

La conexión de la participación de los padres



Casa y Escuela: Juntos impactaremos vidas



Noviembre, 2017

Boletín de compromiso para padres y familias

Vol. 14, Ejemplar 2



Skip Forsyth

¡Ho! ¡Ho! ¡Ho! ¡Los Saludos de la Temporada!
¡Felices fiestas! Aquel tiempo del año “de la paz en la tierra y buena voluntad hacia cada hombre, mujer, y niño” se acerca rápidamente. En algunas partes de la ciudad las luces son más brillantes, las sonrisas son más amplias, y las festividades son más fuertes. Nuestras celebraciones anuales son jalones importantes para mirar hacia atrás con gracias y apreciación y ver adelante con esperanza y expectativa.

Las victorias en 2017 podrían incluir: pasando las pruebas de STAAR, la graduación de la escuela secundaria o del colegio, venciendo una enfermedad grave o herida, haciéndose un ciudadano legalizado, el nacimiento de su primer niño o nieto, viendo a su hijo o hija que se alistan en las fuerzas armadas o sirven como un primer respondedor, mirando a su niño participar en deportes de equipo por su primera vez, otro aniversario con quien usted ama, unas vacaciones de familia, la boda de una hija o del hijo, una temporada de la salud buena, verano sabroso con bar-b-q's con la familia y amigos, etc. Cuando usted piensa en todo esto, 2017 ha sido un año muy bueno.

Lamentablemente, las vacaciones no son “el tiempo más maravilloso del año” para un número de familias en el gran estado de Texas. Algunas familias siguen luchando con más mes que el pago. Otras familias todavía aguantan la memoria dolorosa de un amado, hasta de un niño, que murió en meses recientes y es ausente de reuniones de familia. Muchas familias tratan de reponerse de las privaciones y el estrago del huracán Harvey.

De un modo único este es el tiempo del año para “pagarlo adelante.” Aunque los actos arbitrarios de la bondad debieran ser puestos en práctica a lo largo del año, las necesidades se hacen más evidentes y más agudas durante las vacaciones. Apoye a uno o dos “niños” en el árbol del ángel, sirva en “una cocina de sopa” para atestiguar directamente y mejor sentir empatía con aquellos de medios limitados, llevar comida o galletas cocidas al horno hechos en casa a personas que no pueden salir quien usted puede conocer, proporcionar algunas mantas a un refugio sin hogar, rastrillar las hojas y limpiar la yarda para una pareja mayor, dar una comida de fiesta a una familia que no puede permitirse una, lavar coches gratis, cuidar el niño o niños de una pareja joven para que ellos pueden tener una noche de diversión, etc. Si usted decide pagarlo consecuentemente avanzado durante el año nuevo, 2018 se hará un año excepcional.

La gratitud y el servicio cambian la conversación de mí a nosotros. En el proceso de ayudar a otros descubrimos fuerzas escondidas en aquellos individuos y en nosotros. Esto por su parte nos da amplia visión para ver oportunidades y posibilidades que eran antes ciegas en nuestra vista. Pensando en otros produce humildad de productos y alegría. Como Steve Maraboli dijo, “un gesto amable puede alcanzar una herida que sólo la compasión puede curar.”

Bendiciones de vacaciones a todos ustedes.



La Sonrisa

*Tenía una sonrisa extra
Cuando salí de la casa el día de hoy
Pensé que se la daría a alguien
Quien me pasaba a lo largo del camino.
He intentado dar la sonrisa de distancia
Pero increíblemente ...
Cada vez que se la di a alguien
Me la devolvían a mí
Así que ahora tengo un montón de sonrisas
¿Qué hago?
Creo que voy a mantener unas pocas
¡Y te daré el resto a ti!*

Autor Desconocido

El estrés, la depresión y las vacaciones: Consejos para hacer frente

El estrés y la depresión pueden arruinar tus vacaciones y afectar tu salud. Siendo realistas, la planificación y la búsqueda de apoyo puede ayudar a prevenir el estrés y la depresión.

