



La Conexión de La Participación de Los Padres

Casa y Escuela Juntos Podemos Hacer la Diferencia

marzo, 2008

BOLETÍN DE PARTICIPACIÓN DE PADRES

Ejemplar XIII

Esquina del Director

Con el reciente monitoreo de la reciente implementación de los programas de NCLB (No Child Left Behind) en nuestro estado, queda claro que las oficinas de programas del Departamento de Educación de Estados Unidos (USDE, por sus siglas en inglés) están haciendo un esfuerzo de ponerle énfasis en los requisitos de la participación del padre. Hasta la Oficina del Título 1 de USDE ha añadido la Participación de los Padres a su programa extendido de monitoreo que dará inicio este mes.

De toda esta atención resultarán cosas buenas para padres y estudiantes. Entonces, permíteme tomar esta oportunidad para recordarles que bajo el Título 1, Parte A, el distrito escolar está obligado a tener una política de participación de los padres a nivel del distrito escolar al igual que una política para cada escuela que recibe fondos del Título 1, Parte A. Aunado a la política de la escuela, cada escuela de Título 1 está obligada a tener un convenio entre el padre y la escuela. No puedo enfatizar lo suficiente la importancia de estas políticas y convenios, no solo por cuestiones de cumplimiento con la ley, sino también para beneficio de los estudiantes.

Al revisar las políticas de la participación de padres de familia, nos damos cuenta que las escuelas dentro de un distrito tienen las mismas políticas. Estas políticas de participación de padres no deberán ser las mismas dentro del distrito. Las políticas de participación de los padres en las escuelas sí deberán estar alineadas con las políticas de participación de padres del distrito, pero desde luego, cada escuela es diferente con estudiantes diferentes, padres diferentes y necesidades diferentes. Por lo tanto, la política de participación de los padres de cada escuela debe ser diferente y si se siguen los requisitos obligatorios y se involucra a los padres de la escuela en la creación de la política, esto asegurará que la misma cumpla con las necesidades de la escuela y así no se parecerá de manera idéntica a la escuela vecina.

Con frecuencia me han dicho de lo difícil que es para crear una política con todas las consultas requeridas y realizar el proceso de la manera debido. Estoy totalmente de acuerdo. Pero así como todo que involucra mucho trabajo, los beneficios de tener una buena política son numerosas. De tal manera que le pido que revise sus políticas de participación del padre de su escuela como las del distrito, según el Título 1, Parte A y dedíquele el tiempo y esfuerzo necesario para que sus estudiantes reciban el beneficio de una efectiva política sobre la participación de padres de familia. Pero no se detenga ahí... implemente la política con integridad y dedicación. Usted verá los resultados.

Cory Green, Director Superior
División Coordinación de Programa NCLB, TEA



Cory Green, Director Superior
División Coordinación de Programa NCLB, TEA

Los pasos de Papá

"Camina más despacio, Papá,"
Dijo el niño tan pequeño.
"Te estoy siguiendo los pasos,
Y no quiero caerme.

A veces tus pasos son muy rápidos,
A veces no se pueden ver;
Por eso, te pido que camines más despacio,
Papá
Tú me estás guiando.

Algún día cuando crezca,
Tú eres lo que yo deseo ser;
Luego yo tendré un pequeño niño
Quien seguramente me querrá seguir.

Y yo quisiera dirigirlo bien,
Y sabiendo que yo tengo la razón;
Entonces, camina un poco más despacio,
Ya que tengo que seguirte."

Autor desconocido

Momentos con Margaret

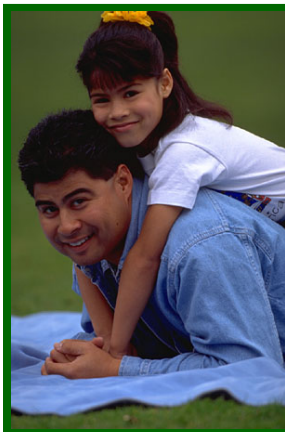


La Primavera es la parte del año de mayor ocupación. Las familias se topan al ir y venir. Los niños están involucrados en actividades extracurriculares en la escuela y en otros lugares. Aunque el día parece estar agitado, es muy importante enfocarse en lo más importante, su hijo. Una fuerte relación entre el padre y el hijo es muy importante. Si usted fomenta esa conexión, le brindará buenos resultados.

