

# La Conexión de Compromiso de Padres y Familias

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



**Skip Forsyth**

Cuando era niño teníamos un "Slip N Slide". En un día caluroso de verano enganchábamos la manguera, nos lanzábamos a lo largo de la alfombra de plástico, y nos divertíamos mucho refrescándonos. Los niños del vecindario se reunían mientras intentábamos superarnos unos a otros con una forma deslizante única.

Ha sido un año largo con cierres de escuelas, aprendizaje en el hogar, arreglos híbridos y el lento regreso a la instrucción presencial en el aula. Desafortunadamente muchos estudiantes ya han estado detrás de sus expectativas de nivel de grado. Próximamente, muchos sufrirán el tobogán académico de verano que no es ni divertido ni necesario.

Durante el verano de 2021, las familias deben alentar a sus hijos a seguir leyendo y practicando habilidades matemáticas.

- Para asegurarse de que su hijo está leyendo, lea con su hijo. Que te lean en voz alta y que también puedas leerles. Pídeles que nombren a los personajes de la historia y describan su personalidad o comportamientos.
- Compruebe su biblioteca local, ya que pueden ofrecer algún tipo de programa de lectura de verano.
- Busque sugerencias del maestro de su hijo sobre estrategias de lectura de verano o programas de lectura en línea ofrecidos a través del distrito escolar.
- Lea el embalaje y los ingredientes de los productos alimenticios. Busque ingredientes desconocidos en un diccionario para expandir la comprensión de su hijo.
- Lea la información promocional y de mercadeo en el correo no deseado. Hable sobre el producto o servicio. ¿Qué es? ¿Por qué es beneficioso o no? ¿Esta publicidad honesta o es una "estafa?"
- Si a su hijo le gustan los deportes, hable con ellos sobre sus jugadores favoritos. Lee la biografía del jugador. Además, busca las estadísticas de los jugadores. El deporte tiene todo tipo de información sobre estadísticas de jugadores, porcentajes, promedios, etc. Las matemáticas pueden ser simples o más complejas dependiendo de las habilidades matemáticas del niño.
- Busque sugerencias del maestro de su hijo sobre estrategias matemáticas de verano o programas de matemáticas en línea ofrecidos a través del distrito escolar.
- Si tiene la oportunidad de ir a una excursión de verano, asigne un mapa del viaje con su hijo. Muéstrole cómo usar la leyenda, cómo calcular la distancia y cómo estimar el tiempo de viaje.
- Si está realizando alguna tarea de fijación superior, pídale a su hijo que le ayude con las mediciones. Muéstrole cómo leer una cinta métrica (incluidas las fracciones) y cómo establecer y leer una mitra (todo se trata de ángulos).
- Me gusta el jardín. Decidir dónde plantar las filas del jardín, qué tan lejos, qué tan profundo y cuántas semillas plantar tiene que ver con las matemáticas y la medición. Entonces, atender a las plantas a medida que crecen y florecen y la fruta es todo acerca de la ciencia, por no hablar de las plagas.

Un parque acuático o área de juegos con temática de agua de la ciudad es maravillosa diversión. El tobogán académico de verano no es motivo de risa. Disfrute del verano, el cambio de ritmo y el regreso gradual a la "normalidad" a medida que la pandemia afloja su control sobre las restricciones. Sin embargo, utilice el verano para mantener el interés de su hijo en el aprendizaje y sus niveles de habilidad. Su éxito el próximo año escolar depende, en parte, de su disposición a alentarlos y ayudarlos este verano.

Queridos padres  
He trabajado con tu flor  
y le ayude a crecer.  
Se la estoy devolviendo ahora,  
pero quiero que sepa.  
Esta flor es preciosa,  
tan querida como puede ser.  
Amor, ocúpate de ella,  
y ya verás.  
Una nueva floración brillante  
con todos los días.  
Creció y floreció  
de una manera tan maravillosa.  
En agosto, sólo un brote.  
Luego enero, una floración.  
Ahora una flor encantadora  
Voy a volvértela.  
Recuerda, esta flor,  
tan querida como puede ser.  
Aunque legítimamente es tuya,  
parte de ella siempre estará conmigo!  
Autor desconocido.



