



# BOLETÍN DE PARTICIPACIÓN DE LOS PADRES

Volumen 2, Edición 4, Verano de 2012

“Haciendo participar exitosamente a los padres de Georgia”

## “Dando grandes pasos para alcanzar el éxito”

### En esta edición:

Después de la graduación	2
Verano y estudio	2
Bebidas para apagar la sed	3
Recordatorio de botiquín	3
Construyendo una comunidad de padres	4



**Dr. John D. Barge,  
Superintendente de las  
Escuelas Estatales**

Como la mayoría de los padres, creo que los meses de verano son una gran oportunidad para que mis hijos se diviertan y relajen. No obstante, también sé que el receso puede provocar que los alumnos pierdan el ritmo de estudio antes de regresar a la escuela en otoño. Una forma de combatir esa pérdida es fomentar la lectura durante el verano.

Leer es fundamental para el éxito de los alumnos; ayuda a los niños, tanto a los más

grandes como a los más pequeños, a mantener sus mentes activas en el proceso de aprendizaje.

Las investigaciones revelan que los alumnos que no leen durante el verano podrían perder un mes o más del progreso en la lectura que lograron en la escuela. Cuando esto sucede, los avances que los maestros pueden lograr al comienzo del ciclo lectivo se retrasan por un repaso innecesario. Como socios de la escuela, los padres pueden ayudar a aliviar esto trabajando con el maestro de su hijo en la elaboración de una lista de lecturas de verano, alentando al alumno a explorar libros sobre temas que le interesen y garantizando que su hijo reserve tiempo para leer cada semana.

Los invito a comenzar a planificar con anticipación y a elaborar un cronograma equilibrado para que su hijo disfrute del receso de verano mientras continúa realizando actividades, como empleos de verano, campamentos o trabajo voluntario. Esto lo ayudará a permanecer conectado con el proceso educativo y le permitirá disfrutar de una mezcla saludable de estudio y diversión. Que tengan un gran verano, ¡esperamos verlos nuevamente en agosto!

Atentamente

Superintendente de las  
Escuelas Estatales



## El mejor momento de PARTICIPACIÓN de los padres ...

No hay mejor manera de inspirar a los padres a que participen que compartiendo con ellos las historias de otros padres. Con esta idea, el Programa de Participación de Padres del Departamento de Educación de Georgia comenzó a reunir y recopilar historias de los padres. En cada boletín trimestral, se publicará una de ellas para compartirla en todo el estado.

*Mi mejor momento de PARTICIPACIÓN fue cuando...*

Perry Primary School cuenta con una política de puertas abiertas a los padres. Siempre soy bienvenido para almorzar con mi hijo y visitar su salón de clases. Mi mejor momento de “participación” fue “Hot Dog We’re Reading”. La escuela invitó a cenar a mi familia y luego fuimos al patio de la escuela de mi hijo a escuchar un cuento que leyó su maestra. El fin de esta actividad era que los padres conocieran el modo en que se le enseña a leer a su hijo. La maestra explicó las

diferentes estrategias que se emplean, así como las expectativas razonables. Fue muy aleccionador. Aunque soy maestro, cada uno de nosotros tiene un estilo propio de enseñanza. Fue muy enriquecedor para mí saber con qué términos y técnicas está familiarizado mi hijo y cuáles le resultará cómodo escuchar en casa.

*Padre anónimo*

## La vida luego de la graduación de la escuela secundaria



### PADRES, ¿SABÍAN QUE...?

Ustedes pueden alentar al crecimiento e independencia por medio de la formación de conductas que desean observar en su hijo.



### Buenas lecturas de VERANO para adolescentes

- ▶ **The Akhenaten Adventure** por Philip Kerr
- ▶ **Chasing Vermeer** por Blue Balliett
- ▶ **Frindle** por Andrew Clements
- ▶ **Hatchet** por Gary Paulsen
- ▶ **Bridge to Terabithia** por Katherine Paterson
- ▶ **Redwall** por Brian Jacques

La graduación de la escuela secundaria es un paso muy importante que indica el camino hacia el propio futuro. Se trata de un punto de inflexión en el que la mayoría de los adolescentes se convierten en adultos y deben comenzar a tomar decisiones que, en última instancia, influirán en el resto de sus vidas. Para algunos, la vida después de la escuela secundaria puede consistir en ir a una institución de estudios terciarios o a la universidad, mientras otros pueden dedicarse a trabajar inmediatamente, lo que incluye el servicio militar.

