La Conexión de Compromiso de Padres y Familias

Hogar y Escuela

"Juntos podemos hacer una diferencia"



Terri Stafford

Cositas de Terri

Dar es un hábito---cultívalo.
Anónimo

Enseñe a Los Niños a Dar

Compartir la experiencia de dar puede ser el regalo más gratificante que le des a tu hijo esta temporada navideña. Puede ser difícil enseñar a los niños el valor de dar en una temporada cuando están rodeados de mensajes sobre el valor de obtener. Aquí hay cinco maneras de comenzar:

- **Comience pequeño cuando los niños son pequeños.** Su hijo pequeño podría estar feliz de ayudar a hornear galletas para un amigo, pero termina queriendo guardar el regalo para sí mismo. Planifique esto horneando suficientes galletas para guardar y para dar.
- **Enseñe el valor de dar tiempo.** Ayude a su hijo a hacer certificados de regalo buenos para "un lavado de autos gratis" o "desayuno en la cama" que pueda dar a otras personas de la familia.
- **Involucre a su hijo en la selección del regalo.** Esta es una gran época del año para seleccionar entre los árboles que tiene el nombre de un niño-ángeles. Escoge a los niños de la misma edad/género de tus hijos y deja que escojan los regalos y, cuando sea posible, involucrarlos en la entrega de regalos. Ellos apreciarán la experiencia.
- **Ser un modelo para seguir.** Ofrezca voluntariamente el tiempo de su familia en un comedor o centro para personas mayores. Reúne artículos de aseo de tamaño pequeño, como pasta de dientes y champú, y embalarlos en bolsas de regalo decoradas para llevarlas a un refugio para personas sin hogar. Pregúntele a tu hijo si te ayudará a cuidar el niño pequeño de un vecino para que ella pueda hacer sus compras o ayudarle a rastrillar las hojas para un amigo anciano.
- **Personalizar la donación.** Es más rápido que los padres ocupados escriban un cheque a una organización benéfica, pero eso tiene poco impacto en un niño que no puede ver a dónde va el dinero o imaginar a las personas que se benefician. Entregar productos enlatados a un banco de alimentos es más significativo que dejar un cheque por correo. Su familia podría "adoptar" a una familia necesitada a través de una organización comunitaria, elegir los regalos y envolverlos.

Tenga una conversación familiar acerca de por qué están agradecido. Eso ayudará a sus hijos a darse cuenta de que lo que valoran puede estar faltando en la vida de otras personas.

La autora, Ellen Sabin ofrece estas actividades para probar. Estas cosas no toman grandes cantidades de tiempo. Sólo se toman unos momentos de reflexión.

Bola De Nieve

Me hice una bola de nieve,

Tan perfecto como podría ser,

Pensé en mantenerlo como mascota,

Y dejar que duerma conmigo.

Le hice un pijama,

Y una almohada para su cabeza,

Anoche se escapó,

Pero primero--¡mojó la cama!

~Shel Silverstein



Cómo Los Jóvenes Pueden Ayudar A Las Comunidades A Responder & Recuperarse De La Pandemia De Coronavirus

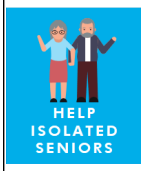


Ser voluntario y dar servicio son más importantes durante una crisis que nunca. El distanciamiento social no significa aislamiento social. Estamos todos juntos en esto, así que ser un ayudante. Hagamos nuestra parte para contribuir al bien común, para que cuando esta crisis termine, estemos orgullosos de cómo nos unimos para mantener prosperando a nuestros jóvenes, nuestras comunidades y nuestras democracias.



Consulte con su sistema escolar local para ver si necesitan voluntarios para distribuir alimentos (u otros artículos) a los niños y familias necesitados.

⇒ Donar y ser voluntario con sus bancos de alimentos locales o despensas de alimentos.



Consulte con ellos para ver lo que necesitan; luego hacer mandados, entregar alimentos y medicamentos, etc. Realice visitas regulares por teléfono o videollamadas para combatir el aislamiento social/soledad. Haga tarjetas o escriba cartas, correos electrónicos o mensajes de redes sociales a personas de mayor de edad en hogares de ancianos que no pueden tener visitas.

