

# La Conexión de Compromiso de Padres y Familias

Hogar y Escuela  
*"Juntos podemos hacer una diferencia"*



Skip Forsyth

Algunas cosas no cambian. El invierno da paso a la primavera. Los Bluebonnets florecen en marzo y abril. Las vacaciones de primavera son un breve respiro de bienvenida. Las aves regresan a su hábitat de primavera y verano. Para los estudiantes de último año de la escuela secundaria, los formularios FAFSA deben completarse y presentarse lo antes posible. Las pruebas de ACT y SAT de la universidad son muy pronto. STAAR y las pruebas

de Fin de Curso se acercan. Actividades de fin de año-- presentaciones de bellas artes, anuarios y ceremonias de graduación se están planeando.

Algunas cosas están cambiando. La instrucción virtual mejorará. El acceso a la tecnología aumentará. El enmascaramiento y el distanciamiento físico serán más aceptados. Viajar a través de aeropuertos concurridos y en aviones llenos de gente puede ser menos deseable. Las conferencias y los eventos llenos de gente desconocida pueden ser menos acogedores. El entrenamiento y las reuniones a través de Zoom serán más frecuentes. Cuando sea posible, las personas trabajarán desde casa más a menudo. Lavarse bien las manos y usar desinfectante de manos regularmente se convertirá en una nueva normalidad.

Creo que todos estaríamos de acuerdo en que 2020 fue un año estresante: el malestar político y social, el coronavirus y el desempleo masivo, las protestas y disturbios de verano, los huracanes de otoño y luego una nueva oleada de Covid-19. Aunque es un año que queremos olvidar, los recuerdos y las emociones perdurarán. Para nuestros hijos varias experiencias de 2020 pueden ser impresas en su psique para toda la vida.

Una cosa no cambiará, nuestros hijos requieren fe, esperanza y amor.

- Nuestros hijos necesitan ser capaces de creer que nuestros sistemas políticos, económicos y educativos exclusivamente estadounidenses brindan oportunidades de crecimiento y éxito y aseguran nuestra libertad.
- Nuestros hijos necesitan esperanza para hacer frente a eventos, a veces de gran magnitud, que están fuera de su control. No queremos que nuestros hijos se conviertan en víctimas del miedo. Necesitamos tranquilizar a nuestros hijos de que tendrán muchas opciones y oportunidades para redirigir su destino.
- Nuestros hijos necesitan amor. Cuando nuestros hijos llegan a la escuela, necesitan saber que están a salvo y al menos un adulto los cuida genuinamente. Los niños sienten preocupaciones y carga, pero nuestro amor por ellos puede ayudar a aligerar la carga. El amor se expresa de diversas maneras, y el amor se expresa constantemente con el tiempo. Hoy, haga la promesa de que le dará a nuestros hijos fe, esperanza y amor.



## UN ABRAZO SIMPLE

Hay algo en un simple abrazo que siempre calienta el corazón; Nos da la bienvenida de vuelta a casa y hace que sea más fácil separarse.

Un abrazo es una manera de compartir la alegría

y los momentos tristes que pasamos; o simplemente una manera para que los amigos digan

les gustas porque eres tú.

Los abrazos están destinados a cualquiera para quien realmente nos importa, de la abuela a tu vecino, o un osito de peluche.

Un abrazo es una cosa increíble es la manera perfecta para mostrar el amor que estamos sintiendo pero no puedo encontrar las palabras para decir.

Es curioso cómo un pequeño abrazo hace que todos se sientan bien, En todos los lugares e idiomas, siempre se entiende.

