

[Jon Kabat-Zinn](#) es una figura prominente en el campo de la atención plena y se le atribuye ampliamente el mérito de llevar la atención plena a la medicina y a la sociedad occidental convencional. "Mindfulness significa prestar atención de una manera particular, a propósito; en el momento presente y sin juzgar" (Kabat-Zinn, 2005).

Aspectos clave del mindfulness:

- **Conciencia del momento presente:** La atención plena implica prestar atención en el aquí y ahora, en lugar de perderse en pensamientos sobre el pasado o el futuro
- **Actitud sin prejuicios:** Significa observar las experiencias sin etiquetarlas como "buenas" o "malas". Esto ayuda a crear una sensación de calma y aceptación, independientemente de la situación.
- **Enfoque intencional:** La atención plena requiere dirigir conscientemente su atención a lo que sea que esté sucediendo, ya sea la respiración, las sensaciones en el cuerpo; los sonidos o las emociones
- **Aceptación:** Se refiere a permitir que sus experiencias, pensamientos y emociones existan tal como son, sin tratar inmediatamente de cambiarlos; suprimirlos o rechazarlos

Beneficios del Mindfulness:

- **Reduce el estrés:** La atención plena puede ayudar a reducir los niveles de estrés, ayudándolo a

mantenerse conectado al momento presente, en lugar de preocuparse por eventos pasados o futuros.

- **Mejora el enfoque y la atención:** La práctica regular puede mejorar la concentración y la capacidad de mantenerse enfocado en las tareas cotidianas
- **Mejora la regulación emocional:** El mindfulness ayuda a las personas a ser más conscientes de sus emociones, lo que puede mejorar el control emocional y reducir las reacciones impulsivas
- **Promueve una mejor salud mental:** Se ha demostrado que reduce los síntomas de ansiedad y depresión

Estos son algunos ejemplos de prácticas de atención plena que pueden ser útiles:

1. Ejercicios de respiración

- **Respiración con burbujas:** Haga que el niño imagine que está soplando burbujas. Anímelo a inhalar profundamente y luego exhalar lentamente como si estuvieran soplando la burbuja más grande posible. Esto puede ayudarlos a reducir la velocidad de la respiración y concentrarse en ella
- **Respiración en parejas:** Para los niños con problemas de movilidad, considere los ejercicios de respiración en pareja. Pueden colocar su mano en la espalda o el pecho de su pareja y sentir cómo la respiración entra y sale, creando una experiencia de calma compartida

2. Movimiento consciente

- **[Yoga en una silla:](#)** Las posturas de yoga adaptativas se pueden hacer desde una posición sentada, centrándose en estiramientos suaves, giros y respiración consciente
- **Caminatas con animales:** Fomente los movimientos que imitan a los animales (como el ganeo de un oso o el aleteo de una mariposa), para combinar la actividad física con el juego imaginario y la atención plena

3. Imágenes guiadas

- Utilice cuentos o meditaciones guiadas que fomenten la visualización. Por ejemplo, pídale al niño que se imagine que es un árbol con raíces profundas o una montaña que se mantiene firme. Adapte las imágenes a sus intereses y habilidades

4. Actividades sensoriales conscientes

- **Frascos sensoriales:** Llene los frascos con diamantina y agua. Pídale al niño que agite el frasco y observe cómo se asienta la diamantina, lo que puede servir para calmar la mente
- **Exploración de texturas:** Anime a los niños a explorar diferentes texturas (como una tela suave, una esponja áspera o piedras lisas) con los ojos cerrados, centrándose en las sensaciones

5. Meditación de escáner corporal

- Un [escáner corporal](#) guiado, se puede utilizar para animar al niño a concentrarse en diferentes partes de su cuerpo, notando cualquier sensación o sentimiento; comenzando desde los dedos de los pies y subiendo hasta la cabeza

6. Narración consciente

- Use [lecturas en voz alta](#) que incorporen temas de atención plena, como descubrir sonidos, respirar con los personajes o concentrarse en emociones positivas

7. Mindfulness a través del juego

- Use actividades divertidas como colorear conscientemente, construir con bloques o juegos simples que requieran una atención enfocada y recordatorios sutiles para mantenerse presente