⇒ Conectar con un grupo local de ayuda mutua a través de AARP Community Connections
⇒ Apoyar las conexiones sociales con estas Ideas Para Mantener Las Conexiones Sociales Entre Generaciones.
⇒ Póngase en contacto con sus (Meals on Wheels) comidas locales sobre ruedas para aprender maneras de ser voluntario.



Difundir hechos y promover los comportamientos que las personas deben hacer para detener la propagación del virus, incluyendo permanecer en casa, lavarse las manos, usar máscaras y distanciamiento social



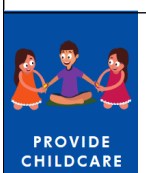
Tome un descanso de las noticias y salir, jugar un juego, ver su programa de televisión favorito o una película, etc. Para apoyar a los demás, en lugar de decirle a alguien que no se preocupe, considere preguntar qué están haciendo por el cuidado personal. Y mantente en contacto si puedes.

⇒ Una gran manera de #Ser Amable (#BeKind) a alguien que está luchando es #Estar Presente (#BeThere).



La recaudación de fondos puede ser una actividad divertida para pasar tiempo mientras las escuelas están cerradas. Haz tarjetas, obras de arte, joyas u otros artículos hechos a mano para vender virtualmente. Organizar maratones ("thons") virtuales (caminar, patinar, jugar al boliche, nadar, andar en bicicleta , leer, bailar) de una actividad que la gente puede hacer y rastrear individualmente.

⇒ Crear un grupo de trabajo de vecindad. El documento de Google muestra cómo crear una hoja de contactos, un chat de grupo y una lista de preguntas sobre cómo ayudarse mutuamente durante crisis como el coronavirus. También puede conectarse a través de los servicios de lista de correo electrónico del vecindario, Facebook, Nextdoor o Slack.



Þ Los adolescentes y los estudiantes universitarios pueden proporcionar cuidado de niños para la familia/amigos/vecinos si las escuelas están cerradas, pero los padres todavía tienen que trabajar. Organice una cooperativa de cuidado infantil del vecindario para compartir la responsabilidad.



Con la cancelación de las unidades de sangre, los bancos de sangre se enfrentan a una grave escasez. Ahora se necesitan donaciones de individuos sanos para mantener un suministro de sangre suficiente.

⇒ Las siguientes organizaciones pueden ayudarle a identificar una ubicación para donar en su comunidad:

La Cruz Roja Americana
America's Blood Centers
AABB.org

Tomado de un artículo de YSA (Youth Service America) Youth Changing the World

¿Tiene Suciedad Digital Su Adolescente?

Suciedad Digital se refiere a toda la información personal, — pasatiempos, fotos, arengas, delirios, etc., -sobre un individuo que está disponible en Internet a través de sitios web personales, perfiles en sitios de redes sociales y comentarios en blogs. Lo que usted, y ciertamente sus adolescentes, tal vez no se den cuenta que los **colegios y las universidades, así como los empleados, están leyendo lo que hay por ahí** y, en muchos casos, lo que encuentran puede descarrilar a un solicitante antes de que se les llame para una entrevista.

Muchas oficinas de admisión a la universidad ahora están revisando los perfiles en línea de los estudiantes de último año de secundaria al determinar su elegibilidad para la admisión. Además, algunos empleados informan que revisan rutinariamente los perfiles en línea de los solicitantes. Pregúnteles a sus hijos o hijas si querrían perderse la universidad o el trabajo de su elección porque se jactan de no asistir la clase y beber siendo menor de edad.

Limpie los perfiles en línea. En lugar de ordenar a tus adolescentes que eliminen sus perfiles, anímelos a divertirse expresándose--dentro de la razón. Hable con ellos sobre las consecuencias de la información que publican y solicitan no sólo revisar los contenidos, sino también exigir que eliminen cualquier material cuestionable. Los adolescentes pueden ser creativos sin poner en peligro oportunidades futuras.