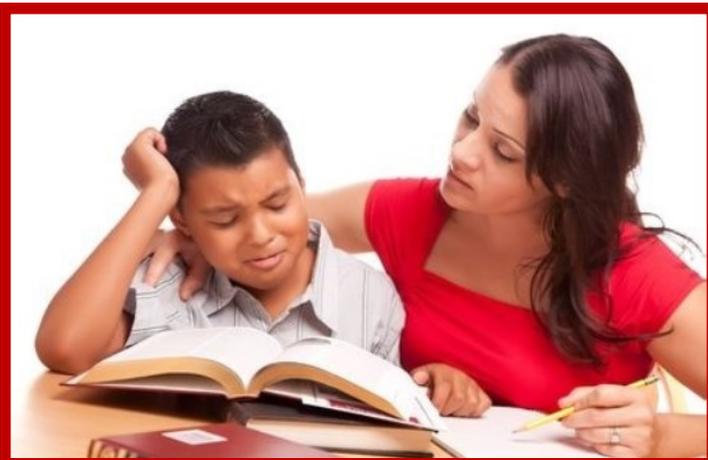
Y los abrazos no necesitan equipo nuevo, baterías o piezas especiales Sólo abre los brazos y abran sus corazones.

Autor Desconocido



# Padres Como Maestros Durante el Aprendizaje Remoto

Los maestros son "entrenadores", y los padres son "maestros". Si bien es cierto que el padre es el primer y más influyente maestro en la vida de un niño, los padres y las familias han sido empujados al papel de educador. Los padres están acostumbrados a ayudar a sus hijos con la tarea. Los padres no están capacitados para enseñar álgebra o mapeo de oraciones o el ciclo del agua. No están capacitados para enseñar a su hijo con dislexia a leer. No se les enseña cómo proporcionar un enriquecimiento significativo para su hijo talentoso. Padres, a medida que enfrentan desafíos y cambios, sean pacientes, sean persistentes y sean flexibles.



## Ajustando al Cambio

### Explicar:

- Explique a su hijo por qué esto está sucediendo mientras proporciona consuelo.
- Sea honesto y claro con su hijo.
- Comparta sus preocupaciones con su hijo y permítale compartir con usted también.
- Asegure a su hijo, estamos todos juntos en esto.

### Plan:

- Trabaje con su hijo para crear un plan.
- Crear expectativas juntos.
- Deje tiempo para que su hijo se conecte con maestros o compañeros de clase a través de llamadas telefónicas, correo electrónico o videoconferencia.

### Este es un proceso:

- No verá los resultados de la noche a la mañana.
- Permita que usted y su hijo tengan un período de gracia para adaptarse a los nuevos cambios. Sé flexible.
- Concédase tiempo para acostumbrarse con estos cambios.
- Los niños también aprenderán nuevas rutinas y horarios.
- Solucione lo que no funciona mejor con su hijo.

## Desafíos para Padres y Familias:

### Pueden surgir frustraciones y los errores ocurrirán durante este tiempo.

- Está bien tener momentos que no están bien.

### Ya tienes una agenda muy ocupada.

- Construir breves pausas ("tiempo para mí") en el día.

### Enseñar y aprender en casa puede ser muy estresante.

- Sé amable contigo mismo.

### Usted puede sentirse abrumado y mal preparado.

- Concéntrese en las áreas con las que se sienta cómodo y para las que puede prepararse.
- ¡No tengas miedo de pedir ayuda, con nada y todo!

### Manténgase conectado con la familia, los amigos y los grupos de apoyo.

- Esta es una manera positiva de aliviar el estrés y aprender unos de otros.

### Es posible que tenga varios niños que necesitan acceso a tecnología limitada.

- Aconsejar a sus profesores y programar la tecnología lo mejor que pueda.
- Buscar asesoramiento tecnológico y recursos de su escuela y comunidad.

### Usted puede sentirse preocupado por la salud de su familia, o las finanzas, o que su hijo se quede atrás o pierda el enfoque con sus tareas escolares, etc.

- Cuídate a ti mismo--primero a la familia.
- Cada niño tiene un estilo de aprendizaje único y aprende a un ritmo diferente.
- Busca clarificación para las asignaciones del maestro.

Para obtener más información, póngase en contacto con su Título I, Parte A representante de la ESC Regional, o la Iniciativa Estatal de Compromiso Con el Título I, Parte A de los Padres y la Familia en [t1pfe@esc16.net](mailto:t1pfe@esc16.net)

# Padres Como Maestros Durante el Aprendizaje Remoto

## Comunicación

### Padres y familias:

- Mantenga abiertas las líneas de comunicación.
- Revisar las políticas escolares sobre procedimientos de comunicación.
- Proporcionar comentarios.

