

Boletín Trimestral de Participación de Padres

Volumen 1, Edición 4, verano de 2011

“Involucrando exitosamente a los padres de Georgia”.

“¡Surge una nueva visión para los estudiantes de Georgia!”

En esta edición:

Obesidad infantil	2
Consejos rápidos sobre salud para padres	2
Maltrato y abandono infantil	3
Diversión en el jardín para niños	3
Preparativos para el verano	3
Participación de los padres en la escuela media y secundaria	4



Dr. John D. Barge,
Superintendente Estatal de las Escuelas

Cuando presté juramento hace unos meses para actuar como Superintendente Estatal de las Escuelas, sabía que mi misión era simple: ayudar a los estudiantes de Georgia a lograr el éxito en el salón de clase. Este trabajo ha comenzado y estoy entusiasmado con las oportunidades que nos esperan.

Mi visión de *Haciendo que la educación funcione para todos los habitantes de Georgia (Making Education Work for All Georgians)* se enfoca en la entrega de mayores oportunidades a los estudiantes de Georgia para que se gradúen con un diploma importante que les abra puertas en su futuro, ya sea en el mercado laboral como en los estudios postsecundarios. Los padres juegan un rol importante en el éxito de esta visión.

En mi administración, el Departamento de Educación de Georgia será una organización orientada a la prestación de servicios que ofrecerá información, asistencia técnica, orientación y otras formas importantes de apoyo a padres, escuelas y distritos escolares. Estoy concentrado en hacer lo

mejor por nuestros niños y sé que ustedes también. Cuando los padres están comprometidos, los estudiantes pueden superar muchos desafíos y están inspirados para continuar con la escuela, lo que resulta en jóvenes adultos productivos preparados para la carrera que eligieron o para sus emprendimientos posteriores a la escuela secundaria. Si nos dedicamos todos juntos a hacer lo mejor por nuestros niños y a prepararlos para superar nuestras expectativas, estoy convencido de que nuestro estado cosechará los beneficios en los años venideros.

Atentamente

Dr. John D. Barge,
Superintendente Estatal de las Escuelas

Puntos Destacados: Programa de Participación de Padres

La misión del Programa de Participación de Padres del Departamento de Educación de Georgia consiste en incrementar los logros de los estudiantes por medio de la incorporación y el empoderamiento de los padres para que participen activamente en la educación de su hijos en todos los niveles. Si bien su escuela local y la comunidad son los mejores lugares para conseguir información en primer término, nos complace informarles sobre los siguientes eventos, que se han realizado recientemente para reconocer el papel importante que los padres ocupan en la educación de sus hijos:

● El kit de herramientas para la transición del Kindergarten se encuentra ahora a disposición de los padres y de los educadores para que lo descarguen del sitio web de Participación de Padres. Este kit ofrece a los padres toda la información necesaria para ayudar a sus hijos a realizar una

transición exitosa al Kindergarten. Se les recomienda tanto a los padres como a los educadores que utilicen esta información durante el verano.

● La Primera Conferencia de Participación Familiar Estatal de Georgia se realizará en The Classic Center en Athens, GA, del 16 al 18 de febrero de 2012. Se trata de una nueva oportunidad que se lanzará a través de una asociación colaborativa entre el Departamento de Educación de Georgia y la PTA (Asociación de Padres y Maestros) de Georgia para padres y educadores, especialmente, aquellos de las escuelas del Título I. El tema de la conferencia es: “*Estableciendo conexiones: Buscando la excelencia, el empoderamiento y la igualdad en la educación*” (“*Building Connections: Striving for Excellence, Empowerment, and Equity in Education*”). En los próximos meses, se proporcionará más información sobre la conferencia.

● El Consejo Asesor de Padres del Superintendente realizó su reunión final del ciclo lectivo 2010-2011 el 4 de mayo de 2011. Para obtener información detallada sobre este Consejo o para acceder a las actas de la reunión, visite el sitio web que se indica a continuación.

● Consulte nuestro folleto “¡Participe!” (“Get Involved!”), en el que se enumeran 15 modos distintos de participación de los padres y familias en la educación de los niños. El folleto no está destinado a ninguna edad en especial, por lo que todos los padres pueden utilizar este recurso.

Para conseguir copias del folleto o de la información mencionada anteriormente, contáctese con el Programa de Participación de Padres al 404-656-2633 o visite nuestro sitio web en:

http://public.doe.k12.ga.us/tss_title.aspx?PageReq=ParentEngagement

“Hacer que la Educación funcione para todos los habitantes de Georgia.”

“Los niños obesos necesitan opciones más saludables” por April Reese Sorrow

Recordatorios de verano...