Implementar Controles de Seguridad. Muchos de los sitios de redes sociales populares permiten a los usuarios publicar comentarios sobre otros miembros. Esto significa fotos y otro contenido que se puede publicar. Para evitar tener este tipo de comentarios, que podrían ser perjudiciales o menos que halagadores, asegúrese de que las características que bloquean o muestran dichos comentarios están activadas.

Tomado en parte de un artículo en: Asociación Para Poner Fin a la Adicción.

Escrito por el Partnership Staff.



Proteger a Su Adolescente En Línea

El Internet es una gran herramienta de aprendizaje para adolescentes. Sin embargo, también puede exponerlos a depredadores deseosos de explotar su vulnerabilidad. Como padre, es importante supervisar las actividades en línea de su hijo adolescente. Mientras que algunos adolescentes pueden sentir que esto es una invasión de su privacidad, los padres necesitan estar atentos, tal como lo hacen cuando permiten que sus adolescentes se queden fuera hasta tarde en la noche con amigos. Usted debe saber con quién habla su adolescente y cuándo. Supervise toda la actividad en línea de su hijo adolescente, como el uso de salas de chat, blogs, tablones de anuncios, mensajería instantánea y correo electrónico. Los depredadores a menudo se encuentran con adolescentes desprevenidos en salas de chat antes de comunicarse con ellos a través de otros medios. Si descubre que su hijo adolescente está recibiendo comunicaciones inapropiadas de un depredador potencial, comuníquese con su agencia local de aplicación de la ley para obtener ayuda.

Fuente: Soluciones de trabajo, Socios de trabajo de la alianza

Síntomas de la Participación en las Pandillas

A medida que su hijo madura, drogas y alcohol no son los únicos peligros que debe tener en cuenta. También debe ser consciente del potencial de participación de las pandillas. Los signos que su hijo puede estar involucrado incluyen los siguientes: secreto sobre las actividades fuera de casa; nuevos e incómodos amigos en su vida; posesión o uso de armas; un nuevo nombre de "calle"; grafiti en sus pertenencias personales; tatuajes de símbolos de pandillas o dibujos en su piel; grados escolares más bajos o disminución del interés en las actividades escolares; menor interés en la familia; posesión de dinero inexplicable o cosas que no pueden permitirse; usar los mismos colores todos los días o usar ciertos artículos de ropa específicamente a un lado; y el contacto negativo con los funcionarios encargados de hacer cumplir la ley. Si nota este tipo de cambios, busque ayuda para la intervención de pandillas, disponible a través de la escuela de su hijo, así como a través de las agencias locales de aplicación de la ley.

Fuente: Soluciones de Trabajo, Alianza Socios de Trabajo



Cómo Enseñar Gratitud A Los Niños

La gratitud es una actitud hacia la vida. Los niños aprenden gratitud al ver a sus padres, maestros, abuelos y otros modelos de adultos en sus vidas. Estos modelos establecen el tono. Los niños reflejan los valores que ven a diario. Si se muestra a los niños y experimentan el valor de la gratitud en la vida diaria, el aprecio se convertirá parte de su actitud.
Cuente sus bendiciones todos los días.

Comience cada mañana con una abundante dosis de gratitud, estableciendo el tono para su día, y para sus hijos. Tu actitud y aprecio por el don de cada día demuestra que cada momento es lo que haces de él.

- Comience cada día con una sonrisa de buenos días.
- Reconocer que hay otro día maravilloso por delante.
- Diga a los niños en su vida: "Estoy feliz de que seas mi hijo/nieto/nieta/estudiante, etc."
- Hágase la costumbre de comenzar el día enumerando las bendiciones más pequeñas. Una cama para dormir, comida para comer, un techo sobre tu cabeza.
- Hagan un póster de gratitud juntos y cuélganlo donde los miembros de la familia o los estudiantes puedan verlo.
- Haga su propio póster de gratitud y pida a los niños que le añadan algo cada día. Pregúntales: "¿Por qué estás agradecido en este momento?"

Practica actos aleatorios de bondad.

Los modelos de los adultos establecen ejemplos de gratitud al comportarse con amabilidad. Muestre a los niños bondad en la forma en que actúas hacia ellos, así como hacia los demás. Anímelos a participar en sus actos de bondad como la situación lo permita y pronto exhibirán sus propios actos aleatorios.

