



Skip Forsyth

De niño disfruté el verano. Días largos, mucho juego. Luz de verano, noche iluminada por las estrellas. Como dijo Sarah Dessen: "En el verano, los días eran largos, extendiéndose entre sí. Fuera de la escuela, todo estaba en pausa y, sin embargo, sucediendo al mismo tiempo, esta colección de semanas en las que todo era posible".

Me disuadió de la diversión veraniega. El sol no estaba muy caliente. El polvo no estaba muy seco. Las moscas no eran muy molestas. Y siempre había un mosquito más que "swat". El verano todavía tiene un lugar especial en mi corazón - prefiero estar al aire libre caminando un sendero o cuidando mi jardín y luego despilfarrando en un teclado o viendo Netflix. A veces me lamento con Shakespeare, "El contrato de arrendamiento de verano tiene una fecha demasiado corta.

De niño no era un lector voraz. Mi madre lo era. Ella leía dos o tres libros a la semana - libros gruesos sin fotos. Me animó a seguir leyendo durante el verano. Ella me ayudaba a encontrar libros en la biblioteca que me gustarían, por lo general algo sobre deportes o al aire libre, y mis libros definitivamente tenían fotos o ilustraciones.

Mi padre no era un maestro de compostura de cosas, pero el verano era el momento para mejorar nuestro hogar. Siempre tenía una lista de composturas dadas por mi mamá, y yo era su "gopher" número uno. También fui su jefe de matemáticas. Sacábamos la cinta métrica y anotaba las medidas. Me ayudaría, pero tenía que averiguar cuánta pintura necesitábamos o cuántas piezas de revestimiento o cuánto fertilizante comprar.

Mis padres nunca me advirtieron sobre una caída de verano, sólo siguieron enseñándome. Cuando nos dimos un corto paseo para visitar a mis abuelos, revisamos las capitales de los estados, y me mostraban cómo leer un mapa y determinar la distancia. Cuando llenamos el auto con gasolina mi padre siempre me hizo calcular el promedio de millas por galón. Mi padre me ayudaría a entender las páginas de deportes: el béisbol está lleno de números, porcentajes y estadísticas.

COVID19 ha interrumpido enormemente la enseñanza y el aprendizaje de los estudiantes. Por lo tanto, los padres y las familias necesitan valorar el verano como una oportunidad para apoyar el aprendizaje. Las recetas están llenas de mediciones y una buena manera de aprender fracciones. Las compras de comestibles pueden ser una oportunidad para redondear y estimar. Cuando veas una película en familia, habla sobre cómo la película pudo haber tenido otro final y por qué. Mira los titulares e ilustraciones en un periódico o revista y habla sobre lo que eso significa y cómo ese problema afecta a tu familia. El verano no es un recreo por el aprendizaje; es un momento para el aprendizaje práctico facilitado por los padres y las familias que son los primeros maestros de un niño.

## Estimado verano



*Querido Verano, siempre eres mi favorito.  
Realmente me gustas mucho.  
Vienes todos los años,  
Y me alegro cuando estés aquí.  
Ni siquiera me importa que estés caliente.*

*Querido Verano, cada vez que visites,  
Me encanta salir a jugar.  
Me pongo pantalones cortos  
Y practicar deportes de verano,  
O a veces no hago nada todo el día.*

*Me pongo las gafas y el traje de baño,  
Y me dirijo a la playa o al parque.  
Voy de excursión  
O ando en mi bicicleta,  
Y mantente despierto mucho  
después del anochecer.*

*Querido Verano, me alegro de que  
pudieras unírte a nosotros.  
Sin tí, no será lo mismo.  
Te prometo que lo sé  
Que tienes que irte,  
Pero, aún así, parece una pena.*

*Estoy seguro de que te voy a extrañar.  
Por fin ha llegado el año escolar.  
Me divertí mucho  
Jugando al sol.  
Supongo que nos vemos el año que viene.*

*Autor Desconocido*

## Enfermedad del Coronavirus 2019 (COVID-19) Controlar la Ansiedad y el Estrés

### Estrés y Afrontamiento

El brote de enfermedad coronavirus 2019 (COVID-19) puede ser estresante para las personas. El miedo y la ansiedad por una enfermedad pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes en adultos y niños. Hacer frente al estrés te hará a ti, a las personas que te importan y a tu comunidad más fuerte.

