

Preparandonos Para Ir a la Escuela....

Agosto del 2008

Parenting *Rules!*

“Puedes creer que ya tienen las ventas de “regreso a la escuela” y aun es solo Julio!

Escuche a una madre decir esto en la tienda de articulos para oficinas hace unas semanas.

Estuve de acuerdo con ella pues yo estaba aprovechando las ventas para comprar cuadernos, folders, lapizes y lapiceros nuevos par mis niños.

Pensando más en este asunto me di cuenta que nunca puedes estar demasiado preparado cuand se trata de que los niños esten listos y emocionados para ir a la escuela.

A los niños les encanta los días lentos del verano, cuando van a la cama más tarde y hay menos estructuras. Aun asi, cuando se trata del año escolar, ellos se desarrollan mejor con rutinas y horarios. El enfoque de esta edición de Parenting Rules! es de preparar a nuestros hijos a estar listos para empezar el año escolar otra vez en Septiembre. A travez del mes de Agosto esperamos que tenga muchas conversaciones con sus niños acerca de las rutinas escolares, seguridad, las tareas y nutrición. El empezar temprano a re-establecer rutinas y horarios ayudara a toda la familia a poco a poco irse acostumbrando al año escolar y empezarlo en una nota positiva.



Preparandonos Para Ir a la Escuela....

Agosto del 2008

Parenting Rules!

La escuela puede causar temor...



Aunque cada niño y familia son diferentes, muchos niños estarán un poco nerviosos al principio del nuevo año escolar. El ser consistente y seguir las rutinas establecidas ayudara a su niño a vencer la ansiedad de ir a la escuela durante las primeras semanas.

En algunos casos el niño desarrollara una resistencia fuerte o disgusto de ir a la escuela. Con paciencia y perseverancia la mayoría de las familias pueden vencer esta resistencia. Sin embargo, si el temor de su niño no disminuye, debiera solicitar la ayuda del consejero escolar.

Varios recursos indican que el 5% de los niños desarrollara lo que es conocido como "Fobia-Escolar o Evasión Escolar." Si usted siente que esto es lo que le esta sucediendo a su niño deberia de buscar guianza con su pediatra.

Para ayudar a su niño a vencer su ansiedad de ir a la escuela:

- Hablele a su niño y trate de **identificar su temores especificos** acerca de ir a la escuela. Recuende de tener simpatia y comprensión; no descarte los sentimientos de su niño como niñerías o tonterías.
- **Insista que su niño valla a la escuela.** Ella se va a resistir pero usted tiene que tener determinación y mandarla a la escuela.
- Su niño se quejara de estar enfermo para poder quedarse en casa. **Solo deje que su niño se quede en casa si verdaderamente esta enfermo.** Lleve a su niño al doctor cada vez que el/ella se queda en casa por causa de enfermedad.
- **Platique acerca de los temores de su hijo/a con la maestra o enfermera escolar.** Ellos podran darle la guianza necesaria a usted y a su niño para poder vencer este comportamiento.
- Aunque esta situacion puede ser frustrante para el padre o madre, trate de mantenerse calmado y tener paciencia. El enforzar la asistencia escolar con **gentileza pero firmemente** tendra un buen resultado al final.

Preparandonos Para Ir a la Escuela....

Agosto del 2008

Parenting *Rutinas!*

Las rutinas son importantes...

Los niños se desarrollan mejor cuando tienen rutinas y normas que sean claras y consistentes. Durante el año escolar usted debería de establecer rutinas para ir a la cama, para las mañanas y las tareas. Cuando los niños conocen que es lo que se requiere de ellos les hará sentirse más seguros y menos estresados. Un niño que este relajado y descansado se desarrollara mejor en la escuela y tendrá menos problemas de comportamiento. La transición de los días lentos de verano a las estructuras del año escolar puede ser un tiempo difícil y estresante para las familias.



Empiece temprano a planear y enforzar el horario más estructurado **al menos dos semanas antes** de que empiece la escuela, para ayudar a sus niños acostumbrarse a este.

Empiece siguiendo estos consejos **al menos dos semanas antes** del comienzo de clases para ayudar a sus niños ajustarse a la rutina regular:

- **Gradualmente empiece a mandar a los niños a la cama más temprano** hasta llegar a la hora de dormir de los días escolares.
- **Ponga la alarma** y haga que su niño se levante y se arregle para practicar las mañanas escolares.
- **Establezca tiempo de deberes** haciendo que su niño lea y practique técnicas de matemáticas, para que ella empiece el hábito de hacer deberes en la casa.
- Haga que su niño saque un set de ropa, se bañe, y empaque su mochila **la noche antes** para que las mañanas sean fáciles y no tan apuradas.
- **Mantenga una actitud positiva** y trate de no enojarse ni frustrarse si su niño se resiste a ir al principio. Ella empezará a seguir la rutina después de unos días si usted no se da por vencida.

