



# La Conexión de Participación de los Padres

## Casa & Escuela: Juntos podemos tener un buen impacto

Septiembre, 2011

## BOLETÍN DE PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES

Vol. 8, Ejemplar I

### ¡Involúcrese desde el principio!

El verano terminó y estamos de regreso en la escuela. Es un momento emocionante del año para los estudiantes por distintas razones: ver a los amigos que no vieron en todo el verano, averiguar quién es el maestro, descubrir cuáles amigos están en el mismo salón y por supuesto ir de compras de útiles escolares y ropa.



Con la emoción vienen también las oportunidades para que los padres ayuden a sus hijos a tener un año escolar exitoso. Es muy importante que ayude a su hijo a establecer una rutina para ir a dormir que comprenda varias horas de sueño, una hora para despertar y tomar el desayuno y llegar a tiempo a la escuela, tiempo regular para la tarea, así como un lugar tranquilo en donde pueda concentrarse y, por último, tiempo para poner todo en la mochila en la noche para que todo sea más tranquilo en la mañana. Estas rutinas pueden hacer que la vida sea más simple y las mañanas menos caóticas.

Ahora es también un excelente momento para que usted piense cómo se puede involucrar. Quiero animarlos a que vayan a conocer al maestro de sus hijos, averiguar cómo pueden ayudar en casa con la tarea, leer a sus hijos – y leer ustedes mismos para promover la importancia de la lectura. Si tienen tiempo, sean voluntarios para ir a las excursiones escolares o para leer a los niños una hora a la semana. Haga de la noche “Regreso a clases” una prioridad y participe en las reuniones padres-maestros. Si es padre de alumnos de preparatoria, infórmese de los requisitos, opciones y procesos para que su hijo haga todo lo posible para estar preparado para su educación superior.

Los estudios han demostrado que cuando los padres se involucran, el éxito del estudiante es mayor y su comportamiento mejora. ¡Inicia un nuevo año escolar! ¿Por qué no hacer de este año escolar el año en el que esté más involucrado en la experiencia educativa de su hijo? Estoy segura de que verán las recompensas de participar activamente en la educación de su hijo.



La manzana del maestro...  
Nada nuevo es.  
Excepto si recuerdas,  
Que el padre también maestro es.  
Anónimo



### Cuando creíste que no estaba viendo

Cuando creíste que no te estaba viendo  
Colgaste mi primer dibujo en el refrigerador  
Y quise pintar otro.

Cuando creíste que no te estaba viendo  
Alimentaste un gato callejero  
Y pensé que es bueno ser amable con los animales.

Cuando creíste que no te estaba viendo  
Horneaste un pastel de cumpleaños sólo para mí  
Y supe que los detalles son cosas especiales.

Cuando creíste que no te estaba viendo  
Me diste el beso de las buenas noches  
Y me sentí amado.

Cuando creíste que no te estaba viendo  
Vi lágrimas rodar de tus ojos  
Y aprendí que a veces las cosas lastiman—  
Pero que está bien llorar.

Cuando creíste que no te estaba viendo  
Sonreíste  
Y me hizo querer verme así de bien.

Cuando creíste que no te estaba viendo  
Te importé  
Y quise ser todo lo que puedo ser.

Cuando creíste que no te estaba viendo—  
Miré. . .Y quise agradecerte  
Por todo que hiciste  
Cuando creíste que no te estaba viendo.

*Haz de cada día una obra maestra*

John Wooden

## Estrategias de los padres efectivos

Ser padres puede ser muy difícil en estos tiempos; sin embargo, toda generación de padres enfrenta preocupaciones por ser padres. Con un poco de ayuda y un genuino deseo por ser un mejor padre, la mayoría de las personas puede ser efectiva en su papel de padres. Nunca alcanzaremos la perfección, pero podemos trabajar continuamente para ser mejores y ser más efectivos con la ayuda de las siguientes estrategias:

**Establezca una identidad familiar** discutiendo el orgullo y lealtad hacia a la familia. Los padres determinan el grado de identidad familiar saludable discutiendo diferentes maneras como los niños pueden estar orgullosos de quienes y las razones para ser leal a la familia.