## 8 Consejos Prácticos Para Encontrar el Trabajo de Verano de Tus Sueños. Haz tu investigación. Toque en su red de amigos y familiares. No te rindas.

Con educación, habilidades y conexiones limitadas, a los jóvenes les cuesta encontrar empleo de verano. Un estudio citado por la Casa Blanca encontró que el 46 por ciento de los estudiantes que solicitaron un trabajo de verano el año pasado fueron rechazados. ¡ay!

Estos son algunos consejos para estudiantes o recién graduados que acaban de iniciar su búsqueda de empleo. Cualquiera de estos consejos también puede ser aplicado a las búsquedas de empleo por personas que ya están en la fuerza laboral hoy en día, pero están buscando una oportunidad más grande y mejor:

**1. Centrar su búsqueda.** Reduzca su búsqueda a algunas industrias, y dentro de cada una de ellas, un puñado de empresas. Esto hará que todo el proceso de búsqueda sea menos abrumador.

**2. Toque en su red existente de amigos y familiares.** Además de las redes sociales, probablemente tengas una red mucho más grande de relaciones que puedes aprovechar de lo que te das cuenta.

Comienza con aquellos que mejor conoces, tu familia y amigos cercanos, y comprueba si pueden presentarte a personas que conocen. Tendrás que tomar la iniciativa y pedir ayuda. Cuando empiezas a conectarte a sus redes, es posible que descubras que solo tienes una o dos conexiones alejadas de alguien que trabaja en una de tus empresas objetivo y está en condiciones de contratarte o puede presentarte a la que pueda.

**3. Identifique tus dos habilidades más fuertes y muestre cómo podría aplicarlas al trabajo.** Puedes fortalecer tu aplicación y ganar visibilidad con los reclutadores mediante la identificación de tus dos o tres habilidades más fuertes y explicar en tu carta de presentación cómo puedes ponerlos a utilizar en su empresa. Haz que tu carta de presentación destaque explicando por qué deberían contratarte.

**4. Investigue a la empresa y familiarícese con lo que hacen.** Es tentador enviar una carta de presentación genérica y reanudar a docenas de empresas. Pero imaginen lo que un reclutador en el extremo receptor de una carta tan genérica es probable que piense (y haga) cuando vea una carta de forma no acostumbrada aterrizar en su bandeja de entrada. Tómese un tiempo para entender la empresa y el rol que está solicitando y hacerlo visible en su carta de presentación.

**5. No tengas miedo de preguntar.** Buscar un trabajo cuando tu [currículum](#) está vacío, y no tienes mucha confianza en ti mismo puede ser una experiencia desalentadora. Pero he descubierto que los estudiantes que terminan encontrando un trabajo son generalmente los que tuvieron el valor de preguntar. Así que no tengas miedo de preguntar.

**6. Sea persistente.** Las empresas reciben mucho correo electrónico todos los días, la mayor parte de los cuales está relacionado con los puestos de tiempo completo que están tratando de llenar. Si quieres llamar la atención, no te rindas la primera vez que te pongas en contacto y no obtengas una respuesta.

**7. Desarrollar una tolerancia al rechazo.** Es difícil enfrentar el rechazo justo cuando estás empezando. Pero acostumbrarse a ella y no te lo tomes como algo personal. Las búsquedas de empleo pueden ser un éxito y perderse el juego -- y habrá un montón de faltas desde el principio. Y está bien, todos hemos estado allí antes.

**8. No quemes puentes.** Cuando te rechacen, mantén la calma y mantente profesional, y agradece a la persona por su tiempo. Tampoco te despotricas al respecto en las redes sociales. Una empresa puede mantener su currículum en el archivo y comunicarse con usted cuando se abra una oportunidad.

