



Skip Forsyth

**"Si crees que puedes
o pensar que no puedes, tienes razón." –
Henry Ford.**
**"Creo que puedo. Creo que puedo. Creo
que puedo... Sabía que podía." –
El Pequeño Tren Que Podría**

Hemos llegado, tal vez, al momento más difícil para el año escolar. Hasta las vacaciones de invierno, los estudiantes y profesores se llenan de energía para escalar una cumbre de objetivos académicos. Los profesores están animando a los estudiantes: "¡Sé que puedes!" Los estudiantes están repitiendo nerviosamente: "Creo que puedo". Pero, ¿qué sigue?

Para algunos, como una montaña rusa, han llegado a la primera gran colina y ahora es el momento de costar en mayo. "Es cuesta abajo, nena, disfruta del paseo." El esfuerzo comienza a disminuir. Las actitudes y los comportamientos muestran giros inesperados. Eventualmente el viaje concluye con suficiente éxito para pasar STAAR y avanzar al siguiente nivel de grado, pero el aprendizaje de nuevos conceptos ha disminuido. Para algunos, el tobogán de verano comienza en la primavera.

Otros reconocen que las vacaciones de invierno es una breve meseta para recargar, porque hay más cumbres que conquistar. STAAR. Graduación. Resiliencia para soportar la falta de vivienda o un acosador. Mejorar el dominio de la lectura mientras se trata de la dislexia. Fortaleza frente a los prejuicios de los inmigrantes y las barreras del idioma. Si crees que puedes llegar a la cumbre del éxito, tienes razón. Por lo tanto, ¿qué sigue? Refuerza las ideas que conducen al éxito:

- Coma comidas saludables y equilibradas
- Descansa y duerme adecuadamente
- Completar las tareas diarias
- Leer un libro o revista de interés todos los días
- Monitorear el uso de las redes sociales y el tiempo jugando juegos electrónicos
- Ejercicio diario
- Las actividades extracurriculares son beneficiosas y divertidas, pero no sobre compromiso

Además, ahora sería un momento estelar para una conversación entre padres y maestros sobre el progreso de un niño. Cuando era niño sobresalí en ciencias y matemáticas – me quedé rezagado en las artes del lenguaje – estaba desinteresado en la historia, pero amaba la geografía. Cada niño tiene fortalezas y debilidades únicas. Los niños se desarrollan, tanto académica como físicamente, de manera desigual con chorros y pausas. Hable con el maestro de su hijo acerca de cómo ayudar a su hijo durante este semestre de primavera. Quieres ver a tu hijo terminar fuerte. Quieres decirle a tu hijo: "Sabía que podías". Quieres oír a tu hijo decir: "Yo también sabía que podía".

Lecciones Para Vivir

Alora M. Knight

*Te veo mirando a tus hijos,
Me pregunto cuáles serán sus vidas.
Si verifica algunas respuestas
Entonces su futuro se podría ver.*

*¿Les has enseñado a ser veraces?
¿Les has enseñado a ser amables?
¿Les has dado la sabiduría?
¿Necesitas ser daltónico?*

*¿Les ha enseñado ser compasivo
¿Para los discapacitados de alguna manera?
¿Les lees a la hora de acostarte?
¿Les has enseñado a orar?*

*¿Te has tomado el tiempo para decirles
¿Qué es una vida milagrosa?
Cómo ser consciente de la naturaleza,
¿Comparte la belleza que da?*

*¿Les ha enseñado lo importante que es
¿Es tener respeto el uno por el otro?
Ser agradecido, no ser orgulloso
¿Cuándo la buena fortuna lo descubras?*

*¿Les haces saber que los amas
De una manera que no deja lugar a dudas,
Así que saben que es una cosa
¿Que nunca estarán sin ellos?*

*Nos gusta pensar que hemos hecho todo lo
posible.*

*A veces eso es muy cierto.
¿Puedes decir "sí" a todas mis preguntas?
Dejaré eso en tu lugar.*

*Espero que su respuesta sea afirmativa,
Para entonces sé que verás
Un futuro lleno de felicidad
Como se supone que debe ser.*

COSAS DIVERTIDAS QUE HACER CON SUS HIJOS DURANTE LAS VACACIONES DE PRIMAVERA

Si usted es un padre de niños en edad escolar, probablemente esté en la búsqueda de actividades educativas baratas, entretenidas y (me atrevo a decir) para mantener a sus hijos ocupados durante las vacaciones de primavera. Claro, podrías simplemente sentarlos delante de la televisión, teléfono o estaciones de juego y 10 bolsas de Doritos, pero podría haber mejores maneras de mantener a sus hijos entretenidos. ¡Aquí hay algunas alternativas a la niñera de TV que usted y sus hijos realmente disfrutarán!

1. Ser turistas en su propia ciudad

Cuando estás pasando tiempo en una nueva ciudad o pueblo, tiendes a ver cosas y visitar lugares de interés que los lugareños han aprendido a ignorar, cosas que le dan carácter y encanto y que colorean gran parte de la vista del mundo exterior de ese lugar, por lo que puede ser una salida divertida de la rutina a ponerse el sombrero de un turista en su propio patio trasero.

