

# La Conexión de Compromiso de Padres y Familias

Hogar y Escuela  
*"Juntos podemos hacer una diferencia"*



El primer bloque y pico en un concurso de voleibol - el sonido de la banda de música - el rugido de la multitud en un partido de fútbol - todos los recordatorios de que el nuevo año escolar ha comenzado. Y todo el mundo espera un año escolar exitoso, en el campo de juego y en el aula. Debido al coronavirus, el año 2020-21 fue memorable por muchas de las razones equivocadas.

Al ver un liso de 100 metros - "Corredores toman su marca - Listos - Bang!" Vemos una carrera de 10-15 segundos e inmediatamente sabemos el resultado. Pero, no vemos el entrenamiento y los preparativos de los atletas y entrenadores para que esa carrera sea exitosa.

Incluso ahora, antes del año escolar, los equipos de voleibol, bandas de música y equipos de fútbol están practicando una y dos veces al día. Se están preparando no solo para el primer evento, sino para toda una temporada de desafíos, reveses y victorias. Durante estas semanas, los entrenadores y directores de música han estado creando estrategias para un rendimiento óptimo. Ganar comienza en los días de perros sudorosos de los principios de agosto.

¿Adivina qué? Los directores, consejeros y maestros han estado planeando durante todo el verano antes del regreso de su hijo a la escuela. Ellos recogieron ideas de 2020-21 y saben qué áreas necesitan mejorar. Estarán equipados con nuevas herramientas e ideas ganadoras para que su hijo sea un lector exitoso y solucionador de problemas. Sus planes de lecciones para las primeras semanas ya están trazados y se ajustarán a medida que surjan las necesidades.

El éxito de su hijo no comienza con la finalización de las pruebas STARR o al final del primer semestre o incluso al final de las primeras seis semanas. El éxito comienza antes de que su hijo suba al autobús para el primer día de clases. Antes de la primera campana de la escuela:

- Asegúrese de volver a la rutina diaria para el día escolar;
- Comience a leer libros o noticias digitales o deportes o historias con su hijo;
- Revisar los fundamentos de sumar, restar, multiplicar y dividir con los de primaria y fracciones y porcentajes con los de secundaria;
- Consulte con su escuela acerca de los útiles escolares necesarios - no espere hasta el día antes de que comience la escuela;
- Si su hijo está asistiendo a una nueva escuela, haga arreglos, si es posible, para recorrer la escuela con su hijo antes de que comience el año escolar.

El éxito de su hijo comienza AHORA, y confían en su aliento constante. Cuando los educadores, los padres y los estudiantes hacen su parte, 2021-22 puede ser un año altamente exitoso.

Artículo enviado y escrito por Victor "Skip" Forsyth

## Regreso a Clases

Era la noche antes de que comenzara la escuela,  
 Cuando todo el pueblo,  
 Los padres estaban animando.  
 ¡Fue un sonido alborotado!

A las ocho en punto, los niños estaban bañados  
 Y acurrucados en la cama...

¡Cuando los recuerdos de la tarea los llenaban  
 de temor!

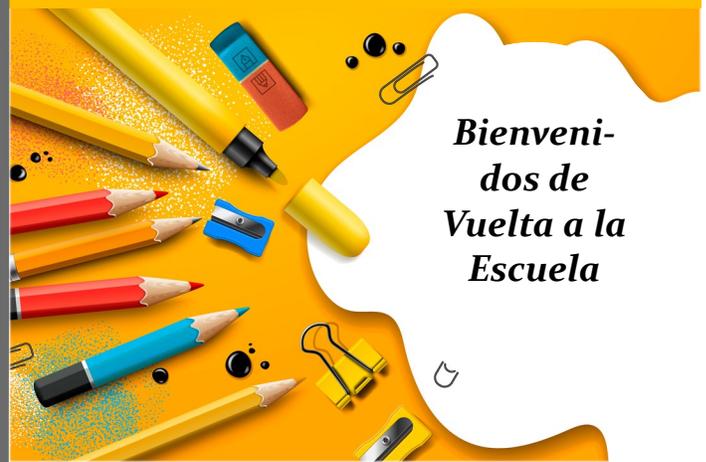
¡Nuevos lápices, nuevas carpetas, nuevos cuadernos, también!

¡Nuevo maestro, nuevo amigo... su ansiedad creció!

Los padres simplemente se rieron cuando se enteraron de este susto

Y gritaron fuerte...

