



Por Skip Forsyth

### CADA VIDA TIENE UNA HISTORIA

Fue a principios de diciembre. Un fuerte viento soplaba del norte. Las hojas secas crujían bajo los pies. Estaba jugando al fútbol con unos amigos cuando me di cuenta de una familia en movimiento en la casa de alquiler de al lado. No les tomó mucho tiempo para descargar el camión y pequeña remolque.

El lunes por la mañana Annabel se presentó a nuestra clase. Ella era mi nueva vecina de al lado. Ella era tranquila. Le pregunté si quería caminar conmigo a la escuela, pero esa primera semana ella caminaba sola. Parecía que había una tristeza en ella pero su largo cabello ondulado cubría sus ojos.

El fin de semana siguiente, cuando Annabel estaba sentada en el escalón de la entrada, le di una patada al balón de fútbol. Miró hacia mí. Sentí una débil sonrisa. Descansé en mi balón de fútbol y vacilando empecé una conversación. Nuestras palabras flotaban de un tema a otro. Finalmente le pregunté, "¿Por qué te mudaste aquí?" Una lágrima se formó en la esquina del ojo de Annabel, "Mi madre y mi hermano murieron en un accidente de coche hace un año. Mi papá dijo que necesitaba un cambio." La conversación terminó rápidamente con una voz suave. "Lo siento. Te veré mañana."

Antes de que terminara el fin de semana le dije a mi mamá y papá sobre Annabel y su familia. Mi madre, llena de compasión, se trasladó a la acción. Unos días más tarde se les dio un plato de empanadas, y más tarde en la semana tamales caseros. Incluso invitó a Annabel y su padre para unirse a nuestra familia y otras personas en La Posada anual. Este fue el comienzo de una amistad duradera entre la familia de Annabel, la familia Whitley, y mi familia, Rivera.

Sí, cada vida tiene una historia-los momentos heroicos y los momentos de fracaso, motive de celebración y los períodos de dolor, nacimientos y matrimonios y graduaciones, así como las enfermedades y tragedias inesperadas.

Cuando descubrimos la "historia" en la vida de una persona, entonces se planta el reto, "¿Cómo voy a responder?" Con suerte vamos a escuchar con nuestro corazón, así como nuestra cabeza. Esperemos que nuestra actitud animará a una persona para hablar con franqueza. Con suerte vamos a hablar palabras suaves que hacen que una persona escuche. Con suerte vamos a entender la necesidad en lugar de analizar el problema. Esperemos que podamos responder de manera práctica - con alimentos o artículos de vestir o ropa o una cama caliente y suave o ayuda financiera, posiblemente, para una reparación de automóviles o factura de servicios públicos. Las necesidades de unas parejas ancianos, ayudar a rastrillar las hojas y recortar los arbustos. La pareja joven con un bebé le gustaría una "noche de cita." Mamá y papá asisten a su padre en el hospital y necesitan a alguien para ver los niños durante un par de horas.

Aunque se asocia la temporada de vacaciones con la caridad, actos de bondad deben practicarse durante todo el año. Cada vida tiene una historia, y se añaden nuevos datos a nuestra narrativa cada día, cada semana, cada mes. Vamos a responder con empatía a la historia de una persona cada vez que surja la necesidad. Bendiciones para todos ustedes.

### Una Mano de Amistad Ray Hansell

Hacer la diferencia

Cada día que se vive

Abre tu corazón

Aprende a dar

La vida para muchos

Es tan poco amable

Darle a la gente

Son difíciles de encontrar

Así que abre tu corazón

Da lo que puedas

Todos somos responsables

Para nuestros semejantes

Es tan fácil de ver

Al otro lado

Sin embargo, las tablas podrían volverse

En cualquier día

Así que ayude

Porque algún día puede ser usted

El que está en necesidad

El que nadie verá

La Llamada del Cirujano General de Acción Para Promover el Caminar y Comunidades Peatonales.

