

Poder de Padres



Otoño 2007

¿Sabías?

Los padres son los modelos más importantes para los niños en su aprendizaje del lenguaje.



"El resultado mas alto de la educación es tolerancia"

~Helen Keller



El poder de los padres esta también disponible en el internet:



www.co.franklin.pa.us

Empecemos un Año Libre de Estrés

Para muchos niños, el primer día de la escuela puede ser una fuente de ansiedad con las tareas y los exámenes que se aproximan. Empezar el año en una correcta forma puede ayudar a minimizar el nivel de estrés en el curso del año. Los expertos en el Centro de Aprendizaje Sylvan sugieren que los padres ayuden a sus hijos a prepararse para el regreso a la escuela, promoviendo una rutina estructurada e involucrándose activamente en la educación de sus hijos. Sylvan ofrece estos consejos e ideas para hacer esta transición de verano a clases mas fácilmente:

1. Regrese a la rutina. Sutilmente empiece a reestablecer la hora de irse a dormir, de comida, de lectura y de hacer tarea. Hable con su niño acerca de estas rutinas y como ellos ayudan a asegurar que el o ella no este muy cansado(a) o ansioso(a) con respecto al trabajo de la escuela o del día siguiente de la escuela.
2. Establezca Metas de educación. Ayude a su hijo a establecer metas al principio del año. Esto puede incluir el logro de A's, presentar las tareas a tiempo, o prepararse para exámenes en avance.
3. Desarrolle una relación con el maestro(a) de su hijo. Conozca los maestros de sus hijos. Los maestros pueden ser la mayor fuente de información escolástica y pueden recomendar maneras para poder resolver cualquier dificultad.
4. Designe una hora y lugar específico para hacer tareas que sean consistentes

y sin ruido para que su hijo pueda estudiar. Asegúrese que el área este libre de distracciones y que las herramientas de estudio este al alcance de sus manos.

5. Manténgase en el horario estipulado. Su niño debe de hacer un horario de todas las clases, tareas, fechas de vencimientos de proyectos, fechas de exámenes, y de actividades extracurriculares. Entre mas detallado sea el horario, su niño podrá ser más eficiente. Esto también minimizara la cantidad de tareas en la noche, apresuro de ultima hora, y ansiedad.

6. Haga énfasis en la organización. En su carpeta de diferentes clases pueden ser organizadas con colores para ayudar a estudiantes a mantenerse atentos. Mantener las notas de las clases organizadas ayudan a la preparación para los exámenes al final de año. Trabaje con su niño para determinar el mejor método para mantenerse organizado.

7. Anime a su niño a aprender en casa. Aprendizaje afuera de las aulas de escuela ayuda a los niños a desempeñar su trabajo mejor en la escuela. Para seguir fomentando la lectura lea con su niño de 10 a 15 minutos diarios. Para fomentar habilidades matemáticas, permita que su niño ayude a planear el siguiente viaje familiar y a calcular las millas, el costo del gas, y otros gastos.

Este artículo: Heather Drachbar y Tammy Costolo del Centro de Aprendizaje Sylvan, en Chambersburg, PA

Burla y Hostigamiento

El Niño Burlista y Hostigador Puede Causar Problemas en la Salud Mental de un Niño

Pregunta a cualquier niño(a) como se mira un niño burlista y hostigador y es muy probable que señale a un niño más grande y fuerte. Mientras estos niños problemáticos son definitivamente conocidos por su habilidad de aprovecharse de otros físicamente, hostigar mentalmente puede ser tan dañino como lo otro a los niños.

Cuando los burlistas están molestando a niños ya sea física o mentalmente, muchos sienten la necesidad de sufrir en silencio por miedo que al hablar esto produciría mas tortura. Pero este problema no es uno que se soluciona el solo; se necesita tomar acción. Los padres o los guardianes legales a veces rehúsan intervenir en conflictos entre niños, pero ellos *pueden enseñar a niños a no tomar parte o convertirse en victimas de burla y hostigamiento. A los niños se les puede enseñar a ser firmes en una forma efectiva.*

Si su niño siente que es victima de o testigo de burla y hostigamiento, contacte su maestro o su consejero de guía. Usted también puede visitar este sitio en el Internet www.mentalhealth.org/child para tener acceso a publicaciones gratis del centro federal para servicios mentales de salud.