### Niño:

- Háglele saber a su hijo cómo está haciendo en sus estudios.
- ¡Resalta sus fortalezas del día o la semana y celebra logros Y esfuerzo genuino!
- Discuta las áreas que pueden necesitar trabajo.
- Cree un plan con su hijo para fortalecer esas áreas.
- Pregúntele a su hijo cómo puede ayudarlo mejor a seguir adelante.

### Profesores:

- Compartir con los maestros lo que funcionó bien esta semana, así como lo que no salió según lo planeado.
- Trabajen juntos para implementar procedimientos que puedan ayudar al aprendizaje de su hijo.

### Escuelas:

- Comuníquese con su escuela de manera clara y frecuente.
- Comuníquese con el apoyo con lo siguiente:

- ◇ La motivación del niño
- ◇ Bienestar
- ◇ Apoyo educativo recursos
- ◇ necesidades básicas y/o útiles escolares

## (Continuing)

### Liderazgo compasivo:

- En la escuela, su hijo mira a sus maestros como líderes en su educación.
- En casa usted es el padre y su primer maestro.
- Demostrar compasión a su hijo a través de su proceso de aprendizaje.
- El bienestar de su hijo siempre será lo primero, y luego el éxito seguirá en su educación.
- Proporcione seguridad y comodidad a su hijo. Puede que no recuerden el plan de estudios que estudiaron, pero recordarán que se sintieron amados, apoyados y cuidados.

### Motivación:

- Considere las recompensas para su hijo a medida que logran metas diarias/semanales, tales como: tiempo libre extra/tiempo de TV.
- Construir tiempo en el horario de los descansos.
- Usted está asumiendo una gran responsabilidad, recuerde recompensarse a sí mismo también.

### Sigue aprendiendo:

- El cambio continuará. Las frustraciones van y vienen. Aliente a los alumnos y a las familias a seguir aprendiendo.
- Acceder a recursos para oportunidades de aprendizaje divertidas e interactivas fuera del plan de estudios semanal del niño, como excursiones virtuales.
- Incluso un paseo nocturno o en bicicleta por un parque puede ser una experiencia de aprendizaje para su hijo.
- Participar en organizaciones o actividades comunitarias como una forma de explorar y crecer.
- Participar en la comunidad para conocer nuevas familias y posiblemente adquirir nuevas experiencias culturales.

## Cultura

### La Escuela vs. Atmósfera del Hogar:

- Los hogares y las necesidades variarán mucho. Haga que su espacio y tiempo funcionen para su familia. No todos los espacios de aprendizaje y horarios se verán iguales, y eso está bien.
- A medida que se imparte y aprenda desde casa, comuníquese con los administradores de la escuela para obtener recursos que respalden el logro de su hijo.
- El aprendizaje remoto no debe crear una carga financiera adicional para su familia. Comuníquese con su escuela, para obtener suministros si es necesario.
- Trabajar con la escuela para encontrar alternativas a las necesidades tecnológicas o para acceder a recursos dentro de su comunidad.

## Recursos

### Apoyo y Orientación de TEA Covid-19 --

<https://tinyurl.com/TEA-Covid-19-Support>

### Soporte de USDE Covid-19 -- [www.ed.gov/coronavirus?src=feature](http://www.ed.gov/coronavirus?src=feature)

### Consejos Para el Cuidador de Estudiantes con Discapacidades --

<https://tinyurl.com/Children-with-Disabilities>

### Lista de Verificación para Padres del CDC --

<https://tinyurl.com/CDC-Parent-Checklist>

### Consejos para Padres sobre el COVID-19 en idiomas mundiales—

<https://www.covid19parenting.com/>

### Enseñanza y Aprendizaje en el Hogar— <https://tinyurl.com/Region-16>

### Afrontar durante Covid-19—<https://tinyurl.com/parent-guide-for-covid>

### Botiquín de Herramientas Familiares en Varios Idiomas--

<https://tinyurl.com/yynjr244>

### Padres Como Maestros PPT Con Video---

[https://www.esc16.net/page/title1swi\\_Teach\\_Learn\\_at\\_home\\_PPT\\_video](https://www.esc16.net/page/title1swi_Teach_Learn_at_home_PPT_video)