**¡IRSE A LA CAMA-ES UNA NOCHE DE ESCUELA!**



**Bienvenidos de Vuelta a la Escuela**

## COMIENZO PARA EL ÉXITO ESCOLAR

### ⇒ **Comuníquese con los maestros de su hijo.**

Asista a la noche de reunión del maestro, orientación u otros eventos de bienvenida, pero no se detenga allí. Haga un punto de presentarse y aprender acerca de las actividades de clase y las expectativas para el año. Averigüe cómo cada maestro prefiere comunicarse.

Muchos utilizan el correo electrónico como la forma principal de contacto, pero las llamadas telefónicas y conferencias (hacer una cita primero) suelen ser bienvenidos, también.

### ⇒ **Entrar en el surco.**

Establezca rutinas saludables en el hogar para los días escolares, como horarios de vigilia consistentes y patrones de preparación. Decida un tiempo de tarea regular y cree un espacio de trabajo cómodo y tranquilo. Establezca horas de acostarse que permitan a los niños en edad primaria dormir de 10 a 12 horas; los adolescentes deben recibir de 8 1/2 a 9 1/2 horas.

### ⇒ **Haga las cosas correctas.**

Manténgase al tanto de los horarios de la escuela, la actividad y el trabajo de todos con un calendario en línea gratuito o una aplicación para teléfonos inteligentes.

### ⇒ **Empaque inteligente.**

Asegúrese de que la mochila de su hijo nunca pese más del 10 al 20 por ciento de su peso corporal; los paquetes pesados pueden tensar los músculos y las articulaciones en desarrollo. Anime a su hijo a usar ambas correas y apriételas para que el paquete cuelgue cerca del cuerpo, aproximadamente dos pulgadas por encima de la cintura de su hijo.

### ⇒ **Comprometerse ser voluntario.**

Con la ayuda de padres como usted, su escuela puede ofrecer muchos más programas y servicios para sus hijos. Únase a la PTA de su escuela y pregunte sobre las oportunidades de ser voluntario en la comunidad escolar y las aulas de sus hijos. La campaña "Tres por mí" de la PTA Nacional alienta a los padres a comprometerse a ser voluntarios por lo menos tres horas durante el año escolar.

<https://www.ed.gov/parents/countdown-success>

## SOLUCIONES PARA LA LOCURA MATUTINA

**Tener una tarde productiva.** "Haz todo lo que puedas la noche anterior", dice Sissy Biggers, una experta en gestión del tiempo en Fairfield, Connecticut. Empaque el almuerzo de su hijo y su mochila, y deje que ella seleccione su ropa

**Renunciar a 15 minutos de sueño.** Al despertarse antes que el resto de la familia, tendrá una astilla de tiempo tranquilo para sumergirse en la bañera o saborear una taza de café. Sin duda, te sentirás menos apresurado y mejor preparado para manejar el día.

**Dejar que las rutinas gobiernen.** Pida a su hijo que realice las actividades requeridas, como cepillarse los dientes y vestirse en el mismo orden todas las mañanas, para que sepa lo que viene después. Ayúdelo a crear una lista de tareas pendientes por la mañana para que pueda revisar cada trabajo sin que se lo recuerden.

**No dudes en delegar.** Evite las discusiones sobre quién hace qué asignando a sus hijos tareas matutinas regulares, como alimentar a la mascota o limpiar la mesa.

**Prepárese para el desayuno.** Por la noche, presente cajas de cereales, cuencos y cucharas en la mesa. Haga suficiente masa de panqueques los domingos por la noche durante varios días.

**Mantenga el televisor apagado.** Esto puede causar quejas, pero ver caricaturas o videos definitivamente distrae de las tareas en cuestión, dice Lawrence Cohen, Ph.D., un psicólogo infantil y autor de *Juguetona crianza*.

Tomado de la edición de agosto de la revista Parents.

**Deep in the Heart**  
2021

**Marque Su Calendario**  
9-10 de diciembre de 2021  
8:30AM-4:00PM

**Virtual**  
**Conferencia Estatal de Participación Parental**  
[www.StatewideParents.com](http://www.StatewideParents.com)

## 5 maneras de prevenir el **Acoso** escolar a sus hijos

¿Sabías que el 25% de las escuelas públicas reportan que el acoso entre los niños ocurre a diario o semanalmente? ¿Y que 1 de cada 5 estudiantes de secundaria reporta haber sido intimidado en el último año?

