

# La Conexión de Compromiso Entre Padres y Familia

## Hogar y Escuela

### "Juntos Podemos Hacer la Diferencia"

Volume 15

2018, 2 do Trimestre



TITLE I, PART A  
Participación de  
Padres y Familia  
Iniciativa Estatal



Skip Forsyth

La mayoría de los niños dan la bienvenida con mucho gusto a las vacaciones anuales de invierno. No hay escuela. Dormir tarde. Sin tareas de escuela. Pasar el rato con los amigos. Más tiempo para juegos de video.

El día de fiesta anual de invierno se celebra en una variedad de maneras. Además de acción de gracias y Navidad, hay Jánuca, Kwanzaa, año nuevo, y otros días especiales. Cada uno conmemora un acontecimiento memorable. Una serie de tradiciones familiares y comunitarias están conectadas a estas celebraciones anuales. Pero, estas ocasiones típicamente requieren un gasto de tiempo y dinero que ya está en corto suministro para muchas familias.

Para los padres y las familias, las vacaciones de invierno pueden ser estresantes. ¿Quién cuidará a los niños mientras yo voy a trabajar? ¿Cómo sé que están bien si se quedan solos en casa? Los niños quieren ir al cine y jugar a los bolos y comprar nuevos instrumentos electrónicos – ¿cómo les digo que hay más meses que dinero?

Tanta energía se gasta en la publicación y la comercialización durante las vacaciones. Te animo a que reenfoques, no gastes sino compartas.

- Comparta tu alegría de hornear dándole a otros algunas de tus delicias comidas navideñas favoritas.
- Comparta tu energía lavando el coche de un vecino mayor o ayudando a limpiar su casa para las vacaciones.
- Comparta tu tiempo jugando juegos con tus hijos o nietos o viendo una de sus películas favoritas, o si el clima es lo suficientemente caliente tener un picnic o volar una cometa.
- Comparta tu creatividad y diversión haciendo tontos "selfis" de la familia y enviándolos a amigos y familia, incluso haciendo un tonto- "selfi"-video.
- Comparta tu amor por la familia mediante la creación de tarjetas hechas en casa de papel, de construcción o mediante la colocación de notas adhesivas alrededor de la casa y en cajones y en los espejos y en los gabinetes y en las cajas de cereales, etc. que dicen cosas como:

"Mamá, ¡tus galletas son las mejores!"

"Papá, gracias por jugar a pillar o entrenar a mi equipo de fútbol."

"Hijo, tus historias siempre me hacen sonreír."

"Hija, cuando te sientas y escuchas a la abuela y le sostienes la mano, lloro".

Las vacaciones de invierno pueden ser frenético, pero tratar de reducir la velocidad. Enfóquese en actividades que pueden construir memorias para toda la vida en lugar de cosas que rápidamente se olvidaron.

Les deseo unas felices vacaciones, compartiendo y cuidando el uno del otro.



*Ir más despacio, no es demasiado tarde*

*Deja los platos, pueden esperar*

*Él te pregunta si quieres jugar*

*No digas que no y no le des tu espalda.*

*Tengo que cocinar tu té ahora mi pequeño*

*Tengo que terminar de limpiar ahora que he empezado.*

*Él se aleja, tú continúas*

*Pronto dejará de preguntar; pronto crecerá.*

*Estira de tus pantalones y dice por favor juega*

*Pero tu está tratando de alzar sus cosas*

*No puedo ahora mismo, mi precioso*

*Sólo espera un poco y yo estaré listo.*

*Pero más tarde viene y es hora de tomar el té*

*Tiempo de bañarse sigue y a la cama se va*

*Debes aprender que no se quedará*

*Pequeño por mucho tiempo y quiere que tu juegues.*

*Deja la cacerola y corre afuera*

*Puedes contar mientras él intenta esconderse.*

*Él recordará esto y tú también*

*Estos preciosos momentos son oh, tan pocos.*

*Sophie Harrington*

## AYUDANDO A SU HIJO A MANEJAR LA ANSIEDAD DE PRUEBAS



### ¿QUE ES LA ANSIEDAD DE PRUEBA?

La ansiedad de la prueba es la intranquilidad o la aprehensión que un estudiante siente antes, durante o después de una prueba debido a la preocupación o el miedo del fracaso. Cada uno de nosotros experimentamos ansiedad de vez en cuando; de hecho, los bajos niveles de ansiedad pueden motivar a los estudiantes a estudiar y desempeñarse bien. Sin embargo, cuando la ansiedad interfiere con la toma de prueba y el aprendizaje puede hacer que los estudiantes "se escondan" o tienen problemas para prestar atención, limitando su capacidad de pensar con claridad y hacer su mejor trabajo. La buena noticia es que los padres pueden ayudar a sus hijos a manejar la ansiedad de la prueba.