### Todos reaccionan de manera diferente a situaciones estresantes

La forma en que respondas al brote puede depender de tus antecedentes, de las cosas que te hacen diferente de otras personas y de la comunidad en la que vives.

Cuidarte a ti mismo, a tus amigos y a tu familia puede ayudarte a sobrellevar el estrés. Ayudar a otras personas a lidiar con su estrés también puede hacer que su comunidad sea más fuerte.

### Cosas que puedes hacer para mantenerte

- Tome descansos para ver, leer o escuchar noticias, incluidas las redes sociales. Escuchar sobre la pandemia repetidamente puede ser molesto.
- Cuida tu cuerpo. Respire profundamente, estírese o medite. Trate de comer comidas saludables y equilibradas, haga ejercicio regularmente, duerma mucho y evite el alcohol y las drogas.
- Haga tiempo para relajarse. Trate de hacer otras actividades que disfrute.
- Conéctate con otros. Hable con personas en las que confía acerca de sus preocupaciones y cómo se siente.

Llame a su proveedor de atención médica si el estrés se pone en el camino de sus actividades diarias durante varios días seguidos.

### Para los padres

Los niños y adolescentes reaccionan, en parte, en lo que ven de los adultos que los rodean. Cuando los padres y cuidadores tratan con el COVID-19 con calma y confianza, pueden proporcionar el mejor apoyo para sus hijos. Los padres pueden ser más tranquilizadores para los demás que los rodean, especialmente los niños, si están mejor preparados.

No todos los niños y adolescentes responden al estrés de la misma manera. Algunos cambios comunes a tener en cuenta incluyen:

- Llanto o irritación excesivos en niños más pequeños
- Volver a los comportamientos que han superado (por ejemplo, iniciar accidentes o mojar la cama)
- Preocupación o tristeza excesivas
- Hábitos alimenticios o de sueño poco saludables
- Irritabilidad y comportamientos de "actuar" en adolescentes
- Desempeño escolar deficiente o evitar la escuela
- Dificultad con la atención y la concentración
- Evitar las actividades disfrutadas en el pasado
- Dolores de cabeza inexplicables o dolor corporal
- Uso de alcohol, tabaco u otras drogas



### Hay muchas cosas que usted puede hacer para apoyar a su hijo

- Tómese su tiempo para hablar con su hijo o adolescente sobre el brote de COVID-19. Responda preguntas y comparta hechos sobre COVID-19 de una manera que su hijo o adolescente pueda entender.
- Asegure a su hijo o adolescente que estén a salvo. Hágalos saber que está bien si se sienten molestos. Comparte con ellos cómo lidiar con tu propio estrés para que puedan aprender a sobrellevarlo.
- Limite la exposición de su familia a la cobertura de noticias del evento, incluidas las redes sociales. Los niños pueden malinterpretar lo que oyen y pueden tener miedo de algo que no entienden.
- Trate de mantenerse al día con las rutinas regulares. Si las escuelas están cerradas, cree un horario para actividades de aprendizaje y actividades relajantes o divertidas.

Los niños reaccionan, en parte, en lo que ven de los adultos que los rodean. Cuando los padres y cuidadores libren con calma y confianza en un desastre, pueden proporcionar el mejor apoyo a sus hijos. Los padres pueden ser más tranquilizadores con los demás a su alrededor, especialmente los niños, si son mejores preparados.