Hay muchas razones para tomar un paseo. Podemos caminar a la escuela, al trabajo, o incluso a nuestros lugares de culto. Podemos caminar para ayudar a pensar mejor y aliviar el estrés. A menudo, es posible dar un paseo con el fin de pasar tiempo de calidad con las personas y los animales domésticos que más nos gusta. Y, a lo largo de la historia, hemos caminado y marchado con el fin de hacer oír nuestra voz y sentir nuestra presencia. Como su Cirujano General, celebro todas las muchas razones para caminar y rodar en silla de ruedas de rodadura. Tallando por solamente 22 minutos al día o 2 horas y media a la semana con la actividad física, como caminar a paso ligero, puede hacer maravillas para su salud en general.

Como estadounidenses, somos líderes en el mundo en el tratamiento de la enfermedad. También hay que llevar al mundo en la prevención de la enfermedad. Una sólida evidencia científica muestra que la actividad física es fundamental para prevenir y tratar muchas de las enfermedades crónicas que nos enfrentamos hoy en día. La actividad física es una de las maneras más importantes para mejorar la salud y el bienestar a lo largo de nuestras vidas.

La *Llamada a la Acción* es aplicable a la salud de las personas en todas las edades y etapas de la vida. Caminar es la actividad más común de los adolescentes y adultos. No requiere de técnicas y equipos especiales y es un gran primer paso (nunca mejor dicho) para cualquier persona que ha estado inactivo. Dar un paseo con la familia o los amigos puede ayudar a nuestro bienestar emocional y conectarnos con nuestras comunidades. Y debido a que los adultos mayores activos son menos propensos a sufrir de cataratas, caminar es una gran manera de ayudarnos a disfrutar de una buena calidad de vida y vivir de forma independiente en los años venideros.

La *Llamada a la Acción* reconoce que toda persona debe tener acceso a espacios y lugares que hacen que sea seguro y fácil para nosotros caminar o rodar, ya sea en silla de ruedas en los entornos urbanos, suburbanos o rurales. Esto significa que las personas que diseñan nuestras ciudades y barrios deben incluir aceras en buen estado, calles peatonales, el acceso al transporte público, iluminación adecuada, y los destinos deseables que son cerca de casa. También significa que las fuerzas del orden y los líderes comunitarios deben trabajar en estrecha colaboración para garantizar que ninguno de nosotros tiene que caminar con miedo por nuestra seguridad. Comunidades peatonales son buenos para la conexión social, bueno para los negocios, bueno para el medio ambiente, y, lo más importante, bueno para nuestra salud personal.

El caminar para una mejor salud puede parecer simplista, pero a veces las cosas más importantes que podemos hacer es también el más fácil y la más obvia. Es hora de dar un paso hacia arriba, América! El camino hacia una mejor salud comienza con un solo paso.

Tomado en parte de un artículo de H. Vivek Murthy, M. D., M.B.A. vicealmirante, EE.UU. Servicio de Salud Pública General de Salud Pública, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU.

<http://tinyurl.com/nus4hzh>



*POCAS PERSONAS SABEN  
CÓMO DAR UN PASEO.  
LAS CALIFICACIONES SON  
RESISTENCIA, ROPA SIMPLE,  
ZAPATOS VIEJOS, UN OJO PARA  
LA NATURALEZA, BUEN  
HUMOR, GRAN CURIOSIDAD,  
BUEN DISCURSO, BUEN  
SILENCIO Y NADA MÁS.*

Ralph Waldo Emerson

**Esta es la temporada de los alimentos sabrosos.** La persona promedio sube una libra durante las vacaciones. Y si usted está en una dieta especial porque tiene el colesterol alto o la presión arterial alta, los platos de vacaciones puede ser especialmente difícil. Pero se puede disfrutar y hacer buenas elecciones, si sabe qué algunas comidas son traviesas y agradable.