### ¿COMO SE SIENTE?

Algunos estudiantes reportan síntomas físicos incluyendo mariposas en el estómago, manos frías o húmedas, dolores de cabeza, náuseas, calor o frío, o sensación de desmayo. Otros reportan la sensación de que quieren llorar o incluso salir de la habitación y no tomar el examen. Todavía otros se sienten enojados o indefensos.

### ¿Qué Puedo Hacer Como Padre?

#### Los Primeros Pasos Prácticos

- Asegúrese de que su niño duerma lo suficiente, coma un desayuno saludable y llegue a la escuela a tiempo.
- Asegúrese de que su hijo tenga los útiles escolares necesarios (cuadernos, lápices, etc.).
- Hacer bien en una prueba es más fácil si un estudiante ha estado consistentemente en completar las asignaciones de la escuela, incluyendo el estudio o la lectura. Animar a su hijo a completar la tarea cada día es importante y útil.

### ¿Qué Debo Evitar?

- Evite dar una seguridad excesiva, tal como diciendo repetidamente: "¡Lo harás muy bien!" Demasiada tranquilidad hace que los niños ansiosos traten de desacreditar la opinión de los padres.
- Evite decirle a su hijo exactamente qué hacer. Es más útil pedirle a su hijo que haga un plan realista para estudiar y tomar el examen. La terminación exitosa del plan aumenta la sensación de control y logro del niño, y esto disminuirá la ansiedad. Construya un cierto tiempo de relajación al plan de su niño.
- No ignore el problema con la esperanza de que se va a desaparecer por sí mismo.
- No se impacienta (¡"Sólo toma el examen y superarlo!").
- NO permita que el niño evite la situación ("Puedes quedarte en casa hoy").

### Sugerencias específicas

- Motive a su niño que quiera hacer una prueba. Usted puede hacer esto reforzando sus esfuerzos, incluyendo las tareas de estudio, en lugar de concentrarse en tener que hacer un cierto grado.
- Ayúdele a reducir el miedo y la ansiedad. Esto se puede lograr con entusiasmo, alabanza y a veces, pequeñas recompensas por dar su mejor esfuerzo a pesar de sentirse preocupada.
- Los niños ansiosos tienden a tener muchos pensamientos negativos ("Voy a fallar esta prueba") o Lo hago mal en cada prueba"). Usted puede enseñarle a su hijo a desafiar estas ideas mirando la evidencia contra cada pensamiento negativo ("¿Realmente fallas todas las pruebas? ¿Qué es probable que suceda si estudias?"). Finalmente, ayude a su niño a encontrar un pensamiento más optimista para usar siempre que los negativos surjan ("Cuando estudio yo paso las pruebas").
- Enseñe a su niño maneras de relajarse a través de técnicas sencillas como la respiración profunda y la meditación. La relajación es una habilidad que requiere aprendizaje y práctica, así que mantenga las prácticas de relajación cortas y sencillas. Que sea una actividad familiar, donde todos se toman el tiempo para respirar profundamente; puedes enseñar con el ejemplo. Utilice las técnicas usted mismo, por ejemplo, cuando usted se siente frustrado mientras que conduce. Anime a su hijo a practicar en situaciones de la vida real (por ejemplo, antes de ir a un evento familiar que causa estrés).

### ¿Cuándo debo buscar ayuda profesional?

Es normal tener cierto grado de ansiedad de la prueba. Si el problema persiste o los síntomas interfieren con el rendimiento escolar, la ayuda está disponible. La reducción de la ansiedad por sí sola no será efectiva a menos que los niños sepan estudiar y tomar exámenes. Enseñar destrezas de estudio y estrategias para tomar exámenes son efectivos para ayudar a los estudiantes a desempeñarse mejor en la escuela. Los padres también pueden querer buscar consejería para su hijo. Author: Lori Evans, Ph.D., NYU Child Study Center

## SUICIDIO ADOLESCENTE



• El suicidio es la tercera causa principal de muerte para niños de 15 a 24 años.