Al crecer en las Ciudades Gemelas, mis padres planearon excursiones familiares regulares a las diversas atracciones turísticas alrededor de la ciudad, e incluso cuando era niño me encantaba aprender sobre la historia del lugar que llamaba hogar.

2. Tener un picnic en el patio trasero

Tomar el almuerzo fuera del comedor y en el patio trasero puede ser una manera divertida y fácil de darle vida a un día sin incidentes. ¡Saca tu manta a cuadros favorita, prepara algunos sándwiches, y para puntos de nostalgia extra, haz que tus hijos te ayuden a empacar todo en una cesta de picnic clásica y luego salir a almorzar al sol!

3. Tome unas mini vacaciones

Por supuesto, a todos les encantaría una semana informal en las Bahamas, pero sus hijos no necesitan sus vacaciones de primavera para verse como algo fuera de una película con el fin de que se diviertan. En su lugar, haz un viaje por carretera y visita a tus padres, a tus hermanos o a un viejo amigo de la universidad que tenga hijos de la misma edad que los tuyos. Incluso si son sólo 45 minutos más adelante, el cambio de escenario será una salida emocionante de la vida cotidiana, podrás ponerte al día con personas que quizás no veas muy a menudo, y tus hijos pueden hacer nuevos amigos.

4. Cocine con sus hijos

¡Rápido! ¿Cuál es la comida casera favorita de su hijo? ¿Macarrones con queso? ¿Espaguetis? ¿Galletas con chispas de chocolate? Sean cuales sean sus preferencias culinarias, probablemente pueden ser convencidos de pasar unas horas con usted en la cocina para ayudar a preparar su comida favorita. Cocinar con sus hijos los inculca con los sentimientos difusos de responsabilidad y logro, y ayuda a enseñarles habilidades de la vida real que usarán en los años venideros. Algunos de mis recuerdos de infancia más entrañables surgieron de ayudar a mis padres a preparar comidas familiares: agitar la sopa de fideos de pollo fragante, robar cucharadas de masa de galletas, y entrecerrar los ojos en la ventana del horno tratando de ver las galletas subir.



5. Pase el día en su biblioteca local

En las inmortales palabras de Arthur, el Aardvark: "Divertirse no es difícil cuando tienes una tarjeta de biblioteca!" La mayoría de las bibliotecas tienen una sala de lectura para niños con un montón de sillas cómodas y una tonelada de eventos programados semanalmente para los niños. Compruebe el calendario antes de ir, y asegúrese de dejar que se registren para su propia tarjeta de biblioteca antes de que termine el día. Todavía recuerdo lo importante y adulto que sentí el día que recibí mi primera tarjeta de la biblioteca, y en realidad la guardo en mi billetera hasta el día de hoy.

6. Explore los museos, zoológicos y conservatorios cercanos

Un día de museo es una gran manera de mantener a los niños entretenidos y educados mientras están fuera de la escuela. Mientras que algunos pueden ser costosos y aburridos para los niños, si sabes dónde buscar, estás seguro de encontrar al menos algunas opciones baratas (¡o gratis!) en tu área. Busque acuarios, invernaderos, zoológicos de mascotas y cualquier museo con cosas para mantener a los niños ocupados (como un Museo de los Niños, Centro de Descubrimiento o un Museo de Ciencias). ¡Incluso un día en el museo de arte local puede ser divertido para los niños si lo convierten en una búsqueda de carroñeros! Haga una lista de 25 piezas diferentes dentro del museo y haga que sus hijos traten de encontrar cada una antes de irse.

7. Hacer caminatas y paseos por la naturaleza

Nada es mejor que el gran aire libre. Pelar a sus pequeños fuera del sofá y llevarlos a dar un paseo por el bosque local, en un viaje saltando piedras al río, o en una caminata por la montaña más cercana. No hay nada como el olor del aire en un día de primavera nítido, y si tienes suerte, ¡incluso podrías ver algo de vida salvaje emocionante en el camino! Asegúrese de empacar bocadillos y mucha agua, y no dude en dejar que sus hijos se detengan y exploren sus alrededores tan a menudo como quieran.

Extracto de Brad's Deal, 10 cosas divertidas que hacer con los niños durante las vacaciones de primavera de Caroline Thompson

NUTRICION PARA NINOS:

Pautas para una dieta saludable

La nutrición para los niños se basa en los mismos principios que la nutrición para los adultos. Todo el mundo necesita los mismos tipos de nutrientes, como vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas y grasas. Los niños, sin embargo, necesitan diferentes cantidades de nutrientes específicos a diferentes edades.

Entonces, ¿cuál es la mejor fórmula para impulsar el crecimiento y el desarrollo de su hijo? Echa un vistazo a estos conceptos básicos de nutrición para niñas y niños de varias edades, basados en las últimas Pautas Alimentarias para Estadounidenses.