8. Herramientas de regulación de emociones

- Use una [rueda de emociones](#) para ayudar a los niños a identificar y expresar sus emociones. Combine estas herramientas con ejercicios de respiración o técnicas básicas para ayudarlos a mantener la calma y la concentración

Recursos adicionales

[¿Cómo empezar a meditar?](#)

[Ejercicio de mindfulness para niños con TDAH](#)

[Atención plena para niños](#)

[Auto calmante: 10 estrategias para alcanzar la calma](#)

[Apps for Mindfulness & Wellbeing \(*\)](#)

(*) Disponible en inglés

(**) El webinar es en inglés, pero [aquí](#) están las instrucciones para agregar subtítulos en español

EVENTOS DEL MES EN WI FACETS

(Si se perdió un taller puede registrarse para obtener la grabación)

Todos los talleres están programados de 12:00pm a 1:00pm CST. Excepto si se indica lo contrario

(*) Señala que el taller es en inglés

[IEP 8: Redacción del IEP \(Parte 4\) \(Pre-grabado\)\(*\)](#)

Fecha: Noviembre 5, 2024

Presentador: Ann Zielke, WI FACETS

[IEP 8: Redacción del IEP- Parte 4](#)

Fecha: Noviembre 7, 2024

Presentador: Nathaly Silva, WI FACETS

[¿Qué opciones tienen los padres si no están de acuerdo con una decisión de la escuela?\(*\)](#)

Fecha: Noviembre 13, 2024

Presentador: Michael Hickey, WI DPI

[Sirviendo en grupos – La función de las familias & Habilidades para servir en grupos \(Parte 7 & 8\)\(*\)](#)

Fecha: Noviembre 14, 2024

Presentador: Jan Serak, Serak Consulting

[IEP 9: Revisiones del IEP y año escolar extendido \(ESY\) \(Pre-grabado\)\(*\)](#)

Fecha: Noviembre 19, 2024

Presentador: Ann Zielke, WI FACETS

[WISE-Reunión de la coalición: Salud mental de niños, adolescentes y adultos jóvenes-Suicidio\(*\)](#)

Fecha: Noviembre 19, 2024, **9:30am-11:30am**

Ubicación del evento: Virtual

[La salud mental y el IEP\(*\)](#)

Fecha: Noviembre 20, 2024

Presentador: Tim Peerenboom and Eva Shaw, WI DPI

[¿Qué es la mediación en educación especial y cómo solicitarla?](#)

Fecha: Noviembre 21, 2024

Presentador: Nelsinia Ramos, WI FACETS

APRENDIZAJE EN CASA



Fin del horario de verano

En la mayoría de los estados, el horario de verano (DST) finaliza el 3 de noviembre de 2024. En el otoño, los relojes en muchos estados se atrasan una hora. Esta hora extra que se recupera puede afectar a su hijo e incluso a usted como padre, si no se prepara para estos cambios con anticipación.

Consejos para adaptarse al horario de invierno

- Ajuste la hora de acostarse de su hijo 3 días antes de que termine el horario de verano, retrasando la hora de acostarse 30 minutos durante 3 días consecutivos
- Hacer actividades físicas durante el día para cansar al niño
- Asegúrese de mantener la ventana cubierta de la habitación de su hijo para bloquear la luz del sol por la mañana y ayudarlo a dormir más en la mañana



Promover la alfabetización en el hogar

Para muchos, el amor por los libros comenzó a una edad temprana a partir de las historias que nuestros padres nos leían. Proporcionar a sus hijos abundantes oportunidades para escuchar cuentos les ayudará a aprender a leer y comprender cuentos por sí mismos. También comienzan a pensar más activamente a medida que escuchan historias e imaginan las escenas descritas, preguntándose cómo se desarrollará la historia. Cuando se les lee con frecuencia, los niños pueden llegar a amar la lectura y tomarán la iniciativa de leer más por su cuenta.