• Para algunos adolescentes, el suicidio puede parecer una solución a sus problemas y el estrés.

• La depresión y los sentimientos suicidas son trastornos mentales tratables.

• Muchos de los signos y síntomas de los sentimientos suicidas son similares a los de la depresión y los padres deben ser conscientes de estos signos.

• Si un niño o adolescente dice, yo quiero suicidarme, tomar siempre la declaración seriamente e inmediatamente buscar ayuda.

**Si usted está en una crisis y necesita ayuda inmediatamente llame:  
El Salvavidas Nacional de Prevención del Suicidio  
1-800-273-Talk (8255)**

Los suicidios entre los jóvenes continúan siendo un problema grave. Cada año en los Estados Unidos, miles de adolescentes se suicidan. El suicidio es la tercera causa principal de muerte para niños de 15 a 24 años, y la sexta causa principal de muerte para niños de 5 to 14 años.

Los adolescentes experimentan fuertes sentimientos de estrés, confusión, auto-duda, presión para triunfar, incertidumbre financiera y otros temores mientras crecen. Para algunos adolescentes, el divorcio, la formación de una nueva familia con padrastros y hermanastros, o el traslado a una nueva comunidad puede ser muy inquietante y puede intensificar las dudas sobre sí mismos. Para algunos adolescentes, el suicidio puede parecer una solución a sus problemas y el estrés.

La depresión y los sentimientos suicidas son trastornos mentales tratables. El niño o adolescente necesita que su enfermedad sea reconocida y diagnosticada, y que se desarrollen planes de tratamiento apropiados. Cuando los padres tienen dudas sobre si su hijo tiene un problema grave, un examen psiquiátrico puede ser muy útil. Muchos de los síntomas de los sentimientos suicidas son similares a los de la depresión.

### Los padres deben ser conscientes de los siguientes signos de los adolescentes que pueden tratar de suicidarse:

- Cambio en los hábitos de comer y dormir
- Retiro de amigos, familia y actividades regulares
- Acciones violentas, comportamiento rebelde o huir
- Consumo de drogas y alcohol
- Negligencia inusual de la apariencia personal
- Marcado cambio de personalidad
- Aburrimiento persistente, dificultad para concentrarse o disminución de la calidad de la escuela
- Quejas frecuentes sobre los síntomas físicos, a menudo relacionados con las emociones, tales como dolores, dolores de cabeza, fatiga, etc.
- Pérdida de interés en actividades placenteras
- No tolerar alabanzas ni recompensas

### Un adolescente que está planeando suicidarse también puede:

- Quejarse de ser una mala persona o sentirse podrido por dentro
- Dar consejos verbales con declaraciones tales como: no voy a ser un problema para ustedes mucho más tiempo, nada importa, es inútil, y no volveré a verte
- Poner sus asuntos en orden, por ejemplo, regalar las posesiones favoritas, limpiar su habitación, desechar las pertenencias importantes, etc.
- Convertido repentinamente alegre después de un período de la depresión
- Tiene signos de psicosis (alucinaciones o pensamientos extraños)

Si un niño o un adolescente dice, **Yo quiero suicidarme, o voy a suicidarme**, siempre tomar la declaración seriamente e inmediatamente buscar ayuda de un profesional calificado de salud mental. La gente a menudo se siente incómodo hablando de la muerte. Sin embargo, preguntar al niño o adolescente si él o ella está deprimido o pensando en el suicidio puede ser útil. En lugar de poner pensamientos en la cabeza del niño, tal pregunta le dará la seguridad de que alguien se preocupa y le dará a la persona joven la oportunidad de hablar sobre los problemas.

Si uno o más de estos signos ocurren, los padres necesitan hablar con sus hijos acerca de sus preocupaciones y buscar **ayuda profesional** de un médico o un profesional calificado de salud mental. Con el apoyo de la familia y el tratamiento adecuado, los niños y adolescentes que piensan en el suicidio pueden sanar y volver a un camino más saludable de desarrollo.

[https://www.aacap.org?AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/FFF-Guide/Teen-Suicide-010.aspx](https://www.aacap.org?AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Teen-Suicide-010.aspx)

# 14 Ideas para Animar a Sus Hijos a Entrar en el Espíritu de Dar Durante las Vacaciones

Dar nos hace felices. El acto de dar es la manera universal que mostramos aprecio, gratitud, compasión, y fortalecemos lazos con otros. Aprendemos temprano en nuestras vidas que se siente bien dar. ¿Quién no disfruta viendo la luz de los ojos de una persona y su sonrisa se ensancha con alegría mientras les damos un regalo?

