



EL CENTINELA DE LAFAYETTE

Mensaje de la Directora—Holly Hultgren

Es de destacar el progreso que la Primaria Lafayette está haciendo en las actividades del Plan de Mejora Escolar. El boletín de este mes ofrecerá un breve resumen de las muchas actividades que hemos desarrollado para avanzar hacia nuestra meta de trabajo de este año. Luego compartiremos alguna información actualizada sobre cómo conocer más sobre la necesidad de reducir presupuestos en todo el distrito y su impacto en la Primaria Lafayette.

En nuestro Informe de Progreso de nuestras metas de mitad de año que se entregó al distrito esta semana, dimos detalles sobre nuestras metas de logro, equidad y clima escolar. Algunos de los puntos importantes los compartiremos con ustedes en este artículo.

En el área de logros en escritura, documentamos haber completado nuestra segunda evaluación en escritura a toda la escuela, en enero. Estas demostraciones nos permiten monitorear el progreso de las habilidades de escritura de todos nuestros estudiantes de Kindergarten a 5o grado. Un esfuerzo que parece valer la pena fue el re-trabajo de la “rubrica” usada para calificar las muestras de escritura de los estudiantes para que estén más alineadas con los estándares de cada grado y para que también sean más amigables con el estu-

diente. Esperamos que los estudiantes entiendan mejor las expectativas de escritura en las áreas de organización, voz, fluidez, escogencia de palabras, gramática, deletreo y otras convenciones de escritura. Los maestros compartirán con usted la última muestra de escritura en nuestras próximas conferencias de padres y maestros en marzo. Por favor marque su calendario y prográmese para atender la conferencia de 30 minutos y sabrá sobre el progreso en escritura de su hijo/a y las metas para el 3er trimestre.

Nuestra meta de equidad se enfoca en ayudar a los aprendices de Inglés para que cierren la brecha en el área de lectura. Ofrecimos a las familias que hablan español, una noche de lecto-escritura en la Biblioteca Pública de Lafayette. Adicionalmente ofrecemos oportunidades después de la escuela en Compañeros de Lectura, Celebraciones de CSAP, y algunas tutorías especializadas. Los maestros también han estado involucrados en entrenamientos y talleres sobre como mejorar la instrucción para los estudiantes ELL, con estrategias específicas para mejorar vocabulario y la habilidad de usar el ingles para repetir y resumir un cuento. Continúa abajo

Esperamos que estos esfuerzos, junto con buena instrucción en ESL (Inglés como Segunda Lengua), ayudará a estos estudiantes que trabajan tan duro..

Finalmente, han habido muchas actividades productivas para promover un buen clima escolar. La PTA y todo el personal han trabajado duro apoyando los programas WatchDOGS, Los Cafés y Charlas con la Directora, Escuela Estrella Verde, Nutrición Escolar Saludable, Prevención de Asalto de Niños, y Apoyo al Comportamiento Positivo. Casi 40 padres de estudiantes de todas las edades han comenzado un programa de habilidades de padres de cinco semanas : “Amor y Lógica”. Las Asambleas Escolares y presentaciones especiales a cargo de los “hacedores de Imagenación” y el Ballet Nouveau han promovido la inclusión, temas anti-acoso y aceptación de diferencias. Las remisiones disciplinarias han sido monitoreadas muy de cerca y las reuniones de los salones de clase están reforzando cómo estar “seguros, ser respetuosos, y ser responsables”. Todos los estudiantes de 3o a 5o completarán la encuesta de clima en abril para darnos retroinformación sobre las actitudes y sentimientos hacia la escuela. Continúa en la pg 2

MARZO 2010 CALENDARIO ESCOLAR

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
Rasgo de Carácter Perseverancia	1 Comienza el Desafío PRIDE & PROWL	2 Dr Seuss Lee por Todo America Noche del Cuento Familiar de la PTA 6:00-7:15 pm	3 Noche Sonie para Lafayette 5-9pm	4 Foro de Presupuesto del BVSD 6-7:30pm	5 Día de Espíritu Escolar Tarjetas de Informe	6
7	8 CONFERENCIAS PADRES/MAESTROS 3-8 PM	9	10 CONFERENCIAS PADRES/MAESTROS 3-8 PM	11	12	13
14	15	16 CONFERENCIAS PADRES/MAESTROS	17 San Patricio PROGRAMA MUSICAL DC 20 &	18	19 * LLO <i>DESPERTAR DEL JARDÍN 2:40-</i>	20
21	22	23	24	25	26	27
	DESCANSO DE PRIMAVERA					
28	29 Día de Intercambio de Maestros No hay Clases	30 Día de Intercambio de Maestros No hay Clases	31 Regreso a la escuela Fotos de las clases según horario	1 Fotos de las clases según horario		