La temporada navideña trae a menudo huéspedes indeseados - estrés y depresión. Y no es de extrañar. Las fiestas presentan una amplísima gama de demandas - fiestas, compras, cocinando, limpieza y entreteniéndolo, para nombrar sólo unos pocos.

Pero con algunos consejos prácticos, puede minimizar el estrés que acompaña las vacaciones. Usted puede incluso terminar disfrutando de las vacaciones más de lo que creía se posible.

CONSEJOS PARA EVITAR EL ESTRÉS Y LA DEPRESIÓN DE VACACIONES

Cuando la tensión está en su punto álgido, es muy difícil de parar y reagruparse. Trate de evitar el estrés y la depresión en primer lugar, especialmente si las vacaciones han tomado un peaje emocional sobre usted en el pasado.

1. Reconozca sus sentimientos. Si alguien cercano a usted recientemente ha fallecido o no puede estar con sus seres queridos, nos damos cuenta de que es normal sentir tristeza y dolor. Está bien tomar tiempo para llorar o expresar sus sentimientos. No se puede forzar a sí mismo a ser feliz simplemente porque es la temporada de vacaciones.
2. Llegar. Si usted se siente solo o aislado, buscar comunidad, religiosos u otros evento sociales. Pueden ofrecer apoyo y compañerismo. Voluntariado su tiempo a ayudar a otros también es una buena manera de levantar el espíritu y ampliar tus amistades.
3. Ser realistas. Las vacaciones no tiene que ser perfectas o al igual que el año pasado. Como las familias cambian y crecen, las tradiciones y los rituales cambian a menudo. Escoger unos para mantener y estar abiertos a la creación de otras nuevas. Por ejemplo, si sus hijos adultos no puede venir a su casa, encontrar nuevas maneras de celebrar juntos, como compartir fotos, correos electrónicos o videos.
4. Apartar las diferencias. Intentar aceptar miembros de familia y amigos como son, incluso si no está a la altura de todas tus expectativas. Apartar los agravios hasta un momento más apropiado para el discutir las diferencias. Y comprender si otros se molestan o se ponen angustiados cuando algo sale mal. Las probabilidades son que está sintiendo los efectos de las vacaciones, el estrés y la depresión también.
5. Ceñirse a un presupuesto. Antes de ir de compras de regalos y alimentos, decidir cuánto dinero puede gastar. A continuación, se adhieren a su presupuesto. No trate de comprar la felicidad con una avalancha de regalos. Pruebe estas alternativas:
 - o donar a una caridad en nombre de alguien.
 - o dar regalos caseros.
 - o iniciar un intercambio de regalos para toda la familia.
6. Planee con anticipación. Reservar días específicos para ir de compras, hornear, visitar amigos y otras actividades. Planificar los menús y, a continuación, hacer su lista de compras. Esto te ayudará a evitar la codificación de último minuto para comprar los ingredientes olvidados. Y asegúrese de alinear la ayuda de parte de preparación y limpieza.
7. Aprender a decir que no. Decir sí cuando debería decir no puede dejar sintiéndose resentida y abrumado. Amigos y colegas comprenderán si no puedes participar en todo proyecto o actividad. Si no es posible decir que no cuando su jefe le pide a trabajar horas extraordinarias, intente quitar algo de tu agenda para compensar el tiempo perdido.
8. No abandonar los hábitos saludables. No dejes que las vacaciones se convierten en una "free-for-todo" (gratis para todos). La exagerada indulgencia sólo agrega a su estrés y culpa.
 - o Tomar un aperitivo saludable antes de fiestas de vacaciones, así que no tienes que ir por la borda en dulces, quesos o bebidas.
 - o dormir suficiente
 - o incorporar la actividad física regular en cada día.
9. Tómese un respiro. Hace algún tiempo para ti mismo. Sólo gastar 15 minutos a solas, sin distracciones, refrescar lo suficiente para manejar todo lo que tu necesita hacer. Encontrar algo que reduce el estrés para despejar tu mente, ralentizando tu respiración y restablecer la calma interior. Algunas opciones pueden incluir:
 - o dar un paseo por la noche y ver las estrellas.
 - o escuchar música suave.
 - o recibir un masaje.
 - o leer un libro.
10. Buscar ayuda profesional si la necesita. A pesar de sus mejores esfuerzos, puede encontrar usted sensación persistente de tristeza o ansiedad, plagado de quejas físicas, incapaz de dormir, irritable y desesperado, y no poder afrontar a tareas rutinarias. Si estos sentimientos duran por un tiempo, hable con su médico o con un profesional en salud mental.