Identifique sus fortalezas, investigue, busque ayuda y no se rinda. ¡Buena suerte con tu búsqueda! Tomado en parte de un artículo de Glenn Leibowitz

<https://www.inc.com/glenn-leibowitz/8-practical-tips-for-finding-the-summer-job-or-any-job-of-your-dreams.html>



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)

"Escucha con seriedad cualquier cosa que tus hijos quieran decirte, pase lo que pase. Si no escuchas con entusiasmo las pequeñas cosas cuando son pequeñas, no te dirán las cosas grandes cuando son grandes, porque para ellos todo siempre ha sido algo grande".

Catherine Wallace

# Ganadores de prácticas prometedoras de 2021



**CROCKETT**  
EARLY COLLEGE HIGH SCHOOL  
AUSTIN Independent School District

## ESCUELA PRIMARIA CROCKETT: Proyecto Familiar Latina de Alfabetización

### ¿Cuál es el objetivo de la práctica?

1. Establecer y apoyar una rutina de lectura familiar.
2. Fortalecer la interacción entre padres e hijos.
3. Mejorar las habilidades de alfabetización en español.

### ¿Cómo se identificó la práctica como una necesidad?

Hay una clara conexión entre poder leer y hablar inglés y si los jóvenes latinos se gradúan de la escuela secundaria o se involucran con pandillas. (Departamento de Educación de California)



## ESCUELA PRIMARIA WEIMAR: Noche de Alfabetización Familiar— País de las Maravillas de Invierno

### ¿Cuál es el objetivo de la práctica?

El objetivo de la noche de alfabetización familiar es mejorar el disfrute de la lectura y construir una fuerte relación entre la familia y las escuelas.

### ¿Cómo se identificó la práctica como una necesidad?

No había muchas oportunidades de participación familiar disponibles para que los padres entraran en la escuela y aprendieran de los maestros cómo desarrollar las habilidades de alfabetización de los estudiantes, que incluye un ambiente rico en libros en casa. Los datos sugirieron que entre el 40% y el 50% de los estudiantes de K-2 no mostraron preparación académica al comienzo del año escolar.



## ESCUELA PRIMARIA PINE TREE: Lleve a tus padres a la escuela

### ¿Cuál es el objetivo de la práctica?

El objetivo del día era para proporcionar a los padres oportunidades de convertirse en la mejor pareja de aprendizaje para su estudiante que pueden ser. Los padres construyeron su capacidad a medida que aprendían lado a lado con sus alumnos a través de sesiones autoseleccionadas dirigidas por maestros, enlaces de padres y personal de la Región 7 ESC. Para apoyar estos esfuerzos una vez que regresaron a casa, cada familia recibió una bolsa con actividades de lectura y matemáticas orientadas al pre-jardín de infantes o al jardín de infantes.

### ¿Cómo se identificó la práctica como una necesidad?

Pine Tree Primary es una escuela donde toda la Escuela es Título I con un 76% de estudiantes económicamente desfavorecidos. Para muchos de estos estudiantes, el pre-kindergarten y el jardín de infantes son su primera experiencia de aprendizaje. A través de nuestra evaluación anual de las necesidades, nuestros padres expresaron su deseo de aprender a trabajar con su hijo en casa. Tenían la voluntad y el deseo, pero no se sentían confiados en sus habilidades.

## PINE TREE ISD: Criar niños altamente capaces

### ¿Cuál es el objetivo de la práctica?

El propósito de la serie de trece semanas, Raising Highly Capable Kids, es ayudar a construir familias más fuertes dando a los padres la confianza, herramientas y habilidades que necesitan para criar niños sanos, atentos y responsables a través del uso de 44 activos basados en la investigación. Se anima a los padres y especialmente a las parejas a completar la serie de 13 semanas compuesta por clases de 1-1/2 hora cada semana.

### ¿Cómo se identificó la práctica como una necesidad?

A través de conversaciones con las partes interesadas y nuestra encuesta de padres por Título I, nos dimos cuenta de que había una necesidad de ofrecer recursos para nuestros padres dentro del distrito escolar. Ha sido un desafío llevar a los padres a las escuelas e involucrarlos con proyectos escolares. El proyecto Raising Highly Capable Kids se convirtió en un recurso adicional específicamente para los padres como un medio para abordar la estructura familiar.