¿Su hijo debe realizarse un examen oftalmológico? Después de los cinco años, los niños deberían examinar sus ojos al menos cada dos años, incluso cuando no existan señales de problemas de visión. Sería maravilloso que hiciera una consulta este verano.



La importancia de la Salud dental

Los chequeos odontológicos de rutina son importantes en la salud integral de los niños. Se recomienda que los niños consulten al dentista al menos dos veces al año o cada seis meses. Aproveche el tiempo libre que tenga en el verano y ¡ programe una consulta!

En las últimas tres décadas, el aumento en la cifra de estadounidenses adultos obesos ha superado el doble. Entretanto la cantidad de niños que padecen esta enfermedad se ha incrementado en más del triple.

Conforme a las cifras federales oficiales, dos tercios de los estadounidenses adultos padecen de sobrepeso o de obesidad. Uno de cada tres niños es obeso o tiene sobrepeso.

Más del 30 por ciento de los niños de Georgia sufren de sobrepeso, lo que lo convierte en el tercer peor estado del país en cuanto al peso infantil, conforme a un informe de 2009 de Trust for America's Health. Un experto de la University of Georgia afirma que los ciclos de crecimiento de los niños están cambiando y están creando un marco de obesidad de largo plazo.

“Los niños nacen con una cantidad regular de grasa corporal, pero a medida que se tornan más activos, alrededor de los 2 años, adelgazan. Es normal que un niño recupere parte de esa grasa corporal alrededor de los 6 años, pero hoy en día, lo estamos notando antes, alrededor de los 4 años, lo que incrementa el riesgo de un aumento de peso excesivo a medida que el niño crece”, explica Connie Crawley, especialista en nutrición de Extensión Cooperativa de UGA.

El aumento en la ingesta de alimentos, la vida sedentaria y las condiciones ambientales que alientan elecciones no saludables contribuyen a la epidemia de la obesidad. La comida rápida barata, las porciones grandes y el acceso a alimentos procesados con alto contenido graso o salados alientan la ingesta excesiva o la alimentación no saludable, explica.

La mejor manera de combatir esta epidemia consiste en realizar cambios en los hábitos alimentarios o en la elección de estilos de vida, lo que no es fácil, según ella misma reconoce, pero puede lograrse con algunas estrategias lentas, pero deliberadas.

“La comida rápida original es la fruta”, afirma Crawley. “Las manzanas, las naranjas y las bananas son siempre una buena compra de todo el año”.

Las familias también pueden ahorrar dinero, dice, por medio de la compra de frutas de estación, como melocotones en el verano o peras en otoño e invierno.

Crawley recomienda evitar las gaseosas y los alimentos con alto procesamiento. Estos son, principalmente, fuentes de azúcar, grasas y calorías con pocos nutrientes saludables en comparación con los alimentos no procesados. “Si la harina de trigo o el azúcar es el primer ingrediente de la lista, busque otra cosa para comer”, indica. “Déjelo si contiene tres o cuatro tipos diferentes de azúcar en la etiqueta, algunos de los cuales no se pueden pronunciar siquiera”.

No es necesario que haga una revisión completa de su despensa de un día para el otro. “Haga un esfuerzo por cambiar un producto por vez”, aconseja. “Decídase a buscar una mejor alternativa para su familia cada semana. En poco tiempo, notará muchos cambios positivos”.

No anuncie su intento por cambiar la dieta de su familia, recomienda. Sólo agregue nuevos alimentos como algo divertido. Puede que su familia se adapte lentamente al cambio. A menudo los niños necesitan entrar en contacto con un nuevo alimento 10 veces antes de aceptarlo. “Normalmente un niño aceptará mejor un nuevo alimento si se lo sirve con alimentos conocidos y si se lo ofrece en cantidades pequeñas y sin forzarlos”, explica. “Tenga paciencia y siga ofreciéndoselos”.

Los alimentos energizantes ideales para los chicos, según explica, son aquellos con bajo contenido graso, muchos colores, buena fibra y que requieren poca preparación. Una buena elección son los arándanos, el brócoli crudo con un dip bajas calorías, harina de trigo integral con mantequilla de maní natural, naranjas en rodajas, salmón, atún o edamame (porotos de soya verde) al vapor.

Crawley ofrece los siguientes consejos:

- Ofrézcales la harina de avena tradicional o la de cocción rápida sin sal agregada. Evite la instantánea empaquetada. Para endulzar, utilice miel o azúcar morena y canela. Otro



buen agregado es pacana o nuez picada, la banana cruda en cubos o las manzanas en rodajas cocidas un minuto o dos en el microondas.

