

La conexión Entre Padres y Familias Hogar y Escuela

"Juntos Podemos Hacer la Diferencia"



Shannon Lang

La temporada de vacaciones de invierno está cada vez más cerca, y los sentimientos de emoción y anticipación comienzan a aumentar con todo lo que esta época del año tiene para ofrecer. A medida que las tiendas almacenan estantes con decoración y juguetes, luces emergentes en los negocios de la ciudad y velas que arden en las ventanas, me envían de vuelta a una época más simple, cuando era niño, esperaba con ansias la temporada navideña. Esto no fue solo por los juguetes, las luces y la comida.... pero por el tiempo

fuera de la escuela! Qué regalo tan precioso fue pasar dos semanas completas en casa, en pijama con mi hermana y mi madre sin nada que hacer más que jugar y ver la televisión.

Mi cerebro salta de nuevo a nuestra realidad actual, y me sorprende la idea de que el tiempo fuera de la escuela puede no tener el mismo significado para mis hijos que en el pasado. Me pregunto si parecerá más de los últimos 18 meses de la pandemia, o todavía habrá la magia navideña como antes. Cuanto más reflexiono, más decidido estoy a ayudar a mis hijos no solo a navegar a través de las aguas profundas de Covid-19, sino también a encontrar un sentido de normalidad con las tradiciones familiares que tanto apreciamos.

Aquí hay algunas ideas que tengo para que mis propios hijos recuperen la magia de la próxima temporada:

Limite el tiempo de pantalla y el uso del dispositivo. Los niños han sido empujados al mundo virtual durante el último año y medio, así que quiero asegurarme de que sus ojos, oídos y cuerpos tengan un descanso de las pantallas, y disfruten de las actividades simples y divertidas que la temporada navideña tiene para ofrecer. Jueguen juegos de mesa juntos, lean un libro, hagan algunas manualidades y jueguen afuera.

¡Cocina en familia! Las vacaciones son un buen momento para cocinar en familia. Las recetas familiares tradicionales que se han transmitido de generación en generación siempre son un éxito entre los niños y serán imprescindibles este año. Cocinar juntos también tiene varias oportunidades de aprendizaje, como el uso de recetas y mediciones para mantener esas habilidades de lectura y matemáticas agudas. ¡La cocina navideña puede hacer que el aprendizaje sea divertido!

Refrescar la casa. Estaremos limpiando, reorganizando los muebles, y tal vez incluso haciendo un poco de pintura para que la casa parezca fresca y nueva.

Encuentra actividades de voluntariado. La familia está buscando actividades fuera de nuestro hogar para servir a la comunidad, como ser voluntario en un refugio local para envolver regalos o entregar o servir comidas, ayudar a los vecinos con su patio, ser voluntario en un refugio de animales, etc. Esto proporcionará a la familia tiempo para socializar con otros y ayudar a los necesitados.

A medida que pase tiempo con sus hijos en los próximos meses, lo aliento a reconectarse con las viejas tradiciones familiares, crear nuevas tradiciones propias y encontrar formas de hacer que las fiestas que celebra sean memorables para usted y sus hijos.



Dar por amor, no por obligación.

Dar cuando menos se espera.

Dar sin condiciones.

Dar desde tu corazón.

Dar de ti mismo.

Dar para demostrar que te importa.

Dar ayuda sin causar impotencia.

Dar algo que se tome personal sacrificio.

Dar para hacer la diferencia.

Dar sin llevar la cuenta.

Dar sin ninguna razón en absoluto.

Dar un poco si no puedes dar mucho.

Dar sin llamar la atención sobre ti mismo.

Dar sin que se lo pidan.

Dar de tu experiencia.



Dar a los que más lo necesitan.

Autor desconocido

ESTRÉS, DEPRESIÓN Y VACACIONES: CONSEJOS PARA SOBRELLEVAR LA SITUACIÓN

El estrés y la depresión pueden arruinar sus vacaciones y dañar su salud. Ser realista, planificar con anticipación y buscar apoyo puede ayudar a evitar el estrés y la depresión.

La temporada navideña a menudo trae invitados no deseados: estrés y depresión. Y no es para menos. Las fiestas presentan una vertiginosa variedad de demandas: fiestas, compras, repostería, limpieza y entretenimiento, por nombrar solo algunas. Y si la enfermedad por coronavirus se está propagando en su comunidad, es posible que sienta estrés adicional o que se preocupe por su salud y la de sus seres queridos. También puede sentirse estresado, triste o ansioso porque sus planes de vacaciones pueden verse diferentes durante la pandemia de COVID.