### Recursos adicionales

Red Nacional de Estrés Traumático Infantil

El Impacto Emocional de los Desastres en los Niños y las Familias

Instituto Nacional de Salud Mental: Cómo hacer frente a los eventos traumáticos

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>



**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**

**CDC 24/7: Salvando Vidas, Protegiendo Personas**

Título I, Parte A Progenitora e Iniciativa Estatal de Compromiso Familiar

## El Programa de Comidas de Verano Ayuda Los Niños Se Mantienen Activos, Saludables

El Programa de Comidas de Verano está de vuelta para 2020 con comidas saludables para los niños durante las vacaciones de verano. Después de la escuela, los comedores cierran para el verano, los niños de 18 años o menos disfrutan de una buena nutrición en los sitios de comidas operados por organizaciones sin fines de lucro, bibliotecas, escuelas y otras organizaciones comunitarias en todo el estado de Lone Star. El Departamento de Agricultura de Texas (TDA), administra el programa financiado por el gobierno federal en Texas y las comidas se sirven sin costo para el niño. La participación no requiere ningún registro o solicitud.

Se alienta a las familias a utilizar estas tres herramientas del 1 de junio al 30 de agosto, para encontrar un sitio de comidas:

- ✓ Marque 211 para hablar con un operador en vivo
- ✓ Visite [www.SummerFood.org](http://www.SummerFood.org) para un mapa interactivo del localizador del sitio
- ✓ Texto FOODTX al 877-877

Además, muchos sitios ofrecen actividades enriquecedoras y sirven varias combinaciones de comidas, incluyendo desayuno, almuerzo, refrigerios e incluso cena (las fechas y horarios pueden variar).

El verano pasado, TDA colaboró con 652 organizaciones que operaban 5.711 sitios de comidas. Más de 15.6 millones de comidas fueron servidas a los niños de Texas necesitados y los socios del Programa de Comidas de Verano están listos para servir comidas saludables de nuevo en 2020. Alentar a las familias a acceder a estas comidas apoya los esfuerzos de los socios de TDA mientras ayuda a los niños a obtener la nutrición que necesitan para un verano activo y saludable. Para obtener más información y acceder a los recursos que se pueden utilizar para aumentar el conocimiento de las comidas de verano, visite [SummerFood.org](http://www.SummerFood.org).

<http://www.squaremeals.org/Programs/SummerFeedingPrograms.aspx>



Departamento de Agricultura de Texas

Walter Brewer, Escritor/Editor, Alimentación y Nutrición,

Comidas saludables de verano para niños  
Sin costo para niños de 18 años o menos

## RECURSOS PARA APRENDIZAJE DE VERANO

Estos son algunos recursos en línea gratuitos a los que podría acceder para mantener a su hijo comprometido académicamente durante el verano.

readwritethink—involucrar a su hijo en el aprendizaje de la alfabetización usando dispositivos de tableta. Su hijo puede descargar una aplicación móvil y usarla en cualquier lugar y en cualquier momento. No se requiere conexión a Internet una vez que se descargan las aplicaciones.

<http://www.readwritethink.org/classroom-resources/mobile-apps/>

Tech-nology—Esta aplicación cuenta con 46,000 - planes de lecciones, 10,200 hojas de trabajo imprimibles gratis, rúbricas, consejos de enseñanza, creadores de hojas de trabajo, misiones web, hojas de trabajo de matemáticas, y miles de otros grandes recursos para maestros.

<https://www.teach-nology.com/>

TLSBOOKS.COM—Tlsbooks ofrece una variedad de hojas de trabajo imprimibles gratuitas para usar en casa.

Para ver e imprimir hojas de trabajo desde este sitio, necesitará Adobe Reader versión 6 o posterior. Puede descargar la última versión del Adobe Reader gratuito aquí.

<http://www.tlsbooks.com/>

IXL—ofrece recomendaciones personalizadas de habilidades basadas en lo que cada estudiante ha estado practicando, para que puedan crecer desde donde están.