Considere estos alimentos ricos en nutrientes:

- **Proteína.** Elija mariscos, carne magra y aves de corral, huevos, frijoles, guisantes, productos de soja y nueces y semillas sin sal.
- **Frutas.** Anime a su hijo a comer una variedad de frutas frescas, enlatadas, congeladas o secas, en lugar de jugo de fruta. Si tu hijo bebe jugo, asegúrate de que sea 100 por ciento jugo sin azúcares añadidos y limita sus porciones. Busque fruta enlatada que diga que es ligera o empacada en su propio jugo, lo que significa que es baja en azúcar agregada. Tenga en cuenta que una cuarta parte de la taza de fruta seca cuenta como una taza equivalente a fruta. Cuando se consume en exceso, las frutas secas pueden aportar calorías adicionales.
- **Verduras.** Sirva una variedad de verduras frescas, enlatadas, congeladas o secas. El objetivo de proporcionar una variedad de verduras, incluyendo verde oscuro, rojo y naranja, frijoles y guisantes, almidón y otros, cada semana. Al seleccionar verduras enlatadas o congeladas, busque opciones con un nivel más bajo de sodio.
- **Granos.** Elija granos enteros, como pan integral, avena, palomitas de maíz, quinua o arroz integral o silvestre. Limite los granos refinados como el pan blanco, la pasta y el arroz.
- **Lácteos.** Anime a su hijo a comer y beber productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, como leche, yogur, queso o bebidas de soja fortificadas.

Intenta limitar las calorías de tu hijo de:

- **Añadido azúcar.** Limite los azúcares añadidos. Los azúcares de origen natural, como los de la fruta y la leche, no se añaden azúcares. Algunos ejemplos de azúcares añadidos son la azúcar morena, el edulcorante de maíz, el jarabe de maíz, la miel y otros.
- **Grasas saturadas y trans.** Limite las grasas saturadas: grasas que provienen principalmente de fuentes de alimentos animales, como carne roja, aves de corral y productos lácteos con grasa completa. Busque maneras de reemplazar las grasas saturadas con aceites vegetales y de frutos secos, que proporcionan ácidos grasos esenciales y vitamina E. Las grasas más saludables también están presentes naturalmente en las aceitunas, los frutos secos, los aguacates y los mariscos. Limite las grasas trans evitando los alimentos que contienen aceite parcialmente hidrogenado.

Por personal de Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335>

NIÑOS Y EJERCICIO

Cuando la mayoría de los adultos piensan en hacer ejercicio, se imaginan hacer ejercicio en el gimnasio, correr en una cinta de correr o levantar pesas.



Pero para los niños, hacer ejercicio significa jugar y estar físicamente activo. Los niños hacen ejercicio cuando tienen clase de gimnasia en la escuela, durante el recreo, en la clase de baile o en la práctica de fútbol, mientras montan en bicicleta, o cuando juegan a la etiqueta.

LOS MUCHOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO

Todo el mundo puede beneficiarse del ejercicio regular. Los niños activos tendrán:

- Músculos y huesos más fuertes
- Cuerpos delgados
- Menos riesgo de tener sobrepeso
- Una menor probabilidad de tener diabetes tipo 2
- Disminuir la presión arterial y los niveles de colesterol en la sangre
- Una mejor perspectiva de la vida

Además de disfrutar de los beneficios para la salud del ejercicio regular, los niños aptos duermen mejor. También son más capaces de manejar los desafíos físicos y emocionales, desde correr para coger un autobús hasta estudiar para una prueba.

LOS TRES ELEMENTOS DE LA APTITUD

Si alguna vez has visto a los niños en un patio de recreo, has visto los tres elementos de la aptitud en acción cuando ellos:

- Huir del niño que es "it" (resistencia)
- Cruzar las barras del mono (fuerza)
- Agacharse para atar sus zapatos (flexibilidad)

Los padres deben alentar a sus hijos a hacer una variedad de actividades para que puedan trabajar en los tres elementos. <https://kidshealth.org/en/parents/exercise.html>

Maneras de motivar a su hijo

Algunos niños son automotivados. Y otros niños están menos motivados y necesitan un pequeño empujón aquí o un montón de proxeno allí. Si se está preguntando cómo motivar a su hijo, podría pensar automáticamente en recompensar a su hijo por cada paso que tome en la dirección correcta, y aplicar consecuencias negativas para los pasos que toma en la dirección equivocada. En realidad, el mejor enfoque es ir fácil con las recompensas y los castigos y cultivar su motivación interna: ayudarlo a sintonizar los sentimientos de logro y el orgullo que siente por un trabajo bien hecho. Para averiguar qué motiva a su hijo, eche un vistazo a estas 10 maneras de la motivación::

1. Establecer metas.

Pídales que se fijen metas. Haga una lista de metas a corto plazo y una para las metas a largo plazo. Asegúrese de que las metas sean alcanzables, pero requieran esfuerzo para obtenerlas.

2. Haz un plan.

Para alcanzar metas, necesitas un plan. Ayude a sus hijos a crear una estrategia para alcanzar sus metas. Haga un plan paso a paso para comunicarse con ellos.

3. Celebre los logros.

Cuando sus hijos logren sus metas, hágales saber que usted está orgulloso de ellas. Celebre estos éxitos juntos.

