



Por Skip Forsyth

Para muchos niños en Texas, Memorial Day es más que desfiles y bar-b-qs y ceremonias solemnes; es el comienzo de las vacaciones de verano.

El verano es una estación maravillosa para un niño: nadando en la piscina o lago hasta que la piel parece permanentemente arrugada; andar en bicicleta muchas horas por caminos polvorientos; creando murales

de arte con tiza en la calzada y acera; descansando en la sombra de un árbol grande; comiendo una paleta helada que se derrite y escurre en el cono y los dedos; comiendo s'mores; relajando con los amigos; escuchando la serenata de verano de las chicharras. Como Sam Keen afirma: "El verano profundo es cuando la pereza se encuentra con respetabilidad."

Sin embargo, cada vez más, el verano se convierte en un momento estresante: cuidado de niños y seguridad del infantil mientras los padres están en el trabajo; aumentado tiempo no estructurado y acceso a tecnología y medios sociales; sentir la necesidad de mantener a los niños ocupados y "entretenidos", el costo de "diversión" es cada vez más caro; qué hacer con los niños que son aburridos a finales de junio.

La buena noticia es que cada vez más comunidades están proporcionando una variedad de actividades de verano sin costo o bajo costo a través de parques y recreación de la ciudad, organizaciones de servicio comunitario, iglesias y asociaciones religiosas. Las bibliotecas públicas y los museos y los parques zoológicos suelen tener una variedad de programas de verano. Frecuentemente, boleras y salas de cine tienen horarios designados para estudiantes a costo reducidos. Puede requerir algunos "deberes", como tomar el tiempo para llamar a varios grupos y revisar sitios en el web, pero los padres y las familias podrían estar gratamente sorprendidos del número de recursos disponibles durante el verano .

Tenga cuidado con una cosa, toda esa diversión de verano puede resultar en un "verano diapositiva" y un "retorno oxidado" cuando el año escolar vuelva en agosto. Es valioso animar a los niños a leer. Llevarlos a la biblioteca semanalmente y deje que seleccionen un libro sobre un tema preferido. Establezca un horario y una rutina para leer todos los días: 15-30 minutos para niños de elemental y 30-45 minutos para la secundaria sería ideal. Mezcla la lectura. A veces, pídale que lean en voz alta a un padre o miembro de la familia o incluso a una mascota o animal de peluche y a veces el padre lee en voz alta al niño. Otras veces leído juntos, primero el niño lee un párrafo o una página y luego el padre hace lo mismo. Pida al niño que lea la información en la caja de cereales o en el envase de la leche o en las etiquetas en de las verduras enlatadas. Ellos pueden leer el periódico o su revista favorita. La lectura diaria ayudará que su niño esté más listo para el nuevo año escolar.

Disfrute de la diversión del verano. Como Kellie Elmore recuerda, "Algunos de los mejores recuerdos se hacen en chanclas." Sin embargo, urge a su niño que seguir leyendo.

**He trabajado con tu flor,
Y le ayude a crecer.**



¡Te lo estoy devolviendo ahora,

Pero quiero que sepas ...

Esta flor es preciosa,

Tan querido como puede ser.

Amalo, cuidar de ella,

Y tú verás...

Una nueva floración brillante,

Con todos los días.

Creció y floreció

De una manera tan maravillosa.

En septiembre sólo un brote,

Enero, una floración;

Ahora una flor precioso

Estoy regresando en junio.

Recuerde, esta flor,

Tan querido como puede ser,

Aunque por derecho tuyo,

Una parte siempre me pertenece!

Autor Desconocido

PARA NUMEROSOS PRÓXIMOS-A-SER ESTUDIANTE DE PRIMER AÑO DE UNIVERSIDAD, julio marca el punto intermedio entre la escuela secundaria y el comienzo de este emocionante nuevo viaje. Y aunque pueda parecer que finales de agosto o principios de septiembre nunca llegará, todavía hay mucho para hacer. Aquí hay tareas que hay que hacer en las semanas que permanecer.

Lo que lee es menos importante que simplemente participar en la práctica, tanto para aclimatarse a una mayor carga de trabajo y para mantener su mente activa. Considere una novela o una colección de cuentos que usted esperaba para leer, pero nunca encontró el tiempo para comenzar. Es incluso mejor si este libro está incluido en las listas de lectura de la universidad.