Una encuesta reciente ha demostrado que la mayoría de los estadounidenses realmente quieren una temporada de vacaciones con menos materialismo, y más centrarse en la familia y el cuidado de los demás, no dar y recibir regalos. En nuestra sociedad dirigida por el consumidor, el empujón siempre ha sido para nosotros comprar y dar más "cosas". ¿Cómo puede animar a sus hijos a obtener el espíritu de devolver a los demás durante la temporada navideña? ¡Aquí está una lista de maneras divertidas y sinceras que usted puede animar a sus niños!

## 1. Dar un regalo sincero a los primeros respondedores locales.

Llevarles golosinas hechas a mano, como galletas o una cacerola de "brownies" a una estación de bomberos local, policía, o departamento del Asistencia Médica de Emergencia en su comunidad. ¡Muestre su aprecio por los hombres y mujeres que nos ayudan en nuestras horas de mayor necesidad!

## 2. Llevar una comida a una familia necesitada.

¿Conoce usted de alguien en su vecindario o lugar de culto que podría usar una buena comida caliente casera o ser tratada con un buen alimento para llevar? Piense en las familias que acaban de tener un nuevo bebé, o alguien que lucha con enfermedad, o que han experimentado recientemente una pérdida (vía [momentsaday.com](http://momentsaday.com)).

## 3. Escriba una tarjeta a los que están en el militar en el extranjero.

Esta puede ser una gran oportunidad para compartir los conceptos importantes de la libertad y de los que sirven en el militar con los niños pequeños.

## 4. Ir villancicos en una casa de retiro local o asilo de ancianos.

Siempre llame antes de ir, pero la mayoría de las casas están felices de que los niños vengan a entretenerse, dar sonrisas y abrazos a los residentes.

## 5. Crear una caja familiar para dar.

Designe una caja de cartón o un recipiente de plástico que sus hijos puedan llenar con juguetes, ropa y libros que hayan superado. Done los artículos a un refugio local, al ejército de salvación o a la buena voluntad.



## 6. ¿Tienen amantes de los animales en su casa?

Ofrézca caminar o dar un baño al perro de una persona mayor. Como familia, ofrézcase como voluntario en un refugio para mascotas local o done juguetes artesanales para gatos y perros.

## 7. Ofrézcase para recoger comestibles para un vecino.

¿Quién no conoce a un vecino o familia que pueda usar un pequeño descanso? Una madre soltera, una viuda confinados, una familia pasando por un momento difícil. ¡Si usted no puede pensar en nadie, pregunte a su lugar de culto, un lugar de refugio o una clínica local que podría utilizar un poco de ayuda extra! Que sus hijos ayuden a revisar las listas, colocar artículos en el carrito y descargar el automóvil.

## 8. Recoger la basura.

¡Llame a sus parques locales y recreación o simplemente encontrar una calle en su ciudad que realmente podría usar un poco de limpieza! Esto hace un gran proyecto de familia al aire libre. Sólo asegúrate de hacerlo con seguridad y cuidado.

## 9. Haga tarjetas y fotos caseras.

Sacar los marcadores, crayones y papel y hacer tarjetas caseras o simplemente que los niños pinten imágenes de colores bonitos. Dejarlos en un centro de rehabilitación o en un hospital

## 10. ¡Agarre una escoba, una pala o un rastrillo!

¡Dé a sus niños una escoba, una pala o un rastrillo y póngalos a trabajar! Barrer porches, rastrillo hojas, o paliar nieve para los ancianos, los enfermos, madres solteras, o aquellos que experimentan enfermedad.

Autor: Julie Welles

Extracto del artículo original publicado el: [SparkMission.com](http://SparkMission.com)

*"For a community to be whole and healthy,  
it must be based on people's love and concern for each other."*

*-Millard Fuller, Founder of Habitat for Humanity*

## Consejos de Seguridad Para Los Padres

### HABLE CON SUS HIJOS

Mantener las líneas de comunicación abiertas con sus hijos y adolescentes es un paso importante para mantenerse involucrado en sus tareas escolares, con sus amigos y actividades. Comunicarse con su hijo no tiene que ser un juego de 20 preguntas — haga preguntas abiertas y use frases como:

"Dime Más" y "¿Qué te parece?" frases como estas muestran a tus hijos que estás escuchando y que quieres oír más acerca de sus opiniones, ideas y cómo ven el mundo. Inicie importantes discusiones con sus hijos — sobre violencia, tabaquismo, drogas, sexo, bebidas y muerte — incluso si los temas son difíciles o vergonzosos. No espere a que tus hijos o adolescentes vengan a ti.