Algunos ejemplos son:

- Permita que la persona con solamente un artículo se mueva al frente de usted en la línea de la tienda de comestibles.
- Deje que otro conductor se fusione frente de usted en el tráfico, o salude y sonría cuando alguien haga esto por usted.
- Sostenga la puerta para las personas que entran o salen de una tienda o edificio.
- Compartir con otros dejando que un amigo o vecino pida prestado un libro, herramienta, etc.
- Ayudar a alguien necesitado trayendo una comida casera o ofreciendo su tiempo como voluntario.

Ofrezca elogios sinceros.

El elogio enseña a los niños más acerca de dar y compartir que conferencias. Como adultos, debemos extender elogios genuinos a los niños de nuestra vida por sus logros.

- Hágales saber a los niños que su dibujo era colorido o creativo, su ayuda fue apreciada, su acto de bondad fue reflexivo.
- El elogio es importante cuando un niño tiene éxito, resuelve un problema o hace un esfuerzo concertado.
- Elogiarlos por darse cuenta de la belleza y toda la maravilla de la naturaleza y su imaginación vívida.



Di "Gracias"

Cada acción y cada palabra tiene un efecto. Sea consciente de su actitud y comportamiento hacia la familia, amigos y extraños. Trate a todos con la máxima amabilidad y aprecio. Los niños ven e imitan ese comportamiento. Cuando los adultos son liberales con la entrega de simples "gracias", los niños seguirán su ejemplo.

Tomado del blog Gratitude Habitat Blog por Carol Adamski

Lo Que Los Niños Pueden Aprender Del Ser Voluntario



Si ser un voluntario comienza a una edad temprana, puede convertirse en parte de la vida de los niños, algo que podrían esperar y querer hacer.
Puede enseñarles:

- **Un sentido de responsabilidad**. Al ser voluntarios, los niños y adolescentes aprenden lo que significa hacer y mantener un compromiso. Aprenden a llegar a tiempo para un trabajo, hacer su mejor esfuerzo y estar orgullosos de los resultados. Pero también aprenden que, últimamente, todos somos responsables del bienestar de nuestras comunidades.

- **Que una persona puede hacer la diferencia.** Un mensaje maravilloso y poderoso para los niños es que son lo suficientemente importantes como para tener un impacto en alguien o algo más

- **El beneficio del sacrificio.** Al entregar un juguete a un niño menos afortunado, un niño aprende que a veces es bueno sacrificarse. Reducir el tiempo de recreación para ayudar a limpiar una playa les dice a los niños que hay cosas importantes además de nosotros mismos y nuestras necesidades inmediatas.

- **Tolerancia.** Trabajar en el servicio comunitario puede poner a los niños y adolescentes en contacto con personas de diferentes orígenes, habilidades, etnias, edades, educación y niveles de ingresos. Aprenderán que incluso los individuos más diversos pueden estar unidos por valores comunes.

- **Habilidades Laborales.** El servicio comunitario puede ayudar a los jóvenes a decidir sobre sus futuras carreras. ¿Están interesados en el estudio de médico? Los hospitales y clínicas a menudo tienen programas para voluntarios para los adolescentes. ¿Les encanta la política? Los niños pueden trabajar en las campañas reales de los candidatos políticos locales. Aprender a trabajar como miembro del equipo, asumir roles de liderazgo, establecer metas de proyecto, estas son todas las habilidades que se pueden obtener como voluntarios y servirán bien a los niños en cualquier carrera futura.

- **Cómo llenar el tiempo de inactividad sabiamente.** Si los niños no están involucrados en actividades tradicionales después de la escuela, el servicio comunitario puede ser una alternativa maravillosa.

Fuente: www.kidshealth.org

RECETA DE PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES

2 tazas y media de cortesía profesional
3 1/2 tazas de escuchar reflectante
4 cucharadas de comunicación abierta
1 3/4 tazas de honestidad y justicia
5 tazas de respeto
1 taza de clima positivo de la escuela
1 1/2 tazas de actividades significativas para los padres
6 tazas de compromiso total del personal de la escuela
Mezcla cuidadosamente para involucrar a los padres en su escuela hoy.