## ESCUELA SECUNDARIA KLEIN: Orquesta de Padres

### ¿Cuál es el objetivo de la práctica?

El objetivo de este proyecto era multifacética. El objetivo inicial era aumentar la participación de los padres en el programa de orquesta proporcionando a los padres la oportunidad de volver a encender su pasión por la música. Este proyecto también brindó la oportunidad a los padres de conectarse con sus estudiantes a través de un interés compartido. Con este nuevo interés compartido, los estudiantes ganarían inspiración para ser completamente invertidos en el programa de música y la retención de estudiantes aumentaría.

### ¿Cómo se identificó la práctica como una necesidad?

El Director de orquesta, Sr. Creston Herron, notó cómo los padres hablaban de no poder conectarse con sus estudiantes de secundaria. Al mismo tiempo, a menudo escuchaba de los padres acerca de su deseo de continuar o comenzar a aprender a tocar un instrumento musical. Luego vio la oportunidad de construir fuertes conexiones dentro de las familias a través de la música.

## Aperitivos Sorprendentemente Saludables Para Niños

Palomitas de maíz es un golpe seguro con los niños, y... grano entero! Palomitas de maíz en realidad tiene 4 gramos de fibra por porción de 3 tazas, lo que lo convierte en un aperitivo lleno. Además, es infinitamente versátil. Puedes transformar palomitas de maíz con todo tipo de ingredientes, como queso rallado, levadura nutricional o canela y azúcar.



Podría ser más fácil o más versátil para preparar tú mismo, controlas exactamente los ingredientes. Las paletas de naranja congeladas ofrecen una ayuda de vitamina C y calcio a su hijo, cortesía de los ingredientes principales: jugo de naranja y yogur griego sin grasa.

**Mantequilla de Maní.** La mantequilla de maní natural (del tipo sin azúcares añadidos y otros tipos de grasas) es una gran opción de refrigerio. Les da a sus hijos proteínas y grasas saludables, y se combina perfectamente con manzanas, plátanos, galletas de apio y cereales integrales o tostadas.



Es lo que pasa con las galletas: Puedes hacerlas saludables si usas los ingredientes adecuados. La harina de pasto integral se puede subyugar para harina blanca en la mayoría de las galletas. La avena enrollada añade aún más fibra. Añadir algunas recetas, como ciertos pasteles de avena-chocolate, se puede reemplazar parte de la mantequilla con compota de manzana para aligerar la grasa saturada. Sírvelos con leche bajo en grasa y usted tiene un refrigerio nutritivo y equilibrado para sus hijos.

### CONSEJOS DE SALUD Y NUTRICIÓN BASADOS EN EVIDENCIA

**No bebas calorías de azúcar. Las bebidas azucaradas son las cosas que más engorda que puedes poner en tu cuerpo. Los jugos de frutas son casi tan malos como el refresco en este sentido.**

**Come nueces. A pesar de ser ricos en grasa, los frutos secos son increíblemente saludables. Están cargados de magnesio, vitamina E, fibra y varios otros nutrientes.**

**Evite la comida chatarra procesada. Estos alimentos han sido diseñados para ser "hiper-gratificante", por lo que engañan a nuestros cerebros para que coman más de lo que necesitamos, incluso llevando a la adicción en algunas personas.**

**Beba agua, especialmente antes de las comidas. Los estudios muestran que beber medio litro de agua, 30 minutos antes de cada comida, aumentó la pérdida de peso en un 44%.**

<https://www.foodnetwork.com/recipes/packages/recipes-for-kids/healthy-meals-for-kids/10-surprisingly-healthy-snacks-for-kids>.

## Juegos de coches para niños

Por Suzanne Rowan Kelleher

¿Qué temen más los padres acerca de los viajes por carretera familiares? No es el costo de llenar el tanque de gasolina. Tampoco es tráfico o autopistas de peaje o conductores dominicales.