Pero con algunos consejos prácticos, puede minimizar el estrés que acompaña a las vacaciones. Incluso puede terminar disfrutando de las vacaciones más de lo que pensaba.



CONSEJOS PARA PREVENIR EL ESTRÉS Y LA DEPRESIÓN NAVIDEÑA

Cuando el estrés está en su apogeo, es difícil detenerse y reagruparse. Trate de prevenir el estrés y la depresión en primer lugar, especialmente si las vacaciones le han afectado emocionalmente en el pasado.

1. Reconoce tus sentimientos. Si alguien cercano a ti ha muerto recientemente o no puedes estar con tus seres queridos, date cuenta de que es normal sentir tristeza y dolor. Está bien tomarse el tiempo para llorar o expresar sus sentimientos. No puedes obligarte a ser feliz solo porque es la temporada navideña.

2. Comunícate. Si se siente solo o aislado, busque eventos o comunidades comunitarias, religiosas u otras comunidades sociales. Muchos pueden tener sitios web, grupos de apoyo en línea, sitios de redes sociales o eventos virtuales. Pueden ofrecer apoyo y compañía.

Si sientes estrés durante las vacaciones, también puede ser útil hablar con un amigo o familiar sobre tus preocupaciones. Intente comunicarse con un mensaje de texto, una llamada o un chat de video.

Ofrecer su tiempo como voluntario o hacer algo para ayudar a los demás también es una buena manera de levantar el ánimo y ampliar sus amistades. Por ejemplo, considere dejar una comida y un postre en la casa de un amigo durante las vacaciones.

3. Sé realista. Las vacaciones no tienen que ser perfectas o simplemente como el año pasado. A medida que las familias cambian y crecen, las tradiciones y los rituales a menudo también cambian. Elija algunos a los que aferrarse y esté abierto a crear otros nuevos. Por ejemplo, si sus hijos adultos no pueden venir a su casa, busque nuevas formas de celebrar juntos, como compartir fotos, correos electrónicos o videos.

4. Apégate a un presupuesto. Antes de ir a comprar regalos y alimentos, decida cuánto dinero puede permitirse gastar. Luego apégate a tu presupuesto. No trates de comprar la felicidad con una avalancha de regalos. Pruebe estas alternativas:

- ✓ Dona a una organización benéfica en nombre de alguien.
- ✓ Dar regalos caseros.
- ✓ Iniciar un intercambio de regalos familiares

5. Planifique con anticipación. Reserve días específicos para ir de compras, hornear, visitar amigos y otras actividades. Planifica tus menús y luego haz tu lista de la compra. Eso ayudará a evitar la lucha de última hora para comprar ingredientes olvidados. Y asegúrese de alinear la ayuda para la preparación y limpieza de la fiesta.

6. Aprende a decir que no. Decir que sí cuando deberías decir que no puede hacerte sentir resentido y abrumado. Los amigos y colegas entenderán si no puedes participar en cada proyecto o actividad. Si no es posible decir que no cuando tu jefe te pide que trabajes horas extras, trata de eliminar algo más de tu agenda para compensar el tiempo perdido.

7. No abandones los hábitos saludables. No dejes que las vacaciones se conviertan en un gratis-para-todos. El exceso de indulgencia solo aumenta su estrés y culpa.

- ✓ Tome un refrigerio saludable antes de las fiestas navideñas para que no se exceda en dulces, quesos o bebidas.
- ✓ Duerma lo suficiente.
- ✓ Incorpore actividad física regular en cada día.
- ✓ Sea consciente de cómo la cultura de la información puede producir un estrés indebido y ajuste el tiempo que pasa leyendo noticias y redes sociales como mejor le parezca.

8. Tómate un respiro. Tómate un tiempo para ti. Pasar solo 15 minutos solo, sin distracciones, puede refrescarte lo suficiente como para manejar todo lo que necesitas hacer. Encuentre algo que reduzca el estrés despejando su mente, ralentizando su respiración y restaurando la calma interior. Algunas opciones pueden incluir:

- ✓ Dar un paseo por la noche y observar las estrellas.
- ✓ Escuchar música relajante.
- ✓ Recibir un masaje o leer un libro.

9. Busca ayuda profesional si la necesitas. A pesar de sus mejores esfuerzos, es posible que se sienta persistentemente triste o ansioso, plagado de quejas físicas, incapaz de dormir, irritable y sin esperanza, e incapaz de enfrentar las tareas rutinarias. Si estos sentimientos duran un tiempo, hable con su médico o un profesional de la salud mental.

