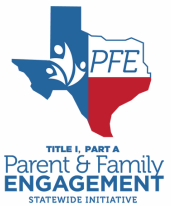




La conexión de aprendizaje familiar

Uniendo familias,
educadores y la
comunidad



Tradiciones familiares locales

En nuestra reciente encuesta familiar, Yadira compartió actividades divertidas que disfruta su familia de cuatro miembros. Una tradición diaria es discutir cómo estuvo el día de cada miembro de la familia y los planes para el día siguiente mientras todos se reúnen alrededor de la mesa.

Además, sus fines de semana están llenos de más vínculos a través de experiencias como:

- visitando amigos
- jugar lotería u otros juegos
- Ver y discutir eventos deportivos en televisión (son grandes fanáticos de los Spurs y los Astros).
- viajar a un pequeño pueblo local para realizar actividades divertidas o nuevos lugares para comer
- asistir a conciertos o eventos locales.

La Iniciativa Estatal de Participación de Padres y Familias quisiera agradecerle por compartir sus tradiciones familiares con nosotros y nuestra lectora, Yadira. Si alguien más quisiera compartir, nos encantaría saber de usted. Puede completar nuestra encuesta familiar en nuestro sitio web en: www.r16.us/pfenewsletter.



BENEFICIOS DE LA PARTICIPACIÓN DE PADRES Y FAMILIAS

La participación de los padres y las familias en las escuelas tiene muchos beneficios. Algunos se mencionan en el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Algunos mencionados son:

- Mejor comportamiento estudiantil
- Mayor rendimiento académico
- Habilidades sociales mejoradas
- Evitar conductas no saludables (como conductas sexuales de riesgo y abuso de sustancias)

Para obtener más información, visite <https://shorturl.at/jF458>.



BENEFITS

RUPTURAS DE ADOLESCENTES

A medida que llega el verano, el dolor de las rupturas entre adolescentes se vuelve demasiado común. Los adultos a menudo olvidan cuánto causan el dolor de estas rupturas tempranas. Los adolescentes que enfrentan las consecuencias de una ruptura corren mayores riesgos de sufrir depresión e incluso pensamientos de autolesión.

Desafortunadamente, muchos optan por sufrir en silencio, confiando en sus compañeros y en las redes sociales en lugar de en los adultos en sus vidas. Sin embargo, como padre o tutor, usted tiene el poder de ofrecer apoyo. A continuación se ofrecen algunos consejos invaluable:

- **Escuche con empatía:** resista la tentación de ofrecer soluciones o dar consejos basados en sus experiencias. En lugar de eso, concéntrese completamente en los sentimientos de su hijo adolescente. Valide su dolor y asegúreles que es natural sufrir. Sobre todo, transmitirles que no están solos en su lucha.
- **Facilite el tiempo con amigos:** comprenda que los amigos desempeñan un papel único a la hora de brindar comodidad que usted no puede. Anime a su hijo adolescente a pasar tiempo con compañeros que lo apoyen y que puedan levantarle el ánimo y ofrecerle compañía durante este período difícil.
- **Promueva la participación en actividades agradables:** Ofrezca distracciones de los pensamientos sobre su ex participando en actividades agradables juntos. Ya sea practicando deportes, visitando un parque de diversiones local o probando una sala de escape, la clave es redirigir su atención y brindarles oportunidades para divertirse.
- **Esté atento a los signos de depresión:** esté atento a posibles signos de depresión, como aislamiento social o cambios en los patrones de alimentación y sueño. Si nota comportamientos preocupantes, no dude en comunicarse con un profesional de la salud para obtener orientación y apoyo.
- **Aborde directamente las preocupaciones sobre la autolesión:** si sospecha que su adolescente puede estar experimentando pensamientos de autolesión, aborde el tema abiertamente y sin juzgar. Simplemente preguntando: "¿Tiene pensamientos de hacerse daño?". puede abrir la puerta a la comunicación y asegurarles su total apoyo.

Al ofrecerle comprensión compasiva y apoyo práctico, puede ayudar a su hijo adolescente a navegar las aguas turbulentas de una ruptura con resiliencia y fortaleza.