www.mayoclinic.org



¿Sabía Usted???

Cada vez es más difícil para convertirse en un Longhorn...

Cabeza Arriba para estudiantes de secundaria en Texas, solamente se ha hecho más difícil para obtener la admisión automática a la Universidad de Texas en Austin en el otoño de 2019.

UT-Austin ha anunciado que los estudiantes que desean matricularse como universitarios en el otoño de 2019 tendrán que estar en el seis por ciento de su graduación de la escuela secundaria de Texas clase para obtener la admisión automática. El actual de corte automático es de 7 por ciento.

La escuela oficial dice que el cambio es el resultado del creciente de número de solicitantes que UT-Austin recibe cada año.

La ley estatal requiere UT-Austin que proporcionar la admisión automática a los estudiantes cerca de la parte superior de su clase en la escuela, sino que también les permite tapar su inscripción automática en tres cuartas partes de cada clase de novato. El 25% restante se admitió a través de un proceso integral, que toma en cuenta las calificaciones, puntajes de pruebas, raza y actividades extracurriculares.



El día de graduación y la tradición de reconocer un valedictoriano se está convirtiendo en una cosa del pasado en más y más de las escuelas secundarias del país.



El rango de los estudiantes desde el n° 1 hacia abajo sobre la base de promedios de punto de grado ha estado desvaneciéndose constantemente durante el pasado decenio. En su lugar hay que reconocer todos los honores que anota en un determinado umbral-mediante cursos de honores, por ejemplo.

Aproximadamente la mitad de las escuelas públicas en los Estados Unidos dejaron de informar sobre la clasificación dentro de la clase, según la Asociación Nacional de Directores de Escuelas Secundarias. Los administradores se preocupan por las perspectivas universitarias de los estudiantes que están separados por grandes diferencias en el rango de clase a pesar de las pequeñas diferencias en sus promedios de calificaciones y ver los rankings como obsoletos en una era de altas expectativas para cada estudiante.

Más y más escuelas están avanzando hacia un proceso más integral. Miran mas en la transcripción de cada estudiante.

Zumbador varillas...

En una ruptura con su posición anterior sobre el tema, la Liga Interescolástica Universitaria ahora dice que permitirá a 6A y 5A Entrenadores de baloncesto de la escuela secundaria para experimentar con un "shot clock", si así lo desea.

UIL tradicionalmente ha rechazado todas las propuestas del reloj de tiro.

Problemas de costo han sido un factor, pero el mayor obstáculo es la Federación Nacional de Asociaciones de la Escuela Secundaria Estatal. UIL sigue la reglas de la federación de baloncesto, y no permitir la competencia de reloj para la filmación.

"Si escuelas de 6A y 5A quieren experimentar con ella, creo que debemos dejar que lo hagan", dijo el Director Ejecutivo de UIL, Charles Breithaupt, quien una vez entrenador de baloncesto de la escuela secundaria.

Si bien no hay nada oficial para la próxima temporada, UIL dice que podría dar el visto bueno para la 6A o 5A partidas o torneos para utilizar un reloj de disparo esta temporada. Probablemente sería el reloj de 30 segundos. UIL consultará después con entrenadores sobre cómo afectó el juego.