**TRAVIESO:** La piel del pavo y el pollo está cargada de grasa saturada. Por gramo, todas las grasas son más altos en calorías que las proteínas o hidratos de carbono, y grasas aumentan el colesterol malo. La carne oscura tiene más grasa por mordedura que la carne blanca.

**BUENA:** Servir a sí mismo pechuga de pavo o de otra carne blanca sin piel.

**TRAVIESO:** Relleno está normalmente cargado con mantequilla y alto contenido de grasa de carnes, como las salchichas. Una única bola de mantequilla puede tener hasta 550 calorías.

**BUENA:** Sustituir la mantequilla con el caldo de pollo que es bajo en sodio, y omita la salchicha de cerdo a favor de un pollo bajo en grasa, ostras, o alternativo fruta. O intentar hacer relleno de arroz salvaje en su lugar.

**TRAVIESO:** Por lo general, una gran cantidad de leche, mantequilla, y sal entra en este alimento de comodidad clásica. Una taza de puré de patatas casero a base de leche entera y la mantequilla puede tener 237 calorías.

**BUENA:** Triturar las patatas con leche baja en grasa o baja en sodio, libre de grasa de pollo y omita la mantequilla, o sal.

**TRAVIESO:** Las patatas dulces son una gran opción. Tienen las vitaminas A y C, además de una dosis de calcio y potasio. Pero si están en una cazuela hecho con malvaviscos, mantequilla, y un montón de azúcar, que compromete sus beneficios.

**BUENA:** Dejar de lado la mantequilla, cortar por la mitad el azúcar, y mas ligeramente con mini malvaviscos. Esto afeitarse calorías y grasas, no el sabor.

**TRAVIESO:** Aunque nueces están llenos de grasas saludables, vitaminas y minerales, pastel de nuez es un campo de minas de azúcar y calorías. Una rebanada de pastel de nuez típica tiene más de 500 calorías. Eso es porque se hace generalmente con montones de jarabe de maíz, mantequilla y azúcar.

**BUENA:** Coma de un plato de frutas secas o nueces en su lugar. Si no puede resistir en pastel de nueces, elegir el pastel de Calabaza u optar por una muy pequeña porción y no comer la corteza.

## EVITAR LOS ALIMENTOS VACACIONES TRAVIESO

- \* Saber qué alimentos son traviesa es un buen comienzo. Tome un paso más allá mediante el uso de estos consejos:  
Hablando con las personas, vas a ralentizar tu ritmo de comer.
- \* En las fiestas, siéntese o póngase de pie lejos de la mesa del buffet.
- \* Aléjate de la mesa de la cena, una vez que has tenido suficiente para comer.
- \* Masticar chicle sin azúcar o chupar un caramelo sin azúcar para frenar su deseo de picar.

<http://tinyurl.com/zf6jgu>



# PUNTOS PARA QUE SUS HIJOS PASEN LAS VACACIONES GRACIOSAMENTE Y AGRADECIGOS

Página 4

Las vacaciones son un tiempo de viajar, cocinar, limpiar, planificación, cocinar más, hacer listas y contando sillas y servilletas. Pero también es la época del año cuando los padres están considerando cómo su niño de 2 años de edad, comporta durante una comida de Acción de Gracias que se inicia a las 7 p.m. o cómo su hija de 10 años de edad, va a reaccionar cuando abre un regalo de su tía Edna para encontrar un suéter que le hubiera gustado cuando tenía 3 años. O si su hijo de 7 años de edad, va a entender la importancia de la unidad, amor y agradecimiento cuando la familia se reúne alrededor de la mesa.