**Individualice las tareas del hogar** para desarrollar un comportamiento responsable y cooperativo en los niños. Considere la edad de sus hijos y sus habilidades al darles tareas. Pueden hacer tareas para ellos mismos, así como tareas que ayuden a toda la familia.

**Modele una conducta responsable** controlando su ira, mostrando compasión y enseñando disciplina. Demuestre y practique el tipo de comportamientos que sus hijos deben seguir. Con el ejemplo, instruímos a diario a nuestros hijos; ellos se comportarán igual que nosotros los padres, aunque no nos demos cuenta.

**Escuche con atención** estableciendo contacto visual y dando pistas verbales y no verbales que muestren que está involucrado en la conversación. Mire directamente los ojos de su hijo cuando conversen; evite juzgar; permanezca silencioso cuando hable y luego asiente para confirmar que entendió.

**Cree un ambiente cooperativo y amable en casa** planeando, tomando turnos, solucionando problemas, tomando decisiones y compartiendo en familia. Cuando sea adecuado, involucre a los niños en la toma de decisiones que afecte a toda la familia tales como escoger lo que se cocinará en la cena una o dos veces a la semana.

**Enseñe a sus hijos habilidades sociales** al demostrar y esperar un comportamiento educado y respetuoso hacia otros. Discuta modales públicos apropiados tales como guardar silencio durante los conciertos, el cine o cualquier otra función. Pida a sus hijos que traten a los demás con cortesía.

**Promueva rutinas diarias** al poner horarios específicos para comer, dormir, despertar, ir a la escuela, hacer tareas escolares y de casa. Las rutinas se vuelven hábitos de manera que habrá menos regaños y recordatorios.

**Refuerce las reglas familiares** al establecer directamente las expectativas. Ponga las reglas de manera positiva para mostrar a los niños que ganarán si se comportan de manera apropiada. Haga las reglas cortas y concisas— por ejemplo “Tarea antes que TV”.

**Imponga consecuencias** inmediatamente después de haber roto la regla. Las consecuencias deberán estar directamente relacionadas con la conducta. Por ejemplo, no hacer la tarea antes de ver la tele se castigará con no ver la tele en toda la tarde aunque ya se haya terminado la tarea.

**Premie el buen comportamiento** cuando vea que sus hijos hacen algo bueno. Haga saber al niño lo que le gustó acerca de su comportamiento. “Me gustó que ayudaste a tu hermana a recoger los juguetes sin que te lo haya pedido”.

**Pase un rato tranquilo diariamente** con su hijo cuando usted pueda darle atención total a su hijo. Esto construye una gran relación y da tiempo para hablar acerca de todas las cosas que le parezcan importantes a su hijo. Si este hábito se crea cuando el niño es pequeño, permanecerá como parte esencial de la relación incluso cuando atraviese la pubertad y llegue a la adolescencia.

[www.wpen.net](http://www.wpen.net)

## Participe

### Haga de la educación una prioridad en casa.

A continuación hay cinco pasos que puede seguir para ayudar a su hijo a aprender y asegurar el éxito en la escuela:

1. **Trabaje** desde el principio hasta el final del año con su hijo y su maestro.
2. **Reúna información** acerca del desempeño escolar de su hijo. Haga notas de las reuniones con los maestros, pida las calificaciones parciales y lea cuidadosamente las calificaciones generales y los resultados de las pruebas. Haga preguntas acerca de estos resultados.
3. **Mire** todo el trabajo que su hijo traiga de la escuela y guárdelo en un fólder. Ayude a sus hijos a corregir cualquier error.
4. **Compre o consiga libros** en los cuales su hijo pueda estar interesado. Los estudiantes que tienen más material de lectura disponible leen más y mejor en la escuela.
5. **Esté disponible** para responder preguntas de su hijo, escuchar, dar consejos, animar y para hablar positivamente acerca del avance de su hijo.