CÓMO MEJORAR LAS RELACIONES FAMILIARES

Mejorar las relaciones familiares implica comunicación, comprensión, empatía y tiempo de calidad juntos. A continuación se presentan varias estrategias para ayudar a fortalecer los vínculos familiares:

- **Comunicación efectiva:** haga un espacio seguro donde cada miembro se sienta cómodo expresando sus pensamientos, sentimientos e inquietudes. abierta y honestamente.
- **Tiempo de calidad juntos:** pasen tiempo juntos como familia con regularidad. Esto puede incluir comidas compartidas, salidas familiares, noches de juegos u otras actividades que todos disfruten. Además, crea tradiciones y rituales.
- **Escucha activa:** muestre interés genuino en lo que los miembros de la familia tienen que decir y valide sus sentimientos.
- **Empatía y comprensión:** fomente la empatía y la comprensión entre los miembros de la familia poniéndose en el lugar del otro y considerando sus perspectivas y emociones.
- **Respetar los límites:** respetar los límites y el espacio personal de los demás. Comprenda que todo el mundo necesita tiempo a solas y privacidad.
- **Resolver conflictos de manera constructiva:** el conflicto es natural en cualquier relación. Enseñe a los miembros de la familia habilidades para la resolución de conflictos, como mantener la calma, escuchar activamente, encontrar puntos en común y buscar soluciones juntos.
- **Celebre los logros:** fomente un ambiente familiar positivo y de apoyo reconociendo y celebrando los logros, hitos y éxitos de cada uno.
- **Apóyense mutuamente:** ofrezcan siempre apoyo a los miembros de la familia.
- **Perdón y olvidar:** Practique el perdón y olvidar los agravios del pasado.
- **Expresar amor y gratitud:** Expresar amor y gratitud hacia los demás con regularidad. Gestos simples como decir "te amo", dar abrazos o escribir notas de agradecimiento pueden fortalecer los vínculos familiares.
- **Trabajar en el Crecimiento Individual:** Fomentar el crecimiento individual y el desarrollo dentro de la familia. Apoyen las metas y aspiraciones de los demás y brinden aliento en momentos de desafío o superación personal.

Al implementar estas estrategias de manera consistente, las familias pueden cultivar relaciones más sólidas, profundizar las conexiones y crear un ambiente de apoyo y amor para todos los involucrados.

PROGRAMAS DE COMIDAS DE VERANO AYUDAN A LOS NIÑOS DE TEXAS A MANTENERSE SALUDABLES Y ACTIVOS.

Cuando las cafeterías escolares cierran durante el verano, las familias de Texas todavía tienen acceso a comidas sin costo. Los niños de 18 años o menos y los estudiantes matriculados con discapacidades de hasta 21 años en áreas de bajos ingresos pueden comer comidas saludables financiadas a través de los Programas de Comidas de Verano del Departamento de Agricultura de EE. UU. El Departamento de Agricultura de Texas se asocia con bancos de alimentos, escuelas y otras organizaciones sin fines de lucro para que estas comidas estén disponibles en sitios de todo Texas.

"Estamos trabajando para garantizar que los niños de Texas puedan recibir comidas saludables incluso durante el verano", dijo el Comisionado de Agricultura de Texas, Sid Miller. "Animo a las familias de Texas a utilizar las herramientas disponibles para encontrar un lugar para comer. Cuando los niños tienen un verano activo y completo con una buena nutrición, regresan a la escuela en el otoño listos para aprender y tener éxito en el aula".

Los sitios que sirven comidas de verano comienzan a abrir alrededor del 1 de junio. Para encontrar el sitio más cercano, las familias tienen las siguientes tres opciones:

- Marque 211 para hablar con un operador en vivo
- Visite www.SummerFood.org para obtener un mapa interactivo de localización de sitios.
- Envíe ALIMENTOS al 304-304

Además de encontrar un sitio, es importante que las familias utilicen estas herramientas con frecuencia para confirmar fechas y horarios y obtener más información sobre cómo se servirán las comidas. Se anima a las familias a llamar, enviar mensajes de texto o conectarse en línea para conectarse con sitios de comidas del 1 de junio al 30 de agosto para acceder a comidas saludables para los jóvenes de Texas.



TEXAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE
COMMISSIONER SID MILLER

PREVENIR EL DESLIZAMIENT

A medida que se acerca el verano, es esencial que los padres de niños en edad escolar implementen estrategias para prevenir el "deslizamiento del verano", la disminución de las habilidades académicas que puede ocurrir durante las vacaciones.