MENSAJE DE LA DIRECTORA

Viene de la pg 1

Mientras es maravilloso ver a todos trabajando duro para alcanzar nuestras metas para el año 09-10, está presente la consideración de que la dramática situación presupuestal continua requiriendo una mentalidad de "esfuerzo de todos" que incluye al personal y a la comunidad de padres. De tal forma que todos tengamos la oportunidad de ayudar a nuestra escuela a satisfacer las necesidades de los estudiantes; dediquemos unos minutos a la descripción de cómo cada voz tiene la oportunidad de ser escuchada en el tema de los recortes de presupuesto y esfuerzos de reorganización.

Las siguientes iniciativas están en marcha y culminarán en una bien pensada recomendación para el presupuesto del año escolar 2010-2011. Para el 12 de marzo entregaremos un borrador de reducciones recomendadas en el presupuesto. Tarde en la primavera, cuando la legislatura del estado determine los fondos actuales para cada distrito, se tomarán decisiones finales relacionadas con los programas, miembros del personal y cuantas escolares que serán reducidas.

El Superintendente del BVSD, Chris King está llevando a cabo un gran número de foros de presupuesto a través del distrito, y lo tendremos en la Primaria Lafayette el Jueves 4 de marzo de 6-7:30 PM. Animamos a todos los padres interesados a asistir. La reunión comenzará con la descripción del proceso del presupuesto para este año, con énfasis en los desafíos únicos del año fiscal que viene. Una hora completa se dedicará al diálogo entre miembros de la comunidad presentes y el Dr. King, con la meta no solo de responder preguntas, sino de reunir información que ayudará a darle forma al presupuesto del próximo año. (Si no puede asistir a este foro, habrá algunos otros que están programados. Revise el sitio www.bvsvd.org en la primera página, donde dice "Actualizaciones del Presupuesto del BVSD").

→
Continúa en la pg 3

ASUNTOS DE CARÁCTER

Los siguientes estudiantes fueron seleccionados por sus maestros por haber representado el rasgo de carácter del

AMABILIDAD

Qué significa AMABILIDAD?

Significa “Seré querido y colaborador en mi preocupación e interés por la gente a mi alrededor.”



Logan C., Sage K.,
Shane W., Diego N.,
Kailee B., Hale B.,
Matthew G., Summer D.,
Cristian F., Jesse F.,
Kasmira A., Cole E.,
Oscar K., Nathan W.,
Theresa R., Edgar L.,
Alexis P., Olivia L.,
Nico A., Julia C.,
Croix C., Jack K.,
Sophia M., Tyler K.,
Priscilla E., Megan M.,
Gracie H., Liam M.,
Isaiah B., Jesse V.,
Maya J., Noelia F.,

Maxx S., Juan A.,
Thania G., Eloy J.,
Tiara S., Mikayla G.,
Sophie T., Sophia D.,
Esmeralda M., Alan R.,
Jadien G., Caid A.,
Sydney C., Caylee L.,
Jose J., Max G.,
Laura P., Morgan P.,
Melisa R., Lincoln R.,
Aidan O’C. Ben F., , Drue S.,
Brendan E., Serenity J.,
y Wesley B.

Felicitaciones a TODOS!

MENSAJE DE LA DIRECTORA

Viene de la pg 2

Otra oportunidad de ofrecer retroalimentación sobre el presupuesto es completando la encuesta de Padres del BVSD; todas las familias con un correo electrónico registrado en Infinite Campus deben haber recibido una carta con un enlace para completar esta importante encuesta en línea. La parte final de la encuesta habla específicamente sobre asuntos referentes al presupuesto. También hay una oportunidad de hacer comentario editorial sobre la encuesta, en caso de que quiera agregar algo más que las respuestas a las preguntas hechas.