- ⇒ **LEER CUANDO SEA POSIBLE:** Cree una lista de títulos, librería o biblioteca y leer lo más frecuentemente posible en el verano. Es probable que el colegio requiera que des más tiempo a tareas de lectura más frecuentes que las de la escuela secundaria, es importante prepararse en ante mano.
- ⇒ **FORTALECER TUS HABILIDADES DE MANEJO DEL TIEMPO:** Manejando el tiempo es un componente clave en el éxito de la universidad. Empezar practicando esta habilidad antes de comenzar tu primer semestre.

Usted no necesita ser drástico u organizar cada momento de su día, pero crear un horario para ciertas actividades y luego seguirlo. Esto puede incluir el tiempo que despertará por la mañana, así como cuándo y por cuánto tiempo leerá y revisará su curso de trabajo de la secundaria.

Simplemente programe las actividades que considere más importantes, y cumplir con ese calendario. Cuando comience la universidad, encontrará es mucho más sencillo gestionar compromisos.

- ⇒ **ENCUENTRE ALGUNOS TRABAJOS DE VERANO:** Conseguir un trabajo es una manera maravillosa para aprender a presupuestar sus horas y su dinero. Empleo de verano también le pedirá que utilice su cerebro le ayudará a pasar los días hasta que comience la universidad. Si trabajó durante la preparatoria, está un paso por delante. Si tu planeas buscar empleo durante tu primer año, esta es una excelente oportunidad para asegurarte de que puedes manejar ambos responsabilidades.
- ⇒ **INVESTIGAR OPCIONES DE CARRERA:** Si tienes una carrera importante en mente, investigar las carreras más comunes dentro de este campo. Habla con personas que participan en ese trabajo y trate de determinar si la carrera es adecuada para ti.

Si no estás seguro acerca de una carrera, explora los trabajos de esas personas con las que frecuentemente te encuentras. Un significativo componente de la universidad es está preparando para tu carrera futura, Así que utilice este verano para decidir qué aspecto puede tener su futuro.

HABILIDADES CADA ESTUDIANTE DE LA UNIVERSIDAD NECESITA

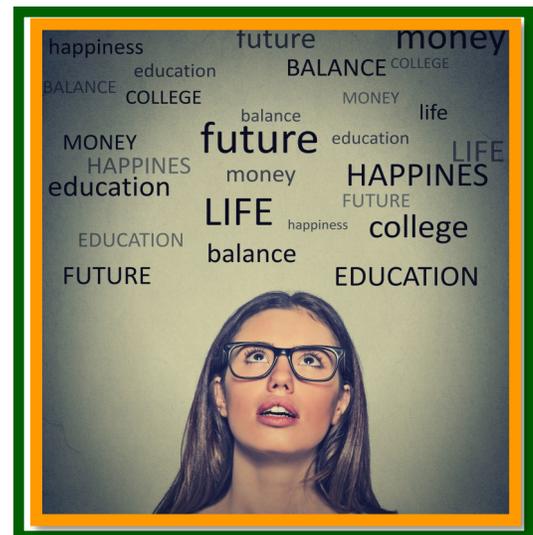
COLABORACIÓN: Es imprescindible que los estudiantes universitarios funcionen de manera eficiente y apropiada en grupos, colaboran en proyectos y aceptar la crítica constructiva al trabajar con otros. Gente que tene éxito sólo cuando trabajar solo luchará en la universidad y más allá, como la mayoría de las carreras requieren colaboración.

COMUNICACIÓN Y HABILIDADES INTERPERSONALES: Una queja común entre los empleadores es que los jóvenes no saben cómo efectivamente llevar a cabo una conversación y son incapaces de hacer cosas como hacer preguntas, escuchar activamente y mantener el contacto visual.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS: Los estudiantes se enfrentarán con una serie de desafíos inesperados en la vida y reciben poca o ninguna ayuda para superarse ellos mismos. Deben ser capaces de resolver problemas de manera creativa y de determinar soluciones a problemas sin fórmula prescrita.

GESTIÓN DEL TIEMPO: Cualquier estructura que los estudiantes hayan tenido en preparar para su trabajo y completar sus tareas en la secundaria no será igual en el colegio. La manera será mayormente ausente en la universidad. Es imprescindible que estén plenamente autosuficientes en la gestión de su tiempo y en la priorización de acciones.

LIDERAZGO: Si es importante poder funcionar en un grupo, es también importante demostrar habilidades de liderazgo cuando sea necesario. Ambos, en el colegio y trabajo la capacidad de asumir el liderazgo cuando la situación exige, que sea una necesidad para cualquiera que sus conocimientos y habilidades "duras" en una posición de influencia.