Tom Coughlin, el entrenador en jefe de los Gigantes de Nueva York, fue criticado porque no se conectaba con sus jugadores y sus métodos como entrenador tiránico no resultaban efectivos con los jugadores jóvenes de hoy. Tomó una decisión de cambiar al intentar más de conectar con sus jugadores a un nivel personal. Tom escuchó las preocupaciones de estos y hasta hizo tiempo para participar en actividades divertidas en equipo como el hecho de ir al boliche. También abrió la comunicación entre el personal de entrenadores y jugadores. El equipo de Tom recientemente ganó el Super Tazón aun y cuando no eran favoritos para ganar.

El conectar con tus hijos al escuchar sus necesidades en lugar de ser el padre de la misma manera en que siempre lo has hecho puede ser la diferencia. Haga tiempo para sus hijos, comuníquese con ellos, escúcheles y hágalos saber que te interesa su bienestar. Al mismo tiempo, usted quiere asegurarse que les impartes los valores que te sean importantes. La disciplina es aun muy importante, pero es vital que sus hijos vean que a ustedes les interesa.

Los tiempos ocupados en ocasiones nos causa perder el enfoque de nuestras metas. Si Tom Coughlin cambió a la edad de 61 años, entonces usted también puede hacerlo. Jamás es demasiado tarde para cambiar y hacer la diferencia en la vida de sus hijos.



Para quedar en las memorias de sus hijos mañana, tiene que estar Ud. presente en sus vidas hoy.

Anónimo



Manténgase en contacto con sus hijos adolescentes

Manténgase en contacto con sus hijos adolescentes

Los padres de niños cuyas edades oscilan entre los 13 y 18 años de edad con frecuencia están a punto de estallar. La etapa de la adolescencia es predecible y turbulenta para ambos adolescentes y padres. Mamá y papá con frecuencia se ponen a pensar qué le sucedió a ese niño agradable a quien le encantaba jugar de manera callada y a esa dulce niña que hablaba sin parar acerca de la escuela y amistades al estar preparando la mesa para la cena. De repente, parece ser, se vuelven callados o agresivos. ¿Qué debe hacer un padre? Al tratar con adolescentes, es importante mantenerse tranquilo y trabajar duro para mantenerse en comunicación lo cual incluye divertirse juntos y estar dispuesto a escuchar.

Los padres también necesitan aprender como evaluar distintas clases de comportamiento "problemático" y cuando es necesario crear estrategias para tratarlo. El truco es permanecer tranquilo mientras intentas diferenciar entre la conducta peligrosa y los pasos normales hacia la independencia. Cuando el comportamiento se vuelve peligroso, especialmente si se trata de los "tres cosas grandes": el manejar un coche, el uso de drogas o alcohol y la práctica del sexo, los padres tienen que intervenir.

Las investigaciones recientes indican que la comunicación abierta y amable entre los padres y los adolescentes reduce la probabilidad de que los adolescentes se lesionarán debido a una conducta riesgosa, aunque esta comunicación positiva no es garantía que los jóvenes evitarán todo el comportamiento indeseable. La independencia es esencial si se espera que los adolescentes maduren de manera natural y tomen su lugar en el mundo del adulto. Sin embargo, para aquellos padres por vez primera de hijos adolescentes, la independencia parece ser como una rebelión.

La hora de uno con uno: Conozca la persona en la que se está convirtiendo su hijo

¿Cómo pueden los padres mantenerse al tanto de sus hijos adolescentes cuando parece ser que estos siempre se la pasan con sus amigos? O, al estar en casa, siempre están en sus habitaciones, en el teléfono o en la computadora. La hora de uno con uno, no la hora de diversión familiar, es un buen comienzo. Sus hijos adolescentes quizás no querrán cenar con la familia y las salidas de la familia quizás no estén en su agenda. Pero la cena y una película, una excursión de compras o pasearse en el coche, solamente ustedes dos juntos, podría ayudar muchísimo. Permita que su esposa se quede en casa con los demás hijos. Tome turnos usted y su pareja en cuanto a conocer a la persona en que se está convirtiendo su hijo. He aquí varias reglas para la hora uno con uno:

1. No hable de problemas acerca del pelo, calificaciones, amistades, etc.
2. Haga una cita con tiempo, escoja la hora que les sea cómoda a los dos. Cumpla con su compromiso; nada de cambios a última hora por cuestiones de trabajo o por estar cansado.
3. Asuma la disponibilidad de escuchar. Permita que su hijo adolescente le hable sin que usted los critique, corrija o interrumpa.
4. Hable acerca de usted. Sin querer enseñar una lección, dígame a su hijo adolescente por lo que usted pasó cuando tenía la edad de su hijo.