A nivel de construcción, BVSD ha encargado a cada Equipo de Mejoramiento Escolar en el distrito de supervisor y hacer recomendaciones para cada presupuesto venidero de la escuela. Con el fin de abordar este trabajo con responsabilidad, convicción y creatividad, nuestro SIT (compuesto por personal, padres y un administrador), está involucrado en la creación de varios niveles de escenarios de presupuesto. También queremos considerar cuidadosamente las opiniones de la comunidad relacionados con el presupuesto de la Primaria Lafayette. Si tiene preguntas, comentarios o sugerencias sobre los recortes venideros en el presupuesto o reorganización, por favor contacte a uno de estos líderes del SIT, y lo contactaremos lo antes posible:

Dr. Hultgren (holly.hultgren@bvsd.org)

Michelle Cuthbertson (michellecuthbertson@gmail.com)

Teegan Sheanin (teegan.sheanin@bvsd.org)



Gracias por todas las maneras en que han apoyado a los estudiantes cada día, y gracias de antemano por apoyar el futuro de la primaria Lafayette con su atención a esta conversación financiera tan difícil!

Sinceramente,

Holly Hultgren y Michelle Cuthbertson

INFORMACIÓN SOBRE EL LIBRO DEL AÑO

El Libro del Año de la Escuela Primaria Lafayette 2009-2010

NO SE PIERDA DE LOS RECUERDOS DEL AÑO ESCOLAR

- * Libro del año a todo color que captura vibrantemente los recuerdos escolares
- * Cubierta suave resistente con capa protectora para preservar sus recuerdos
- * Nombre de la escuela y año impresos en la cubierta

Costo del Libro del Año:

Costo por Libro - \$16.25

FECHA LÍMITE PARA ORDENAR: Marzo 17 de 2010

Escriba los cheques pagaderos a: Lafayette Elementary PTA

(Entregue las formas a su maestro o en la oficina.)

Llame a la oficina y averigüe las tarifas para estudiantes en comidas gratis/reducidas)



Por favor ayude a hacer especial el libro del año enviando esas "fotos especiales, enfocadas, de frente, de cerca" a Patty Erickson a ericksonsinco@msn.com. Si está en el salón o en cualquier evento, por favor tome fotos y márkuelas con el grado, maestro y evento, y entréguelas!! El libro del año necesita sus fotos. (Las fotos deben enviarse/copiarse en un CD en formato .jpeg o .tiff!) Para información envíe un mensaje o llame a Patty Erickson al 303-717-2140.

APOYA A TU ESCUELA



LAFAYETTE ELEMENTARY
BYSD Safe Routes to School

A pesar de que todavía está un poco frío el comité de **PRIDE & PROWL** ha estado muy ocupado alistándose para un clima más calido y quiere compartir con ustedes sus últimos logros:

PRIDE & PROWL está finalizando los detalles para el desafío de la primavera de pedalear/caminar a la escuela a partir de marzo 1o. Vea más detalles en el fólder del viernes.

Para su información! Gracias al buen clima reciente, pudimos programar al departamento de mantenimiento para quitar un pedazo de malla de la cerca que estaba bloqueando el acceso de las bicicletas por la cerca sur en el límite con Parque Romero. Con la amplia apertura, los niños pueden acceder el parqueadero de ciclas con seguridad, sin tener que atravesar la entrada al parqueadero de carros.

Ya estamos terminando un mapa para identificar las rutas seguras y cruces de calles, y será distribuido pronto.

El Rodeo de Ciclas de Lafayette ha sido programado para el domingo 2 de mayo. Marque su calendario y planee unirse a toda la comunidad escolar para este divertido evento familiar. Estamos **necesitando voluntarios** que quieran ayudar con el Desafío de Primavera así como en el Rodeo de Bicicletas. Si le interesa, por favor contacte a Julie Petersen (303)666-6478 o en Julie@way2fun.com

CONFERENCIAS DE PADRES/MAESTROS EN MARZO

Las conferencias de Padres/Maestros están programadas para marzo 8, 10, & 16

La hoja con confirmación de su conferencia programada le ha sido enviada. Por favor devuelva la parte indicada para confirmar su cita, lo antes posible.

Gracias!