Taken in part from an article in U.S. News and World Report Education by Bradford Holmes: <https://tinyurl.com/he7e8ha>

Consejos de Salud de Verano

Un estilo de vida saludable debe ser todo el año, pero es más difícil de hacerlo en el verano, considerando vacaciones y escapadas de fin de semana que inevitablemente suceden. Los siguientes consejos y sugerencias para una saludable, más ajuste personal, le mantendrá en camino tanto en casa y mientras viaja durante los meses más cálidos.

1. UTILICE SU PESO CORPORAL. No necesitas nada más solo tu propio peso corporal para obtener grandes resultados. El empuje hacia arriba, por ejemplo, un ejercicio muy simple realizado con tu propio peso de cuerpo te ayudará a esculpir hombros de verano sexy y una sección en medio agradable y firme.

2. ¡RECOCHE EL PASE! No importa donde estés, puedes apretar algunos cardio extra. Camine a un ritmo más rápido mientras respirar más profundo para aumentar su ritmo cardíaco. Bam! Un mini ejercicio de cardio.

3. USE SU RESPIRACIÓN. Para sacar el máximo partido de su aliento, respirar desde el diafragma. Para hacer esto, piense en respirar moda 3D; tu caja torácica debe expandirse de adelante hacia atrás, arriba a la parte inferior, y de izquierda a derecha. Estas respiraciones profundas le ayudarán quemar calorías extras y darle energía extra durante sus entrenamientos. ¡La ventaja es que usted puede utilizar este estilo de respiración no sólo para quemar más calorías durante el ejercicio, pero también al caminar a la tienda de la esquina, trabajando en su escritorio, o simplemente sentado en el coche en su próximo viaje por carretera!



4. LLEVAR UNA BOTELLA DE AGUA REUTILIZABLE. No importa a dónde vaya o lo que haga, traiga agua con usted. Nuestros cuerpos pueden malinterpretar la hidratación por estar hambriento, lo que lleva a un consumo excesivo y aumento de peso. Además, cuando se viaja en aviones o mayores altitudes en general, la cantidad de oxígeno en el aire disminuye igualando al aire del secador y la reducción de la hidratación del cuerpo. Esta puede dejarle con antojos de alimentos poco saludables, dolores de cabeza y la conciencia del cuerpo pobre de la fatiga. Estar más alerta y hacer más opciones correctas de alimentos, beber más agua! Lleve una botella de agua reutilizable donde quiera que vaya. Puede vaciar el agua antes de un punto de control de seguridad y llenarlo justo después. Usted ahorrará dinero en agua embotellada, y ayudara a reducir los residuos.

5. ¡SEA PREPARADO ALIMENTO! No importa donde estemos, a menudo estamos tentados a "agarrar comida y irse", especialmente cuando viajamos. Desafortunadamente, la mayoría de los bocadillos están llenos de calorías y no tienen nutrientes buenos. Ahórrate las extras calorías y lleva contigo algunas deliciosas barras de granola, frutas y/o nueces en su bolsa de mano para que esté preparado para luchar contra el impulso de agarrar e irse con cualquier pastel.

6. ¿NO HAY TIEMPO? ¡NO HAY PROBLEMA! ¡MÁS INTENSIDAD! Incluso 20 minutos te llevará a la zona de explosión de grasa y músculo mientras usted maximice su esfuerzo. El objetivo de un entrenamiento corto debe ser el entrenamiento a su intensidad personal máxima. Cuando sientas que es hora de parar, intenta presionar 10 minutos más para maximizar la respuesta hormonal de tu entrenamiento. Hacer esto por lo menos 20 minutos dirigiéndose a su cuerpo superior, medio e inferior con lagartijas, tablores, crujidos, y usted tiene un entrenamiento completo!

7. ¡Busca un compañero! ¡La rendición de cuentas es todo. Tener un socio le mantiene responsable y hace que la dieta y los objetivos de acondicionamiento físico más ¡divertido! No sólo se ha preparado para el éxito con la responsabilidad del sistema de amigos, pero ahora tiene a alguien para compartir su emoción con cuando usted llegue a sus metas!

8. COMPRA DEL MERCADO DE LOS AGRICULTORES PARA EL PRODUCTO FRESCO. Si su comida puede sobrevivir a las lluvias nucleares, no debería estar poniendo lo en su cuerpo. Cuanto menos tiempo su alimento pueda sobrevivir en el estante del supermercado, mejor es para usted. Frutas y vegetales frescas no duran tanto como una caja de galletas de trigo y eso es una buena cosa! Vitaminas y minerales que se encuentran en frutos y las verduras más oscuros son lo que usted necesita para mantener su cuerpo sano. Recoger productos frescos siempre que sea posible.