Pero la aplicación formal de un disparo de arma de reloj en UIL-sancionado juegos de baloncesto no sucederá hasta que la Federación Deportiva Nacional de la escuela secundaria da su bendición.

Tomadas en parte de un artículo escrito por Andy Welch, un servicio de la Escuela de Texas Public Relations Association <http://www.tspra.org/news-and-reports/tspra-news/edulege/1407-edulege-tracker-10-19-17>



Servicio a la comunidad: Una Guía Familiar Para Involucrarse



Es fácil sentirse desconectado, como muchos padres compaginar el trabajo, la escuela, los niños, y la actividad después de la actividad. Una de las más satisfactorias, diversión y maneras productivas de unirse es ser voluntario para proyectos de servicio comunitario. El ser voluntario también establece un buen ejemplo para sus hijos y ayuda a la comunidad.

Razones para Participar:

¿Por qué su familia debe echar una mano? Se siente bien. La satisfacción y el orgullo que viene de ayudar a los demás son razones importantes para ser voluntario. Cuando comprometes tu tiempo y esfuerzo a una organización o causa, te sientes fuertemente sobre el sentimiento de cumplimiento y esto puede ser interminable.

- **Fortalece la comunidad.** Las organizaciones y agencias que utilizan los voluntarios prestan importantes servicios gratuitamente o a bajo costo a quienes los necesitan.
- **Puede fortalecer su familia.** El ser voluntario es una gran manera para que las familias puedan divertirse y sentirse más cerca. Pero puede ser difícil de encontrar el tiempo para ser voluntario. Puede seleccionar sólo uno o dos proyectos al año y hacen de ellos una tradición familiar.

¿Qué es Lo que los niños pueden aprender de las experiencias de ser voluntario?

Si el voluntario comienza a una edad joven, puede formar parte de las vidas de los niños, algo que sólo podría esperar y desea hacer. Puede enseñarles:

- **Un sentido de responsabilidad.** Los niños y los adolescentes aprenden lo que significa hacer y mantener un compromiso. Aprenden que todos somos responsables del bienestar de nuestras comunidades.
- **Que una persona puede hacer una diferencia.** Un maravilloso mensaje de empoderamiento para los niños es que son lo suficientemente importantes como para tener un impacto en alguien.
- **El beneficio de sacrificio.** Al dar un juguete a un niño menos afortunados, un niño aprende que a veces es bueno el sacrificio y que hay cosas importantes además de nosotros y nuestras necesidades inmediatas.
- **La tolerancia.** Trabajando en el servicio a la comunidad puede llevar los niños y adolescentes en contacto con personas de diferentes procedencias, capacidades, etnias, edades y los niveles de educación e ingreso. Descubrirán que incluso los más diversos individuos pueden ser unidos por valores comunes.
- **Aptitudes para el trabajo.** El servicio a la comunidad, pueden ayudar a los jóvenes a decidir sobre su futuro profesional.
- **Cómo llenar el tiempo de inactividad con sensatez.** Si los niños no están involucrados en actividades después de la escuela tradicional, el servicio comunitario puede ser una maravillosa alternativa.

Conseguir Que Su Familia Se Envuelva

La Internet ofrece un montón de sitios con información sobre oportunidades de ser voluntario. También puede llamar a una organización caritativa preferida, hospital o iglesia directamente para ver si tienen alguna necesidad.

Cuando se busca una posición de voluntario, recuerde que puede ser difícil encontrar la ranura voluntario perfecto. Ser flexible. Se puede tomar un tiempo hasta encontrar un lugar perfecta, pero una vez que lo haga, valdrá la pena.

Buenos Trabajos de Voluntario para las Familias

Las familias pueden hacer muchos trabajos de voluntario. Incluso el más pequeño de los niños (con supervisión adulta) puede recoger la basura en el parque, patio de juegos o en la playa. Ni siquiera tienes que ser parte de un gran esfuerzo para ello.