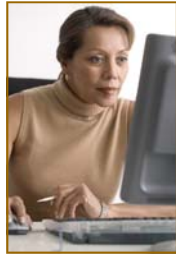
La hora de uno con uno puede llegar a resultar en el relajamiento de tensiones cotidianas que de seguro surgirán. Si no aprende usted a cómo hablar con sus hijos adolescentes acerca de las cosas pequeñas, la comunicación acerca de los asuntos serios será dos veces más difícil de entablar. Un poco de paciencia y disponibilidad de soltar las riendas, cuando sea apropiado, puede llegar a resultar en una gran utilidad para usted y su hijo adolescente en el futuro.

Fuente: ParentMagic Newsletter by Dr. Thomas Phelan © 2008. Simple, straightforward parenting advice and helpful tips from Dr. Thomas Phelan's award-winning, best-selling 1-2-3 Magic Parenting Program. Para mayor información, consulte: www.ParentMagic.com.

Solicite cuanto antes la ayuda estudiantil federal con la FAFSA

Nuevas características hacen el llenado algo más fácil y rápido

El inicio del año calendario también marca el inicio de la temporada de ayuda financiera para asistir a la universidad con la publicación del formulario para la versión 2008-09 de la Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes, conocida como FAFSA. La FAFSA es el formulario que se llena para poder tener acceso a todas las subvenciones y préstamos federales al igual que programas estatales y privadas de ayuda estudiantil.



Cada año, el Departamento de Educación de Estados Unidos distribuye más de 80 mil millones de dólares en subvenciones y préstamos para la educación superior a estudiantes que asisten a escuelas de estudio superior. Pero, para ser elegibles, los estudiantes primero deberán llenar la FAFSA.

“Queremos asegurarnos que los estudiantes y familias se aprovechen de los miles de millones de dólares de asistencia financiera federal disponible para su educación superior cada año,” dijo la Secretaria de Educación, Margaret Spellings. “La mayoría de las familias son elegibles para recibir alguna clase de ayuda financiera; solo tienen que tomar el primer paso de llenar la solicitud.”

Cada año, se estima que hay 14 millones de solicitantes y más de 10 millones reciben alguna clase de subvención o préstamo federal.

Más del 95 por ciento de las FAFSAs son llenadas en línea, y ahora, con varias características nuevas, es más fácil llenar la solicitud. Los estudiantes y las familias pueden:

- Solicitar un número de identificación personal (número PIN) e inmediatamente lo recibirán para que firmen la solicitud de manera electrónica..
- Envíe el FAFSA de manera electrónica con la contribución familiar preliminar esperada.
- Incluya hasta 10 escuelas para poder recibir la información sobre ayuda financiera.
- Copie la información del padre a otra solicitud de FAFSA para un segundo o tercer niño.

Para determinar la elegibilidad de ayuda, los estudiantes y familias deberán llenar la FAFSA lo más pronto posible a partir del 1 de enero para el año académico que inicia el 1 de julio. Muchos factores contribuyen a la elegibilidad del estudiante en cuanto a la asistencia federal aparte del ingreso, como el tamaño de la familia y la edad del padre de familia más grande en edad. El llenar el FAFSA es la única manera de saber entre estudiantes y familias cuanta ayuda federal pueden recibir.

Aunque el llenado de FAFSA en línea es el método de preferencia para la mayoría de las familias, hay otras opciones de llenado de FAFSA disponibles, incluyendo la descarga de la forma o el pedir una copia impresa. Tanto las formas electrónicas como impresas de la FAFSA están disponibles en inglés y español en el sitio web de la Ayuda federal estudiantil,

www.federalstudentaid.ed.gov, solo teclee FAFSA Filing Options.

La ayuda federal estudiantil, una oficina del Departamento de Educación de Estados Unidos, asegura que todos los individuos elegibles puedan beneficiarse de una asistencia financiera federal garantizada para continuar la educación más allá de la preparatoria. Para más información, consulte:

www.federalstudentaid.ed.gov.



