

Regreso a la Escuela....

Septiembre del 2011

Parenting *Rules!*

A los niños les encanta los días lentos del verano, cuando van a la cama más tarde y hay menos estructuras. Aun así, 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 través 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.



Regreso a la Escuela....

Septiembre del 2011

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 más 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:

- **Espere 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.

Regreso a la Escuela....

Septiembre del 2011

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



Regreso a la Escuela....

Septiembre del 2011

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 ayudará a su niño a vencer la ansiedad de ir a la escuela durante las primeras semanas.

En algunos casos el niño desarrollará 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, deberá solicitar la ayuda del consejero escolar.

Varios recursos indican que el 5% de los niños desarrollará lo que es conocido como "Fobia-Escolar o Evasión Escolar." Si usted siente que esto es lo que le está sucediendo a su niño debería de buscar guía 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 específicos** acerca de ir a la escuela. Recuérdese de tener simpatía y comprensión; no descarte los sentimientos de su niño como niñerías o tonterías.
- **Insista que su niño vaya 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 está 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 podrán darle la guía necesaria a usted y a su niño para poder vencer este comportamiento.
- Aunque esta situación puede ser frustrante para el padre o madre, trate de mantenerse calmado y tener paciencia. El enfatizar la asistencia escolar con **gentileza pero firmemente** tendrá un buen resultado al final.

Regreso a la Escuela....

Septiembre del 2011

Parenting *Rules!*

Resource for Parents

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

School Bus Safety

www.nhtsa.gov/people/injury/buses/kidsschoolbus_en.html

Parent Link RI

(401) 222-5927 www.parentlinkri.org

Rhode Island 211

www.211ri.org or dial 2-1-1 on your phone

ABOUT PARENTING RULES! E-NEWS...



Prevent Child Abuse
Rhode Island



Rhode Island
Family & Children's Trust Fund
Administered by the Rhode Island Department of Children, Youth & Families

Parenting Rules! Las noticias electrónicas 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 familias en sus programas. ¡Gracias!