[www.ed.gov](http://www.ed.gov)

### LA PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES

*"La participación de los padres" es una valiosa herramienta... para determinar el éxito de un niño en la escuela.*

*Cuando los padres participan están demostrando que importa... el mensaje hacia los niños es que es importante aprender.*

*El apoyo de los padres se demuestra de diferentes maneras... como voluntario, ayudando en comités o como miembro de la PTSA.*

*Ir a la escuela a conocer a los maestros y las clases... son formas de participación y deben convertirse en la regla.*

*El padre se mantiene en contacto y demuestra respeto... el niño espera guía y palabras de aliento*

*El equipo más poderoso lo forman padres y maestros juntos... Y crece la autoestima del niño cuando trabajan juntos.*

*Así que el nivel de "participación de los padres" se convierte en una señal precisa... otro factor más importante en la educación sería difícil encontrar*

Entrenador Akren

## 10 Formas de hacer más inteligente a su hijo

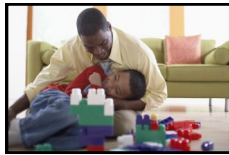
Todos los padres quieren que sus hijos tengan éxito. ¿Alguna vez se ha preguntado lo que puede hacer para impactar positivamente el desarrollo de su hijo? He aquí algunas ideas.

### 1. Tiempo de sueño

Es muy importante que los niños tengan la cantidad adecuada de descanso. Siga las recomendaciones de su pediatra – mínimo ocho horas por noche. No sólo sus hijos estarán más despiertos y listos para aprender, también tendrán actitudes más alegres. Ponga una hora para dormir y apéguese a ella.

### 2. Ejercite ese cerebro

El cerebro de su hijo es como una esponja que está lista para absorber todo lo que se le cruce. Los juegos apropiados para cada edad estimulan su mente y añaden habilidades variadas. Juegos de mesa, bloques de construcción, rompecabezas, damas y ajedrez son sólo algunos ejemplos de juegos que ayudan a ser más inteligentes.



### 3. Actividad física

¿Cree que el recreo es sólo diversión? Los niños tienen cantidades enormes de energía de la que se tienen que deshacer. Ya sea haciendo deportes organizados o jugando en el jardín, los niños necesitan tener actividad física para estimular sus sentidos. Un estudio de la Universidad de Illinois asegura que los niños sanos tienen mejor desempeño académico. También tienen niveles mayores de autoestima y seguridad. ¡Salga y juegue con sus hijos!

### 4. Música



Investigaciones de la Universidad de Toronto muestran que los niños que estudian música tienen un nivel mayor de IQ cuando son adultos. La música alimenta al alma e ilumina la imaginación. La música es un tremendo instrumento que abre la mente de un niño a muchas nuevas maravillas.

### 5. Videjuegos

Actualmente hay muchos juegos en el mercado diseñados para desarrollar las habilidades de aprendizaje de los niños. Promueven el pensamiento estratégico, la creatividad y el trabajo en equipo. Muchos videojuegos obviamente tienen sus desventajas, pero algunos pueden ser maravillosos para el desarrollo de la memoria y las habilidades motoras. ¡Además son muy divertidos!

### 6. Basura entra, basura sale

Su hijo necesita comer comidas regulares y nutritivas. Un flujo constante de comida chatarra crea a los niños que son más propensos a la enfermedad. También harán falta los nutrientes adecuados, como hierro, para el crecimiento cerebral sano. Tu Mama te dijo que comieras verduras por una razón! Muestre el mismo amor a sus hijos.

### 7. Lea

La mejor inversión que nunca falla en el crecimiento de habilidades de aprendizaje de los niños es animarlos a leer. Lea a sus hijos tan pronto como sea posible. Nunca se lee demasiado. Tenga muchos libros en casa. Asegúrese de escoger un libro para usted. Esos pequeños ojos siempre están viendo lo que está haciendo. Asegúrese que vean que una buena historia lo está intrigando



### 8. Ambiente estable

Para poder alcanzar su máximo potencial los niños deben sentirse seguros. Proporcione un ambiente estable y de confianza. La vida sigue. Las cosas cambian. Siempre recuerde que hasta el más mínimo cambio afecta a su hijo de cierta manera. Mudarse, discutir y los traumas familiares pueden causar estragos en el desempeño escolar. Piense en su hijo antes de actuar. Es muy delicado y debe tratarse como tal.