<https://www.ixl.com/recommendations/>

## Waco, TX

Waco se ha convertido a uno de los destinos más populares en Texas y ofrece suficiente para mantener a los visitantes ocupados durante varios días: Ir en bicicleta de montaña o caminar en Cameron Park, ir de compras en el centro de la ciudad, donde encontrará Magnolia Market, tiendas de antigüedades, y maravillosos hallazgos locales. Pasee por nuestro distrito cultural e histórico que se extiende desde la Avenida Austin a través de la Avenida Elm, a través del poderoso Río Brazos. Camina a través del histórico Puente de Suspensión, construido en 1870, donde las pezuñas de ganado siguieron los senderos de Chisholm y Shawnee hacia el norte. Venga para una escapada de fin de semana, una convención, un recorrido o simplemente negocios, y explore todo lo que Waco tiene para ofrecer.

### Puntos De Interés

Magnolia Market at the Silos  
Magnolia Table  
Cameron Park Zoo  
Homestead Craft Villages  
Texas Ranger Hall of Fame  
Baylor University

### Registro en línea

[www.statewideparents.com](http://www.statewideparents.com)

¡La conferencia incluye varias comidas!

El folleto de registro de la Conferencia está disponible a mediados de mayo.



¡Nos vemos en Waco!

Marque Su Calendario  
10-12 de diciembre  
Conferencia Estatal de Participación Parental

El Centro de Convenciones Waco  
100 Washington Ave. | Waco, TX 76701

Hoteles anfitriones  
Para reservar una habitación, vaya a [www.statewideparents.com](http://www.statewideparents.com)

Waco Hilton  
113 S. University Parks Dr. 254-754-8484  
Utilice el código de grupo **SAPI**

Courtyard by Marriott  
191 S. Washington Ave. 254-752-8686  
Utilice el código de grupo **API/G8228**



## 10 Consejos Para Evitar la Diapositiva Académica de Verano

A medida que se acercan las vacaciones de verano, los niños se preparan para la temporada con poca consideración por los académicos que dejarán atrás cuando las mochilas estén colgadas durante el año. Por otro lado, los padres y maestros a menudo se preocupan por la pérdida de habilidades importantes durante los meses de verano, que deben ser re-enseñados una vez que la escuela suena de nuevo. Para la intención de los padres de evitar el tobogán académico de verano, hay una serie de maneras de mantener el cerebro de los niños en el juego, incluso cuando están deseando su descanso del salón de clases.

### Que Sigam Leyendo

Los estudios han demostrado que los niños pueden perder hasta el 25 por ciento de sus habilidades de lectura durante los meses de verano, lo que puede tener un impacto significativo en su capacidad para volver a la retina escolar en el otoño. Scholastic Books cita investigaciones que muestran que leer sólo seis libros durante los meses de verano puede llegar muy lejos en mantener a los estudiantes en el camino cuando regresan al salón de clases. Una manera de asegurarse de que sus hijos sigan leyendo durante todo el verano es programar viajes regulares a la biblioteca. Muchos tienen programas de lectura de verano que animan a los participantes a leer un cierto número de libros antes de que termine la temporada de verano.

Ideas adicionales para incorporar la lectura a la rutina regular de verano:

- ✓ Encuentra algo para leer todos los días. Anime a los niños a leer los cómics en el periódico todas las mañanas, o recursos en línea mientras juegan en la computadora.
- ✓ Encuentre las cosas que sus hijos quieren leer. Pregúntele al bibliotecario de su biblioteca local para obtener recomendaciones basadas en la edad, el nivel de lectura o los intereses de su hijo. Persiga las listas de libros en el sitio web de Scholastic o en la escuela de su hijo. Los niños que les gusta lo que están leyendo seguramente leerán más.
- ✓ Lee en voz alta. Pídale a su hijo que le lea un párrafo de su libro actual por la noche o que le lea antes de acostarse. Los niños de todas las edades, incluidos los adolescentes, pueden beneficiarse de escuchar libros leídos en voz alta para ellos, especialmente los niños que actualmente están luchando con sus propias habilidades de lectura.