Preparandonos Para Ir a la Escuela....

Agosto del 2008

Parenting *Rules!*

Llegando con Seguridad...



Datos nacionales enseñaron recientemente que 17,000 niños se golpean cada año en accidentes de buses escolares. Cerca de $\frac{1}{4}$ de estos golpes ocurrieron cuando el niño estaba abordando o bajándose del bus, al resbalarse y caerse o ser tirados cuando el bus paraba o da vuelta de repente. Si su niño es uno de los mas de 23.5 millones de niños que usan el bus escolar, usted necesita hablarle acerca de como ir con seguridad en estos.

Los siguientes son consejos de seguridad que debe repasar con su hijo:

- **Espera en la banqueta** hasta que el bus halla parado por completo y espere que el conductor abra las puertas antes de bajarse de la banqueta.
- **Mantengase sentado en todo tiempo** mientras va en el bus, nunca camina en el bus o juegue con otros niños.
- Espere a que el conductor **pare por completo** antes de pararse y bajarse del bus.
- **Nunca** saque ninguna parte de su cuerpo fuera del bus.
- **Revise que no hallan cordones** sueltos u otros objetos que puedan trabarse en las puertas del bus.
- Solamente cruce la calle **10 pies** en frente del bus cuando el conductor le señale que puede hacerlo.

Para encontrar mas información acerca de la seguridad en el bus o para entrar en el concurso de dibujos de seguridad en el bus, contactese con:

DIVISION OF MOTOR VEHICLES - School Bus Safety
100 Main Street, Pawtucket, RI 02860
401-722-4297 eparker@dmv.state.ri.us
www.napt.org

Preparandonos Para Ir a la Escuela....

Agosto del 2008

Parenting *Rules!*

Desayuno = Poder Cerebral...

El Centro de Polizas de Nutrición y Promoción reporta que el comer desayuno mejora grandemente la habilidad de retener nueva información. Los niños que desayunan tienen mejores punteos, se comportan mejor, y están ausentes menos comparados a los niños que no comen en las mañanas.



Como padres necesitamos dar un buen ejemplo al empezar el dia familiar con un desayuno nutritivo.

Las mañanas son un tiempo congestionado y puede que sea un desafío el desayunar. Los siguientes son unos consejos de como hacer que el desayuno sea fácil de servir. El empeño extra ciertamente valdra la pena.

- **Ponga la alarma 15 minutos mas temprano** para darse tiempo extra de comer sin apurarse.
- **Tenga cosas faciles disponibles** para comer. Cereales nutritivos, yogures, fruta, avena instantanea or pan integral tostado con mantequilla de mani.
- Si a sus niños no les gusta el desayuno, trate de **ofrecerles comidas que no sean de desayuno** tales como sandwiches o lo que quedo de la cena.
- Asegurese de tener cosas **que se puedan llevar**, tales como barras de cereal, bebidas de frutas o fruta seca, para las mañanas en que este apurada.
- Haga algunos **preparativos antes de ir a la cama** para tener tiempo extra para desayunar en las mañanas.

Para recetas e ideas divertidas e interesantes visite :

http://familyfun.go.com/recipes/family/specialfeature/backtoschool_start_sf/

Preparandonos Para Ir a la Escuela....

Agosto del 2008

Parenting *Rules!*

Recursos para los padres de familia

Prevent Child Abuse Rhode Island

500 Prospect Street Pawtucket, RI 02860

401.728.7920 www.preventchildabuse-ri.org

Rhode Island Parent Information Network

175 Main Street Pawtucket, RI 02860

401.727.4144 www.ripin.org

Mental Health Association of Rhode Island

500 Prospect Street Pawtucket, RI 02860

401.726.2285 www.mhari.org

The Providence Center

520 Hope Street Providence, RI

401.276.4020 www.provctr.org

Parent Link RI

(401) 222-5927 www.parentlinkri.org

Rhode Island Initiative for a Healthy Weight

Stacie Bowman, RI Department of Health,

3 Capitol Hill, Room 409, Providence, RI 02908

www.health.ri.gov

¡Reglas para Padres de Familia!



Rhode Island
Family & Children's Trust Fund

Administered by the RI Department of Children, Youth & Families



Prevent Child Abuse
Rhode Island

Las noticias electronicas son producidas por la agencia de Prevención del Abuso Infantil en Rhode Island y es parcialmente apoyada por una subvención anual del Fondo Fiduciario Familiar e Infantil de Rhode Island

Prevent Child Abuse Rhode Island

500 Prospect Street Pawtucket, RI 02860

ph: 401.728.7920 fax: 410.724.5850

www.preventchildabuse-ri.org

Por favor comparta esta información con las familias en sus programas. Gracias!

PAGINA 6