### 9. Experiencias reales

Asegúrese de que su hijo salga y vea el mundo como es. Lívelos al parque. A la montaña. Al zoológico. A la playa. O a una simple caminata. Cada lugar que su hijo visita es una experiencia de aprendizaje. Abra los ojos y se dará cuenta de que también lo es para usted.



### 10. Ética "antigüita" del trabajo

El trabajo fuerte equivale a éxito. Su hijo no será el mejor, el más inteligente o el más rápido en cada aspecto de la vida. Todos tenemos nuestros talentos y todos tenemos nuestras luchas. Anime a su hijo a siempre dar lo mejor de sí. Que trabaje lo más fuerte posible y nunca se arrepentirá. Esto lo llevará lejos en la vida sin importar su coeficiente intelectual.

[www.allprodad.com](http://www.allprodad.com)

## Iniciadores de conversación

¡Hagamos algo divertido este fin de semana! ¿Qué te gustaría hacer?

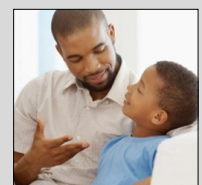
¿Has presenciado el acoso en tu escuela? Si es el caso, ¿qué podrías haber hecho?

¿Puedes pensar en alguna oportunidad de voluntariado que podríamos hacer en familia para ayudar a alguien menos afortunado que nosotros?

Si pudieras cambiar algo en mí como padre, ¿qué sería?

¿Cuáles fueron los momentos más especiales de tu verano?

¿Qué buscas en una cita? ¿En un novio/novia?



## La conferencia padre-maestro

Las reuniones de padres-maestros son bloques de construcción esenciales para la comunicación entre casa y escuela. Los maestros deben ayudar a los padres a hacer el mejor trabajo educando a sus hijos. Los padres proporcionan perspectivas e información importante que puede ser extremadamente importante y de valor para el maestro. El maestro puede, a su vez, ayudar a los padres a jugar un rol activo en la educación en casa. Los niños tienen mayor oportunidad de tener éxito en la escuela si ven a sus padres y maestros trabajar juntos y en cooperación.

### Preguntas preparadas para la conferencia padre-maestro

Es necesario estar preparado para tener una reunión de padre-maestros exitosa. A continuación se muestran algunas preguntas que reflejan las áreas más comunes de preocupación de los padres. Escoja las preguntas más importantes que le gustaría hacer al maestro. Escriba cualquier comentario adicional que desee mencionar cuando se encuentre con el maestro. Tome notas durante la reunión para así asegurarse de recordar temas para posteriormente darles seguimiento.

- \_\_\_ ¿Cómo va mi hijo en clase? ¿Cuáles son las calificaciones de mi hijo?
- \_\_\_ ¿Mi hijo está en alguna clase, grupo o programa especial? ¿Por qué?
- \_\_\_ ¿Cómo se compara el trabajo de mi hijo con el trabajo de otros estudiantes?
- \_\_\_ ¿Mi hijo está trabajando de acuerdo a sus habilidades?
- \_\_\_ ¿Cuáles metas ha puesto para mi hijo este año? ¿Cree que mi hijo alcanzará esas metas? ¿Por qué sí o no?
- \_\_\_ ¿Cuáles programas hay a nuestra disposición si mi hijo necesitara ayuda adicional?
- \_\_\_ ¿Mi hijo ha reprobado alguna materia o trabajo?
- \_\_\_ ¿Mi hijo participa en las discusiones y actividades en clase?
- \_\_\_ ¿Qué tan bien se lleva mi hijo con otros niños? ¿Ha habido accidentes en la escuela en los que mi hijo esté involucrado?
- \_\_\_ ¿Qué inquietudes tiene en cuanto al comportamiento o progreso académico de mi hijo?
- \_\_\_ ¿Qué puedo hacer para ayudar en la escuela y/o en casa?
- \_\_\_ ¿Cómo puedo estar en contacto con usted?