- Incorpore verduras, como col rizada o espinaca fresca o congelada en un omelette o saltéelas en aceite durante unos minutos.
- Corte los aderezos para ensalada cremosos con yogur bajas calorías natural, que tiene menos grasas y más proteína y calcio.
- Ofrézcales dips con palta, hummus, salsa o ketchup con bajo contenido de sodio como salsas para dips para vegetales crudos.

El control del peso en niños y adolescentes depende de la realización de actividad física durante una hora por día, por lo menos. Haga ejercicio en familia. Dedique un tiempo para realizar actividad física juntos. Los niños disfrutan de las caminatas o de salir a andar en bicicleta con sus padres. Pueden mejorar su coordinación jugando en el patio a patear pelotas, al fútbol, a las escondidas, voleibol, saltando a la soga o jugando al badminton. “Todos tendrán mejor forma y se verán favorecidos por la reducción del estrés y la relajación que el ejercicio diario puede aportar”, asegura Crawley. “Cuando uno come mejor, se siente mejor, lo mismo le sucede a sus hijos”.

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

La detención del maltrato y el abandono de los niños comienza con familias fuertes

En todo el país, los programas de educación y de atención temprana, los departamentos de bienestar infantil y otros están empleando el enfoque de Fortalecimiento familiar para consolidar cinco Factores Protectorios en las familias:

1. Resiliencia paterna
 - ▶ Los padres pueden recuperarse
2. Relaciones sociales
 - ▶ Los padres tienen amigos
3. Conocimientos de paternidad y desarrollo infantil
 - ▶ Los padres saben cómo crecen y se desarrollan los niños y los jóvenes
4. Apoyo concreto en momentos de necesidad
 - ▶ Los padres saben adónde recurrir para pedir ayuda
5. Competencia socioemocional de los niños
 - ▶ Los niños aprenden a hablar sobre sus sentimientos y a manejarlos

Las investigaciones muestran que estos factores reducen la incidencia del maltrato y el abandono infantil por medio del ofrecimiento a los

padres de lo que necesitan para criar a sus hijos de modo efectivo, incluso en casos de estrés. Al establecer relaciones con las familias, los programas pueden reconocer señales de estrés y establecer Factores Protectorios familiares con ayuda oportuna y efectiva. Esta estrategia de progreso para abordar el maltrato y el abandono infantil muestra un gran compromiso porque:

- ▶ Ha quedado demostrado que los Factores Protectorios funcionan y son informados por medio de una investigación extensiva y rigurosa.
- ▶ La actividades en las que se desarrollaron los Factores Protectorios pueden desarrollarse como programas ya existentes en todos los estados, como la educación infantil temprana y el bienestar infantil a bajos costos.
- ▶ El Fortalecimiento familiar cuenta con un apoyo generalizado entre los investigadores, funcionarios de bienestar infantil del estado y expertos en políticas. Actualmente, el enfoque del Fortalecimiento familiar se aplica en 36 estados.
- ▶ Los educadores de infancia

temprana procuran fortalecer a las familias: una encuesta de la Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños muestra que el 97% desea hacer más para prevenir el maltrato.

Aunque el Fortalecimiento familiar se desarrolló en programas educativos y de atención temprana, los socios de una gran variedad de sectores que trabajan con muchas poblaciones diferentes están explorando formas de aplicar el enfoque.

Permiso de reproducción: "Fortalecimiento familiar de Georgia" ("Strengthening Families Georgia")



USTED SABÍA QUE...

Puede aumentar la cantidad de palabras que su hijo puede retener asociándolas con imágenes.



¡Diversión en el jardín para niños durante el verano!



Enseñarle jardinería a su hijo puede ser divertido, ya que es más probable que los niños disfruten de los alimentos que comen y de las flores que cuidan si formaron parte de su creación.

Las plantas y los alimentos que los niños pueden aprender a plantar son:

- fresas
- sandías
- tomates
- ajíes verdes
- tulipanes
- girasoles

Preparativos para el verano para padres

A medida que se acerca el verano, es habitual comenzar a planificar las actividades que se realizarán para mantener a los niños ocupados en cuanto a lo social y lo académico.

En lo que se refiere a lo académico, muchos niños luchan para recordar lo que han aprendido durante el ciclo lectivo. Cuando esto sucede, el progreso que los maestros pueden lograr al inicio del ciclo lectivo se ve entorpecido por un gran trabajo de revisión. Ayude a su hijo a mantenerse al día este verano alentándolo con una mezcla saludable de actividad académica y juegos.

Asimismo, mientras las vacaciones de verano son un período de descanso lleno de recreación y actividades divertidas, el cuidado de los niños puede convertirse en una

preocupación. Resulta fundamental comenzar a planificar en forma temprana, ya que los programas de verano se completan rápidamente.