4. Hacer las cosas competitivas.

Fomentar una competencia saludable. Anima a tu hijo a vencer a otro corredor en una carrera o a llevarte a casa el trofeo de la abeja de la ortografía. Haga competencia sobre positividad y fortaleza con respecto a su hijo y nunca sobre la negatividad y la debilidad hacia el competidor.

5. Anímelos.

Hágales saber a sus hijos que usted cree en ellos. Diles lo genial que van a hacer. Descarta cualquier duda o miedo que puedan tener.

6. Tome interés.

Conozca los intereses de su hijo. Hable con su hijo acerca de ellos y escuche. Mostrará a sus hijos que le importa y que son libres de hablar con usted acerca de sus intereses.

7. Descubre la Pasión.

Anime a sus hijos a descubrir lo que le apasiona. Puede tomar algunos intentos en el camino. Apoya a tu hijo en el viaje hacia la pasión e insértelo a seguir adelante hasta que se entere de lo que es.

8. Permanezca positivo.

Mantenga una perspectiva positiva y optimista para sus hijos. Si ven miedo o duda en tus ojos, es probable que pierdan la confianza en sí mismos. Tener un enfoque positivo aclarará sus perspectivas sobre una situación.

9. Emocionarlos.

Emocione a sus hijos acerca de sus metas y ambiciones. Demuestra que también estás emocionado por ellos. La energía positiva y la adrenalina los empujarán a continuar su arduo trabajo y ser felices con sus esfuerzos.

Extracto de 10 maneras de motivar a su hijo. Utilizado con permiso por el Dr. Scott Turansky

ENSEÑAR A LOS HIJOS PERSONAL SEGURIDAD

Relacione estos consejos de seguridad de "peligro extraño" con sus hijos

- Manténgase alejado de lugares oscuros o desiertos.
- No contestes a la puerta si estás solo en casa.
- No le digas a nadie por teléfono que estás solo en casa. Di que tus padres están ocupados. ¿Puedes tomar un mensaje para ellos.
- No confíes en extraños a menos que estés con otro adulto de confianza.
- Si un extraño trata de darte algo o llevarte a algún lado, di "no", huye y dile a un adulto en quien confías.

Obtener los detalles

Insista en que sus hijos siempre le digan a usted u otro adulto de confianza dónde están, con quién y cuándo regresarán.

Buscar información

Enseñe a sus hijos a decirles siempre si alguien trata de tocarlos de una manera que los incomode.

Establecer pautas informáticas

Si sus hijos navegan por la Web, supervise los sitios web que visitan. Diles que nunca den a nadie información personal a menos que usted diga que está bien y que no se quede nado en ningún sitio o en cualquier sala de chat que les haga sentirse incómodos.

Discutir las Reglas

Consíguelo como parte de tus reuniones familiares regulares para asegurarte de que todos conozcan tus reglas de seguridad y cómo seguir las reglas. Elogie a sus hijos por conocer las reglas y obedecerlas.

Extracto de La crianza inteligente: Guía para situaciones diarias y de emergencia, promociones positivas®

2020 Conferencia de Participación de los padres En Todo el Estado



GUARDAR LA FECHA

10-12 de diciembre de 2020

Centro de Convenciones de Waco
100 Washington Ave. Waco, Texas 76701

Hoteles anfitriones

Hilton

Courtyard de Marriott

<http://www.implanners.com/parents>



COMPROBAR EN CALENDARIOS

Salir del "nada"

Cuando le pregunte a su hijo "¿Qué hizo hoy en la escuela?" Siempre obtienes la misma respuesta: "Nada". Con suerte, usted sabe que su hijo está haciendo más que "Nada". Sin embargo, al usar las siguientes preguntas, es posible que obtenga más detalles sobre el día de su hijo y más bronceado "nada".

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO |
|---|---|--|--|---|--|---|
| ¿Cuál es tu mejor momento del día? | ¿Dónde está tu lugar favorito para leer en la escuela? | Dime tres números que usaste hoy en la escuela fuera de la clase de matemáticas. | Si pudieras recoger algo que quisieras de la escuela, ¿qué sería? | ¿Prefieres caminar, correr o andar en bicicleta a la escuela? | ¿Qué crees que hace de tu maestro un gran líder? | ¿Qué sería una superpotencia tonta y cómo llamarías al superhéroe que lo tenía? |
| Si pudieras vivir en cualquier parte, ¿dónde estaría? | ¿Qué sonidos oíste hoy en la escuela? | ¿Cómo fuiste honesto en la escuela hoy? | ¿Cómo se usó la luz hoy en la escuela? | ¿Cómo encuentra su maestro la diferencia? | ¿Qué canción oíste hoy en la escuela? | Si pudieras practicar algún deporte profesional, ¿cuál sería? |
| ¿Cuál es el primer libro que puedes recordar? | Nombra tres cosas que puedes hacer con las matemáticas. | ¿Qué has aprendido sobre los animales? | Nombra las cuatro direcciones en una brújula. Nombre ocho Direcciones. | ¿Cómo mejora la ciencia nuestra casa? | ¿Cuántos dedos hay en nuestra casa ahora? ¿Qué hay de los ojos, los dedos de los ojos y las narices? | Dime una palabra que suene graciosa cuando lo digas. |
| Describe el tiempo de hoy. | ¿Cuál es el mejor regalo que has recibido? | Si pudieras hacer otro idioma, ¿cómo lo llamarías? ¿Cómo sonaría? | ¿Qué tan rápido puedes contar hasta 100? | ¿En qué dirección se mueve el sol a través del cielo? | ¿Puedes dibujar un mapa de tu dormitorio? | ¿Qué crees que hay en la luna? |
| ¿Cuál es el mejor cereal para el desayuno? ¿por qué? | Cuántas palabras puedes hacer con las letras: s-n-o-w-f-l-a-k-e | ¿Dónde está tu lugar favorito para leer en casa? |  | | | |