Es la idea de sus propios pequeños querubines atrapados juntos en alojamiento apretados durante varias horas. O, en el asiento trasero peleando. El pinchazo. El lloriqueo. Los gritos impacientes de "¿Ya llegamos?" ¡Sólo haz que pare! Afortunadamente, hay muchas maneras de mantener a los niños felizmente entretenidos y disfrutando de la compañía del otro. ¿Y la mejor parte? Puedes lograrlo sin gastar un centavo.

**Yo Espío.** "Espío con mi pequeño ojo, algo rojo." Este juego fácil de aprender es perfecto para los preescolares, y puede mantenerlos entretenidos durante períodos increíblemente largos de tiempo. Las instrucciones son simples: Una persona espía algo y recita la línea, terminando en una pista. Todos los demás se turnan para intentar adivinar el objeto misterioso.

**Tic Tac Toe.** Todo lo que necesitas son dos jugadores y un lápiz para jugar esta popular espera. El jugador uno coloca una X en la cuadrícula, el jugador dos traza una O. Siguen turnándose hasta que un jugador tiene tres a través de la tarjeta.

**Conecte los Puntos.** ¿Por qué todos los mejores juegos son tan simple? Este juego de "hacer una caja" funciona mejor cuando cada jugador utiliza un lápiz de diferentes colores o crayón.

**Voy de picnic.** Este juego de memoria basado en alfabeto es ideal para niños de 5 años en adelante. No necesitas un tablero de juego ni ningún material. El juego se puede jugar con tan solo dos jugadores, pero es más divertido cuando toda la familia se une. El primer jugador dice "Voy de picnic y estoy trayendo..." seguido de algo que comienza con A, como manzanas (apples). El segundo jugador repite lo que dijo la primera persona, pero añade algo que comienza con B. Así que ella podría decir "Voy de picnic y estoy trayendo manzanas y plátanos" (bananas). Y así sucesivamente con C, D, y el resto del alfabeto. Si alguien olvida un artículo, está fuera. Para ser justos, siéntase libre de ser indulgente y dar pistas a los jugadores más jóvenes. El último jugador en poder recitar todos los elementos de la lista gana.

**20 preguntas.** Este juego es muy fácil y es ideal para los niños más pequeños, gracias a sus reglas directas. Jugador Uno piensa en una persona, lugar o cosa. Todos los demás se turnan para hacer preguntas que pueden ser respondidas con un simple sí o no. Después de cada respuesta, el interrogador recibe una conjetura. El juego continúa hasta que un jugador adivina correctamente.

## LISTA DE VERIFICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD:

### Preparación emocional

Vivir en una pequeña habitación con un extraño o dos probablemente no es algo que hayas experimentado antes. Pero aquí hay un secreto: También es nuevo para todos los demás.

A continuación, te explicamos cómo prepararte emocionalmente para la universidad:

- ⇒ Identificar sus metas (académicas, sociales, personales).
- ⇒ Enumera tus creencias personales y moral para asegurarte de que las decisiones que tomes en la universidad se alineen con quien eres.
- ⇒ Saber qué actividades te recargan y hacer planes para continuar con los que están en la escuela investigando grupos y actividades dentro o cerca del campus. Echa un vistazo a las páginas de vida de los estudiantes en el sitio web de la universidad y grupos de encuentro en el área local.
- ⇒ Construir su confianza haciendo una lista de todos sus logros. Consigue que tus amigos y familiares te digan algo que ellos piensan que es excepcional sobre ti.
- ⇒ Pasar tiempo uno a uno con los miembros de la familia.
- ⇒ Pasar tiempo uno a uno con buenos amigos.
- ⇒ Decide cómo te comunicarás con tus amigos y familiares mientras estás en la escuela.
- ⇒ Haga un viaje espontáneo y experimente lo que es hacer algo inesperado.
- ⇒ Planificar cómo seguirás practicando tu religión/fe/espiritualidad lejos de casa.
- ⇒ Sepa que cambiará debido a sus nuevas experiencias. Recuerda, a veces el cambio puede sentirse incómodo, pero eso no significa que sea malo.