### Aferrarse a los hechos matemáticos

Las matemáticas son otra asignatura que tiende a perderse en la baraja de verano. El sitio web de Texas Instruments cita investigaciones de la Asociación Nacional para el Aprendizaje de Verano, que muestra que los estudiantes pierden aproximadamente dos meses de habilidades matemáticas en el verano si no participan en algún tipo de actividades educativas durante su descanso. La investigación también muestra que las pérdidas en matemáticas tienden a ser incluso más altas que las de la lectura, obligando a los maestros de matemáticas a pasar una cantidad significativa de tiempo al comienzo del año en revisión, en lugar de nuevas asignaturas.

Afortunadamente, hay muchas opciones para los estudiantes que quieren conservar sus habilidades matemáticas durante los meses de verano. Texas Instruments es un gran recurso que ofrece una serie de maneras para que los estudiantes perfeccionen sus habilidades matemáticas mientras juegan juegos divertidos y participan en actividades. Los siguientes consejos pueden incorporar el aprendizaje matemático en las actividades de verano:

- ✓ Busque campamentos de verano que utilicen habilidades aprendidas en matemáticas, como robótica o campamentos espaciales.
  - ✓ Encuentre maneras de agregar matemáticas a las actividades diarias, como calcular el volumen de agua en la piscina de la ciudad.
  - ✓ Cocine con sus hijos y pídale que practiquen las mediciones.
  - ✓ Juega deportes y haz que calculen la distancia.
  - ✓ Ayude a los estudiantes a practicar fracciones cortando una manzana en  $1/2$ , luego  $1/4$ , y luego  $1/8$ , etc.
  - ✓ Permita que los adolescentes se suenen a la acción de planificación del viaje, estableciendo un presupuesto, calculando las necesidades de combustible o calculando la distancia entre los destinos.
  - ✓ Mientras conduce por la ciudad practicar las tablas
- "El aprendizaje de verano no debe ser independiente de la diversión de verano", Holly Larrison, especialista en materia de matemáticas de Texas Instruments. "Las actividades pueden ser agradables mientras se añade valor educativo al verano de un adolescente".

### Los lugares de investigación que visitará durante el verano.

Desde descubrir leyes tontas hasta explorar la geografía y la cultura de la zona, esta actividad anima a los estudiantes a leer y aprender mientras les emociona con los próximos viajes.

### Reserva tiempo para trabajar en habilidades académicas todos los días.

Dale a tu familia media hora todos los días para leer, trabajar problemas matemáticos o disfrutar de actividades divertidas como rompecabezas o crucigramas. Si toda la familia se involucra, es posible que a los niños no les importe tanto la parte pensante de la actividad. Los libros de rompecabezas a menudo se pueden encontrar en la tienda de dólares, tiendas de reventa, o en la biblioteca y pueden servir como una actividad divertida para toda la familia.

### Recoger libros o juegos para que los niños disfruten en el coche.

En lugar de jugar en dispositivos electrónicos, asemeje a los niños en viajes por carretera con cómics y juegos diseñados específicamente para la carretera. Utilice el tiempo en el coche para hablar con sus hijos, así, o jugar juegos a la antigua como el juego de matrícula según una familia.

¡Dales actividades alternativas que inspiren la imaginación, y las mentes de tus hijos seguramente crecerán durante las vacaciones de verano

Artículo por Grace Chen, Public School Review



# Ciberacoso

Cómo puede tomar el control

**Ciberacoso** es el uso de la comunicación electrónica para acosar, amenazar o avergonzar a otros.



¿Quiénes son los ciberacoso?

Los ciberacoso son a menudo personas que carecen del valor o la fuerza para enfrentar a alguien cara a cara. Mientras que los matones que atacan a otros física o verbalmente están buscando poder y control, los ciberacoso a menudo están motivados por la ira o la venganza.

A veces el ciberacoso no es intencional. Los compañeros de clase comienzan jugando, o piensan que sólo están bromeando. No se dan cuenta de que las cosas que dicen son hirientes y podrían causar problemas graves.