Strong Fathers-Strong Families, LLC provides monthly calendars for Early Childhood Activities in English and Spanish as well as a "Check In" Calendar (available in English and Spanish) which are academic questions to ask your child EVERY DAY instead of "What did you do in school today? Click on the link to sign up to receive free calendars every month for YOUR family or the families in your school.

<https://www.strongfathers.com/txcalendars>

Ver algo decirle a alguien

Los estudiantes son los más propensos a tomar conciencia de un posible problema en su escuela.

Asegúrese de que su hijo sepa que, si ve algo extraño, sospechoso o peligroso, es importante reportarlo.

Recuérdale a su hijo que reportar algo no es "snitching" o "ratting". Está tomando medidas para mantener a todos salvo.

Anime a su hijo a reportar cualquiera de los siguientes informes a un maestro, consejero o administrador:

- Alguien en la escuela que generalmente no está allí, o que está actuando de una manera que hace que su hijo se sienta incómodo.
- Amenazas o "discurso de odio" publicados en línea.
- Un estudiante siendo acosado o acosado.
- Rumores de alguien que planea llevar un arma a la escuela.
- Alguien hablando de hacerle daño a sí mismo o a los demás.
- Cualquier otra cosa que le preocupe a su hijo.

Trabaje con su escuela

A veces, los alumnos son reacios a denunciar algo que ven u oyen, pero se lo dirán a uno de sus padres. Si su hijo le informa algo (acoso escolar, amenazas, etc.), comuníquese con el director.

Taladros de Seguridad Escolar

Los simulacros de seguridad están destinados a preparar a los estudiantes si realmente ocurre una emergencia o crisis. Con demasiada frecuencia, los estudiantes no se toman en serio estos ejercicios y, en su lugar, los utilizan como oportunidades para tomar un descanso de la clase o bromear con amigos.

Los ejercicios de encierro ayudan a los alumnos a saber qué hacer en caso de que haya motivos para un bloqueo real, y los ejercicios de evacuación enseñan a los alumnos cómo salir rápidamente del edificio de manera ordenada, de modo que se evite la confusión y el caos.

Asegúrese de que su hijo entienda la importancia y la seriedad de los ejercicios de seguridad.

Siempre que su escuela tenga un simulacro de seguridad, pídales a su hijo que le informe acerca de los procedimientos que se siguieron y describa lo que sucedió. También pregúntele a su hijo si encuentra ejercicios de seguridad molestos de alguna manera.

Los ejercicios de seguridad están diseñados para mantener a los estudiantes seguros, pero desafortunadamente, pueden causar ansiedad en algunos estudiantes. Si le preocupa cómo los ejercicios están afectando a su hijo, asegúrese de que estos ejercicios son completamente precautorios. Si su hijo parece estar demasiado ansioso o preocupado por su seguridad, hable con el consejero, director o médico de su hijo.

Si tiene preguntas o inquietudes sobre procedimientos específicos de emergencia/ crisis en la escuela de su hijo, asegúrese de comunicarse con un administrador de la escuela.

Extracto de Student Safety & Security: A Guide for Parents, Woodburn Press

Enseñar a Los Niños a Controlar la Ira

La ira es una emoción natural expresada por los niños. Les da una salida para la frustración, el miedo, la tristeza y muchos otros sentimientos. Los niños que aprenden a manejar la ira también aprenden a expresar los sentimientos que motivaron su ira. Este es un paso crucial para lograr una edad adulta saludable. Estas son algunas maneras en que usted puede ayudar a sus hijos a dominar el control de la ira.

Identificar signos de ira en los niños. Los signos más comunes son:

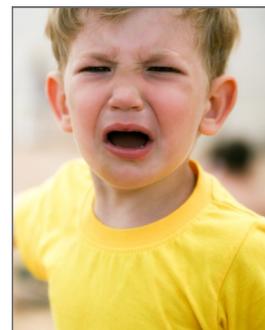
- Señales corporales – latidos cardíacos rápidos, sensación de calor o frío, sensación de dolor o espalda apretado, la cara se siente caliente, las manos apretando
- Pensamientos sobre la violencia que se expresan indirectamente a través de dibujos, humor negro y reacciones que son desproporcionadas
- Comportamientos de naturaleza violenta o amenazante.