- **Piense en el futuro.** Averiguar lo que puede hacer para estructurar el evento para el menor impacto negativo sobre el horario típico de la familia, y preparar a los niños para lo que vendrá. En otras palabras, no hacer la cena a las 8 p.m. si tiene niños que van a la cama a las 7:30. Explicar a ellos, ya sea antes de ir a una reunión o cuando el día de fiesta se acerca a cómo las cosas van a funcionar.
- **Informe a los niños cuáles son sus expectativas.** Deles un horario, tale como: Cuando llegamos allí, usted tendrá tiempo para jugar con sus primos. Y luego, cuando es hora de la cena, todos nos vamos a sentar a la mesa. Espero que lo hagas por lo menos durante 30 minutos. A continuación, puedes ir a jugar con todo el mundo de nuevo. Preparar a los niños antes de tiempo y dígalos lo que es apropiado, vale mucho mas a lo largo.
- **Acerca de ese extraño regalo.** Una vez más, la preparación es la clave. Los niños tienen mal control de los impulsos y pueden deslizarse cuando consiguen un par de calcetines fluorescentes de Santa para Janucá. Pero dígalos que antes de salir, que si alguien les da un regalo, es porque esa persona te quiere, y a veces, puede ser que adivino mal. Es muy importante que sólo pensaba en ti, y que pensaban que estaban dándote algo que te gustaría. Luego demostrar lo que se puede decir: Es tan amable de su parte en pensar en mí cuando me dio esto. BASTA.
- **Sea realística.** Establecer las expectativas apropiadas para el desarrollo de, por ejemplo, el tiempo que su bebé puede sentarse. O la cantidad de conversar con los adultos en verdad sucederá. Piense que su niño pueda sentarse con realismo muy bien durante 15 minutos? Que eso sea lo que se enfocan. ¿Quiere que su hijo hable amablemente a una tía que no conse? Practicar la conversación antes de visitar la tía. Le puede ayudar, también, lo que no es irrazonable obtener molesto cuando un niño de 5 años de edad, quiere levantarse de la mesa antes de que todos hayan terminado.

## Añadir una cucharada de gratitud

- **Tener una acción de gratitud.** Pídale a sus hijos a pensar en alguien fuera de la familia que los ha ayudado. Piense en las personas a quien normalmente no las da las gracias - el custodio en la escuela, el cartero, el conductor del autobús. A continuación, hacer algo para expresar el reconocimiento, ya sea una nota, un regalo o una oferta para hacer algo útil.

<http://tinyurl.com/hz6rbcw>



## Las Pequeñas Maneras de Mostrar Compasión y el Espíritu de Dar

A veces es difícil simpatizar con su cónyuge, y mucho menos el cajero que está buscando a tientas con su cambio. Pero eso es compasión, el cuidado sobre el sufrimiento de otro y tratando de ayudar (incluso si eso significa simplemente esperando pacientemente). Un poco de amor recorre un largo camino.

### Aliviar La Carga

Las cosas simples hacen una diferencia para los cuidadores familiares que nunca obtener un descanso: un vecino ir a la tienda de comestibles para ellos o un adolescente local puede palear la nieve. Una esteticista podría ofrecerse para hacer el pelo, el maquillaje y las uñas de los pacientes y sus familias que no tienen tiempo para salir de la casa para hacer esto.

### No juzgue-Abrazar

Si alguien se siente mal o actuando inusual, considerar por qué antes de juzgar o de molestarse. Probablemente hay una historia de fondo que le haría reaccionar de manera diferente. Y cuando alguien algo, usted no tiene que tener la respuesta perfecta. Usted puede simplemente decir: "No sé qué decir, pero estoy aquí para ti." No se olvide el poder del tacto, especialmente para los niños, que prosperan en la sensación aceptados como personas completas. Dar abrazos y palmadas en la cabeza o un apretón de mano. Y siempre se puede simplemente decir: "Quiero lo mejor para ti."

### Que Se Quiebre Su Corazón

El mundo está lleno de lo que parece ser problemas insolubles. A menudo dejamos que nos paralizan. En lugar de ello, deja que te estímulo para la acción. Hay algunas personas en el mundo que no podemos evitar, pero hay muchos más que podemos. Así que cuando ves una madre y sus niños que sufren en otra parte del mundo, no mirar hacia otro lado. Mira a la derecha en ellos. Deja que rompen el corazón, luego deje que su empatía y su talento le ayudan a hacer una diferencia en las vidas de los demás. Ya sea que usted se ofrece cada semana o sólo unas pocas veces al año, su tiempo y habilidades únicas son de gran valor.