## Cómo la Aplicación de Almuerzo Gratuito y Reducida Afecta el Financiamiento Escolar

La Aplicación de Almuerzo [Gratuito](#) y Reducido puede afectar el financiamiento de la Parte A del Título I de su escuela. 2020 ha sido un año difícil para todos nosotros. Afortunadamente, el USDA ha extendido el Programa de Servicio de Alimentos de Verano y la Opción de Verano Sin Costura hasta el 30 de junio de 2021 para ayudar a aquellas escuelas en comunidades donde la escolarización en persona aún no se ha considerado una opción segura. Sin embargo, las escuelas todavía deben ser diligentes en obtener la Solicitud de Almuerzo Gratis y Reducida completada para todos los estudiantes para evitar disminuciones a los futuros fondos del Título I, Parte A. Estos son algunos datos a considerar y ayudarle a entender por qué completar este proceso de solicitud es tan vitalmente importante para su escuela.



- ✓ TEA ha proporcionado cierta flexibilidad en la presentación de datos de almuerzos gratuitos y a precio reducido. Consulte las preguntas frecuentes en el sitio web de TEA Coronavirus. <https://tea.texas.gov/texas-schools/health-safety-discipline/covid/coronavirus-covid-19-support-and-guidance>
- ✓ La Aplicación de Almuerzo Gratuito y Reducido determina si un estudiante recibe comidas gratuitas o de costo reducido, y también afecta el financiamiento de la Parte A del Título I de una escuela.
- ✓ Si la solicitud no se completa o se llena incorrectamente, debe ser codificada como "estudiante pagado" que es leído por USDE como un estudiante que no cumple con la elegibilidad, incluso si ese estudiante realmente califica para almuerzos gratuitos y reducidos.
- ◆ Esto afecta directamente a los estudiantes y familias que pueden no recibir comidas gratuitas o de costo reducido.
- ◆ Esto también afecta a las escuelas que se designan en todos las escuelas en el distrito, pero ahora puede estar por debajo del umbral para tener una designación de Título I en toda la escuela cuando se les pedirá que cambien a la asistencia dirigida al Título I solamente. Como resultado, los estudiantes que previamente se beneficiaron de los programas y servicios que estos fondos proporcionados ya no los recibirán. Este financiamiento federal paga las comidas en la escuela, y también se puede utilizar para pagar salarios para los maestros para ayudar a los estudiantes y para comprar cosas como computadoras y otros equipos necesarios para ayudar a mejorar la calidad de la educación de los estudiantes.
- ✓ El campo A en el paso 2 de la solicitud, que solicita el número de seguridad social de un padre o tutor, es el campo que más comúnmente se deja incompleto o se llena incorrectamente. Hay familias que pueden ser vacilante o reacio a completar la solicitud, pero completar la solicitud es en el mejor interés de su hijo y la escuela. Si no está seguro acerca de la Aplicación de Almuerzo Gratuito y Reducido, hable con una persona del personal de la escuela que esté bien informado sobre este programa y su valor para su hijo y la escuela.
- ✓ Las instrucciones de Aplicación de Almuerzo Gratuitas y Reducidas están disponibles. Si necesita ayuda para completar la solicitud, póngase en contacto con una persona capacitada del personal para ayudar a completar la documentación y para ayudar con el seguimiento. Algunas escuelas tienen la opción de completar la solicitud en línea. Las solicitudes deben completarse, corregirse e introducirse de manera oportuna.

Es importante que las escuelas permanezcan diligentes en completar este proceso. Si tiene alguna pregunta sobre cómo ejecutar este proceso en su comunidad debido a COVID, comuníquese con la escuela de su hijo para obtener orientación. Gracias todo lo que hace para ayudar a tus hijos y a los niños en Texas.

### ACCESO A LOS SUBTÍTULOS DE IDIOMA TRADUCIDOS EN YOUTUBE:

Video



Be sure the red CC icon is underlined then click on the settings icon to the right.



In settings, open the drop down box for subtitles and click it to open another layer.



Then click on "English (auto-generated)" to open a dropdown box for language selection.