Toma el control de las vacaciones. No dejes que las vacaciones se conviertan en algo que temes. En su lugar, tome medidas para prevenir el estrés y la depresión que pueden descender durante las vacaciones. Aprenda a reconocer los desencadenantes de sus vacaciones, como las presiones financieras o las demandas personales, para que pueda combatirlos antes de que conduzcan a un colapso. Con un poco de planificación y un poco de pensamiento positivo, puede encontrar paz y alegría durante las vacaciones.

www.mayoclinic.org

Ejercicio y Nutrición

¿Tienes atletas jóvenes en tu familia?

Alimentarlos requiere conocimiento y planificación. No solo necesitan una nutrición óptima para alimentarse y recuperarse del entrenamiento, sino que también deben satisfacer las demandas energéticas de crecimiento y maduración. Ayude a sus hijos a reabastecerse de combustible con los nutrientes que proporcionan los carbohidratos, centrándose en las comidas familiares antes y después de la práctica o la competencia.



Desayuno Previo al Juego - Reúna a la familia para un desayuno

previo al juego. Aproximadamente tres horas antes, haga que su hijo consuma papas en rodajas y ligeramente a la parrilla, combinadas con huevos revueltos y carbohidratos ricos en nutrientes como bayas y jugo de naranja o leche sin grasa para la comida óptima antes del juego.

Desayuno Previo al Juego - Reúna a la familia para un desayuno previo al juego. Aproximadamente tres horas antes, haga que su hijo consuma papas en rodajas y ligeramente a la parrilla, combinadas con huevos revueltos y carbohidratos ricos en nutrientes como bayas y jugo de naranja o leche sin grasa para la comida óptima antes del juego.

Monique Ryan, MS, RD, CSSD, LDN

<http://www.eatright.org/resource/fitness/exercise/exercise-nutrition/feeding-your-child-athlete>

Batido de Arándanos

Los arándanos son un alimento para el cerebro increíble. Solo media taza al día puede ayudar a mantener sus células cerebrales sanas y su memoria fuerte. Además, los arándanos están llenos de antioxidantes, esas sustancias increíbles que mantienen sus células y su cuerpo súper saludables. Agregue arándanos a batidos y ensaladas de frutas, cubra su cereal con ellos o congele y cómelos como pequeños helados de frutas. O haz este batido cremoso y azul para compartir.

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de agua o agua de coco
- 1/2 taza de yogur natural bajo en grasa
- 1 taza de arándanos frescos o congelados
- 1/2 plátano demasiado maduro, pelado y en rodajas (congelado si es posible)
- 2 cubitos de hielo



INSTRUCCIONES:

- Poner todos los ingredientes en la licuadora.
- Gire la licuadora a medio y mezcle hasta que la mezcla esté suave, aproximadamente 2 minutos.
- Vierte el batido en 2 vasos
- Sirva de inmediato, o guárdelo en un termo o cubierta y refrigerar hasta 4 horas.

healthychildren.org



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

Servicio Comunitario: La Guía de Una Familia Para Involucrarse

Es fácil sentirse desconectado, ya que muchos padres hacen malabares con el trabajo, la escuela, los niños y la actividad después de la actividad. Una de las formas más satisfactorias, divertidas y productivas de unirse es el voluntariado para proyectos de servicio comunitario. El voluntariado también es un buen ejemplo para sus hijos y ayuda a la comunidad.

Razones Para Involucrarse

¿Por qué su familia debería echar una mano? Se siente bien. La satisfacción y el orgullo que proviene de ayudar a los demás son razones importantes para ser voluntario. Cuando dedicas tu tiempo y esfuerzo a una organización o una causa por la que te sientes fuerte, la sensación de satisfacción puede ser infinita.

- **Fortalece su comunidad.** Las organizaciones y agencias que utilizan voluntarios están proporcionando servicios importantes a bajo costo o sin costo para quienes los necesitan.
- **Puede fortalecer a su familia.** El voluntariado es una excelente manera para que las familias se diviertan y se sientan tan más cerca. Pero puede ser difícil encontrar el tiempo para ser voluntario. Puede seleccionar solo uno o dos proyectos al año y convertirlos en una tradición familiar.