La buena noticia es que debido a que el acoso escolar ha llegado a los titulares nacionales, las escuelas y las comunidades (e incluso las celebridades) están adoptando una fuerte postura contra el acoso escolar.

Usted también puede hacer su parte en casa. Aquí hay cinco estrategias inteligentes para evitar que los niños se conviertan en objetivos y detengan el acoso escolar que ya ha comenzado:

- ✓ **Habla de ello.** Hable sobre el acoso escolar con sus hijos y haga que otros miembros de la familia compartan sus experiencias. Si uno de sus hijos se abre a ser intimidado, elógielo por ser lo suficientemente valiente como para discutirlo y ofrecer apoyo incondicional. Consulte con la escuela para conocer sus políticas y averiguar cómo el personal y los maestros pueden abordar la situación.
- ✓ **Retire el cebo.** Si lo que busca el acosador escolar es dinero para el almuerzo o artilugios, puede ayudar a neutralizar la situación alentando a su hijo a empaquetar un almuerzo o ir a la escuela sin artilugios.
- ✓ **Ten un amigo para la seguridad.** Dos o más amigos de pie en sus casilleros tienen menos probabilidades de ser recogidos que un niño que está solo. Recuérdele a tu hijo que use el sistema de amigos cuando esté en el autobús escolar, en el baño o dondequiera que los acosadores puedan estar al acecho.
- ✓ **Mantenga la calma y continúe.** Si un matón golpea, la mejor defensa de un niño puede ser mantener la calma, ignorar los comentarios hirientes, decirle al acosador que se detenga y simplemente alejarse. Los acosadores prosperan al lastimar a otros. Un niño que no es fácilmente rizado tiene una mejor oportunidad de permanecer fuera del radar de un matón.
- ✓ **No trates de pelear la batalla tú mismo.** A veces, hablar con los padres de un acosador puede ser constructivo, pero generalmente es mejor hacerlo en un entorno donde un funcionario de la escuela, como un consejero, pueda mediar.

<http://kidshealth.org>

## 10 Preguntas para Hacerle a Su Hijo Acerca de Su Día en la Escuela

1. Obtenga una idea de la vida de su hijo en la escuela haciendo preguntas que provoquen más que una respuesta de una sola palabra.
2. Háblame de la mejor parte de tu día.
3. ¿Qué fue lo más difícil que tuviste que hacer hoy?
4. ¿Alguno de tus compañeros de clase hizo algo gracioso?
5. Háblame de lo que lees en clase.
6. ¿Con quién jugaste hoy? ¿A qué jugaste?
7. ¿Crees que las matemáticas [o cualquier tema] es demasiado fácil o demasiado difícil?
8. ¿Cuál es la mayor diferencia entre este año y el año pasado?
9. ¿Qué reglas son diferentes en la escuela que nuestras reglas en casa? ¿Crees que son justos?
10. ¿Con quién te sentaste en el almuerzo?
11. ¿Puedes mostrarme algo que aprendiste (o hiciste) hoy?



**¡Alabe a sus hijos**

**y FLORECERAN!**

## Enseñar a Su Hijo a Hacer Buenas Decisiones

¿Azul o rojo? ¿Vainilla o fresa?  
¿Película o libro? Ayude a su hijo a tener confianza en sus decisiones. Aprender a tomar sus propias decisiones ayuda a los niños a ser más independientes, responsables y confiados, por lo que la toma de decisiones es una buena habilidad para enfatizar. Mientras que su hijo no se volverá decisivo de la noche a la mañana, hay mucho que usted puede hacer para ayudarlo a superar el "sí, no, tal vez".

### Poner un Espectáculo

Si está tratando de averiguar qué conseguir el abuelo para su cumpleaños, puede hablar sobre los precios de los regalos, los pasatiempos favoritos del abuelo, y qué regalo podrá usar más. Permitir que su hijo vea cómo llega a sus conclusiones le ayudará a entender el esfuerzo que se requiere y le dará una hoja de ruta a seguir al tomar sus propias decisiones.

### Limitar las Opciones

Entregue a su hija un folleto de hermosos pasteles, dígame que elija uno para su cumpleaños y observe lo rápido que se pierde en la deliberación. "La investigación muestra que, si tenemos demasiadas opciones, nos agobiamos. porque no queremos rechazar demasiadas cosas. Reduzca las opciones a unas pocas y luego deje que su hijo elija. Los niños necesitan experiencia para convertirse en buenos tomadores de decisiones, por lo que la práctica ayuda.