O involucrarse en actividades de renovación y reparación para los residentes de bajos ingresos. Los niños más pequeños pueden no ser capaces de hacer los grandes trabajos, pero ayudando, obteniendo un pincel o mantener los clavos implica la misma.

Trabajo en un banco de alimentos de la comunidad o sopa de cocina como una familia. Encontrar una organización que sirve a los ancianos. Llevar alimentos a las personas que se encuentran confinadas en su casa y visitar con ellos. Sus hijos pueden alegrar el día una persona solitario y de mayor edad instantáneamente. Ofrecer la ayuda de su familia en el refugio local de animales. Ayudar a plantar flores o árboles. Las posibilidades son infinitas.

Haga lo que haga, el voluntariado y el servicio comunitario puede beneficiar tanto a la comunidad y a su familia. ¡Participe hoy mismo!

<http://kidshealth.org/en/parents/volunteer.html>



Ejercicio y Nutrición

¿TIENES JÓVENES ATLETAS EN TU FAMILIA?



Alimentarlos requiere conocimiento y planificación. No sólo necesitan una nutrición óptima para alimentar y la recuperación de la formación, sino que también debe satisfacer las demandas de energía de crecimiento y maduración. Ayude a sus hijos a repostar con los nutrientes los carbohidratos aportan, centrándose en las comidas de la familia antes y después de la práctica o la competencia.

Desayuno Antes de Juego - Reunir a la familia unida para un desayuno antes del juego. Aproximadamente tres horas antes, haga que su hijo consuma en rodajas y ligeramente patatas asadas, emparejado con huevos revueltos y densos en nutrientes carbohidratos tales como bayas y jugo de naranja o leche sin grasa para el antes de juego comida óptima.

Durante el juego o la práctica - Asegúrese de que su niño se mantiene hidratado antes, durante y después de los entrenamientos y competencias. La deshidratación se produce cuando su hijo atleta no reemplazar adecuadamente el líquido perdido a través de la sudoración. La deshidratación que supera el 2 por ciento de pérdida de peso corporal perjudica el rendimiento en el ejercicio, por lo tanto, asegúrese de que su niño está bien hidratado durante todo el juego con pequeñas cantidades de agua. También, asegúrese de reemplazar las pérdidas de líquidos después del ejercicio haciendo que el niño beba mucha agua. Mirar a comidas tales como plátanos, patatas sin grasa o bajo en grasa, yogur o leche. Que estas comidas contengan potasio y carbohidratos que son importantes para reponer después del ejercicio.

Monique Ryan, MS, RD, CSSD, LDN, is a Chicago-based author and owner of Personal Nutrition Designs, LLC, which provides nutrition programs for athletes. <http://www.eatright.org/resource/fitness/exercise/exercise-nutrition/feeding-your-child-athlete>

¿DEBE MI HIJO LEVANTAR PESAS?

Además de jugar afuera y participar en deportes, sus hijos pueden querer levantar pesas, unirse a las clases de CrossFit o hacer alguna otra forma de entrenamiento de fuerza. ¿Pero es una buena idea para los niños, o perjudicar su crecimiento y causar lesiones?

“Los programas de entrenamiento de fuerza son casi imprescindible en nuestra sociedad porque tenemos tan poca oportunidad” para construir fuerza en las actividades diarias, dice Wayne Westcott, PhD, el ejercicio científico en Quincy College. El entrenamiento de fuerza, también llamado entrenamiento de resistencia, puede implicar el uso de pesas, máquinas, tubos elásticos o el propio peso del niño. Nunca ha habido un estudio para demostrar que el entrenamiento de fuerza daña crecimiento, dice Westcott. “De hecho, lo opuesto es verdad.” Westcott, quien estudia los efectos en la salud del entrenamiento de la fuerza en los niños, dice que, por ejemplo, una niña de 9 años con pesas y bandas elásticas para 10 meses podía esperar que el aumentar la densidad ósea (un promedio de seis por ciento, en comparación con apenas (un promedio de 1,5 por ciento) si ella no hace entrenamiento de fuerza.