Choose your selected language in the dropdown list and the captions will appear in that language.

Padres es un Guion Gráfico en inglés y español

- Educadores es un video
- Muy pronto el guion gráfico estará disponible como un YouTube que permitirá que el video animado sea visto en varios idiomas:
  - ✓ Haga clic en el icono "CC" en la parte inferior derecha de la pantalla
  - ✓ Siguiente haga clic en el icono "Configuración" en la parte inferior derecha de la pantalla
  - ✓ Haga clic en "Subtítulos/CC"
  - ✓ Haga clic en "Traducción automática" y seleccione el idioma deseado

## Ansiedad Durante la Pandemia de Covid-19

La ansiedad es una emoción normal a la incertidumbre y sirve como una señal para prestar atención para que podamos protegernos de las cosas que pueden dañarnos. La ansiedad nos avisa. Nos lleva a adaptarnos. Para muchos de nosotros, el coronavirus y la enfermedad COVID-19 hacen un futuro muy incierto.

Si te sientes estresado por el coronavirus, no estás solo. El [Coronavirus \(COVID-19\)](#) ha tenido efectos de ondulación en casi todos los aspectos de nuestras vidas. Con las escuelas y los lugares de trabajo cerrados por ahora, ha afectado la forma en que vivimos todos los días. Muchas cosas han cambiado en tan poco tiempo. Es natural sentir ansiedad cuando nos enfrentamos a una crisis, lo desconocido o un cambio repentino. Es una reacción normal sentir la necesidad de seguridad, certeza, previsibilidad y control..

### ¿Qué es la Ansiedad?

La ansiedad es la respuesta natural de su cuerpo al estrés. Es un sentimiento de miedo o aprensión sobre lo que está por venir. [La ansiedad](#) es una emoción normal y a menudo saludable, pero cuando estamos abrumados por la ansiedad, puede hacer daño. La Asociación Americana de Psicología (APA) define la ansiedad como "una emoción caracterizada por sentimientos de tensión, pensamientos preocupados y cambios físicos como el aumento de la [presión arterial](#)".

### Síntomas de Ansiedad

La ansiedad se siente diferente dependiendo de la persona que la experimenta. Los sentimientos pueden ir desde mariposas en el estómago hasta un corazón acelerado. Es posible que te sientas fuera de control, como si hubiera una desconexión entre tu mente y tu cuerpo. A veces sientes demasiada preocupación, o no puedes dejar de preocuparte, y como resultado es difícil concentrarte y pensar con claridad. Otros síntomas pueden incluir:

- Nerviosismo, inquietud o tensión
- Frecuencia cardíaca rápida o aumentada
- Aumento o sudoración pesada
- Tiene problemas para relajarse
- Tiene problemas para dormir
- Sentimientos de miedo, peligro, pánico o miedo
- Respiración rápida
- Temblores o espasmos musculares
- Tensión muscular
- Fácilmente fatigado, debilidad y letargo

### Sugerencias de Autoayuda

Los cambios en el estilo de vida pueden ser una manera efectiva de aliviar parte del estrés y la ansiedad que usted y sus hijos sienten todos los días. La mayoría de los "remedios" naturales consisten en cuidar de su cuerpo, participar en actividades saludables y eliminar las no saludables. Estos incluyen:

- Duerme lo suficiente
- Llevar una dieta saludable
- Manténgase activo y haga ejercicio
- Mantener una rutina lo mejor que pueda
- Conéctese con familiares y amigos
- Ejercicios de respiración profunda y técnicas de relajación
- Concéntrese en lo positivo y esté agradecido
- Evite la cafeína, los productos de tabaco y el alcohol
- Ir al aire libre - sol, aire fresco, disfrutar de la belleza de la naturaleza

### Maneras de Apoyar a Su Hijo Durante Covid-19

- **Hable y escuche atentamente a su hijo o adolescente** sobre el brote de COVID-19.
- **Responda a las preguntas** y [comparta hechos sobre COVID-19](#) de una manera que su hijo o adolescente pueda entender.
- **Asegure a su hijo o adolescente** que están a salvo. Hágales saber que está bien si se sienten molestos. Comparte con ellos cómo lidiar con tu propio estrés para que puedan aprender a afrontarlo.
- **Limite la exposición de su familia a la cobertura noticiosa del evento**, incluidas las redes sociales. Los niños pueden malinterpretar lo que oyen y pueden tener miedo de algo que no entienden.
- **Trate de mantenerse al día con las rutinas regulares.** Si las escuelas están cerradas, cree un horario para las actividades de aprendizaje y actividades relajantes o divertidas.
- **Ser un modelo a seguir.** Tome descansos, duerma mucho, haga ejercicio y coma bien. Conéctate con tus amigos y familiares.