Lo Que Los Niños Pueden Aprender Al Ser Voluntarios

Si el voluntariado 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.** Los niños y adolescentes aprenden lo que significa hacer y mantener un compromiso. Aprenden que todos somos responsables del bienestar de nuestras comunidades.
- **Que una persona puede marcar la diferencia.** Un mensaje maravilloso y empoderado para los niños es que son lo suficientemente importantes como para tener un impacto en alguien.
- **El beneficio del sacrificio.** Al ceder un pelón a un niño menos afortunado, un niño aprende que a veces es bueno sacrificar y que hay cosas importantes además de nosotros mismos y nuestras necesidades inmediatas.
- **Tolerancia.** Trabajar en servicio comunitario puede poner a 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.
- **Cómo llenar el tiempo de inactividad sabiamente.** Si los niños no están involucrados en las actividades tradicionales después de la escuela, el servicio comunitario puede ser una maravillosa alternativa.

Involucre a Su Familia

El internet ofrece muchos sitios con información sobre oportunidades de voluntariado. También puede llamar a una organización benéfica, hospital o iglesia favorita directamente para ver si tienen alguna necesidad.

Cuando busque un puesto de voluntario, recuerde que puede ser difícil encontrar el espacio de voluntario perfecto. Sea flexible. Puede llevar un tiempo encontrar un ajuste perfecto, pero una vez que lo haga, valdrá la pena.

Buenos trabajos voluntarios para familias

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

O involucrarse en los esfuerzos de reparación y renovación para residentes de bajos ingresos. Es posible que los niños más pequeños no puedan hacer los grandes trabajos, pero ayudar a buscar un pincel o sostener las uñas los involucra de la misma manera.

Trabaje en un banco de alimentos comunitario o en un comedor de beneficencia en familia. Encuentre una organización que atienda a los ancianos. Lleve comida a las personas que están confinadas en casa y visítelas. Sus hijos pueden alegrar el día de una persona mayor solitaria al instante. Ofrezca la ayuda de su familia en el refugio de animales local. Ayuda a plantar flores o árboles. Las posibilidades son infinitas.

Independientemente de lo que elija hacer, el voluntariado y el servicio comunitario pueden beneficiar tanto a la comunidad como a su familia. ¡Involúcrate hoy mismo!

Extractos tomados de un artículo en Kids Health



¿Qué es la FAFSA y cómo funciona?



¡El formulario FAFSA 2022-23[®] ya está **disponible!**

Para obtener más información, visite [FAFSA.GOV](https://fafsa.gov)

Ayuda Federal para Estudiantes
Oficina del Departamento de Educación de los Estados Unidos

Antes del comienzo cada año de las clases en la universidad, solicite **subvenciones federales, trabajo-estudio y préstamos** con la Solicitud Gratuita para Formulario de Ayuda Federal para Estudiantes (FAFSA[®]). Su universidad utiliza sus datos de FAFSA para determinar su elegibilidad para la ayuda federal. Muchos estados y universidades utilizan los datos de FAFSA para otorgar su propia ayuda.

FAFSA no es la ayuda financiera en sí, **por lo que no tiene que devolverla**. Sin embargo, los estudiantes pueden usar el término FAFSA para referirse a la ayuda financiera otorgada después de que el estudiante presenta la FAFSA. ... Los préstamos estudiantiles, por otro lado, deben ser reembolsados, generalmente con intereses. Los préstamos federales para estudiantes pueden ser subsidiados o no subsidiados.

Se ha lanzado la **Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (FAFSA[®]) 2022-23**. Los estudiantes nuevos y que regresan que planean asistir a la universidad entre el 1 de julio de 2022 y el 30 de junio de 2023, deben completar la FAFSA lo antes posible. Para ayudar a los estudiantes y padres en el proceso, la oficina de Ayuda Federal para Estudiantes (FSA) del Departamento ha estado compartiendo consejos **@FAFSA**, incluyendo **"7 cosas que necesita antes de completar el formulario FAFSA"** y **"8 pasos para completar el formulario FAFSA"**.

La FSA continúa tomando medidas para facilitar el completar y enviar el formulario FAFSA. Por ejemplo:

- las condenas previas por drogas de los estudiantes, así como el estado de registro en el Servicio Selectivo, ya no afectan su elegibilidad para la ayuda federal para estudiantes;
- FAFSA.gov es aún más fácil de navegar para obtener ayuda e información, con una apariencia completamente nueva; y
- en la mayoría de los estados, los solicitantes solo ven las preguntas en el formulario FAFSA que les pertenecen.

Los estudiantes y los padres pueden completar el formulario FAFSA en línea en FAFSA.gov y a través de la aplicación móvil myStudentAid.