### ESTABLEZCA REGLAS Y LÍMITES CLAROS PARA TUS HIJOS

Los niños necesitan reglas y límites claramente definidos para que sepan lo que se espera de ellos y las consecuencias que pueden tener por no cumplir las reglas. Al establecer las reglas y los límites de la familia, asegúrese de que los niños entienden el propósito detrás de las reglas y que sean consistentes en hacerlos cumplir.

La disciplina es más eficaz si los niños han estado involucrados en el establecimiento de las reglas y a menudo en la decisión de las consecuencias. Trabajar juntos para establecer límites para el comportamiento en el hogar y en la escuela. Recuerden ser justos y flexibles — a medida que sus hijos crezcan, se alistarán para expandir sus derechos y cambios en las reglas y límites. Los padres también necesitan modelar comportamientos apropiados y positivos. Cuando los padres dicen una cosa y hacen otra, pierden credibilidad con sus hijos. Enseñe a sus hijos a través de sus acciones cómo adherirse a las reglas y reglamentos, ser responsables, identificarse con los demás, controlar la ira y manejar el estrés.

### CONOZCA LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA

Saber cuál es el comportamiento normal para su hijo o hija puede ayudarle a reconocer incluso pequeños cambios en el comportamiento y darle una advertencia temprana de que algo está preocupando a su hijo. Los cambios repentinos — desde sutiles hasta dramáticos — deben alertar a los padres de posibles problemas. Estos podrían incluir la retirada de los amigos, la disminución de las calificaciones, el abandono brusco de los deportes o los clubes que el niño había disfrutado anteriormente, trastornos del sueño, problemas alimenticios, evasivas, mentiras y quejas físicas crónicas (dolor de estómago o dolores de cabeza). Conozca bien a su hijo y conozca las señales de alerta temprana.

### NO TENGA MIEDO SER PADRES; SABER CUANDO INTERVENIR

Los padres tienen que intervenir y actuar cuando los niños exhiben comportamientos o actitudes que potencialmente podrían perjudicarlos a ellos o a otros. Está bien estar preocupado cuando usted nota las señales de advertencia en un niño, y es aún más apropiado hacer algo sobre esas preocupaciones. Los padres interesados deben buscar un diagnóstico de un médico, un consejero escolar u otro profesional de la salud mental entrenado para evaluar a los jóvenes. Y usted no tiene que lidiar con los problemas solos — las intervenciones más efectivas tienen a los padres, la escuela y los profesionales de la salud trabajando juntos para proporcionar monitoreo y apoyo continuo.

### PERMANEZCA INVOLUCRADO EN LA ESCUELA DE SU HIJO

Muéstreles a sus hijos que usted cree que la educación es importante y que usted quiere que sus hijos hagan lo mejor en la escuela al estar involucrados en su educación. Conozca a los maestros de su hijo y ayúdelos a conocerlo a usted y a su hijo. Comuníquese con los maestros de su hijo durante todo el año escolar, no sólo cuando surjan problemas. Manténgase informado de los eventos escolares, proyectos de clase y asignaciones de deberes. Asista a todas las actividades de orientación para padres y conferencias de padres y maestros. Ofrézcase como voluntario para asistir con las funciones de la escuela y unirse a su PTA local. Ayude a sus hijos a buscar un equilibrio entre la labor escolar y las actividades externas.

Los padres también necesitan apoyar las reglas y metas de la escuela. Averigüe acerca de las pólizas de la escuela para disciplina y procedimientos para manejar emergencias tales como incendios, evacuaciones, clima severo, apagones, lesiones y enfermedades, u otros peligros que podrían enfrentar a los estudiantes en la escuela. Conozca el procedimiento para contactar a los estudiantes durante el día o para que los adultos visiten el edificio de la escuela. Conozca la ruta que su estudiante llevará a y desde la escuela y durante todo el edificio de la escuela durante el día. Permanecer involucrado en la escuela de su hijo le ayudará a sentirse más parte de la educación de su hijo.