Estas son algunas maneras adicionales con las que puede promover la lectura familiar en casa

- Reserve tiempo cada día para leer. Recuerde que los niños que leen 20 minutos al día, 5 días a la semana; están expuestos a 1.8 millones de palabras en un año escolar. Esto conduce a un mayor conocimiento general, comunicación, habilidades analíticas y obviamente; enriquecerá sustancialmente el vocabulario de su hijo. Compare esto con los estudiantes que leen solo 5 minutos por día: solo estarán expuestos a 282,000 palabras por año escolar
- Mantenga los libros visibles en toda la casa
- Visite regularmente a la biblioteca
- Lea la versión en libro de la película favorita de su hijo
- Para más ideas visite el sitio web de WI FACETS [apoyando el aprendizaje de la alfabetización en el hogar](#)

[La regla de los cinco dedos para leer: Ayudará a su hijo a encontrar el libro perfecto](#)

Esta técnica funciona particularmente bien para los niños que finalizan el kínder, hasta los que cursan el principio del segundo grado; que es cuando están seleccionando libros de manera independiente.

Así es como funciona: Primero su hijo abre un libro en una página, al leer la página va a levantar un dedo por cada palabra que no sabe o no puede pronunciar. El número de dedos que mantenga levantados al final de leer toda la página, les indicará el nivel correcto del libro:

- 0-1 dedos: Es demasiado fácil
- 2-3 dedos: Es perfecto
- 4-5 dedos: Es demasiado difícil (o es mejor leerlo en voz alta con uno de los padres)

Tenga en cuenta que esto es un punto de partida, no una regla definitiva; no importa cuál sea la puntuación de la regla de los cinco dedos de un libro. Si su hijo está motivado para leer un libro que pueda ser demasiado difícil, usted puede leer el libro con él.



5 tradiciones para celebrar el día de muertos

En esas fechas celebramos que las almas de nuestros familiares y seres queridos fallecidos cruzan el puente de regreso al mundo terrenal; los recibimos con una gran fiesta llena de colores vivos, un delicioso banquete tradicional y música en vivo para alegrar a vivos y muertos.

1. Altares y ofrendas
2. Calaveras de azúcar
3. Pan de muerto
4. Maquillaje de catrina
5. Fiesta en el cementerio

El Día de los veteranos

11 de noviembre de 2024

Este es el día en que nuestro país honra a los hombres y mujeres que han servido en las fuerzas armadas de los Estados Unidos. Los niños mayores pueden escribir una carta de agradecimiento a un veterano. Si no conoce a un veterano, la carta puede enviarse a uno de los hospitales de veteranos. Las direcciones de estos hospitales en Wisconsin se pueden encontrar [aquí](#).



Matemáticas en familia

Los niños que aprenden conceptos matemáticos básicos antes del kínder tienen una mejor oportunidad de aprender matemáticas en el futuro con éxito. ¡Pruebe estas ideas divertidas en casa para ayudar a su hijo a aprender sobre matemáticas durante todo el día!

En esta guía corta encontrará temas como:

- o Agrupar y clasificar
- o Patrones
- o Figuras geométricas
- o Sentido espacial



Practicar la gratitud en familia

Ser agradecido a menudo significa que nos hemos tomado un tiempo para reducir la velocidad, pensar en las cosas que son más importantes para nosotros y recordar a las personas que han tenido un impacto positivo en nuestras vidas. Y [practicar la gratitud](#), incluso en tiempos difíciles; es gratificante para toda la familia. Cuando nos enfocamos en lo que estamos agradecidos, nos trae felicidad. Para hablar con su hijo sobre la gratitud, el agradecimiento y el aprecio por quienes nos ayudan, comience con algunos libros ilustrados. Ayúdelos a identificar las cosas que los hacen sentir bien por dentro, como un animal de peluche favorito o una visita de la abuela. Luego, use las actividades a continuación para explorar cómo su familia puede tomarse el tiempo para reconocer las cosas por las que están agradecidos en el día de acción de gracias y durante todo el año.

Elabore un árbol de agradecimiento

Hable con sus hijos sobre las cosas por las que están agradecidos. Ayúdeles a escribir las diferentes cosas por las que están agradecidos en hojas que hayan dibujado y recortado de papel de colores. Los niños más pequeños pueden hacer un dibujo de lo que están agradecidos. En este pequeño [video](#) le muestra cómo hacer un árbol de gratitud para su propia celebración del día de acción de gracias.

[El primer día de acción de gracias](#)

Este video nos narra la historia de cómo comienza a celebrarse el primer día de acción de gracias y el por qué se ha convertido en una gran celebración que tenemos cada año.