Fuente: www.ed.gov

Lo que los padres individuales pueden hacer para sus hijos

La educación es un derecho básico de todos los niños en Estados Unidos. Al trabajar juntos con otros padres, vecinos, estudiantes y su escuela, usted puede lograr el cambio en cuanto a combatir la deserción escolar. He aquí lo que puede hacer para su hijo.

Pregunte...

- Hable con su hijo. Haga preguntas como:
 - ¿Hay alguien en la escuela quien te hablar acerca de la graduación y de asistir a la universidad? ¿Con quién puedes acudir?
 - ¿Cuáles con las clases que te prepararán para la universidad?
 - ¿Tienes amigos que hayan abandonado sus estudios? ¿Por qué se fueron? ¿A dónde se fueron? ¿Qué piensas que los hubiera ayudado quedarse en la escuela?
- Hable con los maestros de su hijo. Haga preguntas como:
 - ¿Qué destrezas y conocimientos se esperan que mi hijo dominen este año? ¿En matemáticas, ciencias, historia e inglés?
 - ¿Existen algunos consejos para que mi hijo trabaje en sus destrezas en casa?
 - ¿Cómo será evaluado mi hijo?
 - ¿Qué clase de tareas, proyectos especiales y pruebas tendrán mi hijo este año?
 - ¿Cómo está participando en clase mi hijo?
- Hable con el consejero de su hijo. Haga preguntas como:
 - ¿Está tomando mi hijo los cursos necesarios para tener éxito en la universidad y en el trabajo?
 - ¿Qué necesito saber acerca de la ayuda financiera para que mi hijo pueda asistir a la universidad?
 - Favor de explicarme los programas de dotados y talentosos y las clases de colocación avanzada.

Conéctese...

- Crea una relación con la maestra y consejera de su hijo que apoyarían el éxito de su hijo. Reúnase con, o hablele a, la maestra de su hijo por lo menos una vez al mes. Repase la lista de tareas y destrezas que debería dominar su hijo durante el año.
- Si su hijo está sufriendo problemas en el aprendizaje, pida que a su hijo le hagan una asesoría de diagnóstico para la dislexia u otros problemas de aprendizaje. ¿Qué clase de tutoría hay disponible?
- Hable con otros padres de familia acerca de sus niños y trabajen juntos para asegurar que sus hijos reciben apoyo en la escuela.

Actúe...

- Asegúrese que haya una traducción para los padres que no hablan inglés en las reuniones escolares.
- Asegúrese que la información acerca de la educación de su hijo sea presentada en un idioma que comprende usted.
- Consulte con el equipo de toma de decisiones de la escuela, el PTA o asociaciones de padres de familia como puede trabajar en asociación con la escuela para mantenerse involucrado en el progreso académico de su hijo.
- Hable con su hijo acerca de la universidad y busque programas que le ayudarán llevar a cabo sus sueños de carrera.



Fuente: Aurelio Manuel Montemayor, Director Parent Information Resource Center Intercultural Development Research Association

La creación de relaciones con los hijastros

Ya sea que apenas empiezas una familia combinada, o has estado en una durante un tiempo, sabes que existen muchos ajustes dificultosos por los que tanto los padres y los hijos tendrán que pasar. Con frecuencia, los padrastros tienen dificultad comprendiendo a sus hijastros y como llegarles. Podrían volverse frustrados cuando las expectativas de una familia amorosa no sean realizadas. En el libro, *You're a Stepparent...Now What?* (Usted es un padrastro...¿Ahora qué?), el autor Joseph Cerquone ofrece consejos prácticos para los padrastros en cuanto el intento de crear una relación con sus hijastros.

Cuidado con las expectativas no realistas. Muchos padrastros sienten la presión de hacer una familia perfecta de su nueva familia. Sin embargo, con las tensiones de los matrimonios anteriores, las finanzas, las luchas de los custodios de los niños y los ajustes a una nueva situación de vida, la realidad con frecuencia presenta un escenario distinto. Tome pequeños pasos en la creación de una relación con sus hijastros. Concéntrese en la búsqueda del respeto del arte de ellos antes de que se logre una relación de amor contigo.



Promueva la apertura. Una cosa que un padrastro puede lograr es permitir que los miembros de la familia sepan que pueden expresar sus emociones y discutir sus temores e inseguridades. Pero Cerquone advierte que no debe esperar a que los niños le tengan confianza al principio. Con mayor probabilidad tendrán confianza al principio solo con su padre o madre.