Consejos para prevenir el ciberacoso

- ✓ Sea cortés al publicar en las redes sociales. No envíes un mensaje a otra persona cuando estés molesto o enojado.
- ✓ Publica sólo lo que te sientes cómodo con el mundo viendo para siempre.
- ✓ Elimina cualquier cosa que recibas que sea perjudicial para otro. No respondas. No lo reenvíes.
- ✓ Las fotos se pueden modificar y publicar de maneras que quizás no te gusten. Si publicas un foto, usa uno que tus padres aprobarían.

## ENCUESTA CIBERACOSO

¿Alguna vez has hecho lo siguiente?

SI NO

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Envió un mensaje malo, insultante o amenazante.                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Difunde chismes, rumores o mentiras sobre otro estudiante en línea.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Excluyó a otros de un grupo en línea con el fin de hacerles daño.     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Pretendía ser otra persona para meter a esa persona en problemas.     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Envió o publicó un foto o información que sería vergonzoso para otro. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Compartió el secreto de alguien en línea.                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Todo lo anterior son ejemplos de ciberacoso. Si has hecho algo de esto, piensa en cómo tus acciones pueden haber afectado a otras personas.

Es hora de organizar un Día De "Si".

Así Es Como Hacerlo.

No importa qué tipo de padre seas, apostamos que te encuentras diciendo la palabra "no" más a menudo de lo que jamás pensaste que lo harías. Da esa palabra, y a ti mismo, un descanso sorprendiendo a los niños con un Día Sí.

¿Qué es un día afirmativo? Es un día en el que tu respuesta a tus hijos siempre será "sí". ¿Helado para el desayuno? Sí. ¿Llevas pijama todo el día? Sí. ¿Maratón de cine? Lo tienes. Antes de que decidas que es una idea miserable, escúchanos. Con unas sencillas reglas básicas y un poco de preparación, este día se convertirá en uno que todos en la familia aman.

Suena como el sueño de un niño, ¿verdad? Pero, ¿adivina qué? Decir sí a tus hijos también te enseña algo. Los padres que se entregan a un Día del Sí en realidad reportan una sensación de cercanía y conexión con sus hijos. ¿Y adivina en qué resulta eso? Los niños escuchan mejor. Una madre descubrió cuántas veces automáticamente se decía que no a sí misma y a su hijo, cuando realmente no necesitaba hacerlo.

Establece los límites. Lo primero que hay que recordar a los niños es que un Día de Sí es un día, y las solicitudes no pueden ser algo que cause daño a sí mismos o a cualquier otra persona. En segundo lugar, también puedes pedirles a los niños que hagan cosas, pero tus reglas básicas son que no deberías pedirles que hagan cosas adicionales "aburridas" más allá de sus tareas normales, deberes, etc.

Con tiempo comience el Día Sí probando un Sí por la mañana o Sí por la tarde. Elija su día de anticipación para animar a los niños a planificar con anticipación. "Mamá, ¿podemos tener una competencia de cuerdas de salto?" ¿Guardarlo para el Día del Sí? Además, la anticipación es la mitad de la diversión.

¿La verdadera regla de oro? No lo hagas en un día de la semana, en el día de la escuela, en el día de trabajo.

## Ideas Geniales Para Tu Día de Sí

- ~ Considere una noche de juego familiar, y obtener un nuevo juego de mesa o dos para tener a mano.
  - ~ Dirígete a un parque local donde te balanceas con ellos en los columpios, o juega ese juego interminable de etiqueta
  - ~ Come el postre antes de la cena.
  - ~ Mantenga un montón de suministros de fabricación a mano y esté listo para crear
  - ~ Haz experimentos científicos locos y desordenados.
  - ~ Construye un fuerte fortaleza.
- Recuerde, la clave es que los niños lo vean disfrutando haciendo las cosas que valoran.