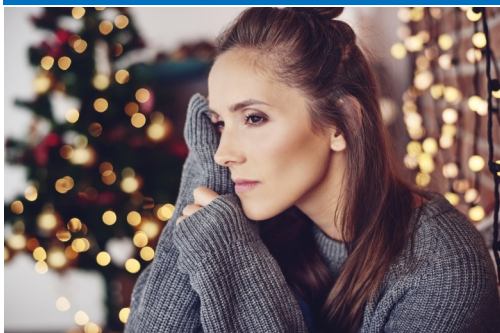
### ÚNASE A SU PTA O A UNA COALICION DE PREVENCION DE VIOLENCIA

Todos los padres, estudiantes, personal de la escuela y miembros de la comunidad necesitan ser parte de crear ambientes escolares seguros para nuestros niños. Muchos PTAs y otros grupos escolares están trabajando para identificar los problemas y las causas de la violencia escolar y las posibles soluciones para la prevención de la violencia.

Consejo Nacional de Prevención Del Delito, [www.ncpc.org](http://www.ncpc.org)



## 9 Consejos Para Afrentarse Contra La Depresión Navideña



**Algunas medidas que usted puede tomar para afrentarse a las tristezas festivos incluyen:**

- Haga planes con antelación, para que sepa cómo y con quién se pasarán sus vacaciones. La incertidumbre y el posponer la toma de decisiones añaden un enorme estrés.
- Compre temprano y deje que el tiempo de envolver y enviar paquetes para evitar la crisis de compras.
- Pida ayuda a su familia y a sus hijos. Las mujeres tienden a pensar que tienen que hacer todo, cuando un esfuerzo en equipo puede ser más divertido.
- La vergüenza impide que las personas se abran sobre donaciones cuando no pueden permitirselo. En lugar de luchar por comprar un regalo, deje que sus seres queridos sepan cuánto le importa y le gustaría, pero no puede permitirselo. Ese momento íntimo aliviará tu estrés y te nutrirá a los dos.
- No permita que el perfeccionismo lo desgaste. Recuerden que es estar juntos y con buena voluntad lo que importa.
- Haga tiempo para descansar y rejuvenecer incluso en medio de la presión de hacer las cosas. Esto le dará más energía.
- La investigación ha demostrado que el calor mejora el estado de ánimo. Si estás triste o solo, date un baño caliente o toma una taza de té caliente.
- Pase tiempo solo para reflexionar y afligirse, si es necesario. Empujar los sentimientos que conducen la depresión. Déjate sentir libre. Entonces haz algo bueno por ti mismo y socializa.
- No te aisles. Llegar a otros que también pueden estar solos. Si no tienes a alguien con quien estar, hazte voluntario para ayudar a los necesitados. Puede ser muy edificante y gratificante.

El estrés de las fiestas desencadena tristeza y **depresión** para muchas personas. Esta época del año es especialmente difícil porque hay una expectativa de sentirse feliz y generoso. Las personas comparan sus emociones con lo que suponen que otros están experimentando o lo que se supone que deben sentir y luego piensan que solo se quedan cortos. Se juzgan a sí mismos y se sienten como forasteros. Hay un montón de cosas que añaden al estrés y las emociones difíciles durante las vacaciones:

**Finanzas.** No hay suficiente dinero o el temor de no tener suficiente para comprar regalos lleva a la tristeza y la culpa. El estrés de las dificultades financieras durante esta recesión económica se agrava a menudo por la vergüenza. Cuando usted no puede permitirse el lujo de celebrarlo puede sentirse devastador.

**Estrés.** El estrés de las compras y la planificación de cenas familiares cuando ya está demasiado trabajado y cansado puede ser abrumador.

**Soledad.** Un enorme 43 por ciento de los estadounidenses son solteros, y el 27 por ciento de los estadounidenses viven solos. Cuando otros están con sus familias, puede ser muy doloroso para aquellos que están solos. El diecisiete por ciento de los solteros son más de 65, cuando la salud, la edad y la movilidad pueden dificultar su disfrute.

**Dolor/Tristeza.** Faltar a un ser querido fallecido es doloroso a cualquier edad, pero las personas mayores tienen más razones para afligirse.

**Extrañamiento.** Cuando usted no está hablando con un familiar, los reunidos familiares pueden dar paso a sentimientos de tristeza, culpa, resentimiento o conflicto interno acerca de comunicarse.