Analice la Ira de Sus Hijos. Haga preguntas que le ayuden a entender los siguientes aspectos de la ira de sus hijos.

- La situación que causa ira
- Los pensamientos o creencias de sus hijos sobre la situación
- Los sentimientos de sus hijos que van con la ira
- Lo que sus hijos se están diciendo a sí mismos (Esto es "hablar por sí mismos", como "¡Soy tan estúpido!" Enseñar a los niños a cancelar la auto-habla negativa y reemplazarla por auto-hablar positivamente)
- Cómo se comportan sus hijos cuando están enojados
- La comprensión de sus hijos de las consecuencias de su comportamiento enojado

Sugerir Técnicas Saludables de Manejo de la Ira. Estos pueden incluir:

- Llamar a un tiempo de espera
- Alejarse de una situación potencialmente violenta
- Contando hasta 10 (o 20 o 50)
- Pedir ayuda a un adulto seguro
- Hablando de cosas. Anime a sus hijos a poner sentimientos de enojo en palabras en lugar de en acciones físicas.



Ayuda a Prevenir la Ira Innecesaria. Al mejorar las habilidades de comunicación de sus hijos, usted puede ayudarlos a evitar o lidiar eficazmente con la ira. Los niños que pueden expresar claramente sus sentimientos, necesidades y opiniones reducen la incidencia de no ser escuchados correctamente y, por lo tanto, el sentimiento de ira.

Enséñeles a:

- Defenderse a sí mismos cuando es seguro hacerlo, diciendo "no" a comportamientos inapropiados en sí mismos y en los demás.
- Tómese el tiempo para pensar antes de actuar. Hable con sus hijos acerca de la diferencia importante entre la reacción y la respuesta.
- Respetar los derechos de los demás
- Sea un oyente activo. Ayude a sus hijos a aprender a escuchar bien para evitar malinterpretar lo que otros están diciendo.

Recuerda, Tú Eres el Ejemplo, mantener su fresco y manejar la ira de la mejor manera posible.

Extracto de La crianza inteligente: Guía para situaciones diarias y de emergencia, promociones positivas®

Prácticas Prometedoras de 2019

La Iniciativa Estatal de Participación de Padres y Familias del Título I, Parte A, aceptó solicitudes de escuelas PK-12 sobre estrategias específicas de PFE que han ayudado a aumentar el compromiso de los padres y la familia y los resultados de los estudiantes. Las solicitudes fueron revisadas y puntuadas por un comité estatal y personal de iniciativa. Los ganadores fueron reconocidos y entregados con sus premios en la Conferencia de Participación de los Padres en todo el Estado de 2019. A continuación, se presentan los ganadores de Prácticas Prometedoras 2019.

NACOGDOCHES ISD is being awarded as a district, but two schools made the top ten.

Emeline Carpenter Elementary School

- Promising Practice submitted by:
 - Sumer Davis, PFE Liaison
- Promising Practice:
 - Book Bingo



Emeline Carpenter Elementary School – Principal, Lola Moore

Book Bingo Literacy Night se centra en el compromiso familiar con el objetivo de fomentar el amor por la lectura. El bingo de libros es una forma interactiva de entusiasmar a los estudiantes con los libros con los que están familiarizados y los libros que pueden estar interesados en leer. Fomenta el compromiso familiar y, al mismo tiempo, proporciona a los padres una comprensión más profunda del nivel de lectura de su hijo y las maneras en que pueden ayudar a su estudiante a convertirse en un lector más fuerte e independiente en el hogar. Cada estudiante recibe un nuevo libro que está en su nivel de lectura para llevar a casa. El deseo es asegurar que los padres tengan una comprensión sólida de dónde debe estar el nivel de lectura de su hijo.

Fredonia Elementary School - Principal Melinda Wiebold

Dragon Dinners son cenas mensuales de discusión para padres en la escuela que proporcionan educación y apoyo a las familias en áreas relacionadas con la crianza y los académicos. Se proporciona cuidado de niños y los niños reciben ayuda con su tarea mientras los padres participan en la capacitación de los padres. Algunos de los temas incluidos en las Cenas del Dragón son: Fredonia 101, para que los padres puedan conocer todo sobre la escuela y el personal y aprender maneras de involucrarse y comprometerse con el aprendizaje de su hijo, obtener ayuda con matemáticas, lectura y deberes, comunicación, comportamiento y disciplina, STAAR listo, y estrategias de verano. Estos temas están determinados por encuestas y discusiones con los padres. Su entrada impulsa los entrenamientos.



ARLINGTON ISD

Promising Practice:
Parent Café



PFE Specialist: Suzanne Stevenson



Los Cafés para Padres se han centrado en educar a los padres sobre los factores de protección que mantienen a las familias fuertes. Los cafés crean un lugar seguro para que los padres y cuidadores hablen sobre los desafíos y éxitos de crear y criar una familia del siglo XXI. A través de la auto-reflexión y el aprendizaje peer-to-peer, los participantes construyen su resiliencia, conexiones sociales positivas y conocimiento de la crianza y el desarrollo infantil. Los aspectos más convincentes de los Cafés para Padres son que los padres aprenden que no están solos en sus luchas y que las familias son más

parecidas de lo que son diferentes. ¡Los padres aprenden lo resistentes que son y dejan animados, conectados e inspirados!