By Jill Weisenberger, MS, RDN, CDE, FAND.

<http://www.eatright.org/resource/fitness/exercise/exercise-nutrition/should-my-child-lift-weights>



Key Lime Salsa Con Fruta Fresca Kebabs

Dip

- Sumergir 1 1/2 tazas (12 oz.) de estilo bloque de queso crema light
- 3 cucharadas de azúcar en polvo
- 1 cucharadita de ralladura de cáscara de cal
- 1 (6 onzas) de caja key lime pie yogurt

Cómo hacer

Paso 1

Combine los 4 primeros ingredientes en un tazón mediano con una batidora y batir a velocidad media hasta que esté suave. Cubra y refrigere mientras prepara las brochetas de fruta.

Paso 2

- Hilo alternativamente en cada fruta pincho de madera.
- Servir con el dip.

Fruta

- 2 tazas de fruta frescas
- 1 taza de uvas rojas sin semillas
- 1 taza de piña fragmentos (aproximadamente 12 porciones)
- 2 kiwis pelados y cortados en rodajas
- 12 (6 pulgadas) de pinchos de madera



La Lista de Comprobación del Padre Ocupado

Entonces, ¿qué es lo que un padre puede hacer con toda esta información? Para ayudar, hemos hervido algunos consejos esenciales en una cómoda lista de comprobación que le ayuda a mantener en mente simple, fácil pasos que usted puede tomar cada día, semana y mes para permanecer conectado a su adolescente.

Intente hacer diariamente:

- Conocer las principales actividades de su hijo y planes para el día.
- Saber dónde están sus hijos cuando están en el trabajo o no con ellos, y con quien probablemente andan.
- Si es apropiado para ese día, recordar a su hijo acerca de las normas pertinentes.
- Al final del día, pregunte acerca de las actividades de su hijo.
- Dar alabanza y gracias a su hijo por su buena conducta.
- Compruebe que los deberes y otras tareas se han completado.
- Intente tener comidas juntas con la familia o participar en una actividad familiar.



Intente hacer semanal:

- Tómese algún tiempo para revisar con cada niño. Ponga 20 minutos aparte para averiguar cómo van las amistades, qué es lo que está sucediendo en la escuela y qué otros eventos importantes hay en la vida del adolescente.
- Pregúntele a su hijo a mediados de semana si existen planes especiales para el fin de semana que requieren su ayuda o involucramiento. Hacer esto temprano en la semana para evitar conflictos de último minuto.
- De vez en cuando, comprobar que los adolescentes están donde dicen que van a estar.
- Anime a su hijo a tener un amigo que visite en su casa o participe en actividades divertidas juntos.
- Recuerde a su adolescente de las reglas de la semana y del fin de semana cuando necesario.

Intente hacer mensual:

- Asegúrese que haya tenido por lo menos un par de actividades o excursiones con su adolescente.
- Controlar la temperatura de tu relación. ¿Cómo van las cosas?
- Consulte con su hijo para ver qué se ha tomado su tiempo y su interés este mes, y discutir sobre ella. Preguntar si hay algo que usted puede hacer para ayudar.
- Asegúrese de haber seguido a través de cualquier recientes promesas de su hijo adolescente.
- Planificar un evento o actividad especial de la familia. Intentar hacer las cosas que los adolescentes disfrutaban.
- Obtener un informe de los profesores sobre su progreso en la escuela del adolescente. Compruebe con entrenadores o un consejero de orientación acerca de las actividades extracurriculares.
- Realizar un seguimiento de inventario. ¿Con quien esta su hijo ha pastando su tiempo? ¿Qué ha hecho? Realice un seguimiento de las banderas rojas o preocupaciones.
- ¿En qué han gastando su dinero?
- Manténgase actualizado sobre noticias y tendencias entre los adolescentes en la área. Hable con otros padres y discutir preocupaciones con sus hijos. Consulte con las organizaciones juveniles locales para encontrar información acerca de los problemas de su comunidad.
- Consulte con sus hijos acerca de las reglas. Si lo ha hecho bien y, a continuación, ser flexibles y recompensa de manera significativa. Cuando los adolescentes están listos, darles más libertades. Discutir nuevas normas o límites para nuevas actividades.