Para ayudar a aliviar el estrés y a mantener a su hijo entusiasmado con el verano, analice las siguientes opciones:

- ⇒ Consulte al Asesor o al Coordinador de Participación de Padres de su escuela sobre la disponibilidad de los programas de verano en su zona.
- ⇒ Inscríbase en forma gratuita en los programas de enriquecimiento de verano por lo menos dos semanas antes de la fecha límite. Esto aumentará las posibilidades de ingreso de su hijo.
- ⇒ Inscríbase en campos deportivos y otras

actividades extracurriculares antes de la finalización del ciclo lectivo.

- ⇒ Consiga trabajo adicional para el próximo nivel de grado a través de la maestra de su hijo.
- ⇒ Lleve a su hijo a la biblioteca local para consultar los libros todas las semanas y manténgalo entusiasmado con la lectura.
- ⇒ Dedique, por lo menos, un día completo de la semana a estar con su hijo y realicen la actividad que deseen.
- ⇒ Planifique el cuidado de su hijo para aquellos días en los que usted deba trabajar si no puede inscribirlo en un programa de verano.
- ⇒ ¡Disfrute sus vacaciones de verano!

Personal del programa

¡Recuerde reservar estas fechas importantes!

Mes de la Herencia Asiática y de las Islas del Pacífico en los EE. UU.
mayo de 2011

Semana Nacional de Viaje en Bicicleta al Trabajo
16-20 de mayo de 2011

Día Mundial del Medio Ambiente
6 de junio de 2011

Mes Nacional de las Artes Culinarias
julio de 2011

Día de la Independencia
4 de julio de 2011

Día Internacional del Picnic
18 de julio de 2011

Día Nacional del Cheesecake
30 de julio de 2011

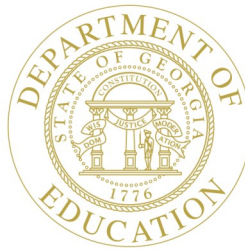
Michelle Tarbutton,
Gerente del Programa de Participación de Padres

mtarbutton@doe.k12.ga.us
404-232-1148

Lakeita Servance,
Especialista de Participación de Padres

lservance@doe.k12.ga.us

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



Declaración de 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!

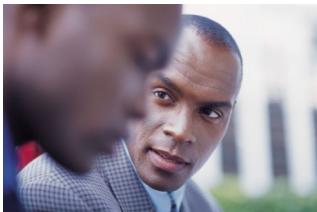
¿Tiene alguna pregunta?

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

¡Estamos en la Web!

www.gadoe.org/parents.aspx
http://public.doe.k12.ga.us/tss_title.aspx?PageReq=ParentEngagement

Participación de los padres en la escuela media y secundaria



Los adolescentes simulan que no quieren que sus padres participen en la escuela, pero sí les importa cuando sus padres no lo hacen.

Los maestros y los administradores a menudo se preguntan por qué la participación de los padres disminuye en los niveles escolares medios y secundarios. La mayoría de los padres desean participar, pero no pueden hacerlo por diferentes motivos.

Algunos de ellos son:

- ⇒ Cambios en el desarrollo
- ⇒ Reconfiguración de la estructura escolar
- ⇒ Cambios en las expectativas
- ⇒ Sensación de incapacidad para ayudar a sus hijos una vez que alcanzan este nivel de grado.

Es importante recordar que en estos niveles, la participación de los padres aún contribuye al éxito del estudiante, a la conducta y a las actitudes positivas durante la

adolescencia. Aunque los adolescentes a menudo expresan que quieren ser más independientes, aún les importa que sus padres los apoyen. Los niños le darán a la educación la importancia que sus padres le den. Por último, los padres marcan el ritmo del progreso educativo de sus hijos.

Las familias pueden comenzar temprano poniendo un énfasis coherente en la planificación postsecundaria para garantizar su apoyo y su capacidad para ayudar a sus hijos adolescentes a establecer metas alcanzables. Estas metas podrían incluir ayudarlos a prepararse para la universidad o carrera luego de la escuela secundaria. Es importante participar desde el primer día de los años de transición, es decir, el primer día de la escuela media y secundaria. Durante los años de transición, tanto

los niños como los padres desean que se les garantice que el nuevo nivel escolar se va a ajustar bien a los aspectos académicos y sociales.

La participación familiar y comunitaria ayuda a los adolescentes a alcanzar el éxito. Al participar de actividades que promueven la mejora del estudiante, su apoyo y sus logros, los padres pueden permanecer involucrados con la educación de sus hijos adolescentes durante la escuela media y secundaria.