THRALL ISD

El Escaparate de excelencia es un evento anual que ofrece a los estudiantes la oportunidad de mostrar las cosas increíbles que han aprendido y creado a lo largo del año y es una oportunidad maravillosa para que los padres y la comunidad se reúnan y hablen con los líderes del distrito equipo y todo lo que Thrall ISD tiene para los padres y las familias. El evento cuenta con comida, entretenimiento, exhibiciones interactivas, demostraciones prácticas y mucho más. A los padres se les da la oportunidad de ver lo que sus hijos están haciendo y aprendiendo en el salón de clases y para aprender maneras de involucrarse más en la escuela en todos los niveles.

Promising Practice:
Showcase of Excellence



Counselor, Amanda Bexley



El Escaparate de excelencia es un evento anual que ofrece a los estudiantes la oportunidad de mostrar las cosas increíbles que han aprendido y creado a lo largo del año y es una oportunidad maravillosa para que los padres y la comunidad se reúnan y hablen con los líderes del distrito equipo y todo lo que Thrall ISD tiene para los padres y las familias. El evento cuenta con comida, entretenimiento, exhibiciones interactivas, demostraciones prácticas y mucho más. A los padres se les da la oportunidad de ver lo que sus hijos están haciendo y aprendiendo en el salón de clases y para aprender maneras de involucrarse más en la escuela en todos los niveles



Continued on next page

NORTH EAST ISD se está otorgando como un distrito y tres de sus escuelas que estaban en el las diez más arriba.

• **Regency Place Elementary –**
Principal, Estellia Wallace
Family/Student Dream Builders Semana es una semana dedicada a animar a los estudiantes a pensar en su futuro y explorar la educación de nivel superior y las carreras de interés. La semana se centra en promover conversaciones entre los padres y sus hijos que se relacionen con la universidad, las carreras, las visiones y las metas mediante la creación de una variedad de oportunidades y actividades para ellos. La semana incluye sesiones de grupo de padres y estudios de libros, visitas a la universidad de estudiantes y padres, día de carrera del campus, fabricante de sueños familiares hacer y tomar noches. Es una semana extremadamente informativa tanto para el estudiante como para la familia. A los padres se les dan múltiples oportunidades para interactuar con sus hijos en casa y en el campus y tener discusiones significativas sobre sus expectativas y visiones para futuras carreras y educación.



• **Olmos Elementary –**
Principal, Galia Booth
Olmos Elementary es un campus de Título I con 98% desfavorecida económicamente. **El Programa HSE o el Programa de Equivalencia de La Escuela Secundaria** es para las familias y la comunidad circundante. Es un programa de aprendizaje autodidacta y da a los participantes una segunda oportunidad para ganar el equivalente a un diploma de escuela secundaria. El programa se ofrece a ciudadanos estadounidenses y no estadounidenses. El programa está disponible en diferentes idiomas. Este programa ha aumentado la confianza y ha construido relaciones más sólidas entre el hogar y la escuela. Además, los estudiantes cuyos padres asisten a las clases de HSE tienen poco o ningún retraso o ausencias escolares y también han reducido considerablemente los problemas disciplinarios.



• **Wood Middle School –**
Principal, Marcus Alvarez
Al principio del año, la escuela realiza **visitas domiciliarias** para establecer la pauta para un año exitoso, trabajan especialmente duro para forjar asociaciones efectivas con estudiantes que han tenido disciplina, asistencia y problemas académicos. Su objetivo es establecer una relación fuerte y nutritiva con las familias para asegurar un año exitoso. La escuela conoce a las familias y busca su opinión a preguntas importantes y comenzar el año escolar con un plan para que su hijo florezca.

ALIEF ISD ofrece una **Conferencia Anual de la U Familiar** con más de 700 asistentes. La conferencia se basa en la creación de doble capacidad, ofreciendo sesiones para familias y personal. El programa PFE se centra en cuatro objetivos: Que las Familias se sientan **bienvenidas, informadas, comprometidas y equipadas**. La conferencia incluye más de 20 sesiones con una variedad de temas para familias que tienen hijos en todos los niveles de grado. Los padres salen informados y equipados con nuevos recursos y estrategias. La conferencia se utiliza para construir un puente fuerte entre el hogar y la escuela y así impactar y asegurar el éxito académico para todos los estudiantes.



TAYLOR ISD quería desarrollar relaciones intergeneracionales fuertes y saludables con los padres y sus estudiantes que estaban luchando en la escuela. Comenzaron ofreciendo un campamento de baloncesto de verano gratuito (**Midnight Basketball**) y luego la asistencia creció tan grande que tuvieron que agregar otros deportes e incluso incluyeron artes y artesanías. El programa también tenía un componente de educación de carácter que cuenta con un líder comunitario discutiendo su profesión y las habilidades necesarias para hacer el trabajo. Este evento se convirtió rápidamente en un proyecto comunitario que incluía voluntarios del Club de Leones, club rotario, Club Kiwanis y otros grupos comunitarios. Este evento ha derribado las barreras entre el hogar, la escuela y la comunidad.