La transición a la adultez es un proceso complejo en el que los adolescentes que han sido dependientes de sus padres a lo largo de la niñez comienzan a dar pasos definitivos para lograr medidas de independencia financiera, habitacional y emocional. A los padres también puede resultarles complicada

esta transición al principio, pero hay muchas formas de lidiar con la ansiedad que causa la separación. Los padres deben evitar que sus hijos se sientan culpables de ir a estudiar o embarcarse en el camino de su carrera.



Algunos han elaborado los siguientes consejos para ayudar a reducir la ansiedad que causa la separación a los padres que están experimentando la vida después de la graduación de la escuela secundaria por primera vez:

- ▶ Manténgase en contacto a través de los medios sociales.

- ▶ Busque un nuevo hobby .
- ▶ Busque apoyo en otros padres cuyos hijos también comenzaron sus estudios universitarios, el servicio militar o a trabajar.
- ▶ Disfrute de su tiempo libre inscribiéndose en un club.
- ▶ Ofrézcase como voluntario en una organización para niños o adolescentes .
- ▶ Lleve un diario, de modo que pueda tener mucho para conversar cuando se encuentre con su hijo/a.

Sería sano ver esta transición como un período de crecimiento y desarrollo. Una vez que se den cuenta y acepten que hay vida después de la graduación de la escuela secundaria, tanto los padres como los alumnos podrán realizar una transición exitosa a la próxima fase de sus vidas personales.

## Cómo mantener a los alumnos conectados con el estudio durante el verano

Como muchos padres saben, el receso de verano se acerca rápidamente. Los alumnos seguramente se embarcarán en un viaje lleno de visitas a la playa y días en parques de diversiones, mientras otros visitarán familiares que viven en otros pueblos. Para muchos alumnos, también representa la ausencia de la escuela y de responsabilidades. Por lo tanto, para los padres, mantener a los niños y adolescentes conectados con sus actividades educativas a lo largo del verano puede tomarse ciertamente desalentador.

La buena noticia es que hay varias maneras de mantenerlos vinculados con el aprendizaje a lo largo del verano a través de algunas de las

siguientes actividades:

- ▶ Fomentar la lectura y comprensión a través de la visita a una librería o biblioteca local con su hijo y seleccionar algunos libros que ellos elijan para que lean durante el verano.
- ▶ Aumentar las habilidades de redacción proponiéndole a su hijo que lleve un diario con los hechos que van transcurriendo periódicamente a lo largo del verano.
- ▶ Visitar sitios históricos, museos, muestras y parques para consolidar los conocimientos históricos y culturales de su hijo.
- ▶ Practicar sus habilidades matemáticas haciendo que su hijo realice ejercicios matemáticos según su grado en forma semanal.
- ▶ Instar a su hijo a mantenerse al tanto de las noticias haciéndolo leer un artículo del periódico o de Internet y luego escribir sobre lo sucedido.
- ▶ Aplicar sus conocimientos científicos plantando un pequeño jardín y siguiendo de cerca su crecimiento durante el verano.
- ▶ Ofrecerse como voluntario en un hospital local u organización sin fines de lucro.

## ¿Leche o agua?: Aún siguen siendo lo mejor para apagar la sed por April Reese Sorrow

Entre tantas bebidas deportivas, aguas con vitaminas, bebidas energizantes y tés especiales en el mercado, los consumidores podrían preguntarse cuál es la mejor para ellos. Una experta de la University of Georgia se declara cautelosa frente a todas ellas y afirma que la leche y el agua aún siguen siendo las mejores bebidas para apagar la sed.

"Estas bebidas especiales contienen muchas calorías que no necesitamos", expresa Connie Crawley, una experta en nutrición de la UGA Cooperative Extension. "Hay un momento y un lugar para algunas de estas bebidas y tomar una en el almuerzo no es lo adecuado".