Llegando en Vivo desde la Oficina de Consejería de la Primaria Lafayette!

Apoyando el éxito de los estudiantes

Algunas veces los adultos sienten que no saben tanto como los niños acerca del Internet. A continuación encontrará algunos consejos prácticos para equiparlo en mantener a sus hijos seguros cuando estén en línea.

?Cómo debo hablar a mi hijo/a sobre la seguridad en Internet?

Cuando hable con su hijo/a sea positivo. El Internet puede ser un lugar divertido y emocionante y una valiosa herramienta para su hijo/a. Si bien no necesita ser excesivamente gráfico, debe alertar a sus hijos de los riesgos potenciales que pueden existir en línea y hablar sobre los pasos que deben tomar para minimizar el riesgo al que están expuestos.

Establezca guías y reglas para usar el Internet en la casa. Publique estas reglas cerca al computador de la familia. Imprima el Compromiso de Seguridad de Internet de NetSmartz y discúptalo con su hijo.

Manténgalo Público. Ubique el computador familiar en un espacio común donde usted pueda supervisor las actividades en línea de su hijo/a.

Conozca qué le gusta hacer a su hijo en línea y haga preguntas sobre sus actividades en línea. Pídale a su hijo que le muestre sus sitios favoritos en Internet. Hablen sobre estos sitios y sobre lo que encuentra en ellos.

Explique a su hijo/a que los mensajes instantáneos son solamente para amigos de la vida real. Usar el IM puede ser divertido, pero los niños solamente deben chatear con los amigos de la escuela y la familia que conocen personalmente. Hábleles de nunca conocer en persona a alguien a quien hayan conocido primero en línea.

Conozca quien se comunica con su hijo/a en línea. Siéntese con su hijo/a en el computador y pídale que identifique quiénes son cada una de las personas que aparecen en su lista de amigos o perfiles.

Refuércelo que la gente en línea no es siempre quien dice ser. Explique a su hijo/a los que es información personal (dirección, número de teléfono, email, nombre de la escuela, ciudad donde vive, clubes o equipos a los que pertenece) y explique el riesgo de dar esta información personal en línea. Los sitios Web para niños no pueden solicitar información personal sin el permiso de un padre o tutor.

Si su hijo/a tiene un perfil o en una red social, pídale que se la muestre. Discuta las herramientas de privacidad y haga que pongan su página en una condición privada. Hable con su hijo/a sobre el permitir que otros que el conoce, accedan su página, solamente si los conoce y confía en ellos a partir de interacciones cara a cara.

Hable con su hijo sobre el publicar sus fotos en línea. Con frecuencia las fotos contienen información que revela a que escuela van los niños, quienes son sus amigos, los nombres de clubes o equipos a los que pertenecen, o donde viven. Exíjale a su hijo a pensar cuidadosamente antes de publicar información en línea.

Mantenga la comunicación abierta con su hijo/a. Algunas veces los niños hacen o ven cosas en línea que no deberían, pero no quieren contra a sus padres por que temen perder los privilegios del internet. Anime a su hijo a contra a un adulto de confianza, si ven algo que les haya dado miedo, que los haga sentir incómodos o confusos. Enfátice que no es su falta si ven algo que no deben.

Háblele a sus hijos sobre no responder a mensajes, chats u otro tipo de comunicación en línea, ofensivos o peligrosos. No borrar la evidencia; apagar el monitor y contactar a la policía. También se deben reportar estos incidentes en www.cybertipline.com.

Consejos de seguridad adaptados de Manteniendo a los Niños Seguros en el Internet: Consejos para padres y tutores. Derechos de autor 2006. Centro Nacional para Niños Explotados y Desaparecidos.



SCHOOL NEWS & INFO

Lafayette Elementary

PTA

everychild.onevoice.®



Ya Llega....

Noches de Sonic para la Primaria Lafayette!
(Marzo 3, Abril 7 y Mayo 5)

En el primer miércoles del mes el Sonic Local de Lafayette—sobre Public Rd—está donando a la PTA de nuestra escuela el 10% de **TODAS** las ganancias que haga entre 5pm-9pm!

La primera Noche de Sonic llega este miércoles 3 de marzo y va a tener un tema de los 70's. Así es que padres, esto los llevará un poco al pasado, y puede ser divertido también para sus hijos.