Manualidades con vasos de papel: Pavo de acción de gracias

Es perfecto para este día, hacer un pavo de vaso de papel es muy fácil y divertido. Pídale a su hijo que le dicte o escriba todas las cosas por las que está agradecido en las “plumas” de la cola del pavo. También se anima a los padres y a otras personas a participar en esta actividad. Las instrucciones completas para el pavo de vaso de papel se pueden encontrar [aquí](#).

PRÓXIMOS EVENTOS EN EL ESTADO

[Capacitación para intérpretes: Apoyo a las familias a través del proceso de educación especial](#)

Para las personas que buscan capacitación para ser intérpretes en las reuniones del IEP, el DPI se ha asociado con [WI FACETS](#) LEAs y otras organizaciones; para desarrollar una capacitación de un día para personas que interpretan a las familias en las reuniones del IEP. La capacitación en interpretación de idiomas es un requisito para cumplir con las disposiciones descritas en el documento de orientación de DPI para [Proporcionar asistencia lingüística a los padres](#). La capacitación proporciona una mayor conciencia de las leyes, regulaciones, políticas estatales y federales relacionadas con los derechos educativos de los estudiantes que reciben educación especial a través de un IEP y que también pueden ser aprendices del idioma inglés. La capacitación también proporciona un mayor conocimiento de las responsabilidades legales y los requisitos relacionados con la traducción e interpretación de términos, conceptos y herramientas de educación especial para intérpretes. Por último, la capacitación apoya la mejora de las habilidades para manejar consideraciones éticas comunes al interpretar las reuniones del IEP. La capacitación se llevará a cabo en inglés.

Nuestra primera capacitación VIRTUAL para el año escolar 2024-25 será el viernes 22 de noviembre de 8 a.m. a 2 p.m. Por favor, utilice este enlace para registrarse:

- <https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZ0qdu-tqz4jE9VIMX23utHx6ggeYMY5N5Z9>

Para más información póngase en contacto con Lori Karcher lkarcher@wifacets.org

PARA SU INFORMACIÓN

Datos muestran que los jóvenes de Wisconsin continúan lidiando con problemas de salud mental

En julio de 2024, el departamento de instrucción pública de Wisconsin (DPI), publicó el Informe resumido de la encuesta de comportamiento de riesgo juvenil (YBRs) de 2023. Según el comunicado de prensa del DPI, el Informe resumido de la encuesta de conductas de riesgo juveniles 2023; proporciona una ventana a la salud mental y física y al bienestar emocional de los jóvenes de Wisconsin. Entre los hallazgos clave, los estudiantes generalmente informaron haber experimentado problemas significativos de salud mental mientras tenían menos apoyo en la escuela y en casa.

Según la encuesta, el 59 por ciento de los estudiantes de secundaria dijeron que habían experimentado al menos un problema de salud mental en los últimos 12 meses. Los estudiantes también informaron un

aumento en las redes sociales y el uso general de la pantalla, con disminuciones adicionales en la cantidad de sueño que duermen cada noche. En el sitio web del DPI se puede encontrar información y recursos adicionales sobre el [YRBS](#).

[Cómo encontrar el idioma en el sitio web del DPI](#)

Si al visitar el sitio del DPI no puede encontrar la manera de cambiar el idioma, le compartimos las instrucciones para que pueda hacerlo y seguir navegando por este importante sitio web.

RECURSOS EN LÍNEA: Discapacidad de comportamiento emocional



[Centro de información y recursos para padres \(CPIR\)](#)

Encuentre información sobre la definición, las características, las causas y la frecuencia de los trastornos emocionales y de comportamiento, así como información breve relacionada con trastornos específicos. También se incluyen enlaces a muchos otros recursos en el sitio web.

[DPI: Discapacidad de comportamiento emocional](#)

Este sitio tiene una variedad de asistencia técnica y recursos de mejores prácticas relacionados con la [evaluación integral de educación especial](#) en las que se evalúan las características de las discapacidades de comportamiento emocional. El sitio web también incluye la hoja de trabajo de criterios de la categoría de discapacidad de comportamiento emocional en Wisconsin.