### Bebidas deportivas

Los atletas y deportistas que pasan más de una hora haciendo ejercicio y transpirando mucho podrían necesitar una inyección de electrolitos a través de una bebida deportiva. "Un adolescente varón que practica fútbol durante tres horas por día podría necesitar una bebida deportiva, pero un niño que anda en bicicleta durante una hora, no", explica Crawley. Ni siquiera el jugo es la mejor opción. Es fácil consumir varios cientos de calorías a través del jugo si se bebe más de un vaso pequeño. En su lugar, durante la práctica o ejercicio consuma frutas.

### Agua con vitaminas

Las aguas con vitaminas y los tés especiales ofrecen dosis extra de vitaminas y minerales. Beber una botella de agua con vitamina C agregada no evitará una gripe, explica Crawley. Estas tretas de marketing no se basan en la ciencia. "Existe el malentendido de que cuantas más vitaminas se consuman, mejor", dice. "Necesitamos

vitaminas pero, en la mayoría de los casos, podemos conseguir todo lo que necesitamos a través de lo que comemos, si seguimos una dieta equilibrada. Por unos pocos nutrientes, podemos consumir mucho más".

El agua fluorada es la única agua mineral necesaria. El flúor ayuda a fortalecer los dientes y huesos. La mayoría de las aguas embotelladas carecen de flúor, por eso, beba agua de la canilla si el agua de su ciudad es fluorizada. También puede conseguir suplementos de flúor a través del médico de su hijo.



### Energizantes

Las góndolas de las tiendas presentan una gran cantidad de bebidas energizantes con mucha cafeína. Una vez que comenzó a beberlas en forma habitual, con el tiempo necesitará más para sentir su impacto. "Para incrementar el efecto de estas bebidas, limítelas", aconseja Crawley. "Cuando ingerimos calorías extra a través de bebidas, nuestro cerebro no las procesa como las calorías de los alimentos", explica. Por eso no nos sentimos satisfechos y aún queremos ingerir la misma cantidad de alimentos o calorías en nuestras comidas y aperitivos.

"Nuestros cuerpos están programados para no metabolizar las calorías de los líquidos del mismo modo que los alimentos", explica Crawley. "Como método de autopreservación, seguimos bebiendo para no

deshidratarnos. Si las calorías de los líquidos nos hacen sentir satisfechos, podríamos no beber lo suficiente para mantenernos hidratados".

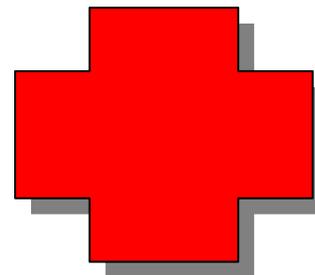
### Leche y agua

La leche y el agua siguen siendo las mejores bebidas. Los adultos necesitan un vaso de cerca de 8 onzas de líquido por día. Si estas consisten en agua y dos o tres tazas de leche, se limita la ingesta de calorías vacías en el cuerpo. En 1994, un adolescente promedio consumía 64,5 galones de gaseosa por año. Hacia 2002, el consumo había disminuido levemente, pero los adolescentes aún beben 21 onzas de gaseosa todos los días y sólo 11 onzas de leche. Las adolescentes bebían aún menos leche, según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

"Los niños, especialmente las niñas, necesitan beber por lo menos entre 16 y 24 onzas de leche por día. Una vez que una persona llega a la adultez, sus huesos almacenan menos calcio. Por eso, los niños deben fortalecer sus huesos durante la niñez y la adolescencia", comenta Crawley.

De un buen ejemplo a sus hijos y abandone las gaseosas y bebidas especiales. "Reduzca 100 calorías por día en calorías vacías de gaseosas dulces y bajará 10 libras en el año, siempre que no agregue esas calorías de otro modo", explica. Además, lea las etiquetas nutricionales. Tenga en cuenta que algunas latas y botellas contienen dos o tres porciones. Si bebe la lata o la botella entera, estará consumiendo el doble o el triple de las calorías y el azúcar indicados".