## Hacer Una Decision Facil

Los niños a menudo se quedan atascados tratando de decidir algo porque piensan que cada decisión es un gran negocio. Ayudar a su hijo a aprender los diferentes niveles de decisiones puede aliviar su preocupación y ahorrarle a ambos mucho tiempo. Explique que las pequeñas decisiones, como qué merienda llevar a la escuela, se puede hacer rápidamente; las decisiones medias, como qué libro obtener de la biblioteca, requieren un poco más de reflexión; y los más grandes e importantes, como elegir un deporte en el que participar, requieren más tiempo y consideración.

### Juega al juego "Que Si"

Ayude a su hijo dándole escenarios que requieren opciones y resolución de problemas fundamentales. Preguntar cómo lo manejaría si dos compañeros de clase la invitaran a fiestas de cumpleaños súper geniales al mismo tiempo el mismo día o qué compraría si ganara \$ 10 en la rifa de la escuela son formas interesantes de involucrar sus habilidades de pensamiento crítico y agudizar sus habilidades de toma de decisiones.

### Permitir Pobre Decisiones

Por supuesto, usted sabe lo que podría suceder si su hijo de jardín de infantes lleva toda su asignación a la escuela. Pero si todavía insiste después de que le advierta que podría perder el dinero, déjelo llevar a la escuela. Mientras no sea una cuestión de salud o seguridad, es importante que los niños tomen algunas malas decisiones porque les ayuda a aprender a considerar las consecuencias. Cuando su hijo llega a casa llorando porque dejó caer un dólar en el patio de recreo en el recreo, puede apostar que no le peleará por dejar la mayor parte de su dinero en casa la próxima vez.

*Tomado en parte de un artículo de Tamekja Reece en la revista Parents.*



## Cosas importantes que los niños se pierden cuando interactúan con las pantallas

1. **Lectura de libros.** La mejor manera de animar a los niños a leer y nutrir el amor por los libros es leerles y con ellos, y dar ejemplo recogiendo algunos libros que amas y metiéndote en ellos tú mismo. Haga de la lectura una parte integral de la rutina de su hijo a la hora de acostarse y asegúrese de que su hijo pase tanto tiempo con un libro como lo hace con una pantalla. Si su hijo está en una pantalla en lugar de en un libro, eso es una gran pérdida de aprendizaje.
2. **Conectando Con Padres y Hermanos.** Designar horarios y lugares en su hogar que estén libres de pantalla prohibiendo los dispositivos tecnológicos de la mesa familiar y hablando entre sí sobre su día y eventos actuales, por ejemplo, es una forma importante de volver a conectarse y realmente estar con los demás.
3. **Socializar Con Amigos.** El uso de la tecnología significa que es tiempo libre para jugar, la interacción social totalmente comprometida y los juegos no electrónicos como los juegos de mesa, los juegos al aire libre o simplemente lanzando una pelota por fuera, tenderán a pasar a un segundo plano.
4. **Jugando Afuera.** La actividad física es importante para los niños, e incluso si la escuela de su hijo tiene un excelente programa de educación física, es beneficioso para la salud mental, emocional y física de los niños salir a la calle y correr y jugar.

## Razones Por Las Que Debe Desconectar A Sus Hijos De La Tecnología

Por Katherine Lee

Uno de los mayores desafíos que enfrentan los padres hoy en día es cómo y cuánto reducir la cantidad de tiempo que sus hijos pasan en dispositivos electrónicos como teléfonos celulares, tabletas, videojuegos, televisión y computadoras. Es un problema no solo con los niños mayores, muchos de los cuales están prácticamente conectados a un teléfono celular, sino también con los niños más pequeños. No es raro ver a bebés y niños pequeños mirando las pantallas que les dan los padres que están tratando de encontrar algo que distraiga o calme a un niño, y a menudo, que el uso temprano de la tecnología pase directamente al tiempo de pantalla constante a medida que los niños crecen. Es un problema tan prominente que la AAP (Academia Americana de Pediatría) emitió nuevas recomendaciones para el uso de los medios de comunicación de los niños en noviembre de 2016. Esto es lo que aconsejan:

- Bebés menores de 18 meses: sin pantalla con la excepción de los video-chats.
- Niños de 18 a 24 meses: programación de alta calidad si los padres quieren introducir medios digitales; los padres deben ver con los niños.
- Niños de 2 a 5 años: tiempo limitado de pantalla a una hora al día de programas de alta calidad; los padres deben ver con los niños.
- Niños mayores de 6 años: límites consistentes en el tiempo de pantalla; límites a los tipos de medios; y asegurarse de que el uso de la pantalla no interfiera con los niños que hacen suficiente ejercicio y duermen.
- La AAP también recomienda que los padres establezcan horarios sin pantalla (como durante la cena) y áreas sin pantalla en el hogar (como en las habitaciones). Y en un guiño a los peligros del ciberacoso y la seguridad en línea, la AAP también sugiere que los padres hablen con los niños sobre la seguridad en línea y sean respetuosos con los demás en línea.

Extracto del artículo, Razones por las que debe desconectar a sus hijos de la tecnología.



## CÓMO NUTRIR SU VÍNCULO PADRE-HIJO

Como cualquier relación, el vínculo entre un padre y un hijo se puede hacer más fuerte con algunos hábitos que se pueden incorporar fácilmente en sus rutinas diarias.



### Comiendo Juntos

Un impresionante cuerpo de investigación ha demostrado un vínculo entre las comidas regulares con los niños y una mayor probabilidad de beneficios positivos para el desarrollo, como mejores hábitos alimenticios y de salud; fuertes habilidades mentales, emocionales y sociales; mejora del comportamiento; y un mejor rendimiento académico. Incluso si no puede encontrar tiempo para cenar juntos todas las noches, programe comidas familiares siempre que pueda, tanto como pueda. Si sus noches de semana están llenas de horas tardías en la oficina o actividades extra-curriculares, aún puede encontrar soluciones, como desayunar o merendar juntos. La clave es hacer que las comidas familiares sean divertidas, hablar sobre el día y mantenerse conectado con sus hijos.

La clave es hacer que las comidas familiares sean divertidas, hablar sobre el día y mantenerse conectado con sus hijos.

### Hablando De Su Día

Puede hacerle a sus hijos preguntas que los impulsarán a responder en detalle, como "¿Cuál fue la mejor parte de su día hoy?" o "¿Qué fue lo más divertido que sucedió hoy?"

Luego asegúrese de hablar sobre su día y compartir detalles como lo que estaba más orgulloso de lograr ese día o qué problema puede tener y cómo planea resolverlo. Al compartir algo sobre ti mismo, le estás mostrando a tu hijo que lo valoras como persona y te sientes cerca de ella para confiar en ella, y fortaleces tu vínculo y le muestras que ella es importante para ti.

### Dejar Que los Niños Ayuden



A los niños naturalmente les encanta ser útiles, y cuando les das tareas y responsabilidades, aumentas su confianza en sí mismos y los haces sentir valorados. Dígales lo excelente que es el trabajo que están haciendo y cuánto aprecia su ayuda. No solo lo acercará, sino que también ayudará a sus hijos a convertirse en personas seguras y amables que aman ayudar a los demás.

Hacer pequeñas cosas todos los días para mostrarle a su hijo cuánto lo ama puede hacer una gran diferencia en la calidad de su relación con su hijo. Algunos ejemplos incluyen meter una nota escrita a mano en su lonchera, planificar actividades divertidas de fin de semana o darle toda su atención cuando está hablando.

### Mostrando a Su Hijo Amor Diariamente

Hacer pequeñas cosas todos los días para mostrarle a su hijo cuánto lo ama puede hacer una gran diferencia en la calidad de su relación con su hijo. Algunos ejemplos incluyen meter una nota escrita a mano en su lonchera, planificar actividades divertidas de fin de semana o darle toda su atención cuando está hablando.

*Extractos de un artículo en Very Well Family.*



© 2021. 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*  
[tipfe@esc16.net](mailto:tipfe@esc16.net)



**Administración**  
Dr. Tanya Larkin, Director Ejecutivo  
Centro d servicios educativos de la region 16  
5800 Bell Street—Amarillo, Texas 79109  
Teléfono: (806) 677-5000 Fax: (806) 677-5167  
[www.esc16.net](http://www.esc16.net)



Cory Green, Comisionado asociado  
Departamento de contratos, subvenciones y  
Administración financiera  
Agencia de Educación financiera  
Agencia de Educación de Texas  
1701 N. Congress Avenue—Austin, Texas 78701  
(512) 463-9734  
[www.tea.texas.gov](http://www.tea.texas.gov)