[DPI: Estrategias inclusivas para abordar las necesidades conductuales de los estudiantes con IEP](#)

Esta serie de aprendizaje profesional proporciona recursos y estrategias para ayudar a los adultos a abordar las necesidades de comportamiento de los estudiantes en programas de educación individualizados (IEP).

[Preguntas y respuestas: Abordando las necesidades de los niños con discapacidades y las disposiciones disciplinarias de IDEA \(19 de julio de 2022\) \(ed.gov\) \(***\)](#)

Este documento actualizado de julio de 2022, incluye preguntas y respuestas adicionales que abordan temas que han surgido a medida que el campo continúa llevando a cabo las disposiciones disciplinarias de IDEA y sus reglamentos de implementación.

[DPI: Prevención del suicidio juvenil](#)

Visite el sitio web del departamento de instrucción pública de Wisconsin, para obtener información y recursos relacionados con la prevención del suicidio juvenil.

[NAMI Wisconsin - Alianza nacional de enfermedades mentales](#)

NAMI Wisconsin brinda apoyo, educación y defensa a las personas afectadas por enfermedades mentales. Ofrecen grupos de apoyo familiar y programas como "Family-to-Family", que ayuda a las familias a comprender y apoyar mejor a sus seres queridos con afecciones de salud mental; proporcionando una guía de recursos para ayudar a las familias a navegar por el sistema de atención de salud mental.

[National Institute of Mental Health \(NIMH\)](#)

El instituto nacional de la salud mental (NIMH), es la agencia federal que dirige las investigaciones sobre los trastornos mentales. Si usted o alguien que conoce tiene una enfermedad mental, problemas emocionales o

inquietudes sobre su salud mental, existen formas de obtener ayuda; este sitio web ofrece información al respecto.

[Asociación de ansiedad y depresión de América \(ADAA\)](#)

Usted o alguien que conoce pudo haber sido diagnosticado con ansiedad, depresión o ambas. ¿Qué hacer después? A medida que lea este folleto, aprenderá sobre la ansiedad y los trastornos depresivos, los tratamientos disponibles y consejos para el manejo de los síntomas. No está solo, la asociación de ansiedad y depresión de América (ADAA) está aquí para ayudarle.

[DPI: Boletín 23.01- Proporcionar intervenciones y apoyos conductuales positivos a estudiantes con discapacidades y uso de evaluaciones conductuales funcionales](#)

El boletín de información del DPI de Wisconsin, está destinado a ayudar a los equipos del IEP a comprender los requisitos técnicos y de procedimiento, para identificar y apoyar las necesidades de comportamiento de los estudiantes a través de cambios en las prácticas de los adultos, utilizando evaluaciones integrales de educación especial; evaluaciones de comportamiento funcional (FBA), desarrollo del IEP, planes de intervención de comportamiento (BIP) y la implementación de intervenciones y apoyos conductuales positivos.

[El fortalecimiento de la salud mental de los estudiantes](#)

Este enlace ofrece importante información en Wisconsin. Los estudiantes con discapacidades representan el 15 % de la población estudiantil de Wisconsin, pero conforman el 80 % del total de casos de aislamiento y el 78 % de todos los casos de restricción en las escuelas. La gran mayoría de los incidentes de aislamiento y restricción involucran a niños pequeños en escuelas primarias.

[El trastorno obsesivo compulsivo](#)

La misión del IOCDF es ayudar a las personas afectadas por el trastorno obsesivo compulsivo y los trastornos relacionados a vivir vidas plenas y productivas. Hay información y recursos en el sitio web específicamente destinados a padres e hijos.

[Escucha tus emociones](#)

Escucha tus emociones es una campaña que tiene como objetivo reducir el estigma sobre la salud mental y emocional y brindar herramientas, información y educación que son cultural y lingüísticamente apropiadas para la comunidad de habla hispana.

Contiene videos educativos, entrevistas con profesionales en las áreas de salud mental y emocional; entrenamientos de líderes comunitarios y pláticas gratuitas en la comunidad.

(***) Este enlace tiene traducción [aquí](#) están las instrucciones

Intervenciones y apoyos conductuales positivos (PBIS)

Las intervenciones y apoyos conductuales positivos (PBIS), son una estrategia que las escuelas utilizan para enseñar a los niños el comportamiento que se espera. Consulte [este artículo](#) para obtener información más detallada sobre PBIS.