Fomentar hábitos de lectura regulares mediante visitas a la biblioteca, participar en actividades educativas como rompecabezas o juegos educativos e inscribir a los niños en programas o campamentos de verano que enfatizan el aprendizaje pueden ayudar a mantener las habilidades adquiridas durante el año escolar. Además, incorporar salidas educativas a museos, sitios históricos o reservas naturales puede mantener las mentes jóvenes estimuladas y comprometidas. Al fomentar un equilibrio entre el aprendizaje estructurado y las actividades divertidas, los padres pueden garantizar que sus hijos mantengan su nivel académico durante los meses de verano, preparándolos para el éxito cuando regresen a la escuela en el otoño.



TRANSICIONES EDUCATIVAS

Cuando los niños pasan de un edificio escolar a otro, como al pasar de la escuela primaria a la secundaria, los padres son muy importantes cuando se trata de acostumbrar a sus hijos a los cambios y que les vaya bien. Así es cómo:

1. Escuela primaria a intermedia: los padres pueden ayudar enseñando a sus hijos a organizar sus cosas y administrar su tiempo. También pueden animarlos a probar cosas nuevas, como unirse a clubes o actividades.
2. Escuela intermedia hasta secundaria: los padres deben hablar con sus hijos sobre cualquier preocupación que tengan y brindarles mucho apoyo. Involucrarse en clubes o deportes puede ayudarlos a hacer amigos y sentirse más seguros.
3. Desde la secundaria hasta la secundaria: los padres pueden ayudar a sus hijos a elegir las clases adecuadas y hablar sobre lo que quieren lograr en la escuela. También deberían animar a sus hijos a hablar por sí mismos.

Al hablar abiertamente y dar consejos, los padres pueden ayudar a sus hijos a atravesar estos cambios sintiéndose fuertes y preparados.

CONFERENCIA ESTATAL DE PFE 2024

HACER SU MARCA

Cada año, la Iniciativa Estatal de Participación de Padres y Familias organiza una conferencia para padres y educadores. Hable con su distrito sobre cómo se pueden utilizar los fondos del Título I, Parte A y/o ESSER III para enviar a los padres. La Conferencia Estatal PFE 2024 se llevará a cabo en Houston, Texas, del 16 al 18 de octubre de 2024.

La Iniciativa Estatal de Participación de Padres y Familias está recopilando datos para ayudar a mejorar nuestro boletín. Apreciaríamos mucho sus comentarios. Escanee el código QR para realizar una encuesta de 30 segundos.



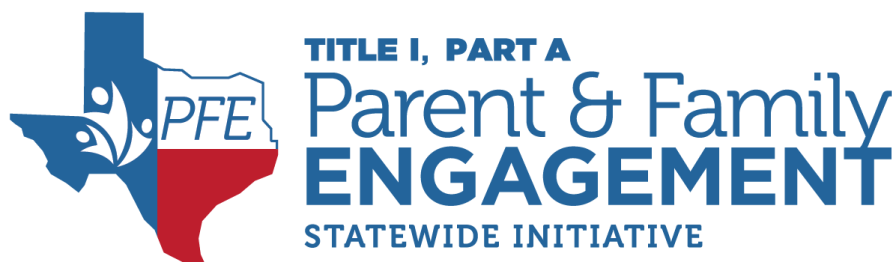
https://esc16.qualtrics.com/jfe/form/SV_8w7Wmq83oaFVYdU

**AYÚDANOS A MEJORAR
NUESTRO BOLETÍN**

¡Complete la encuesta para participar en el sorteo de una tarjeta de regalo de \$100!

La tarjeta de regalo no se compra con fondos federales.

Family Learning Connection 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, así como en otros idiomas a través de nuestra cuenta SMORE, PFE Texas.



Título I, Parte A Iniciativa estatal de participación de padres y familias
1601 S. Cleveland Street Amarillo, Tx 79102 Teléfono: (806)677-5188 t1pfe@esc16.net

La bibliografía de este boletín se puede encontrar en la cuenta de PFE Texas Smore.
<https://www.smores.com/u/texaspfe>

Las opiniones expresadas no son necesariamente las del Centro de Servicios Educativos de la Región 16, la Iniciativa Estatal de Participación de Padres y Familias de la Parte A del Título I o la Agencia de Educación de Texas. Todas las opiniones individuales o corporativas son únicamente las del individuo o la corporación.