Tomado en parte de un artículo de John Mastrojohn, Helen Riess y Melinda Gates.

<http://tinyurl.com/hv3qwb3>



"El amor y la compasión son necesidades, no lujos. Sin ellos, la humanidad no puede sobrevivir".  
~ Dalai Lama

Los niños que son voluntarios son más propensos a tener un mayor respeto por los demás, habilidades de liderazgo, y una comprensión de la ciudadanía que puede llevar hasta la edad adulta.

Como padres, todos queremos que nuestros hijos crezcan sanos y exitosos. También queremos que nuestros hijos sean agradecidos por lo que se les ha dado y tener compasión por aquellos que están en necesidad. Enseñar a sus hijos el espíritu de dar, mostrándoles la importancia de pensar en los demás, y el modelo de la bondad son importantes formas de ayudar a los niños que se conviertan en miembros productivos y amorosos de nuestro mundo.

### El dar, no requiere que usted viaje a un destino especial.

Mostrando a su hijo a dar puede ser tan fácil como ser un buen vecino.

- ✓ Cortar el césped de sus vecinos cuando se sabe que están fuera de la ciudad
- ✓ Ayudar a los vecinos de edad avanzada mediante la limpieza de sus canales de la lluvia antes de los meses de invierno establecidos en.
- ✓ Llevar una cazuela o fuente de fruta a un vecino que podría apreciarlo, o visitar a alguien que vive solo.

**Págalo Adelante.** Pequeños actos de bondad pueden ayudar a alguien que está teniendo un mal día ver el bien en el mundo y nos ayudan a sentirnos bien con nosotros mismos. Modelar los siguientes comportamientos positivos a su hijo cualquier día del año.

- ✓ Deja una nota en el coche de un desconocido que les desea un buen día.
- ✓ Cuando recoja su café de la mañana, pagar por la persona detrás de usted en el servicio al carro.
- ✓ Ofrecer a la bolsa sus propios alimentos cuando el cajero está trabajando solo.

**Voluntario.** Enséñele a su hijo a dar por dar algo de tiempo y energía no tiene precio.

- ✓ Ser voluntario para ayudar en la clase de su hijo o como chaperones en una excursión escolar. Si no se puede evitar durante el día, ofrecer para ayudar con proyectos que pueda trabajar en casa.
- ✓ Ser voluntarios para entregar artículos personales como el equipo de deportes y ayudar a grupos cívicos en las que participa su hijo.
- ✓ Como familia, elige un lugar local para ser voluntario, y que sea una fecha de familia una vez al mes o cada vez que sea posible.

**Donar.** Regalando elementos no utilizados y usados en buen estado es una gran manera sin costo para mostrar a su hijo cómo ayudar a alguien que lo necesite. Además, para ayudar a satisfacer las necesidades de salvamento le demuestra al niño que todos somos importantes y conectado.

<http://tinyurl.com/hv3qwb3>

### Mi Pequeño San Nicolás

By Brenda Bokor Wismer



Mi hijo de seis años de edad, Nicholas, se sentó en el carrito de compras mientras yo examinaba las verduras enlatadas. "¿Qué tal de éste, mamá?", Preguntó, y me dio una lata de espárragos. "Me encanta espárragos!", le dije. "El espárrago es mi verdura preferida, pero es demasiado caro." Puse la lata en el estante. Tres meses más tarde, abrí un presente envuelto crudamente de debajo del árbol de Navidad. Era una lata de espárragos. Nicholas brillaba de placer cuando explicó cómo se había horado sus centavos para comprarme el mejor regalo de

Navidad que jamás había recibido.