Ya que Sonic donará el 10% de TODAS las ganancias, por favor cuénteles a sus familiares y amigos. Y asegúrese de marcar su calendario para las demás noches de Sonic!!

El Sonic local, está trabajando muy duro para hacer de éstos, unos eventos divertidos. Los meseros estarán en patines, así es que lleva a tu familia en el carro y experimenten una cena Buena a la vieja moda!



Viernes, Diversión en el Jardín!

La primavera casi está aquí y con ella llega la siembra para los estudiantes!

Únase a nosotros el Viernes 19 de marzo de 2:40-5:00pm para divertirnos en el jardín.

Traiga guantes y disfrute los refrescos mientras revolvemos la tierra, hacemos paredes de barro, cajas, y ponemos líneas de riego y las piedras para pararse.

Venga y quédese tanto como pueda todos están bienvenidos a **DESPERTAR EL JARDÍN**

Noche del Cuento en Familia de la PTA

**Martes , 2 de marzo de
6:00- 7:15 PM**

Celebridades Lectores

Locales!!

Celebremos Dr. Seuss!

Intercambio de Libros

**Elección de Directivas
de la PTA**



Por favor envíe los libros que ya no necesita, a su salón de clase antes del 2 de marzo para organizar el intercambio de libros, luego asegúrese de llevar a casa un libro "nuevo" para usted" del la Noche del Cuento!

PTA

everychild.onevoice.®

Llegaron las Pruebas CSAP de Marzo

Las pruebas CSAP comenzaron el 16 de febrero con lectura de 3er grado. La prueba de CSAP continuará el lunes 1o de marzo. El CSAP de marzo incluirá dos sesiones, cada una de matemáticas y escritura para estudiantes de 3o. Los estudiantes de 5o también comenzarán el 1o de marzo con tres sesiones de matemáticas, seguidas de tres sesiones de lectura, escritura y Ciencias. Los estudiantes de 4o comienzan la prueba de CSAP el martes 2 de marzo, con tres sesiones de lectura, escritura y matemáticas. Los padres de estudiantes que están tomando el CSAP recibirán más información de la directora de la escuela sobre las pruebas de Lectura, Escritura, Matemáticas y Ciencias.

El distrito espera recibir los resultados de lectura de 3o a principios de mayo. Los resultados del CSAP de todas las pruebas de marzo llegarán a finales de agosto. Los padres recibirán los resultados de lectura del CSAP en mayo, directamente de la escuela mientras que los resultados de agosto se enviarán por correo desde el Centro de Educación. Por favor asegúrese de que su dirección está correcta en los archivos de la escuela para que pueda recibir los resultados del CSAP.

Los resultados del CSAP para la escuela se reportan a finales de Julio o principios de agosto. Si bien estas pruebas son importantes, son solo una forma de medida del logro de nuestros estudiantes y del éxito de nuestra escuela. Las observaciones diarias de los maestros nos dicen más sobre el progreso de cada niño. El CSAP y otras pruebas externas son formas adicionales de medida del logro que pueden ofrecer información sobre el progreso y áreas por mejorar

EL RINCÓN DE LOS PADRES

¿Preguntas? ¿Inquietudes? ¿Sobre la escuela? ¿Sobre los hijos? Por favor PREGUNTE! Este espacio es para ustedes y todas sus inquietudes con respecto a los hijos, la educación, la escuela... Comunique sus preguntas a Luisa Patiño tel: 720 561 8907, e:mail: Luisa.Patino@bvsd.org y busque su respuesta en la siguiente edición. ¡La persona indicada de nuestro personal le estará contestando!



ENTENDIENDO EL COMPORTAMIENTO AGRESIVO

En la niñez, son normales los ataques de agresividad. Algunos niños persisten en su conducta agresiva y en su incapacidad para controlar su mal genio, pudiendo sentirse frustrados ante el sufrimiento y el rechazo de los demás. Cuando hay frustración fácilmente se es agresivo.

Controlar la agresividad del niño: Es importante tener cuidado con el comportamiento agresivo para que el niño no se convierta en un terrorista o en una persona sumisa, no se debe permitir todo ni tampoco devolver agresividad con más agresividad. Las conductas agresivas también se aprenden por imitación de modelos agresivos. Es importante, que el niño tenga un buen modelo en sus padres. Los niños se relacionan con los demás de la misma forma que lo hacen sus padres.