### Preparación financiera

Si usted ha tenido un trabajo de verano o un trabajo a tiempo parcial mientras está en la escuela secundaria, probablemente tiene algo de control sobre la planificación financiera. Pero mudarse a la universidad puede ser la primera vez en tu vida que estás tomando decisiones financieras a diario por tu cuenta.

Vivir con un presupuesto no es imposible, pero es más fácil si has hecho algo de planificación antes de 18 años por tu cuenta. A continuación, le indicamos cómo prepararse mientras todavía tiene algo de apoyo en casa:

- ⇒ En primer lugar: averigüe de dónde viene el dinero de su matrícula (becas, becas, estudio de trabajo, trabajo, padres, ahorros, etc.).
- ⇒ Crear su presupuesto para que se cubran los gastos necesarios (libros, pagos de automóviles, seguros, etc.) y sepa cuánto dinero sobra después de los gastos.
- ⇒ Decide cuánto gastará en otras necesidades, como los costos de comida y universidad (eventos, honorarios, etc.).
- ⇒ Utilice una aplicación bancaria o de presupuesto para realizar un seguimiento de sus gastos.
- ⇒ Adhieren a su presupuesto en los meses previos a la universidad: ¡recuerden, la práctica es perfecta!
- ⇒ No sume a su presupuesto cada mes si le queda dinero. Pon ese dinero en ahorros y finge que no está disponible.
- ⇒ Mira tus extractos bancarios cada mes.
- ⇒ Si es posible, vea si su presupuesto le permitirá comenzar a pagar préstamos mientras todavía está en la escuela.

Artículo tomado en parte de Nitro: <https://www.nitrocollege.com>

# CONJÚNTATE CON TU PELL!

**Las Becas Federales Pell generalmente se otorgan sólo a estudiantes de pregrado.**

La cantidad de ayuda que puede recibir depende de su necesidad financiera, el costo de asistencia a su escuela y más.

Las Becas Federales Pell generalmente se otorgan sólo a estudiantes de pregrado que muestran necesidades financieras excepcionales y no han obtenido una licenciatura, posgrado o título profesional. (En algunos casos, sin embargo, un estudiante inscrito en un programa de certificación de maestros de ante licenciatura podría recibir una Beca Federal Pell.) Usted no es elegible para recibir una Beca Federal Pell si está encarcelado en una institución penal federal o estatal o está sujeto a un compromiso civil involuntario al completar un período de encarcelamiento por un delito sexual forzoso o no prevenible.

Una Beca Federal Pell, a diferencia de un préstamo, no tiene que ser reembolsada, excepto bajo ciertas circunstancias.

### ¿Cómo solicito?

Debe comenzar enviando un formulario de Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (FAFSA®). Usted tendrá que llenar el formulario FAFSA cada año que está en la escuela con el fin de mantenerse elegible para la ayuda federal para estudiantes.

### ¿Cuánto dinero puedo conseguir?

Los importes pueden cambiar anualmente. El premio máximo de la Beca Federal Pell es de \$6,495 para el año de premio 2021-22 (del 1 de julio de 2021 al 30 de junio de 2022).

La cantidad que recibas, sin embargo, dependerá de

- Su contribución familiar esperada,
- El costo de asistencia (determinado por su escuela para su programa específico),
- Su condición de estudiante a tiempo completo o a tiempo parcial, y
- Sus planes de asistir a la escuela por un año académico completo o menos.

En ciertas situaciones, un estudiante elegible puede recibir hasta el 150 por ciento de su premio Pell Grant programado para un año de premio.

Por ejemplo, si usted es elegible para una Beca Pell de \$2,000 para el año de premio y está inscrito a tiempo completo para el período de otoño y el período de primavera, es probable que reciba \$1,000 en el otoño y \$1,000 en la primavera. Sin embargo, bajo ciertas circunstancias, usted puede ser elegible para recibir hasta \$1,000 adicionales por asistencia en un período adicional dentro de ese año de premio (lo que resulta en que reciba el 150% de su premio original). Es posible que escuche esta situación que se conoce como "Pell durante todo el año". Para obtener más información, vaya a: <https://studentaid.gov/understand-aid/types/grants/pell>

## 5 Consejos Para Un Mejor Comportamiento

A veces, cuando las tareas y los horarios se vuelven abrumadores, es útil hacer una lista de tareas pendientes para hacer que las cosas se sientan más manejables y enfocadas.