<http://stylecaster.com/beauty/25-summer-fitness-tips-experts/>

Grandes actividades de viajes para los niños

¿Cuánto más?
¿YA LLEGAMOS?
¡ESTOY ABURRIDO!

Ya sea que viaje en barco, avión, tren o autobús ... estas actividades mantendrán a sus hijos entretenidos para que pueda conducir, dormir o tweet (no todos al mismo tiempo, por supuesto).

- ⇒ El temido e-entretenimiento. Sí, vivimos en un mundo en el que la electrónica puede cuidar a nuestros hijos, nos guste o no. Desde un podcast de video de Sesame Street hasta el ninja de frutas hasta aprender el lenguaje de signos de bebé hay un montón de entretenimiento electrónico de mano disponible para todas las edades.
- ⇒ Un juguete del almacén del dólar en una hora. Cargue con una variedad de artículos del almacén del dólar y tenga estos juguetes a la mano y deles uno cada hora del viaje. El pro es que los artículos son nuevos y nuevos es genéricamente entretenido en el mundo infantil. También es una inversión relativamente pequeña, por lo que si algo se pierde en la ruta no son grandes dólares que pierde.
- ⇒ Creyones y papel. La vieja escuela, con todo fresco todavía - los creyones y el papel pueden proporcionar montones de diversión. De tic tac toe a verdugo (hangman) a dibujar cuadros a escribir una tarjeta de agradecimiento a una azafata que da aperitivos adicionales ... crayones y papel son diversión fáciles.
- ⇒ Tormenta de ideas del alfabeto. A los niños les encanta esto. Ir a través del alfabeto y hacer que ellos llegar a una respuesta. "Nombre una fruta que comience con C." "Nombre un país que comience con S." Puedes hacerlo con casi cualquier cosa. El costo es gratuito. Y no requiere baterías.

<http://www.yummyummyclub.ca/print/5448>



Solo en casa Consejos De La seguridad Para niños durante el Verano

Antes de que te des cuenta, la escuela estará fuera durante el verano y usted tratará de averiguar si su hijo tiene edad suficiente para quedarse en casa solo durante el día mientras usted está en el trabajo. Sólo usted puede determinar si su hijo está listo para quedarse solo en casa este verano.

Si usted decide que su hijo va a hacer muy bien por su cuenta, aquí hay algunos consejos de seguridad para asegurarse de que se mantengan a salvo mientras usted no está en casa:

- ◆ Hable con su hijo sobre si puede salir. Si es así, fije algunos límites alrededor donde pueden y no pueden ir.
- ◆ Asegúrese de que su hijo sepa qué puede hacer y en caso de que haya una emergencia. Asegúrese de que tengan su número de teléfono celular y su número de oficina.
- ◆ Designe un vecino de confianza al que su hijo puede ir o llame si tiene miedo o si hay una emergencia y no puede comunicarse con usted.
- ◆ Impresione a su hijo la necesidad de mantener la puerta cerrada en todo momento. Cuidado de no abrir la puerta o hablar con alguien que golpea o suena la campana.
- ◆ Si le ha pedido a un amigo de la familia o un pariente que cuide de su hijo, asegúrese de que su hijo se sienta cómodo al estar solo con esa persona.
- ◆ Recuérdele a su hijo que no le diga a nadie de antemano que va a estar solo en casa. También se le debe recordar que no le diga a nadie que llame que está en casa solo.

Quedarse en casa puede ser una experiencia positiva para los niños, si están listos para quedarse solos. Se sentirán orgullosos de que usted les permitió quedarse en casa y muchos niños les encanta el nivel adicional de responsabilidad.

Tomado en parte de un artículo en:
<http://www.americanalarm.com/blog/home-alone-summer-safety-tips-for-kids-03773>

ATENCIÓN PADRES: ayude a su hijo a ser un mejor lector antes de comenzar el nuevo año escolar. El verano es un tiempo importante para que los estudiantes sigan leyendo y mejoren sus habilidades lingüísticas. Si su hijo no lee regularmente este verano, pueden estar en peligro de la "diapositiva de verano", una disminución en su capacidad de lectura.

Sin embargo, este "tobogán de verano" puede evitarse garantizando que los niños estén lo más involucrados posibles en lo que elija leer-sólo mientras estén leyendo todos los días. Las mejores maneras de evitar que su hijo se convierta en un "lector" durante el verano son:

Anime a sus hijos a leer libros de los que disfrutan por lo menos 30 minutos al día. Es probable que su hijo esté más absorto en el material que eligen a sí mismos que el material que se les impone.