**Divorcio.** Si usted está recién divorciado, las fiestas pueden recordarle tiempos más felices y acentuar su dolor. Es especialmente difícil para los niños adultos de divorcio que tienen que equilibrar ver dos conjuntos de padres. El estrés se multiplica para los niños casados que tienen tres o incluso cuatro grupos de padres para visitar.

**Agradable.** Tratar de complacer a todos sus parientes – decidir qué conseguir, a quién ver, y qué hacer – puede hacer que se sienta culpable y como si no estuviera haciendo lo suficiente, lo que lleva a la depresión.

Los signos de depresión son sentimientos de tristeza, inutilidad o culpa, llanto, pérdida de interés en las actividades habituales, fatiga, dificultad para concentrarse, irritabilidad, abstinencia social y cambios en el **sueño**, el peso o el apetito. Si estos síntomas son severos o continúan por algunas semanas, más que las vacaciones pueden ser la causa. Buscar ayuda profesional.

Artículo utilizado con permiso de: Darlene Lancer, JD, MFT

Darlene Lancer es una licenciada de matrimonio y familia terapeuta y autor experto en relaciones y codependencia. Ha asesorado a personas y parejas durante 30 años y entrenadores



**Deja que lo que hagas hoy SEA SUFICIENTE.**

## 5 Consejos para Criar Niños Exitosos y "Felices"

Sin duda, la crianza de los hijos es al mismo tiempo el trabajo más gratificante y difícil que tenemos como adultos. Como una psiquiatra niños y mamá, siempre me preguntan si me resulta más fácil hablar con los padres dado mi profesión. Siempre respondo diciendo: "¡Yo era el padre perfecto hasta que tuve hijos!"

También universalmente me preguntan sobre cómo criar a niños "felices". Siempre hago una pausa antes de intentar responder a esta pregunta. La felicidad es fugaz y una de las mejores cosas que podemos hacer como padres es permitir que nuestros hijos experimenten y se confrontan con emociones negativas como tristeza, enojo, decepción y frustración. La verdadera pregunta, creo yo, es cómo criar a los niños exitosos y con un buen sentido de la autoestima.

### *¡Aquí están mis cinco mejores consejos para criar a un niño exitoso y "feliz"!*

**Asegúrese de que su hijo se sienta amado y valorado.** Dar abrazos generosamente. Sea paciente. Esté atento. Tener una actitud cálida. Aprecie la singularidad de su hijo. Ofrecer soporte y estructura para proporcionar seguridad. Un niño que se siente amado y valorado es un niño que se siente entendido, reconocido y respetado. Esto crea un niño conectado que será capaz de fomentar las relaciones con los compañeros y la comunidad.

**Liderar con el ejemplo.** Los estudios han demostrado que los padres son la influencia más significativa en el desarrollo emocional y moral de sus hijos, y nuestros niños escuchan y observan todo lo que hacemos. Ser la mejor persona que puede ser como un padre y la integridad del modelo. Muestre empatía y ayude a su hijo a etiquetar y validar sus propias emociones. La capacidad de su hijo para tener empatía y su capacidad para comunicar de manera efectiva los sentimientos con los demás será de gran valor para el éxito futuro.

**Enfóquese en la construcción de resiliencia en su niño al permitir el éxito y el fracaso.** Cuando su hijo haga algo bien, elogie algo dentro del control del niño. Complemente el esfuerzo y la perseverancia de su hijo, en comparación con el logro mismo. La maestría de nuevas habilidades construye más autoestima que alabanza. También, permita que su niño falle, e incluso sentir la decepción. El permitir errores le da a su hijo la oportunidad de aprender soluciones creativas, tiene el coraje de enfrentar los problemas, y tiene la confianza necesaria para tomar riesgos.

**Enfóquese en la salud física de su hijo.** Los hábitos alimenticios saludables y la actividad física son componentes esenciales de un estilo de vida saludable y exitoso. Como padre, sea un modelo a seguir de alimentación sana y actividad física. El éxito futuro de su hijo depende no sólo del desarrollo socio-emocional, sino también del desarrollo físico saludable.

**Anime el juego creativo.** Los niños de todas las edades aman jugar, y el juego es vital para el desarrollo sano del cerebro. Los niños pequeños aprenden mejor a través de experiencias significativas del juego. Estas experiencias fomentan la creatividad, la resolución de problemas y la comunicación. Para niños y adolescentes mayores, el juego es importante para promover la independencia, desarrollar competencias y aliviar el estrés. Jugar es también divertido, y la diversión es esencial para el éxito verdadero.