En noticias relacionadas, el Departamento publicó la última tasa de incumplimiento de la cohorte federal de préstamos estudiantiles, que disminuyó (de 9.7% a 7.3%) para los estudiantes que ingresaron al reembolso entre los años fiscales 2017 y 2018 y posteriormente incumplieron antes del 30 de septiembre de 2020. Esta nueva tasa de incumplimiento de cohorte representa la tasa nacional más baja desde que se publicó por primera vez la tasa de tres años en 2012. Las escuelas con altas tasas de incumplimiento pueden perder su elegibilidad para participar en programas federales de ayuda estudiantil.

Departamento de Educación de los Estados Unidos

Para el año escolar 2021-2022, los estudiantes que calificaron para un premio Pell Grant recibieron entre \$ 675 y \$ 6,495.

Pero hace solo unos años, más de 2 millones de estudiantes que habrían calificado para la Beca Pell no presentaron la FAFSA. Lo que es aún peor es que 1.2 millones de esos estudiantes habrían calificado para el aumento máximo del premio.

Plan de Juego para la Crianza Positiva de Su Hijo Adolescente



Recuerda Que Eres un Padre Y un Amigo

Los adolescentes anhelan la seguridad de saber que sus padres los entienden, los aprecian y los aman sin importar qué, por lo que quieren que la relación sea una forma de amistad. Pero también necesitan sentir que tienen algo de independencia, por lo que a veces puedes sentirte un poco excluido. Si puede navegar su cercanía de una manera aceptable que no aproveche su papel como padre para decirle a su hijo qué hacer, es más probable que se abra y comparta con usted.

¿Una amistad cercana erosiona el respeto de su hijo adolescente por usted? No. ¿No respetas a tus amigos y a quienes emocionalmente a aquellos que realmente están ahí para ti? Si le ofreces a tu hijo adolescente respeto, consideración y autenticidad, eso es lo que recibirás a cambio.

Y tan cerca como quieras estar de tu hijo adolescente, a veces tendrás que tirar de rango y decir No. Si lo haces a menudo, eso es una señal de alerta de que algo anda mal. Pero a veces su hijo adolescente buscará que usted establezca límites que no pueden establecer por sí mismos. A veces tendrás que apegarte a tus valores y decir que no, ya sea a una fiesta sin supervisión o a una hora de acostarse muy tarde. Y, por supuesto, a veces su hijo adolescente podrá usar su guía para encontrar una solución beneficiosa para todos que responda a sus inquietudes.

Establecer un tiempo confiable juntos

Asegúrese de registrarse todos los días. Unos minutos de conversación mientras limpian después de la cena o justo antes de acostarse pueden mantenerlo sintonizado y establecer una comunicación abierta. Incluso los adolescentes que parecen haber olvidado quiénes son sus padres las otras 23 horas del día a menudo responden bien a un abrazo de buenas noches y una charla de registro una vez que descansan en la cama.

Padres activos y apropiados

No invite a la rebelión negándose a reconocer que su hijo o hija está creciendo y necesita más libertad. Pero no tenga miedo de preguntar a dónde van sus hijos, con quién estarán y qué harán. Conozca a los amigos de sus hijos y a sus padres para que esté familiarizado con sus actividades.

Mantenga sus estándares altos

Su hijo adolescente quiere ser su mejor yo. Nuestro trabajo como padres es apoyar a nuestros adolescentes para que hagan eso. Pero no espere que su hijo logre las metas que usted decida por él; ella necesita comenzar a trazar sus propias metas ahora, con el apoyo de un padre que la adora tal como es y cree que puede hacer cualquier cosa que se propone. Apoye las pasiones y exploraciones de su hijo adolescente a medida que encuentra su voz única.

¡Tomado en parte de un artículo en Aha! Crianza


© 2021. Texas Education Agency. All rights reserved.



La Conexión Entre Padres y Familias
Hogar y Escuela
"Juntos Podemos Hacer la Diferencia"



La Conexión de Participación de Padres y Familias se publica en nuestro sitio web cuatro veces al año para padres y educadores de Texas. Este boletín está disponible en español, vietnamita, alemán, tagalo y coreano.



EDITOR

Terri Stafford, Coordinadora
Título I, Parte A Padres y Familia
t1pfe@esc16.net
de la Iniciativa Estatal de Participación

ADMINISTRACIÓN

Dra. Tanya Larkin, Directora Ejecutiva
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
Teléfono: (512) 463-9734
www.tea.texas.gov