- ✓ Proporcionar incentivos para los lectores reacios. Por ejemplo, si su hijo disfruta del baloncesto, acepte llevarlo al local si hacen su "lectura diaria".
- ✓ Hacer de la lectura un acto social. Establezca un horario durante el día en el que toda la familia se reúne y leen por su cuenta, o se turnan leyendo el mismo libro en voz alta.
- ✓ Conecte su lectura a salidas familiares. Si llevas a tus hijos a un acuario, considerar la lectura de un libro sobre los peces o el océano con ellos más tarde ese día. Los excursión puede ayudar a colocar la lectura en un contexto más amplio.
- ✓ Lleve a sus hijos a su biblioteca o librería local y déjelos escoger un libro ellos van a amar hoy. Serán mejores lectores mañana con esta acción.



Tomado en parte de Homeroom Ed.

<https://blog.ed.gov/2011/08/why-summer-reading-pays-off-year-round/>



Mantenga a Sus Hijos **SEGUROS** en la Internet

Los niños de hoy en día efectivamente no experimentan días y noches. En su lugar, es el tiempo dedicado a Internet y el tiempo pasado en las pantallas; este es la nueva edad ante-meridien y post-meridiano para usted!

El tiempo de verano sólo abre las puertas para el cuidado de los niños por los dispositivos electrónicos.

Aquí hay una lista de tareas recomendadas para padres y cuidadores para asegurar que sus hijos

estén

Seguros en línea:

- **Expresar las expectativas.** Hable con los niños y tratarlos como adultos. Comparta sus expectativas sobre el uso de Internet y proporcione un ambiente de confianza. Los niños deben ser conscientes de los peligros en línea; y también deben darse cuenta de la fe que usted le pone sobre ellos. Los niños son menos propensos a hacer mal en la línea del internet cuando los padres tienen un diálogo abierto sobre el uso de Internet.
- **Estar consciente de la seguridad cibernética.** La seguridad cibernética es un tema que se enfurece hoy, y todos deben abrir sus ojos a él. Entender la necesidad de prácticas de seguridad de la práctica de cibernética en todos los dispositivos habilitados para Internet en casa. Infórmese sobre el software de control parental que le ayudará a mantenerse al tanto de las posibles amenazas cibernéticas.
- **Ser amigos con sus hijos en línea.** La mejor manera de estar en contacto con el mundo en línea de sus hijos es seguirlos en medios de comunicación. Los niños generalmente mantienen a los padres alejados de los círculos sociales en línea porque les hace sentir incómodos. Confianza de los padres y la confianza general ayudará a eliminar esta barrera; y una vez que son "amigos" cuidadores en línea estarán en el saber sobre todas las actividades. Los padres necesitan saber lo que sus hijos publican en línea y lo que otros (incluyendo adultos) exponen a sus hijos.
- **Vive la vida offline también.** Los padres deben proporcionar un espacio que estimule el tiempo de calidad con la familia. La vida en línea está tomando lentamente sobre la vida fuera de línea, pero las relaciones humano-humanas nunca estarán fuera de moda. Y debajo de toda esa reticencia, los niños anhelan para el amor y la atención parental; algo que no puede ser reemplazado por gustos sociales y acciones y retweets .
- **Tener conversaciones sobre temas difíciles.** A menos que los niños entiendan por qué los controles parentales son necesarios, ellos van a resistir tal intento. Nadie disfruta de la perspectiva de ser vigilado en línea.

Vacaciones de verano están destinadas a ser disfrutadas. ¡Enseñe a sus niños a hacer las cosas de la manera correcta! Deja que sea divertido, que sea agradable, que sea productivo y sobre todo dejar que sea seguro todo lo que hagan!

Tomado en parte de un blog de Mobicip: <http://content.mobicip.com/content/10-cyber-safety-tips-summer>

Alimentos Nutritivos Que Usted No Pensó Que Podría Congelar (¡Pero Usted Puede!)

Página 6

¿Usted sabe cuándo usted se patea por comprar demasiado de cualquier alimento en particular - digamos, una bolsa de tamaño Costco de aguacates - porque terminan madurándose demasiado rápido y se van a perder? ¿Apuesto que no sabía que en realidad podría congelar aguacates para usarlos más tarde, cuando he esté listo para usarlo? ¿O tal vez usted no se dio cuenta de que podría congelar restos de arroz cocido o pasta para usarlo en el futuro en la noche cuando estás frenéticamente tratando de hacer la cena?