<http://www.rd.com/true-stories/inspiring/mothers-day-short-stories/>

### Hablar Es Como El Ketchup

By Carmen Mariano



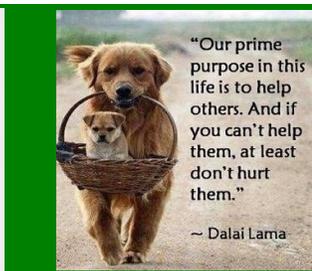
Me senté en la sala de mi padre leyendo una noche mientras él veía la tele. Pasó una hora antes de que me diera cuenta, y me sentí mal por no hablar durante ese tiempo. Le pregunté si estaba bien, y dijo que sí. Entonces me disculpé por no hablar más. "Carmen", respondió papá. "Hablar es como la salsa de tomate. Si te gusta la carne lo suficiente, no es necesario el ketchup- y si te gusta la compañía lo suficiente, no es necesario la conversación." Mi padre nunca obtuvo un título universitario, pero él era la persona más inteligente que he conocido.

<http://www.rd.com/true-stories/inspiring/short-stories-about-dads/>



Use your voice for kindness, your ears for compassion, your hands for charity, your mind for truth, and your Heart for Love.

BE KIND for EVERYONE YOU MEET is FIGHTING a HARD BATTLE



"Our prime purpose in this life is to help others. And if you can't help them, at least don't hurt them."  
~ Dalai Lama



© 2016 por Texas Education Agency

**Aviso de propiedad intelectual** © Los materiales tienen derechos de autor © y marca registrada ™ y son propiedad de la Agencia de Educación de Texas (TEA) y no pueden ser reproducidos sin el permiso expreso escrito de TEA, excepto bajo las siguientes condiciones:

1. Los distritos de escuelas públicas de Texas, escuelas charter y Centros de Servicios de Educación pueden reproducir y usar copias de Materiales y Materiales Relacionados para el uso de los distritos y escuelas sin obtener permiso de TEA.
2. Los residentes del estado de Texas pueden reproducir y usar copias de Materiales y Materiales Relacionados para uso individual personal solamente sin obtener permiso escrito de TEA.
3. Cualquier parte reproducida debe ser reproducida por entero y sin cambios de ninguna clase.
4. No se puede cobrar por materiales reproducidos o cualquier documento que los contiene; sin embargo, un cargo razonable para cubrir solamente el costo de la reproducción y distribución puede ser cobrado.

Los lugares o personas privadas localizadas en Texas que no son distritos de escuelas públicas, Centros de Servicios de Educación de Texas o escuelas charter de Texas o cualquier entidad, ya sea pública o privada, educativa o no educativa, localizadas fuera del estado de Texas DEBEN obtener aprobación escrita de TEA y deberán firmar un acuerdo de licencia que puede incluir el pago de la cuota de licencia o de derechos de autor. Informes en: Office of Intellectual , Texas Education Agency, 1701 N. Congress Ave., Austin, TX 78701-1494; phone 512-463-9270 or 512-463-9713; email: [copyrights@tea.state.tx.us](mailto:copyrights@tea.state.tx.us).



Se publica en nuestro portal cuatro veces al año para padres y educadores de Texas.

**EDITOR**

**Terri Stafford, Coordinadora**

**Iniciativa de Apoyo Escolar Estatal Título I y Participación de la Familia y la Comunidad**

<http://www.esc16.net/dept/isserv/title1swi/index.html>



#### ADMINISTRACIÓN

Ray Cogburn, Director Ejecutivo  
Centro de Servicios Educativos Región 16

Anita Villarreal  
División de Políticas de Educación Federales y Estales  
Agencia de Educación de Texas

**Region 16 ESC**  
5800 Bell Street  
Amarillo, TX 79109-6230  
Phone: (806) 677-5000  
Fax: (806) 677-5189  
[www.esc16.net](http://www.esc16.net)