Sea punto de apoyo. Reconoce la importancia de la relación de su hijastro con el "otro" padre. No busque sustituirlo, sino concéntrese en crear una nueva relación con su hijastro. Y asegúrese de ser usted.

Asegúrese de asociarse con su pareja. Usted y su pareja necesitarán estar en comunicación abierta y constante acerca de la familia. Apóyense mutuamente y tomen las decisiones de manera mancomunada. Asegúrese que los niños sepan que ustedes están unidos en sus decisiones.

Permita que el padre biológico discipline su hijo. Cerquone sugiere que sea al padre biológico que imponga la disciplina y no el padrastro, especialmente durante los primeros días de la nueva familia. Éste dice que, "Antes de que puedas ser un disciplinario activo, tienes que ganarte más que el respeto de tu hijastro. Hasta que ellos te conozcan mejor y que confían en ti, usted no puede esperar que ellos te hagan caso sencillamente porque eres el nuevo papá o mamá en la casa." Esto no significa que no debes ser disciplinario, pero Cerquone advierte que inicies el proceso lentamente. Al principio, un padrastro debe estar activamente involucrado en la creación de las reglas, pero no en la disciplina cuando las reglas hayan sido rotas. Y asegúrese de presentar las reglas de la casa como una decisión mancomunada, de tal manera que el padrastro o madrastra no sea vista como el villano.

No conviertas a tus hijastros en chivos expiatorios. Cerquone advierte que mientras los hijastros (particularmente aquellos en los años preadolescentes y adolescentes) pueden provocar frustración, asegúrese de no culparlos por todos los problemas de su familia o relaciones con su pareja. Pregúntese si sus actitudes y acciones son el verdadero problema, o si estás más frustrado con alguna otra cosa—las finanzas, sus propios sentimientos de ser un foráneo o de la manera en que su pareja es inefectivo en la disciplina de sus niños.

Mantenga un buen sentido del humor . Particularmente si tienes adolescentes en la casa, será crucial mantener una actitud positiva. Cerquone dice "Un buen sentido del humor...te refrescará como padrastro. El buen humor le ayudará tratar el comportamiento adolescente como algo que no sea el fin del mundo". Guarde su energía para cosas importantes al no tomar las cosas demasiado en serio. Trate de divertirse con sus hijastros. Cerquone sugiere: "Piense ocasionalmente en hacer saber sus puntos con sus hijastros de manera jugando, por ejemplo. Escribe tus preocupaciones en una tarjeta chusca o en una nota chistosa. U olvídense de hacer conocer sus puntos de vista, y saque a divertir a sus hijastros. Vea una comedia en las películas o pase un día en el parque de diversiones...".



Sea constante. El proceso de convertirse en "familia" no sucederá de la noche a la mañana. De hecho, la terapeuta Patricia Papernow advierte que podría llevarse varios años. Pero, siga intentando, ya que los beneficios de sus relaciones con sus hijastros valdrán la pena.

Fuente: www.FamilyFirst.net

Mamás

La mama de Eli'

Eli Manning, el mariscal de campo del los campeones Gigantes de Nueva York, tiene gran antecedentes en el deporte. Su papá, Archi, jugó en la NFL y su hermano Peyton juega para el equipo que ganó el año pasado.

¿Pero a quien le atribuye Eli por haberlo hecho el jugador sobresaliente que es hoy? A su madre...él dice que cuando niño, él era tímido y callado y que se le dificultaba aprender a leer. Su mamá, Olivia, dice él, le decía que todo resultaría bien, y que pacientemente lo motivaba.

Para algunas ideas inspiradas en la mamá de Eli, sobre como conectar con su hijo y motivarlo, consulte la liga: www.imom.com/brewing/

Papás



La hora de la comida puede significar mucho

Jesse, un padre de familia y deportista profesional, nos escribe: Solo deseo compartir con ustedes una gran experiencia que tuve con mi hija esta semana. Mi niña me pidió que fuera yo a su escuela y que comiera con ella. Dejé que pasaran unas semanas y me tomé el día del trabajo para sorprenderla. Permíteme decirles que jamás había visto una niña tan más feliz. Ella no me esperaba, pero al verme, su carita se encendió y no dejaba de abrazarme y besarme. Nos sentamos fuera de la cafetería y comimos en una mesa de picnic. Después de la comida, salí con ella y sus compañeras del salón al receso. Sus compañeritas también estaban emocionadas que estaba yo ahí. Cuando fue hora de despedirme, mi hija se puso casi a llorar junto con sus otras dos compañeras. Una vez que llegó a casa, ella no pudo dejar de hablar acerca de nuestra reunión durante la hora de comida. Fue una experiencia inolvidable y una que ninguno de los dos jamás se nos olvidará.