## Mamás



## Papás

### Límites

Imagine...cero reglas, sin límites en la cancha de básquetbol. Los jugadores pueden correr hacia donde quieran... y nunca hay fuera de juego. Bueno, ya se imaginarán... el caos. No puede haber un juego sin límites ni una casa sana sin límites. Los límites para los niños debe establecerlos usted con anticipación y compartílos con ellos también con anticipación. Entre más crecen sus hijos, más específicas se deben volver las reglas. Luego usted debe reforzar los límites y respaldarlos con consecuencias iguales a las faltas. Vea más **buenas ideas para establecer y mantener límites que usted y sus hijos puedan respetar** en [familyminute.com](http://familyminute.com)

### El juego de los favoritos

He aquí una rápida prueba para los papás: ¿Cuál es el programa de televisión favorito de sus hijos? ¿Su película, músico y revista favoritos? ¿Qué sitios visitan cuando navegan en Internet? Nombre sus tres mejores amigos. Nombre su maestro favorito – su maestro menos favorito. Así que ¿cómo va con la prueba? ¿Pudo contestar todas las preguntas? ¿Pudo contestar la mitad de las preguntas?

El hecho es que para estar conectado con los hijos, debemos entrar en su mundo. Necesitamos saber qué les gusta, quién les gusta, qué les llama la atención. Involúcrese. Empiece a hacer preguntas y conéctese. [allprodad.com](http://allprodad.com)

# Hábitos para tener mejor salud y bienestar

## ¿Qué pueden hacer los padres para que sus hijos tengan buenos hábitos alimenticios?



- ✓ Sirva en total cinco frutas y vegetales al día.
- ✓ Deje que los niños coman botanas saludables y menos comida chatarra y dulces.
- ✓ Sirva al menos tres lácteos bajos en grasa al día.
- ✓ Haga que los niños tomen dos vasos o botellas de agua al día.
- ✓ Reduzca el número de bebidas gaseosas tomadas al día.
- ✓ Coma cantidades más pequeñas - ¡no agrande la comida!
- ✓ Coma comida rápida menos seguido (no más de dos veces semana).



- ✓ Escoja comida rápida más saludable como ensaladas y sándwiches bajos en carbohidratos.
- ✓ Mantenga la ingesta diaria de lácteos entre 25 y 35 por ciento de calorías.
- ✓ Reúna a la familia para comer al menos una vez al día en casa.



por

## Hábitos para mejorar la salud y bienestar

Como padre tiene un papel muy importante para crear las actitudes y comportamientos de la actividad física de su hijo. A continuación se muestran unos consejos para animar a su hijo a que sea físicamente más activo.

- Ponga un ejemplo positivo al llevar un estilo de vida propio activo.



- Haga de la actividad física parte de la rutina familiar diaria haciendo caminatas familiares o jugando juegos activos juntos.
- Haga de la actividad física algo divertido. Las actividades divertidas pueden ser cualquier cosa que su hijo disfrute, ya sea estructurada o no estructurada. Pueden variar desde deportes en equipo, deportes individuales y/o actividades recreativas como caminar, correr, patinar, montar bicicletas, nadar, jugar en el patio o tener tiempo libre para hacer lo que sea.
- Proporcione oportunidades para que sus hijos se activen y jueguen con usted. Regale juguetes activos, así como equipo de protección y llévelos a lugares como el parque en donde pueden estar activos.
- Asegúrese que la actividad sea de acuerdo a su edad y proporcione equipo de protección tal como cascos, muñequeras y rodilleras.



- Limite el tiempo que su hijo ve la televisión o juega videojuegos a no más de dos horas al día. En lugar de eso anímelo a encontrar actividades divertidas para hacer en familia o por su cuenta que simplemente involucren más actividad (caminar, bailar, jugar a perseguirse).

La alegría es el mejor promotor de la salud y es tan sana para la mente como para el cuerpo.