Estrategias usando las intervenciones y apoyos conductuales positivos (PBIS) para motivar a que su hijo ayude a limpiar después de la cena:

- **Expectativas claras:** Comience explicando por qué es importante limpiar. Asegúrese de que su hijo sepa qué tareas implica esto (por ejemplo: limpiar la mesa, limpiar las superficies, poner los platos en el lavavajillas)
- **Señales visuales:** Use una lista de verificación que sea visual o un gráfico ilustrado que describa los pasos para limpiar. Esto puede ayudar a su hijo a entender lo que hay que hacer y proporcionar una sensación de logro a medida que marca cada tarea
- **Refuerzo positivo:** Elogie a su hijo específicamente por sus esfuerzos (Por ejemplo: "¡Gracias por poner los platos en el lavavajillas! ¡Hiciste un gran trabajo!"). Los niños más pequeños pueden beneficiarse del

uso de un sistema de recompensas, como ganar una calcomanía por cada vez que ayudan

- **Modelar y enseñar:** Demostrar cómo hacer cada tarea correctamente y hacerla juntos al principio. Reduzca gradualmente su asistencia a medida que su hijo gane confianza e independencia
- **Diversión y compromiso:** Convierta el tiempo de limpieza en un juego o ponga su música favorita para que sea más agradable. Puede usar una alarma de tiempo y desafiarlos a terminar una tarea antes de que se acabe el tiempo
- **Rutina constante:** Haga que la limpieza sea una parte regular de la rutina de la cena. La constancia ayuda a los niños a saber qué esperar y desarrolla hábitos con el tiempo

COLABORACIONES AL BOLETÍN

Próximos temas:

Diciembre: Comunicación

Enero: Transición

Febrero: Discapacidad intelectual

Para enviar artículos, eventos, recursos o una sugerencia; puede usar este documento [Word](#) y enviarlo a [Alejandra Loeza](#). Si no puede tener acceso a este formulario, puede enviar la información en un correo electrónico.

El material apropiado para el boletín mensual incluye enlaces web a recursos de participación familiar / liderazgo de padres, anuncios de capacitaciones estatales para padres, jóvenes o audiencias de padres / educadores, información sobre agencias estatales de padres, investigaciones recientes relacionadas con el compromiso familiar y artículos de éxito de la participación familiar.

Esta publicación mensual es proporcionada por el centro de asistencia familiar de Wisconsin para la educación, capacitación y apoyo (FACETS), para compartir información en todo el estado sobre el liderazgo de los padres y la participación de la familia. Si desea que su nombre sea eliminado de la lista de distribución, envíe un correo electrónico a [WI FACETS](#).

Si desea recibir esta información mensualmente, puede inscribirse aquí: [registración al boletín](#)

El boletín electrónico "Participación familiar" de WI FACETS se puede encontrar en línea (en la parte superior de la página web encontrará la opción para cambiar el idioma): www.servingongroups.org/newsletter



Este documento fue producido bajo subvenciones del Departamento de educación de los Estados Unidos (PTIC-#H328M200017) y el departamento de instrucción pública de WI (CFDA # 84.027A / 2025-M132-WIFACETS-342) a WI FACETS. El contenido no representa necesariamente la política del departamento de educación de los Estados Unidos, el departamento de instrucción pública de WI o WI FACETS. No se debe asumir el respaldo del departamento de educación de los Estados Unidos, el departamento de instrucción pública de WI, WI FACETS, del oficial de proyectos del departamento de educación de los Estados Unidos, David Emenheiser; o de la directora de subvenciones del departamento de instrucción pública de WI, Rita Fuller; de cualquier producto, mercancía, servicio o empresa mencionada en esta publicación. Este producto es de dominio público. Se concede autorización para reproducirlo total o parcialmente. La cita debe ser: Departamento de educación de los Estados Unidos, Departamento de instrucción pública de WI y WI FACETS, Milwaukee, WI, 2025.

WI FACETS | www.wifacets.org



WI FACETS | 600 W. Virginia St., Suite 501 | Milwaukee, WI 53204 US

[Unsubscribe](#) | [Update Profile](#) | [Constant Contact Data Notice](#)



Try email marketing for free today!