ABCDE Consejos para Actuar con Audacia para Cambiar la Dieta y el Ejercicio para los Niños

Como padres y cuidadores, usted es fundamental para establecer los hábitos necesarios para toda la vida de una alimentación saludable y ejercicio en los niños.

Actuar con audacia como un



• Modelo--asegúrese de comer saludable, alimentos saludables y hacer mucho ejercicio usted mismo. Sea coherente; esto debería ser una parte permanente de su estilo de vida. **De un buen ejemplo.**
• Portero--tienes el poder de supervisar y controlar lo que tus hijos comen, qué ejercicio reciben y cuánto tiempo pasan viendo la televisión, navegando por la web o jugando videojuegos. **Tú estás en cargado.**
• Influenciador de sabor — usted puede influir en sus hijos el aprecio por los sabores de la comida saludable muy temprano, y esto puede durar hasta la edad adulta. **Empezarlos bien.**
• Proponente-- use su voz para impulsar cambios positivos en el cuidado de niños, las escuelas y sus comunidades que faciliten la alimentación saludable y el ejercicio. **Tienen el derecho a estar sanos.**

Cambiar su dieta

• Asegúrese de usar alimentos saludables y comer saludable (es decir, frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y lácteos bajos en grasa) que sean ricos en nutrientes al cocinar comidas familiares o preparar bocadillos. Limite el consumo de calorías vacías en forma de alimentos azucarados, procesados y rápidos.
• Use “Go, Slow, Whoa” como guía.
• Alimentos “Go”-- bajo en grasas, azúcar y calorías y nutrientes densos, por ejemplo, frutas y verduras. Excelente para comer en cualquier momento.
• Alimentos “Slow”-- mayor en grasa, azúcar añadido y calorías, por ejemplo, pan blanco, tortitas (panqueques), fruta enlatada en jarabe. Debe comerse con menos frecuencia.
• Alimentos Whoa-- muy altos en grasas, azucara añadida y calorías, mientras que bajos en nutrientes, por ejemplo, dulces, refrescos, papas fritas. Coma de vez en cuando en porciones pequeñas.
• Asegúrese de que la ingesta de calorías y el tamaño de las porciones coincidan con la edad y el nivel de actividad de su hijo.
• Encontrar maneras de superar los favoritos de la familia mediante el uso de ingredientes más saludables (por ejemplo, más verduras, menos grasa) o métodos más saludables de cocinar (por ejemplo, asar a la parrilla o hornear en lugar de freír).
• Conectar a los niños con sus alimentos introduciéndolos continuamente a nuevos tipos de alimentos saludables y permitiéndoles participar en la compra y preparación de alimentos para que puedan entender lo que entra en sus comidas y mantener hábitos de cocina saludables a medida que crecen.
• Proteja el tiempo que come con sus hijos-- los niños que cenan a la hora regular de las comidas familiares obtienen una mejor nutrición, funcionan mejor en la escuela y se vinculan mejor con sus familias.
• Cambiar su medios electrónicos--limite el tiempo de TV a una o dos horas de programación de calidad por día, supervise el uso de Internet y asegúrese de que eviten comer durante el tiempo de televisión.

Cambiar su rutina de ejercicios

• Haga tiempo para jugar o ser activo con sus hijos - reservar 60 minutos todos los días para jugar a la captura; ir a dar un paseo, correr, montar en bicicleta o nadar; o jugar a la etiqueta.
• Asegúrese de que sus hijos tengan suficiente actividad para equilibrar las calorías que toman.
• Dales regalos que fomenten la actividad, por ejemplo, equipo deportivo, juegos activos o inscríbasen en equipos deportivos comunitarios.
• Camine tanto como sea posible, por ejemplo, camina con tus hijos a la escuela, después de la cena, en lugar de ver la televisión.
• Muévete en casa con tus hijos, por ejemplo, trabajo en el patio, jardinería o trabajar alrededor de la casa.

https://www.apa.org/topics/children/healthy-eating

Maneras De Ser Un Padre Fantástico

ESTABLECER LÍMITES INTELIGENTES

Tome el cargo. Los niños anhelan límites, lo que les ayuda a entender y manejar un mundo a menudo confuso. Muestre su amor estableciendo límites para que sus hijos puedan explorar y descubrir sus pasiones de forma segura.