Estos consejos se encuentran en www.FamilyFirst.net and/or www.AllProDad.com. Busque los consejos de Mamá y Papá en cada edición de esta revista, *Parental Involvement Connection*.

Ayúdame a crecer

Sea constante conmigo,
Entonces confiaré en tus
palabras y acciones.

Tranquilízame
Cuando me encuentre asustado, afligido o triste,
Entonces sabré que estoy bien
Aún cuando no me siento
Fuerte ni feliz.

Tome la responsabilidad
De todos tus sentimientos y acciones
Entonces tampoco culpes a los demás.
Y yo me haré responsable
De mi vida.

Comunica
Lo que te hace sentir afligido o asustado
Cuando sientes enojo hacia mi,
Entonces sentiré que soy buena persona,
Y aprenderé a como constructivamente
Tratar mis sentimientos.

Dime claramente
Y específicamente lo que deseas,
Y así te escucharé y
Y también sabré como comunicarte
Mis necesidades de manera positiva.

Dime que estoy bien
Aun cuando mis palabras o
Mi comportamiento no lo sean,
Y así aprenderé de mis errores
Y tendré un alto estima.



Equilibra tu vida
Entre el trabajo y el juego,
Entonces puedo creer
Que puedo crecer, ser responsable
Y aun divertirme.

Recuerda lo que deseabas
Cuando tenías mi edad,
Entonces podrás mejor comprender
Mis necesidades e intereses.

Compréndame y acéptame,
Yo podría ser distinto
A ti y estaré bien.

Trátame
Como un individuo,
Entonces yo sabré que
Yo puedo ser yo mismo.

Abrázame
Y dime que
Te interesa mi bienestar,
Entonces me sentiré amado
Y expresaré esto a los demás.

Gracias por escucharme...
¡TE AMO!

Autor desconocido

La preparación de su hijo adolescente para la adultez

¿Qué tan independiente es su hijo adolescente? Para cuando su hijo deja la casa para irse a la universidad o consigue su propio departamento, él deberá ser autosuficiente. Para ayudarlo lograr esto, entrénelo en las cosas básicas como la cocina, el hacer un presupuesto y lavar su propia ropa. Enséñelo a cocinar unas cuantas comidas sencillas. Déjelo ir a la compra de abarrotes en lugar de usted. Si aun no tiene una cuenta de cheques, dele uno ya. Revise sus finanzas cada mes y enséñele como preparar un presupuesto. Asegúrese de que sepa como lavar y secar su propia ropa. Por último, enséñele a su hijo a pensar por si mismo, de discernir entre lo correcto y lo incorrecto y de tomar decisiones inteligentes. Dele el regalo de una independencia preparada.



Fuente: www.FamilyFirst.net

Futuros talleres y entrenamientos

Learning for a "Change" Summit III—Sesión de Otoño

Hilton Austin Airport Hotel, 29 de Sep. 29 a 1 de Oct., 2008

Austin, Texas

29 de septiembre—TBA

30 de septiembre 30—Dr. Victoria Bernhardt

Se lleva más que calificaciones de exámenes para mejorar una escuela

1 de octubre—M. Barnes, V. Forsyth, T. Stafford

El acuerdo, las políticas y mejores prácticas

En sus marcas, listos, a aprender

Parental Involvement Conference

Centro de Servicio de Educación Región VII

1909 N. Longview Street, Kilgore, Texas

22 de octubre, 2008, 8:00 a.m. a :30 p.m.

Contacto Cindy Farrell a (903) 988-6822 o cfarrell@esc7.net

La ansiedad por los exámenes

La ansiedad provocada por la toma de exámenes es una experiencia muy común. Puede provocar problemas físicos tales como malestar estomacal o dolores de cabeza, al igual que temor, ira y hasta depresión. Esta ansiedad puede prevenir que un estudiante sea capaz de pensar, comprender y aprender. Las investigaciones han mostrado que el proveer a los estudiantes con herramientas y estrategias para tratar con este sentimiento podría mejorar la capacidad que tiene para prepararse y cumplir con los exámenes.