*Vanita Braver, MD es una madre, un niño y psiquiatra adolescente, el libro de los niños autor de la "Enseñe a Sus Hijos Bien" (ver [www.drvanitabraver.com](http://www.drvanitabraver.com))*

*"Alégrate, y vendrá  
una razón."*



## 8 consejos para mejorar tu autoestima

La autoestima es tu opinión de ti mismo y de tus habilidades. Puede ser alto, bajo o en algún tiempo intermedio. Mientras que todos ocasionalmente tienen dudas sobre sí mismos, la baja autoestima puede dejarle sintiéndose inseguro y sin motivación.

1. **Sea amable con usted mismo.** Haga un esfuerzo para ser amable con usted mismo y, si usted se calle de lo positivo, tratar de desafiar cualquier pensamiento negativo.
2. **Sea usted mismo.** Compararte con otras personas es una manera segura de empezar a sentirte miserable. Trate de concentrarse en sus propios objetivos y logros, en lugar de medirlos contra los de otra persona.
3. **Muévete.** El ejercicio es una gran manera de aumentar la motivación, la práctica de establecer metas y fomentar la confianza.
4. **Nadie es perfecto.** Siempre esfuérate por ser la mejor versión de ti mismo, pero también es importante aceptar que la perfección es un objetivo irreal.
5. **Recuerde que todo el mundo comete errores.** Tienes que cometer errores para aprender y crecer.
6. **Enfócate en lo que puedes cambiar.** Trate de centrar su energía en la identificación de las cosas que están dentro de su control y ver lo que usted puede hacer acerca de ellos.
7. **Haz lo que te hace feliz.** Si pasas tiempo haciendo las cosas que disfrutas, es más probable que pienses positivamente. Trate de programar un poco de tiempo para sí mismo cada día.
8. **Rodearse con un equipo de apoyo.** Encuentre a personas que le hagan sentirse bien acerca de sí mismo y evite a aquellos que tienden a desencadenar su pensamiento negativo.



### Copyright del TEA

Copyright © aviso. Los materiales son derechos de autor © y marcas registradas TM es propiedad de la Agencia de Educación de Texas (TEA) y no puede ser reproducida sin el permiso expreso por escrito de TEA, excepto bajo las siguientes condiciones:

1. Los distritos escolares públicos de Texas, las escuelas charter y Los Centros de Servicio de Educación pueden reproducir y usar copias de los materiales y materiales relacionados para el uso educativo de los distritos y escuelas sin obtener permiso del TEA.
2. Los residentes del estado de Texas pueden reproducir y usar copias de los materiales y materiales relacionados para uso personal solamente sin obtener el permiso escrito del TEA.
3. Cualquier porción reproducida debe ser reproducida en su totalidad y permanecer sin editar, inalterada y no modificada de ninguna manera.
4. Ninguna carga monetaria se puede pedir de los materiales reproducidos o de cualquier documento que los contenga; sin embargo, un cargo razonable para cubrir solamente el coste de la reproducción y de la distribución puede ser permitido.

Las entidades privadas o personas ubicadas en Texas que no sean distritos escolares públicos de Texas, centros de Servicio de Educación de Texas, o escuelas charter de Texas o cualquier entidad, sea pública o privada, educativa o no educativa, ubicadas fuera del estado de Texas deben obtener la aprobación por escrito del TEA y será requerido para entrar en un acuerdo de licencia que puede implicar el pago de una cuota de licencia o una regalía.

Para información comuníquese con: Agencia de Educación de Texas, 1701 N. Congress Ave., Austin, TX 78701-1494; correo electrónico: [copyrights@tea.texas.gov](mailto:copyrights@tea.texas.gov).



TITLE I, PART A  
Participación de  
Padres y Familia  
Iniciativa Estatal

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

Hogar y Escuela

"Juntos Podemos Hacer Una Diferencia"

La Conexión de Padres y la Familia se publica en nuestro sitio web cuatro veces al año para padres y educadores de Texas. Este boletín está disponible en español y en vietnamita para los padres y educadores de Texas.

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

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

Cory Green, Comisionado Asociado

Departamento de Contratos,

Subvenciones y Administración Financiera

Agencia de Educación de Texas

[www.tea.texas.gov](http://www.tea.texas.gov)