Escuchar no todo el tiempo puede ser un poco derrotado, tanto para ti como para ellos. Dándoles autoridad por un día en realidad les enseña cómo usarlo. No sólo eso, sino también se da permiso para ser relajado y despreocupado un día al año y vive en el momento, igual que los niños hacen todos los días, y disfrutar de cada minuto. Estás haciendo recuerdos que durarán toda la vida tanto para ti como para los niños, llenos de risas y, lo más importante, tiempo juntos. Eso es definitivamente una victoria/ganancia.

Tomado en parte de un artículo de Jesseca Stenson:

<https://redtri.com/yes-day/>

# 3 Habilidades Que Los Buenos Padres Tienen

## Habilidades de crianza #1: Concéntrese más en el comportamiento positivo de sus hijos que en el comportamiento negativo.

Cuanto más padres regañen o reprenden, cuando se repite el mal comportamiento. Cuando reciben muchos regaños, los niños comienzan a interiorizar la creencia de que "soy un niño malo que me porte mal y soy regañado". Como tal, no se sienten motivados para corregir su comportamiento, porque ya se ha convertido en parte de su identidad. Los padres eficaces entienden que el mejor enfoque es reconocer o describir el buen comportamiento de sus hijos cuando lo ven. Es posible que tenga que hacer todo lo posible para hacer esto, pero pronto observará que el comportamiento de sus hijos mejora.

## Habilidades de crianza #2: Enseñe a sus hijos a enfocarse en las necesidades de los demás.

Los niños encuentran la felicidad a través de dar a los demás. De hecho, los niños encuentran mayor felicidad cuando dan a los demás sacrificialmente. Estos son hallazgos interesantes, porque la mayoría de nosotros somos naturalmente egocéntricos. Cuidamos nuestras propias necesidades antes que las necesidades de los demás. Pero la investigación indica que si superamos nuestra naturaleza egoísta y nos centramos en las necesidades de los demás, seremos más felices. Si desea que sus hijos lleven vidas alegres y satisfactorias, enséñeles a servir a los demás y contribuir. Involúcralos en actividades en las que puedan ayudar a los demás y tener un impacto positivo. Cuando sus hijos piensen más en términos de contribución y menos en términos de logro, estarán en el camino de construir una vida significativa.

## Habilidad de crianza #3: No le grites a tus hijos.

Probablemente ya te has dicho a ti mismo que no deberías gritarle a tus hijos. Pero cuando tus hijos te están llevando por la pared, no es fácil evitar que grites. Cuanto más grites a tus hijos, más empeorará su comportamiento. En lugar de tratar de controlar el comportamiento de sus hijos, entienda su perspectiva y sentimientos. A continuación, utilice el razonamiento lógico para llegar a ellos.

Si tienes problemas para controlar tu ira, prueba estos consejos:

- Tome una decisión firme de que no gritará a sus hijos a menos que sea una cuestión de seguridad
- Decide de antemano lo que harás si empiezas a enojarte
- Aléjate de la situación, si es necesario
- Respira profundamente cinco veces cuando te agitas
- Evite el uso de amenazas
- Analiza el papel que tienes que desempeñar en el conflicto

Piense en las necesidades no satisfechas que tiene su hijo, para que pueda llegar a la raíz del problema, por ejemplo, podría sentirse como si no tiene control sobre su vida, lo que explica su comportamiento rebelde.

Tomado en parte de un artículo de Daniel Wong, *Good Parenting Skills*



© 2020. Texas Education Agency. All rights reserved.

### La Conexión de Compromiso De Padre y La Familia

Hogar y Escuela

"Juntos Podemos Hacer Una Diferencia"

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



**Editor**  
**Terri Stafford, Coordinadora**  
**Iniciativa de La Conexión de Compromiso**  
**Del Padre y La Familia**

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



#### Administración

Ray Cogburn, Director Ejecutivo

Centro de servicios educativos de la región 16  
5800 Bell Street - Amarillo, Texas 79109

Teléfono: (806) 677-5000 Fax: (806) 677-5167

[www.esc16.net](http://www.esc16.net)



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