Estos son algunos alimentos nutritivos que pueden ser arrojados al congelador para su uso posterior, esto ayudará a cortar el desperdicio de los alimentos en su hogar, ahorrar dinero y ofrecer ingredientes saludables para comidas y meriendas futuras.

FRUTAS CÍTRICAS

Las cuñas congeladas de limón, naranja o lima guarniciones fáciles y convenientes, y tienen un sabor delicioso de agua. ¡Simplemente corte sus cítricos en cuñas, colóquelas en una bolsa de plástico que se sella, quitar todo el aire, sellar y tirar en el congelador!



PLATANOS

¡Yo uso plátanos congelados todo el tiempo, especialmente para batidos de frutas y pasteles! Simplemente ponga el plátano entero en el congelador (suelo colocar en una bolsa de congelar primero), o pelar el plátano antes de congelación en una bolsa selladora y segura para el congelador. Descongele en el refrigerador durante la noche para usar al día siguiente para hacer pasteles, o ponga el plátano congelado ¡en una licuadora para hacer un batido!



LECHE

Si usted encuentra que su leche se está acercando la fecha de es mejor usar antes de, y usted no quiere que se vaya a perder, puede ¡definitivamente congelarlo! La leche se expande en el congelador, asegúrese de dejar suficiente espacio para esto en cualquiera contenido que use usted para ponerlo a congelar. Puede colocar todo el contenedor en el congelador, o transferirlo a un recipiente antes de la congelación. ¡Descongelar en refrigerador durante la noche y disfrutar!



HUEVOS

La mayoría de la gente no se da cuenta de que puede congelar ¡huevo! Aunque a menudo, no me duran los huevos hasta que se pase el tiempo de usar, es bueno saber que congelarlos es una opción. Sugerencia: no los congele dentro de sus conchas. ¡En su lugar, romper el huevo, deshacerse de la cáscara y congelar en una bolsa o contenedor con seguridad póngalo el congelador, para usar después! Descongele la noche antes en el refrigerador o pasar la bolsa debajo de agua fría hasta descongelado. Cocinar y comer de inmediato.



AGUACATES

Los aguacates tienen una textura deliciosa y mantecosa que es difícil para resistir, pero puede ser realmente caro. Cuando los compras por mayoría, tienden a ser un poco más barato, pero pueden madurar más rápido de lo que eres capaz de comer. Como un alternativa, puede congelar la carne del aguacate para ¡utilizarlo más tarde! Simplemente la mitad de su aguacate, quitar la cáscara, ponerlo en una bolsa plástica de congelar y ¡congele! También puede batir la carne, agregue un exprimido de jugo de limón o de lima, y congele en el mismo tipo de la bolsa. Aunque la textura cambie después de la congelación, la aguacate congelado hace delicioso guacamole, un aguacate decadente pudding de chocolate o una gran adición a una pasta cremosa de salsa aguacate.



PASTA

Aunque no toma mucho tiempo cocinar la pasta, es tan agradable tener algunos pre-cocinados y listos para comer en una noche muy ocupada durante la semana. Para congelar la pasta, asegúrese de cocinarla al dente (un poco firme), mezcle un poco de aceite de oliva y colocar en montecitos sobre una bandeja para hornear forrada con pergamino antes de ponerla en el congelador. Una vez congelada, transfiera cada soporte a una bolsa de congelador o recipiente y colóquelo en el congelador. Descongelar durante la noche en el refrigerador o correr agua fría sobre la parte arriba de la bolsa para descongelar más rápido.



UVAS

Las uvas congeladas son como ¡caramelos- dulces y crujientes! Simplemente enjuague y séquelas, póngalas directamente en una bolsa de congelar (quitar todo el aire), o colocar las uvas enjuagadas en una sola capa en una hoja de galletas y luego congelar, antes de transferir a una bolsa de seguridad y volver a colocarlas en el congelador..



<http://www.yummymummyclub.ca/print/21353>

EL PROGRAMA DE SERVICIO ALIMENTARIO DE VERANO AYUDA A QUE LOS NIÑOS QUE SEAN ACTIVOS Y SALUDABLES

El Programa de Servicio de Alimentos de Verano (SFSP) abrirá la puerta a una buena nutrición después de que los comedores escolares cierren para las próximas vacaciones de verano. Los niños de 18 años de edad y menores pueden disfrutar de comidas saludables en sitios del SFSP operados por organizaciones sin fines de lucro, bibliotecas, escuelas y otras organizaciones comunitarias en todo el Estado de Texas. El Departamento de Agricultura de Texas (TDA) administra el SFSP financiado federalmente en Texas y las comidas se sirven sin costo para el niño.