Permiso de reproducción:  
(April R. Sorrow es una editora de noticias de la Facultad de Ciencias Agrícolas y Ambientales de la University of Georgia College).



### PADRES, ¿SABÍAN QUE...?

Es fundamental contar con un botiquín básico de primeros auxilios y listo en su casa. Si no tienen uno, su hijo puede ayudarlos a armarlo. Visite <http://www.ready.gov/basic-disaster-supplies-kit> para conocer más sobre lo que debería contener.



### DATOS BREVES:

Los jóvenes obesos y poco saludables son más propensos a padecer factores de riesgo de insuficiencias cardiovasculares, como colesterol alto o hipertensión; por lo tanto, es fundamental mantenerse activos y sanos.



## Personal del programa

**¡Recuerde reservar estas fechas importantes!**

**Día Nacional del Pan de Jengibre**  
5 de junio de 2012

**Día Mundial del Medio Ambiente**  
5 de junio de 2012

**Día de la Bandera**  
14 de junio de 2012

**Mes Nacional de las Artes Culinarias**  
Julio de 2012

**Día Internacional del Picnic**  
18 de julio de 2012

**Día Nacional del Cheesecake**  
30 de julio de 2012

**Michelle Tarbutton Sandrock,**  
Gerente del Programa de participación de Padres  
msandrock@doe.k12.ga.us  
404-232-1148

**Lakeita Servance,**  
Especialista en Participación de Padres  
lservance@doe.k12.ga.us  
404-656-2633

**División de Programas de Alcance**  
1862 Twin Towers East  
205 Jesse Hill Jr. Drive, SE  
Atlanta, GA 30334



### Nuestra visión

El Programa de Participación de Padres cree que el trabajo en conjunto de los padres, escuelas, familiares y comunidades puede crear una relación importante que llevará a la obtención de ganancias significativas en todas las áreas de logros de los estudiantes.

### ¡Llamando a todos los padres!

¿Tiene alguna idea para el próximo Boletín? Envíenos sus ideas sobre participación de los padres y artículos a través de su **Coordinador de Participación de Padres** o directamente vía correo electrónico. ¡Si su idea o artículo es publicado, su nombre aparecerá en el boletín!

### ¿Tiene alguna pregunta?

**AskDOE**  
404-656-2800  
askdoe@doe.k12.ga.us

### **¡Estamos en la web!**

<http://www.gadoe.org/Pages/Home.aspx>  
<http://www.gadoe.org/School-Improvement/Federal-Programs/Pages/Parent-Engagement-Program.aspx>

## Construyendo una comunidad de padres

Los niños reciben grandes resultados cuando los padres logran trabajar juntos con la meta común de ayudarlos a que les vaya bien en la escuela. Las prácticas y relaciones de crianza positivas que se cultiven en la comunidad escolar crearán mejores resultados para todos los participantes, tanto para la escuela, como para los maestros, padres e integrantes de la comunidad. La unión hace la fuerza y los padres pueden ciertamente otorgar poder a los demás e incidir entre sí.

Algunos pueden sentir aprensión con respecto al contacto con otros padres y la creación de una red, pero hay muchas formas en las que esto puede lograrse. Propóngase realizar alguna de las siguientes actividades:

- ▶ Ofrecerse para transportar a los padres que no cuentan con medios propios y que quieren asistir a eventos escolares.
- ▶ Presentarse ante los padres que nunca ha visto en los eventos escolares, conocerlos y, tal vez, intercambiar números telefónicos.
- ▶ Contactarse con los maestros y con la administración de la escuela para consultarles en qué necesitan que colaboren los padres y actuar en consecuencia.
- ▶ Hablar con los padres sobre sus expectativas y normas antes de que su hijo visite su casa.
- ▶ Incentivar a otros padres a participar en la educación de sus hijos y ofrecerse como voluntario para explicar las políticas de la escuela que usted entiende pero que otros padres podrían no tener en claro.

En las escuelas y comunidades donde existe una comunidad de padres sólida, el crecimiento y el éxito de sus hijos es evidente. Las escuelas procuran tener padres participativos y que ocupen un rol activo en la educación de sus hijos, y la construcción de una comunidad de padres es una forma de lograrlo.