Joseph Addison

[www.wpen.net](http://www.wpen.net)

La alegría es el mejor promotor de la salud y es tan sana para la mente como para el cuerpo.

James Baldwin

## Muestre su amor

Muestre a su hijo todos los días lo importante que es para usted. Diga algo de la siguiente lista todos los días.

- ♥ Te quiero.
- ♥ Estoy orgulloso de ti.
- ♥ Me da mucho gusto verte trabajar de esa manera.
- ♥ ¡Estás haciendo un excelente trabajo!
- ♥ ¡Bien pensado!
- ♥ Me encanta pasar tiempo contigo.
- ♥ Gracias.
- ♥ Tengo confianza en ti.
- ♥ ¡Nunca había visto a nadie que lo hiciera así de bien!
- ♥ ¡Me impresionas!
- ♥ ¡Sabía que podías hacerlo!
- ♥ ¡Me haces muy feliz!
- ♥ ¡Eres una persona maravillosa!
- ♥ ¡Tengo mucha suerte de que seas mi hijo/hija!

Los mejores regalos de mis padres fueron su amor incondicional y los valores que me inculcaron.

Colin Powell

## Conferencia Estatal 2011 de Participación de los Padres

Diciembre 8-10, 2011

Sheraton Dallas Hotel

Dallas, Texas

Más información e inscripción en: [www.esc16.net/default.aspx?name=title1swi\\_Conference.home](http://www.esc16.net/default.aspx?name=title1swi_Conference.home)

© 2011 por la Agencia de Educación de Texas

**Aviso sobre derechos de autor** © Los materiales tienen derechos de autor © y marca registrada ™ y son propiedad de la Agencia de Educación de Texas (TEA) y no pueden ser reproducidos sin el permiso expreso escrito de TEA, excepto bajo las siguientes condiciones:

1. Los distritos de escuelas públicas de Texas, escuelas charter y Centros de Servicios Educativos pueden reproducir y usar copias de los Materiales y Materiales Relacionados para el uso de los distritos y escuelas sin obtener permiso de TEA.
2. Los residentes del estado de Texas pueden reproducir y usar copias de Materiales y Materiales Relacionados para uso individual personal solamente sin obtener permiso escrito de TEA.
3. Cualquier parte reproducida debe ser reproducida por entero y sin cambios de ninguna clase.
4. No se puede cobrar por materiales reproducidos o cualquier documento que los contiene; sin embargo, un cargo razonable para cubrir solamente el costo de la reproducción y distribución puede ser cobrado.

Los lugares o personas privadas localizadas en Texas que **no** son distritos de escuelas públicas, Centros de Servicios de Educación de Texas o escuelas charter de Texas o cualquier entidad, ya sea pública o privada, educativa o no educativa, localizadas **fuera del estado de Texas** *DEBEN* obtener aprobación escrita de TEA y deberán firmar un acuerdo de licencia que puede involucrar el pago de la cuota de licencia o de derechos de autor.

Para información comuníquese con: Office of Copyrights, Trademarks, License Agreements, and Royalties, Texas Education Agency, 1701 N. Congress Ave., Austin, TX 78701-1494; teléfono 512-463-9270 o 512-936-6060; email: [copyrights@tea.state.tx.us](mailto:copyrights@tea.state.tx.us).



*La Conexión de la Participación de los Padres*

Se publica en red cuatro veces al año para padres y educadores de Texas.

### EDITORES

*Terri Stafford, Coordinador*

*Margaret Barnes, Especialista de Educación*

*Iniciativa Estatal Título I de Participación de los Padres y Apoyo Escolar*



<http://www.esc16.net/default.aspx?name=title1swi3.newsletters>

### ADMINISTRACIÓN

John Bass, Executive Director  
Region 16 Education Service Center

Cory Green, Senior Director  
NCLB Program Coordination, TEA

Region 16 ESC

5800 Bell Street

[www.esc16.net](http://www.esc16.net)

Amarillo, TX 79109-6230

Phone: (806) 677-5000

Fax: (806) 677-5189

**Iniciativa Estatal Título I de Participación de los Padres/Apoyo escolar**