No cortes las alas de tu hijo. La misión de su niño en la vida es obtener la independencia. Así que cuando ella es capaz de guardar sus juguetes, limpiar su plato de la mesa, y vestirse, déjela. Dar a un niño responsabilidad es bueno para su autoestima (¡y su cordura!).

No trates de arreglarlo todo. Dé a los niños pequeños la oportunidad de encontrar sus propias soluciones. Cuando reconoces amorosamente las frustraciones menores de un niño sin apresurarse inmediatamente a salvarla, le enseñas su autosuficiencia y resiliencia.

Recuerda que la disciplina no es un castigo. Hacer cumplir los límites consiste en enseñar a los niños cómo comportarse en el mundo y ayudarlos a ser competentes, solidares y en control.

Elige tus batallas. Los niños no pueden absorber demasiadas reglas sin apagarse por completo. Olvídate de discutir sobre pequeñas cosas como opciones de moda y lenguaje inapropiado ocasionalmente. Concéntrese en las cosas que realmente importan, eso significa no golpear, hablar groseramente o mentir.

CONOZCA LA MEJOR MANERA DE ELOGIAR

Dar elogios apropiados. En lugar de simplemente decir, "Usted es genial", trate de ser específico acerca de lo que su hijo hizo para merecer la retroalimentación positiva. Podrías decir, "Esperar hasta que estaba fuera del teléfono para pedir galletas fue difícil, y realmente me gustó tu paciencia".

Anímate a las cosas buenas. Cuando note que su hijo está haciendo algo útil o agradable, hágale saber cómo se siente. Es una gran manera de reforzar el buen comportamiento para que tenga más probabilidades de seguir haciéndolo.

Hablando de tus hijos. Realidad: Lo que escuchamos es mucho más potente de lo que nos dicen directamente. Haga que los elogios sean más efectivos al dejar que su hijo le "capture" susurrándole un cumplido sobre él a la abuela, papá o incluso a su peluche.

CONFÍA EN TI MISMO

Date un respiro. Ir al restaurante con servicio al coche cuando estás demasiado cansado para cocinar no te convierte en un mal padre.

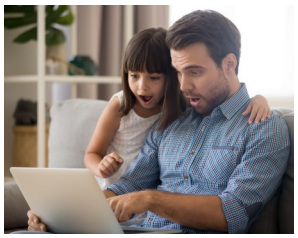
Confía en tu intuición de mamá. Nadie conoce a tu hijo mejor que tu. Sigue tus instintos cuando se trata de su salud y bienestar. Si crees que algo anda mal, lo más probable es que tengas razón.

Sólo di "No". Resista la necesidad de asumir obligaciones adicionales en la oficina o convertirse en la Reina Voluntaria en la escuela de su hijo. Nunca, nunca te arrepentirás de pasar más tiempo con tus hijos.

No aceptes falta de respeto de su hijo. Nunca permita que sea grosera o diga cosas hirientes a usted o a cualquier otra persona. Si lo hace, dígale con firmeza que no tolerará ninguna forma de falta de respeto.

Comparte tu plan. Movilice a los otros cuidadores en la vida de su hijo -su cónyuge, abuelos, trabajador de guardería, niñera- para ayudar a reforzar los valores y el comportamiento que desea inculcar. Esto incluye todo, desde decir gracias y ser amable hasta no quejarse.

Artículo de Explore Parents



© 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 Participación de Padres y Familiares se publica en nuestro sitio web cuatro veces al año para padres y educadores de Texas. Este boletín informativo está disponible en español, vietnamita, tagalog, alemán y coreano.

Editor
Terri Stafford, Coordinadora
Iniciativa de La Conexión de Compromiso
Del Padre y La Familia
http://www.esc16.net/dept/isserv/title1swi/index.html

Region 16
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

TEA Texas Education Agency
Cory Green, Comisionado asociado
Departamento de contratos, subvenciones y administración financiera
Agencia de Educación de Texas