Se recomienda a las familias que usen estas tres herramientas del 1 de junio al 30 de agosto para encontrar un sitio de comida:

Marque 211 para hablar con un operador en vivo. ● Visite www.SummerFood.org para obtener un mapa interactivo del localizador. ● Texto FOODTX al 877-877

Además, muchos sitios ofrecen actividades enriquecedoras y sirven diversas combinaciones de comidas, incluyendo desayuno, almuerzo, aperitivos e incluso cenas (Las fechas y horas pueden variar).

El verano pasado, 708 socios del TDA sirvieron cerca de 20 millones de comidas a los niños de Texas y los socios del SFSP están listos para servir comidas saludables nuevamente en 2017. El acceso a estas comidas apoya los esfuerzos de los socios mientras ayuda a los niños a obtener la nutrición que necesitan para una vida activa y saludable del verano. Para obtener más información y acceder a los recursos que pueden utilizarse para aumentar el conocimiento de las comidas del SFSP, visite www.SummerFood.org
Walter.Brewer@TexasAgriculture.gov

Hace poco le pregunté a un grupo de chicos una simple pregunta: "¿Cuántos de ustedes se han encontrado en situaciones en las que las cosas comenzaron a suceder-que no se sentían cómodos con ustedes, pero se quedaron atascados, principalmente porque sentían que no tenían ¿una salida?"

Todos levantaron las manos ... cada uno de ellos.

En el espíritu de transparencia... lo entiendo. Todavía estoy en contacto con ese niño incómodo que a menudo se sentía atrapado en las impredecibles corrientes de las experiencias de los adolescentes. No puedo contar las veces que el sexo, las drogas y el alcohol llegaron corriendo a mi mundo joven; no estaba preparado para nada de esto, pero no sabía cómo escapar y, al mismo tiempo, no castrarme socialmente. Todavía recuerdo la primera vez que bebía una cerveza en la casa de un amigo de la escuela secundaria-odiaba la idea, pero me sentía acorralado. Como un adulto, ahora parece tonto, pero era mi realidad en el momento. La "presión de los compañeros" era un término frívolo para una cosa a menudo silenciosa, pero muy real; y ciertamente no podía llamar a mis padres y pedirles que me rescataran. No se suponía que estuviera allí en primer lugar. Como adolescente, forzar el alcohol parecía mucho más fácil que ofrecerme a mí mismo para el castigo, interminables insultos e interrogatorios, y el posible final de la libertad como yo lo sabía.

Por estas razones, ahora tenemos algo llamado el "plan X" en nuestra familia. Esta herramienta simple pero potente es una cuerda de salvamento que nuestros niños pueden usar en cualquier momento. Así es como funciona:

Digamos que mi hijo menor, Danny, es dejado en una fiesta. Si algo acerca de la situación lo hace incómodo, todo lo que tiene que hacer es escribir la letra "X" a cualquiera de nosotros (su madre, yo, su hermano mayor o hermana). El que recibe el texto tiene un guion muy básico que seguir. Dentro de unos minutos llaman al teléfono de Danny. Cuando contesta, la conversación es como sigue:

"¿Hola?"

"Danny, algo ha surgido y tengo que venir a buscarte ahora mismo.

"¿Qué pasó?"

"Te lo diré cuando llegue. Estar listo para salir en cinco minutos. Voy en camino."

En ese momento, Danny les dice a sus amigos que algo sucedió en casa, alguien viene a buscarlo, y él tiene que irse.



En pocas palabras, Danny sabe que tiene una salida; al mismo tiempo, no hay presión sobre él para abrirse a cualquier ridículo social. Tiene la libertad de protegerse mientras sigue creciendo y aprende a navegar por su mundo.

Esta es una de las cosas más amorosas que le hemos dado a él, y le ofrece una sensación de seguridad y confianza en un mundo que tiende a vencer a nuestros jóvenes en la sumisión.

Sin embargo, hay un componente crítico en el plan X: una vez que ha sido extraído de las trincheras, Danny sabe que puede decirnos tanto o tan poco como quiera... **pero es completamente suyo.** El plan X viene con el acuerdo de que no pasaremos juicios y no haremos preguntas (aunque esté a 10 millas de donde se supone que es). Esto puede ser una cosa difícil para algunos padres (lo admito, algunos de nosotros somos personas de controlar completamente); pero prometo que no sólo podría salvar, sino que es un largo camino en la construcción de confianza entre usted y su hijo.