<http://www.wellnessproposals.com/mental-health/handouts/drugs-and-addiction/navigating-the-teen-years.pdf>

La participación de los Padres: Cómo Mantenerse Involucrados en las Actividades Escolares de su Hijo

La participación de los padres en la educación de un niño es crucial. Cuando los padres participan en la educación de sus hijos, los niños son más propensos a tener un mejor rendimiento en la escuela, se portan mejor, y tienen actitudes más positivas hacia la escuela y crecen para tener más éxitos en la vida.

¿CUÁL ES LA MEJOR MANERA DE MANTENERME INVOLUCRADO EN LAS ACTIVIDADES ESCOLARES DE MI NIÑO?

AL COMIENZO DEL AÑO ESCOLAR, ASISTIR A LA ESCUELA POR LA NOCHE O DE OTROS EVENTOS DE ORIENTACIÓN.

- Conozca a los maestros y otro personal de la escuela. Escuche sus planes, saben lo que esperan lograr con sus niños, y comprender por qué eligieron esos objetivos.

ASISTA A LOS EVENTOS ESCOLARES

- Ir a eventos deportivos y conciertos, las exposiciones de los estudiantes, las reuniones de padres y maestros, juntas de padres por la noche, premios y eventos, tales como la “asistencia perfecta.” el desayuno.

DESCUBRA LO QUE OFRECE LA ESCUELA

- Lea la información que la escuela envía a casa, y pedir para recibir información en su idioma nativo si es necesario. Hable con otros padres para encontrar qué programas ofrece la escuela.

ASISTIR A LAS REUNIONES DE ORGANIZACIONES DE PADRES

- En la mayoría de las escuelas se reúne con regularidad un grupo de padres para hablar de la escuela. Estas reuniones le brindarán una buena oportunidad de hablar con otros padres y de trabajar juntos para mejorar la escuela, así como la oportunidad de expresar sus esperanzas con otros padres.

SER VOLUNTARIO EN LA ESCUELA DE SU HIJO/A

- Si su horario se lo permite, busque maneras para ayudar en la escuela de su hijo. Las escuelas a menudo mandan listas de maneras en que los padres pueden involucrarse. Las escuelas a menudo necesitan voluntarios que puedan:
 - acompañar los viajes de campo o bailas
 - Servir en los comités o consejos consultivos escolares como un representante de los padres
 - Ayuda en la clase de su hijo/a, en la biblioteca de la escuela, en la cafetería o en la oficina de la escuela
 - Preparar comida para un evento escolar
 - Tutores de estudiantes en áreas como la lectura, matemáticas, inglés, español, informática, etc.
 - Trabajo en un centro de recursos para padres o ayude a crear uno.

SI SU TRABAJO U OTROS COMPROMISOS LE IMPIDEN SER VOLUNTARIO EN LA ESCUELA, BUSQUE FORMAS DE AYUDAR EN CASA

- Por ejemplo, usted puede hacer llamadas a los otros padres para avisarles sobre alguna actividad escolar o quizás ayudar a traducir el boletín de la escuela del inglés a otro idioma.

¿QUÉ PUEDO HACER SI NO TENGO TIEMPO PARA SER VOLUNTARIO TANTO COMO QUISIERA?

- Incluso si usted no tiene tiempo para servir como voluntario en el edificio de la escuela, usted puede ayudar a su niño a aprender cuando estás en casa. La pregunta clave es, “¿Qué puedo hacer en casa, fácilmente en algunos minutos al día, para reforzar y profundizar lo que la escuela está haciendo?”.