¡Importante! Sepa cuándo buscar ayuda. Si tu ansiedad parece abrumadora, si tienes problemas para dormir, comer o interactuar de las maneras que normalmente lo harías, obtén ayuda. La mayoría de los proveedores de salud conductual están ofreciendo visitas de tele salud durante este tiempo y pueden programar con nuevos pacientes. ¡No tengas miedo de pedir ayuda durante este momento estresante!

# Esto es lo que necesita saber acerca de la FAFSA 2021–22

Octubre está aquí, lo que significa que la FAFSA ha llegado. Este año, para la temporada escolar 2021-2022, la FAFSA tiene algunas actualizaciones. Aunque no hay tantos cambios como años anteriores, sigue siendo importante saber qué es diferente.



## Aumento del umbral de EFC de \$0

Un componente importante de la FAFSA es calcular la Contribución Familiar Estimada o EFC. Esta es la cantidad de dinero que se espera que una familia pague de su bolsillo por la educación de su hijo. (Nota: es una estimación, no un número definitivo que su familia necesariamente tendrá que pagar). Dependiendo del EFC calculado, la FAFSA será le dará al estudiante una cierta cantidad en ayuda o préstamos.

Anteriormente, el umbral de ingresos para un EFC automático de \$0 era de \$26,000. Lo que significa que si una familia obtuviera un ingreso inferior a \$26,000, no se esperaba que pagara nada de su bolsillo y calificaría para más ayuda financiera.

Para el año escolar 2021-2022, la FAFSA ha aumentado ese umbral a \$27,000.

## ¿Listo para presentar la FAFSA?

La FAFSA 2021-2022 ciertamente no es una revisión de la forma--para alivio de muchos. De todos modos, es importante anotar cualquier cambio y ajustar sus respuestas en consecuencia. Después de todo, es vital introducir la información más relevante para que pueda obtener la ayuda que se le debe.

Si, por alguna razón, envía un error o su situación financiera cambia después de presentar la FAFSA, asegúrese de corregir la información tan pronto como pueda.

El esfuerzo que usted pone en la presentación de la FAFSA valdrá la pena. Las becas federales, los préstamos y el acceso al programa de estudio de trabajo pueden ayudar a llevar a los estudiantes a la universidad. Recuerde, la ayuda federal es típicamente más flexible que las opciones de préstamos privados.

Si es la primera vez que presenta, o desea un refresco, ¡asegúrese de [pregunta por pregunta Guía FAFSA!](#)

[2021-2022 Actualizaciones FAFSA Que Usted Debe Conocer! \(collegeraptor.com\)](#)

© 2020. Texas Education Agency. All rights reserved.

### La Conexión de Compromiso De Padre y La Familia

Hogar y Escuela

"Juntos Podemos Hacer Una Diferencia"

La Conexión de Participación de Padres y Familiares se publica en nuestro sitio web cuatro veces al año para padres y educadores de Texas. Este boletín informativo está disponible en español, vietnamita, tagalog, alemán y coreano.



Editor  
Terri Stafford, Coordinadora  
Iniciativa de La Conexión de Compromiso  
Del Padre y La Familia

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



Administración  
Ray Cogburn, Director Ejecutivo  
Centro de servicios educativos de la región 16  
5800 Bell Street - Amarillo, Texas 79109  
Teléfono: (806) 677-5000 Fax: (806) 677-5167  
[www.esc16.net](http://www.esc16.net)



Cory Green, Comisionado asociado  
Departamento de contratos, subvenciones y  
administración financiera  
Agencia de Educación de Texas