(Una advertencia aquí es que Danny sabe si alguien está en peligro, tiene la obligación moral de defender su protección, sin importar lo que pueda costarle personalmente. Esa es parte de la lección que tratamos de enseñar a nuestros hijos- somos el guardián de nuestro hermano, y a veces tenemos que defender aquellos demasiado débiles para defenderse a sí mismos. Además, no tiene que decirnos una palabra a nosotros. Jamás)

Para muchos de nosotros los padres, lamentamos la intrusión de la tecnología en nuestras relaciones. Odio ver a la gente sentarse a cenar juntos y luego proceder a mirar en sus teléfonos. Me vuelve loco cuando mis hijos me escriben desde otra habitación de nuestra casa. Sin embargo, los teléfonos celulares no se van, así que tenemos que encontrar maneras de usar esta tecnología para ayudar a nuestros hijos de cualquier manera posible.

Le insto a que utilice alguna forma de nuestro plan-X en su hogar. Si lo honras, tus hijos te lo agradecerán. Nunca se sabe cuándo algo tan simple podría ser la diferencia entre su hijo riendo con usted en la mesa de la cena o pasar seis meses en un centro de recuperación... o (Dios no lo permita) algo mucho peor.

Oraciones por la fuerza y la compasión a todos los padres mientras que todos intentamos figurar este concierto entero del ser buenos padres - esto nunca es fácil.

Bert Fulks: <https://bertfulks.com/2017/02/23/x-plan-giving-your-kids-a-way-out-xplan/>



Amamos a mamá



Amamos a papá

Página 8

COSAS QUE LAS MAMAS DEBEN HACER POR SUS HIJOS TODOS LOS DIAS

En medio de nuestros días ocupados, es fácil de correr a través de las horas. Asegúrese de que no se pierda las cosas que las mamás deben hacer por sus hijos para tener una relación fuerte entre padres e hijos.

Mostrar afecto físico. Tómese el tiempo para conectarse realmente con su hijo. Siéntese y deje que su hijo descansa sobre su regazo. Haga que el tiempo de abrazo sea divertido.

Estar completamente presente. Apagar el teléfono, apagar el iPad y dejar de cargar el lavavajillas cuando sus hijos quieren su atención.

Ser amable. No hay duda de que amamos a nuestros hijos, pero el amor sin bondad no se siente muy amoroso.

Usa palabras cariñosas. ¡Las palabras de una madre son poderosas! Deles complementos todos los días.

Disciplina con calma. Aunque gritar a ellos puede sentirse bien y parece ser eficaz, realmente no lo es. Mantener la calma mientras damos forma a nuestros hijos nos ayuda a disciplinar con firmeza en lugar de dureza.

Ríe con ellos. Una relación padre-hijo fuerte necesita una buena dosis de ligereza. Reírse con sus hijos en lo que ellos piensan que es divertido. Señale cosas que usted piensa que son graciosas. Y si todo falla, ¡haced cosquillas!

<http://www.imom.com/7-things-moms-should-do-for-their-kids-everyday/#,WLSXyvcs>

COSAS QUE LOS PADRES AMOROSOS HACEN POR SUS HIJOS

Ama a la madre de sus hijos. Ame a su esposa sin reservas, no se puede hacer mucho más por sus hijos que eso. Si está divorciada, trate a la madre de sus hijos con respeto, aunque no sea recíproca. Nunca vuelvas la desgracia con desgracia.

Amalos incondicionalmente. Asegúrese de que sus hijos sepan que los amas no importa qué pase. No confunda esto con la permisividad. El amor incondicional no hace nada para fomentar el tipo de comportamiento incorrecto. De hecho, los niños que están seguros en el amor de su padre tienden a actuar menos, no más.

Creer. Estamos hablando de nosotros aquí, no de los niños. Los niños no quieren otro amigo; quieren un papá. Quieren alguien que piense las cosas, tome decisiones difíciles y enganche la vida con responsabilidad. Alguien con quien puedan contar.

Estar allí. "Tiempo de calidad" es todo bien y bueno, pero no tiene nada en tiempo de cantidad. Haga el tiempo. Todo el mundo tiene las mismas 24 horas disponibles. Haga que sus horas cuenten para sus hijos.

Proporcionar. Lo mejor que puedas. La provisión de material puede ser dura cuando se pierden empleos y ha hay tiempos difíciles. Sin embargo, siempre puede proporcionar una casa estable con amor y afecto.

<http://www.allprodad.com/10-things-loving-father-do-for-their-children/>



© 2017 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.



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

Leticia Govea
División de Aplicación y Apoyo
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