Educar es tarea difícil, que requiere trabajo. Pero vale la pena tratar de acertar; debe haber equilibrio y acuerdo entre los padres para que en la educación del niño no haya errores de doble comunicación. Si uno de los padres permite todo y el otro nada, eso confundirá al niño y probablemente se rebelará.



El mal humor es parte de las alteraciones que demuestran que el niño está creciendo: El niño que hace poco era un bebé, hoy no usa pañales, charla de temas variados, y su comportamiento experimenta cambios, día a día. Antes se despertaba alegre, dispuesto y ahora parece estar aburrido o de mal genio. Los padres que experimentan esos cambios en sus hijos por primera vez, no deben asustarse. Son cambios que demuestran que el niño está creciendo. Habrá, como en todo, casos que superen los límites de la paciencia, pero hay que mantener la calma, usted sí puede controlar la situación, calmar el mal humor y a la vez, estimular la alegría, el auto control y el bienestar en sus hijos. Muchos padres se quejan de que su hijo, en los primeros años de vida, era tierno y educado, pero que ahora hay días en que se expresa mal, no se controla, no tiene paciencia y es más rebelde. Tranquilos, el mal humor en los niños es parte del desarrollo. Unos niños, aunque hayan dormido suficiente, se despiertan de mal humor, y desesperan a sus padres cuando tratan de animarles para la escuela, por ejemplo. Cada niño es un mundo y cada uno

tiene un ritmo diferente. Si no es empezando el día será en otro momento: la hora de vestirse, de la comida, de la organización del cuarto, etc.

El por qué del mal humor infantil: Puede tener muchas causas. Además de un mal despertar, puede estar viviendo experiencias estresantes, conflictos entre amigos, tener dificultad de aprendizaje, o simplemente que no se siente bien del todo por alguna razón de salud, de la relación entre/con sus padres, etc. Los cambios que impone el crecimiento, el desarrollo de la personalidad y la conquista de espacios de independencia son factores por los cuales los niños se enfadan, aburren, y comportan de manera negativa. Las mudanzas los desestabilizan. La nueva etapa requiere superarse y ellos no tienen ni idea cómo hacerlo.

A los dos años de edad, muchos niños manifiestan rebeldía a través de las conocidas rabietas. Un NO de sus padres es motivo de frustración, que expresan tirándose al suelo, con gritos y llanto. De 5 a 7 años, se caracterizan por cambios en el comportamiento. En esta fase, se dan alteraciones físicas, psíquicas y sociales. Se experimentan barreras hacia el mundo adulto, lo que hace que su humor sea más inestable. A los 7 u 8 años, los niños expresan con más claridad lo que quieren, piensan y sienten. Cuestionan lo que no les gusta y los padres deben poder controlar la situación. Por ejemplo, si el niño debe levantarse a las 8 y resulta que necesita más tiempo para estar listo, es mejor despertarlo 10 min antes para que pueda reaccionar mejor al despertarse. Entonces se le puede estimular con cariños y animarle con palabras dulces. Lo importante es no crear un hábito de discusión día tras día, a primera hora de la mañana. Con el tiempo, este momento se convertiría en un pozo de estrés. A partir de los 8 o 9 años de edad, la rebeldía vuelve al día a día de los niños. A esta edad los niños esperan respuestas, y que todos sus deseos sean atendidos enseguida. Esta postura suele durar hasta el final de la pubertad.

Conclusión: Sea cual sea la razón, lo ideal es no dejar que el mal humor se extienda. Hable con su hijo y demuéstrole que usted no tiene la culpa de lo que le está pasando, pero que él puede contar con usted. La clave es paciencia. Calma para educar, argumentar, y comprender lo que está ocurriendo.