The **Munch at Lunch Program** es un programa de mentores con una ración de 3:1 estudiante a adulto. El mentor trabaja con estudiantes en riesgo. Los voluntarios de la comunidad o de los padres asisten a una breve capacitación y luego se les asigna a los estudiantes a ser mentores. El mentor pasa tiempo aprendiendo sobre el estudiante y les da la oportunidad de desarrollar relaciones con un adulto de confianza. El estudiante puede relajarse en un ambiente seguro y divertirse mientras desarrolla relaciones y aprende. El Sr. Matthews declaró que una vez que el mentor y el estudiante forman un vínculo, algo mágico sucede, el estudiante comienza a preocuparse por el aprendizaje y su comportamiento que conduce a una mejor autoestima y mejores decisiones. El estudiante se vuelve más socialmente consciente y proactivo.



EL ÚNICO CONSEJO DE CRIANZA QUE REALMENTE NECESITAS

⇒ Deja que tus hijos fracasen.

Para aprender autosuficiencia, los niños necesitan desempolvarse ocasionalmente (literal y figurativamente) sin su ayuda. La mayoría de los padres saben de lo que son capaces sus hijos, pero los que se presentan para facilitarles las cosas. Una adolescente que sabe cómo lavar su propia ropa, por ejemplo, supera el malestar momentáneo. Antes de que te apresures a ayudar con cualquier tarea física, pregúntate: "¿Está mi hijo en peligro real?" Entonces, y esto se aplica a otros desafíos, como el cartel de estudios sociales que vence mañana, piensa si tu hijo tiene las habilidades necesarias (dexteridad y equilibrio) o simplemente un sueño adecuado y un refrigerio. ¿Sí? Es hora de retroceder y ver qué pasa.

⇒ Memorice el acrónimo H.A.L.T.

Los berrinches a menudo ocurren porque el lanzador es **Hambriento, Agitado, Solitario o Cansado**.

⇒ Planifica actos de bondad no tan aleatorios.

Los niños necesitan saber que ayudar a los demás es una práctica cotidiana, no un gran gesto de visita a la sopa-cocina en los días festivos. Desafía a los tuyos a completar pequeñas tareas cada semana, como tirar la basura de otro niño en el almuerzo o rastrillar el césped de un vecino. Capacitar a sus hijos para que se concentren en los demás ayuda a frenar el derecho.

⇒ No pagues a tus hijos para que limpien sus habitaciones.

Si les das un dólar para hacer sus camas, entonces cuando les pidas que te ayuden a llevar los comestibles, dirán: '¿Cuánto? ¿Por qué haría eso gratis cuando me pagas para hacer mi cama? Usted puede darle a su hijo una asignación como una introducción a la administración del dinero y posiblemente para un buen comportamiento general. Pero no lo vincules dólar por dólar a las tareas cotidianas.

⇒ Modelo de comportamiento valiente.

¿Quieres niños seguros? Serán menos propensos a ser fácilmente nerviosos si ven que usted está tomando riesgos saludables. Muchos adultos no van a un solo de cine porque se sentirían avergonzados de ser vistos solos. Así que hazlo, luego habla con tus hijos al respecto. Si tus hijos te ven reír cuando te das cuenta de que tu camisa ha estado al revés toda la mañana, tal vez se rían, en lugar de sentirse avergonzados, cuando les pase.

⇒ Para que los niños pequeños se callen, baje la voz en lugar de levantarla.

Esto obliga a los niños a concentrarse. ¿Tienes un paquete entero para el corral? Susurro, "Si quieres escuchar lo que estamos haciendo a continuación, súbete a un pie." El salto "goofy" está destinado a ser contagioso.



Extractos tomados de: <https://www.realsimple.com/work-life/family/kids-parenting/only-parenting-advice-you-really-need>



© 2020. Texas Education Agency. All rights reserved.

La Conexión de Compromiso De Padre y La Familia

Hogar y Escuela

"Juntos Podemos Hacer Una Diferencia"

La Conexión de Padres y la Familia se publica en nuestro sitio web cuatro veces al año para padres y educadores de Texas. Este boletín está disponible en español y en vietnamita para los padres y educadores de Texas.

Editor

Terri Stafford, Coordinadora
Iniciativa de La Conexión de Compromiso
Del Padre y La Familia

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



Administración

Ray Cogburn, Director Ejecutivo

Centro de servicios educativos de la región 16
5800 Bell Street - Amarillo, Texas 79109

Teléfono: (806) 677-5000 Fax: (806) 677-5167

www.esc16.net



Cory Green, Comisionado asociado

Departamento de contratos, subvenciones y
administración financiera

Agencia de Educación de Texas

1701 N. Congress Avenue - Austin, Texas 78701