**Invierta en tiempo uno a uno con los niños todos los días.** Con diferencia, lo mejor que puede hacer para mejorar el comportamiento de sus hijos es pasar tiempo con ellos individualmente todos los días, dándoles la atención positiva y la conexión emocional que están conectados a la necesidad.

Cuando no tienen esa atención positiva, buscarán la atención de maneras negativas, y las consecuencias y otros métodos de disciplina no funcionarán. Apunta de 10 a 15 minutos al día por niño y verás una mejora medible casi inmediatamente.

**Habla en serio sobre el sueño.** Piensa en cómo te sientes cuando estás cansado, de malhumor, irritable, te duele la cabeza y el estómago. Es lo mismo para los niños, y la mayoría de los niños pequeños (hasta adolescentes) duermen mucho menos de lo que sus cuerpos en crecimiento necesitan.

Los adolescentes incluso necesitan dormir más que algunos niños más pequeños. Consulte a su médico de familia acerca de las horas de sueño que sus hijos necesitan por edad. Si su hijo tiene un déficit de sueño, intente subir la hora de acostarse 10 minutos cada otra noche. Un niño bien descansado es un niño bien comportado y puede funcionar mejor durante todo el día, incluso durante la escuela.



Artículo tomado en parte de Positive Parenting Solutions

**Concéntrate en las rutinas.** Los niños prosperan con una rutina, establezcan rutinas claramente definidas para los momentos más difíciles del día, como las mañanas, después de la escuela, las horas de comida y la hora de acostarse.

Deje que sus hijos ayuden a decidir cómo va ir la rutina, ¿nos vestimos o cepillamos los dientes primero? ¿Cómo puedes ayudar a preparar la cena?

Para los niños más pequeños, escriba el orden de la rutina usando imágenes o palabras y déjelos decorar, luego cuelgue donde lo verán todos los días. Entonces siga la rutina.

**Todos se participan.** Para un mejor comportamiento, los niños necesitan entender que todos necesitan contribuir a que un hogar funcione sin problemas.

Todos los niños, desde niños pequeños hasta adolescentes, deben tener "contribuciones familiares" (¡no "tareas!") que hagan a diario, esto ayuda acercar a su familia, les enseña habilidades para la vida y trabaja para prevenir la epidemia de derechos.

**Anime a sus hijos a ser solucionadores de problemas.** Es hora de retirar el silbato del árbitro: cuando los padres entran en medio de un desacuerdo entre hermanos y determinan quién tiene la culpa y hacen castigos, en realidad empeora las cosas.

Para los niños, ven un ganador y un perdedor y la necesidad de intensificar la rivalidad entre hermanos. Anime a sus hijos a encontrar una solución al problema por su cuenta, lo que les ayudará a resolver conflictos a medida que crezcan. Si tienes que involucrarte, no elijas bandos, pero haz preguntas que les ayuden a encontrar una solución de la que todas las partes puedan sentirse bien.

© 2021. Agencia de Educación de Texas. Todos los derechos reservados.

<p><b>La Conexión de Compromiso De Padre y La Familia</b> Hogar y Escuela "Juntos Podemos Hacer Una Diferencia"</p> <p>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.</p> <p><b>Editor</b> Terri Stafford, Coordinadora Iniciativa de La Conexión de Compromiso Del Padre y La Familia <a href="http://www.esc16.net/dept/isserv/title1swi/index.html">http://www.esc16.net/dept/isserv/title1swi/index.html</a></p>	<p><b>Administración</b> 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 <a href="http://www.esc16.net">www.esc16.net</a></p> <p><b>TEA</b> Texas Education Agency Cory Green, Comisionado asociado Departamento de contratos, subvenciones y administración financiera Agencia de Educación de Texas</p>
--	--