He aquí algunos consejos que deberá compartir con su hijo:

- ✓ Evite dejar todo para último; prepárese un poco cada día.
- ✓ Obtenga un buen descanso por la noche, por lo menos de 8 a 10 horas. Esto le dará la energía necesaria para enfocarse en la prueba.
- ✓ Consuma un desayuno nutritivo tales como huevos, cereal o pan de trigo entero. Todos estos alimentos pueden fortalecer el cerebro para pensar mejor y a un tiempo más largo que los alimentos de energía rápida como galletas o sodas.
- ✓ Si los pensamientos negativos o “dudosos” entran a la mente, toma mucho aire al respirar. Respira de esa manera durante varios segundos para tranquilizarte. Imagínate algo que se sienta bien como el jugar con amistades, un abrazo de tu mamá o de tu mascota. Piensa en respuestas positivas a preguntas dudosas, como por ejemplo, “¿Qué pasa si sé más de lo que pienso que sé?”.
- ✓ Asegúrate escuchar atentamente a las direcciones y lea cuidadosamente las instrucciones al igual que cada una de la preguntas.
- ✓ Siga las estrategias ofrecidas por tu maestra para que hagas lo mejor posible en la prueba.
- ✓ Tómese el tiempo para disfrutar esa tarde el hecho que haya terminado el examen su hijo.
- ✓ Al llegar los resultados del examen, hable acerca de esto con tus hijos. Mucho se puede aprender de los errores. Haga sugerencias positivas.



La confianza que se tiene en las destrezas para la toma de exámenes puede resultar en menos ansiedad a la hora de tomar exámenes y ultimadamente le mostrará lo que él o ella ha aprendido.

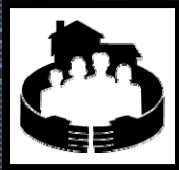
© 2008 por la Agencia de Educación de Texas

Aviso de Derechos de Autor © Los materiales tienen derechos de autor © y marca registrada ™ son la propiedad de la Agencia de Educación de Texas (TEA) y no puede ser reproducida sin el permiso expreso escrito de TEA, menos bajo las siguientes condiciones:

1. Los distritos de escuelas públicas de Texas, escuelas charter, y Centros de Servicios de Educación pueden reproducir y usar copias de Materiales y Materiales Relacionados para el uso de los distritos y escuelas sin obtener permiso de TEA.
2. Los residentes del estado de Texas pueden reproducir y usar copias de Materiales y Materiales Relacionados para uso individual personal solamente sin obtener permiso escrito de TEA.
3. Cualquier parte reproducida debe ser reproducida por entero y sin cambios de ninguna clase.
4. No se puede cobrar por materiales reproducidos o cualquier documento que los contiene; sin embargo, un cargo razonable para cubrir solamente el costo de la reproducción y distribución puede ser cobrado.

Lugares o personas privadas localizadas en Texas que **no** son distritos de escuelas públicas, Centros de Servicios de Educación de Texas, o escuelas charter de Texas o cualquier entidad, ya sea pública o privada, educacional o no educacional, localizadas **fuera del estado de Texas** *DEBEN* obtener aprobación escrita de TEA y serán requeridos a entrar en un acuerdo de licencia que puede involucrar el pago de la cuota de licencia o de derechos de autor.

Para información comuníquese con: Office of Copyrights, Trademarks, License Agreements, and Royalties, Texas Education Agency, 1701 N. Congress Ave., Austin, TX 78701-1494; teléfono 512-463-9270 o 512-936-6060; email: copyrights@tea.state.tx.us.



La Conexión de Participación de Padres

esta puesto en nuestro sitio de red cuatro ves al ano para padres y educadores de Texas.

DIRECTORES

Terri Stafford, Coordinadora

Margaret Barnes, Especialista de Educación

Iniciativa de Apoyo Escolar Estatal de Título I/ Participación de Padres



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

ADMINISTRACIÓN

John Bass, Director Ejecutivo
Centro de Servicio de Educación Región 16

Cory Green, Director Superior
Coordinación de Programa NCLB, TEA

Region 16 ESC
5800 Bell Street
Amarillo, TX 79109-6230
www.esc16.net
Phone: (806) 677-5000
Fax: (806) 677-5137