Parent Engagement Network presenta:
Superando con Éxito los Años de Primaria
Los Secretos del Éxito en las Vacaciones Familiares
Por el Dr. Jan Hittelman

Al ponernos a pensar en las Vacaciones de Primavera, tenemos una maravillosa oportunidad de pasar tiempo con la familia y alimentar estas importantes relaciones. Con demasiada frecuencia, lo que empieza siendo un tiempo maravilloso en familia, acaba en conflicto y en decepción. Este año pueden aumentar la probabilidad de que este tiempo especial con la familia sea positivo y enriquecedor para todos. Consideren poner en práctica las siguientes sugerencias para aumentar su éxito:

- 1. Marquen la pauta discutiendo abiertamente los objetivos de la familia para las vacaciones.** En un momento positivo inicien una discusión con los miembros de su familia sobre las próximas vacaciones e intenten llegar a algún tipo de acuerdo en un esfuerzo común para pasarlo bien juntos.
- 2. Céntrense en DIVERTIRSE.** Es lamentable que durante el año, divertirse juntos se convierta con frecuencia una prioridad tan baja. No subestimen el valor terapéutico, tanto emocional como físico, que se saca de participar en actividades divertidas.
- 3. Asegúrense de incluir la opinión de TODOS los miembros.** Indistintamente de la edad de los miembros y de la situación de la familia, todos ellos deben poder dar su opinión sobre los planes de las vacaciones dado que aumentará de forma significativa su parte de responsabilidad en ellos y en los esfuerzos resultantes para aumentar la probabilidad de su éxito.
- 4. Localicen los fallos discutiendo los posibles conflictos.** Puede ser muy útil hablar sobre los conflictos de otras vacaciones/familias, particularmente los que ocurren frecuentemente. Sin poner la culpa en nadie, animen a todos los miembros de la familia a que identifiquen posibles estrategias para solucionar eficazmente estos conflictos en caso de que surjan.
- 5. Piensen en posibles actividades.** Tanto si van a pasar las vacaciones en casa como fuera de ella, animen a la familia a generar una lista de posibles actividades que puedan hacer durante ese tiempo y escribanlas todas. Una vez que se les hayan acabado las ideas a todos, repasen la lista y limítienla a las actividades que son realistas y con las que están de acuerdo la mayoría de los miembros de la familia.
- 6. Céntrense en lo positivo.** Como padres es natural que nos centremos en la conducta negativa de nuestros hijos y pongamos poca atención a cuando se están portando bien. Hagan un esfuerzo extraordinario por elegir sus batallas durante este precioso tiempo y céntrense en lo que les hace sentirse orgullosos.
- 7. Expresen sus sentimientos positivos.** Nuestro sentimiento de amor hacia nuestros hijos supera con creces la frecuencia con que compartimos ese sentimiento con ellos. Las vacaciones son un momento maravilloso para hacerlo; asegúrense de hacérselo saber a través de nuestras palabras y actos.
- 8. Minimicen la interacción negativa.** Cuando se dan conductas negativas, reaccionen de inmediato, si es apropiado apliquen la consecuencia necesaria y sigan adelante. Recuerden a todos las metas de la familia para las vacaciones y continúen.

Poner un poquito de esfuerzo en la época de vacaciones ayudará a crear un tiempo especial que su familia recordará y atesorará por mucho tiempo.

Para más ideas, acompáñennos el 1 de marzo a las 7:00pm en la biblioteca Meadows (Baseline y Foothills Parkway, detrás del Safeway) en un panel de discusión titulado: "Los Secretos del Éxito en las Vacaciones de la Familia".

PROXIMOS EVENTOS:
La Comunicación Compasiva
Estrechando las Relaciones Entre Padres e Hijos
Jeff y Traci Bushnell
www.CenterForCompassionateConnections.org

Jueves, 11 de marzo
9:00-11:00 a.m.
Centro de Educación de BVSD
(6500 Arapahoe, Boulder)

Martes, 16 de marzo
6:30-8:30 p.m.
Escuela Peak to Peak
(800 Merlin Drive, Lafayette)

Infórmense sobre PEN en su página web: www.parentengagementnetwork.org o poniéndose en contacto con Paula Nelson, Presidente de PEN (pjn6225@yahoo.com 303-880-6030) o con Eugenia Brady, Copresidente de PEN (eugenia.brady@bvsd.org 720-561-5150).

El Dr. Jan Hittelman, es un psicólogo licenciado, Director de Boulder Psychological Services y Fundador de Boulder Counseling Cooperative. Pueden enviar sus preguntas o comentarios sobre esta columna mensual por e-mail a: jan.hittelman@gmail.com, o por teléfono al: 720-217-3270.