Tome Acción en Contra de Burla y Hostigamiento

Si usted sospecha que su niño esta siendo victima de burla y hostigamiento

- Asegúrese que el niño sepa que el hecho de que esta siendo hostigado no significa es su culpa.
- Comuníquelo a su niño que no tiene que enfrentar esto solo.
- Discuta maneras de cómo responder cuando esta siendo hostigado.
- Enséñele a su niño a tener firmeza.
- Dígale a su niño que no reaccione y que se largue del lugar si es perseguido.

Mas información llame al 1-800-789-2647
www.samhsa.gov www.modelprogramssamhsa.gov

Herramientas Básicas para cultivar Tolerancia

Sometido por
Stan Shilling, CASD, K-12 Supervisor de Conserjería

Enseñemos a nuestros niños a aprender antes de juzgar

Ayude a sus niños a enfocarse las cosas en común que ellos tienen con otros en vez de sus diferencias

Aprender de otras culturas a través de lectura, mirando una película, admirando arte, comiendo comida y haciendo preguntas a individuos de otras culturas

Como adultos, necesitamos ser cautelosos de lo que hacemos y decimos de los cuales nuestros hijos pueden aprender

Anime las platicas con nuestros niños acerca de los estereotipos y como esto afecta nuestras relaciones y a nuestras comunidades



Enseñar a nuestros niños acerca de amistades y las cualidades que promueven estas relaciones las cuales son mucho más importantes que cualquier otra diferencia.

Enseñar a nuestros niños maneras saludables y apropiadas para poder resolver conflictos

Promueva las amistades con niños de culturas diferentes

Promueva actitudes positivas en eventos atléticos

Asegurarnos que nuestros niños tengan las herramientas necesarias para poder reportar el hostigamiento

Exponer a nuestros niños a experiencias de ser voluntario, especialmente con poblaciones mal representadas

Animar a los niños a hacer actos de bondad al azar



La Salud Mental de Su Niño

LO QUE TODA FAMILIA DEBE SABER



Lo que toda familia debe saber Salud mental es como nosotros pensamos, sentimos, y actuamos al momento que encaramos situaciones. Es como nos vemos a nosotros mismos, nuestras vidas, y las personas que conocemos y apreciamos. También nos ayuda a determinar como manejamos el estrés, nos relacionamos con otros, evaluamos nuestras opciones, y tomamos decisiones. Tanto como la salud física, la salud mental es importante en cada faceta de nuestra vida. Todos tenemos salud mental.

PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Es fácil para los padres reconocer cuando un niño tiene fiebre alta. Sin embargo un problema de salud mental en un niño puede ser difícil de identificar. Los problemas mentales no siempre pueden ser vistos. Pero los síntomas se pueden reconocer. Los problemas mentales pueden ser diagnosticados debido a que los profesionales de salud mental han estudiado y documentado los síntomas. Algunos de estos problemas son depresión, ansiedad, conducta, hábitos de comer, y falta de atención / desordenes de hiperactividad.

Los problemas mentales afectan uno en cada cinco jóvenes en cualquier tiempo. Un estimado de 2/3 de toda la gente joven con problemas mentales no está recibiendo la ayuda que ellos necesitan.

Muchos niños y adolescentes pasan por periodos de estrés emocional que se beneficiaría de un tratamiento a corto plazo, pero esos problemas no necesariamente resultarían en un problema mental de sa-

lud "diagnosticable". debido a raza, orientación sexual, religión, o pobreza. Ejemplos de estos problemas de salud mental pueden incluir el recién fallecimiento de un ser querido o mejorar relaciones familiares.

LAS CAUSAS

Nosotros no sabemos las causas de problemas de salud mental en la gente joven. Pero si sabemos que ambos tanto el ambiente y la biología pueden estar involucrados. Ejemplos de causas biológicas son genéticos, imbalances químicos, y danos en el sistema central nervioso. La profesión médica los refiere como desordenes neurobiológico en el cerebro.