Referencias adaptado de las siguientes publicaciones del Departamento de Educación de EE.UU: Ayudando a su hijo a tener éxito en la escuela. Publicado por primera vez en junio de 1993. Revisada en 2002 y 2005. Preguntas que hacen los padres sobre las escuelas. Publicado por primera vez en enero de 2003. Revisada en 2005.

Las reimpressiones: Se permite imprimir copias o volver a publicar materiales para uso no comercial, siempre y cuando el crédito es dado al Colorín Colorado y lo(s) autor(es). Para uso comercial, por favor, póngase en contacto con Info@colorincolorado.org.

Consejos para las mamás de hijas

Esperen mucha drama y disfrutar de ella tanto como sea posible.



Todas las emociones que su hija está arrojando a usted, son las mismas que tu una vez tiraste a su mamá o papá. Puede parecer exagerado, dramático o ridículo, pero es sólo un momento en el tiempo

en que una vez enfrentado, demasiado.

Disfruta de cada segundo de la belleza de criar a sus niñas. Cada uno es un individuo y cada uno tendrá su propia mente, su propio camino y su propia belleza para compartir con usted y con el mundo. Darles la confianza para extender sus alas y volar por sus propios medios, pero siempre en el camino adecuado para encontrar su camino a casa.

“El estado natural de la maternidad es el altruismo. Cuando usted se convierte en madre, usted ya no es el centro del universo. Usted renunciar a esa posición a tus hijos.”

~ Jessica Lange.

Sea su propio tipo de papá

Ser padre significa algo diferente para todos, incluso para los niños. Seguro, usted debe encontrar lo que les gusta y lo que esperan de usted, pero ¿qué es lo que le gusta acerca de ser un papá? ¿Cuál es tu parte favorita? ¿Es tomar a los niños para los batidos? ¿Es enseñarles a construir cosas? ¿Es la toma fotografías de las actividades con los niños y luego compartirlos acerca de los blogs?

¿Y qué tipo de padre eres? ¿El protector con un enorme lado blando para los besos de tus niños? ¿El papá “híster” produciendo pasos locos con tu niño? ¿El “gadget geek” llevando a tu niño “geocaching” en el fin de semana? Todas las investigaciones demuestran que tu propia identidad como un padre, lo que ser padre significa para ti, es el principal predictor de cómo involucrados están con tus hijos. Así que, hazte dueño propio, de tu propio camino. Y sea lo que sea lo que te hace ser un papá encantado, hacerlo todo el tiempo con sus hijos.



Es muy probable que heredará tu propia identidad como padre de ti: los niños se convertirán en ella; las niñas lo buscará. Larga historia corta, si no son realmente “dentro” de ser un papá, estás haciendo mal.

¡Cambiar! Sea su propio tipo de papá.

<http://www.parenting.com/parenting-advice/dad/10-tips-how-to-be-great-dad-daily>

© 2017 por Texas Education Agency

Aviso de propiedad intelectual © 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 de Educación pueden reproducir y usar copias de 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 incluir el pago de la cuota de licencia o de derechos de autor. Informes en: Office of Intellectual , **Texas Education Agency**,

1701 N. Congress Ave., Austin, TX 78701-1494; phone 512-463-9270 or 512-463-9713; email: copyrights@tea.state.tx.us.



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

EDITOR

Terri Stafford, Coordinadora

Iniciativa estatal de participación de padres y familias

<http://www.esc16.net/dept/isserv/title1swi/index.html>



ADMINISTRACIÓN

Ray Cogburn, Director Ejecutivo
Centro de Servicios Educativos Región 16

Region 16 ESC,
5800 Bell Street, Amarillo, TX 79109-6230
Phone: (806) 677-5000
Fax: (806) 677-5189
www.esc.16.net