Muchos factores ambientales pueden poner a los niños a riesgos. Por ejemplo, los niños expuestos a violencia, abuso, negligencia, veneno de plomo, o pérdida de seres queridos ya sea por muerte, divorcios, o relaciones rotas están mas a riesgo de padecer problemas de salud mental. Otros factores de riesgo incluyen rechazo debido a raza, orientación sexual, religión, o pobreza.



El Centro de Salud Mental tiene información que puede ayudarte a encontrar los servicios que su familia pueda necesitar. Ha entrenado a especialistas quienes le pueden dar información útil acerca de proveedores, organizaciones, y otros recursos locales y nacionales que lo pueden ayudar.

Es confidencial, y es gratis.

LLame al: 1.800.789.2647

(TDD Servicios para sordos): .866.889.2647

<http://mentalhealth.samhsa.gov>

Manito, Inc. ESCAPE Centro de Padres-Hijos Ofrece A Ningun Costo Classes para Padres

Pronto: Taller sobre el Control de la Ira

Clases Generales de Padres - 6 semanas

Lugar: Iglesia Metodista Cristo Unido, Waynesboro

Cuando: Lunes Oct. 1, 8,15,22,29, Nov. 5

Hora: 6-8 pm

Soluciones Pacificas para padres de adolescents - 5 semanas

Lugar: Iglesia Menonita de Cedar Street, Chambersburg

Cuando: Martes Oct.2,9,16,23,30.

Hora: 6-9:15 pm

Padres de niños desde el embarazo hasta 5 años - 6 semanas

Lugar: Iglesia Menonita de Cedar Street,
Chambersburg

Cuando: Jueves Oct. 11,18,25, Nov. 1,8,15.

Hora: 6-8 pm

Soluciones Pacificas para padres de adolescents- 5 semanas

Lugar: Iglesia Metodista de
Cristo Unido, Waynesboro

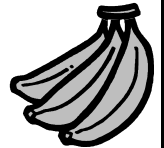
Cuando: Martes Nov.

6,13,20,27, Dec. 4.

**Es requisito registrarse. Llame 263-7707
Provisos ninera.**

Cereal de Banana Split

Quien dijo que las bananas split solo
eran para postre.? Yogurt, cereal, y
fruta combinadas para hacer un desa-
yuno poderoso!



Usted necesitar:

1 banana pequeña madura

1/2 taza de blueberries frescas u otra fruta fresca

1/2 taza de yogurt de vainilla de baja calorías

1/2 taza de cereal bajo en azúcar (Cheerios, Whea-
ties, Grape Nuts, etc.)

Pele la banana yogurt y arregle las mitades de bana-
na a los dos lados del rodajéela a lo largo. Luego co-
loque el yogurt en una montanita en el centro de la
fuente de cereal. Riegue el cereal encima del yo-
gurt. Riegue los blueberries encima del yogurt o de

Comenzando



conversaciones...

algunas preguntas o frases de
como empezar conversación!

- ¿A donde irías si pudieras viajar a cualquier país?
- ¿Que te da miedo?
- ¿Que es lo que te encanta de tu trabajo / escuela?
¿Que te hace reír?
- ¿Aprendes mas cuando pierdes o ganas? ¿Porque?
- ¿Que fue lo mejor que te paso hoy?

Las preguntas de arribas de www.samhsa.gov:

15+ Take Time to Listen ...Take Time To Talk .

Este volumen fue auspiciado por los fondos monetarios del Poder de Padres del Condado de Target. Poder de Padres es una publicación para poder animar a los padres traído por los Programas de Coalición de Padres del Condado de Franklin. Se distribuyen 10,000 volúmenes a través de todo el Condado de Franklin a los 7 distritos escolares, oficinas de doctores, agencias de servicios humanos, etc. Hay disponible versiones en ingles y español. Este volumen fue preparado por Kim Lucas e impreso por el Programa de Comunicación Grafica del Centro de Tecnología y carrera del Condado de Franklin. La traducción a español fue hecha por la agencia SET Providers. Para contribuir a este volumen o para mas información, contacte el Poder de Padres al 261-3144.

Chequea estas redes en la Internet!

wiredkids.org

Mucha información de seguridad en el Internet,
juegos, y actividades para toda la familia.

inventionatplay.org

Parte Del Museo Nacional Smithsonian,
Explore invención y anime creatividad
inventiva!

5aday.gov

Información en verduras y recetas para niños.

