

*Salud Mental, Crianza de los hijos, Diversidad, y mucho más....*



## **Boletín Informativo Enero 2021** ([English Version](#))

### **Mensaje del Clinton PTA Enlace Hispano y Traductora al Español**



¡Feliz Año Nuevo a las Familias de Clinton!

Empieza un nuevo año y con él nuestros mejores deseos de que todas las familias de Clinton se mantengan saludables y con la esperanza de que todos sus objetivos se cumplan.

Mi nombre es Emma Alvarez, hace 21 años mi esposo y yo decidimos dejar nuestro país e iniciar nuestra familia en los Estados Unidos, fue así que llegamos a Clinton.

Hace 5 años me invitaron a ser miembro del Clinton PTA y me siento muy contenta de haberlo hecho y formar parte de un grupo de personas que sienten la misma pasión que yo siento de que todos los estudiantes de nuestras escuelas tengan éxito sin importar su origen o condición. Al involucrarme en el PTA encontré muchas de las respuestas que necesitaba y también he podido darles a mis hijos el ejemplo de que si queremos hacer cambios positivos en nuestra sociedad y en el sistema educativo debemos estar involucrados y hacer escuchar nuestra voz.

El Clinton PTA dirigió una charla en Español para guiar a los padres de familia acerca de "Cómo aplicar para las Universidades en los Estados Unidos" y tuvo mucha acogida. Si

ustedes necesitan información sobre algún tema por favor comuníquese con nosotros y con mucho gusto trataremos de ayudarlos.

Los invito a obtener su membresía al PTA, es una inversión que ayuda a nuestra organización a cumplir con su misión de ser una voz colectiva de los estudiantes, padres y profesores de las Escuelas Públicas de Clinton.

Atentamente,  
Emma Alvarez

**Enlace Hispano y Traductora al Español - Clinton PTA**

---



Hace unas semanas la Directora de la escuela Morgan, Keri Hagness publicó en el Informativo Semanal acerca de dos Seminarios web de la Operación Padres. En caso de que no hayan podido asistirlos, Clinton PTA los escuchó e hizo un resumen para ustedes. ¡Esperamos que les sirva! Por favor revisen nuestro boletín de Febrero para un resumen de [Hablando con Adolescentes Acerca del Consumo de Bebidas Alcohólicas en Menores de Edad](#). Por favor busquen por otros excelentes seminarios web para padres en [www.operationparent.org](http://www.operationparent.org).

## **5 STRATEGIES TO RAISE A DRUG FREE KID**

### **5 ESTRATEGIAS PARA CRIAR HIJOS LIBRES DE DROGAS**

Este seminario web fue dictado por Mary Beth Uberti. Si tienen alguna pregunta, la pueden contactar en [marybeth@operationparent.org](mailto:marybeth@operationparent.org)

#### **1. Comunicación**

- a. Adolescentes a quienes sus padres les hablan regularmente acerca de los peligros del consumo de drogas tienen un 42% menos de posibilidades de usar drogas que a aquellos a quienes sus padres no les hablan al respecto.
- b. 80% de adolescentes reportan que cuando sus padres ponen reglas claras acerca del consumo del alcohol, tienen menos chances de beber.

- c. Solo 1 de 4 adolescentes reportan haber tenido estas conversaciones con sus padres!
- d. Hable con ellos desde temprano y hágalo seguido!
- e. Edúquese a usted mismo y a su hijo acerca de los efectos de consumir en la adolescencia.
- f. Cree un Contrato de Drogas/Alcohol entre padres/adolescentes
  - i. Aquí hay 2 ideas de contratos que pueden usar
    - 1. Contrato de Drogas/Alcohol entre padres/adolescentes
      - a. [https://drive.google.com/file/d/1n64zk-BcJMpRtRjydK9li\\_-gVLp2Mmiz/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1n64zk-BcJMpRtRjydK9li_-gVLp2Mmiz/view?usp=sharing)
    - 2. Redacte su propio contrato con sus hijos
      - a. [https://drive.google.com/file/d/1RU1H24O\\_j9PphC-oCYO\\_qgkwYatNP-8V/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1RU1H24O_j9PphC-oCYO_qgkwYatNP-8V/view?usp=sharing)

## **2. Amigos**

- a. Conozca a los amigos de sus hijos! Motive a los amigos a que visiten su casa
- b. Si su hijo va a la casa de un amigo, pregunte:
  - i. Con quién, para qué, cómo, cuándo, dónde?
  - ii. ¿Estarán presentes sus padres?
  - iii. Van a haber drogas/alcohol?
- c. Comunique a su hijo que usted no permite el uso de drogas/alcohol
- d. Relaciónese con los padres de los amigos de sus hijos
  - i. Llame para revisar los planes
  - ii. Vaya hasta la puerta cuando deje a su hijo y así conozca a los padres del amigo de su hijo

## **3. Involúcrate!**

- a. Practique con sus hijos situaciones y respuestas de “por si acaso”
- b. Cree un Código de Palabras
- c. Sea usted quien lo recoja de una salida en la noche
- d. Marque horas de llegada
  - i. Llegue a un acuerdo de la hora
  - ii. Haga cumplir las consecuencias de no llegar a tiempo
- e. Esté atento a la hora de llegada
- f. Hable con ellos y abrácelos!
- g. ¿Qué pasará si no siguen las reglas?
  - i. Evite discutir en cuanto lleguen a casa. Que se acueste a dormir y establezca una reunión familiar a la mañana siguiente.

## **4. Sea un ejemplo a seguir**

- a. Ponga atención a su consumo de alcohol, prescripciones y drogas ilícitas
- b. No comparta medicinas de prescripción
- c. Deshágase de medicinas expiradas
- d. Ponga en un lugar seguro con candado las medicinas y alcohol
- e. No participe en el consumo de alcohol o drogas, ¡SEA UN PADRE EJEMPLAR!

## **5. Tiempo en Familia**

- a. Construya una relación positiva con su adolescente
  - i. Cene con su familia lo más seguido posible
  - ii. Pregúnteles acerca de sus objetivos para el futuro
- b. No uso de celulares en sus habitaciones en la noche
- c. Discutan estrategias positivas que le ayuden enfrentar obstáculos
- d. Establezca un Contrato de Conducción de Padres/Adolescentes

**6. Haga seguimiento**

- a. Conviértase en la razón por la cual ellos digan “no”
- b. Agradézcales cuando cumplan las reglas
- c. Sea consciente de que ellos toman decisiones todo el tiempo
- d. Revise y actualice sus contratos con sus hijos regularmente
- e. Recursos
  - i. Enlaces de sitios de internet para ayudar a criar hijos libres de drogas  
[https://drive.google.com/file/d/1XoXXI4kVaiJalEkHAgPc\\_hpbOyaV6zwW/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1XoXXI4kVaiJalEkHAgPc_hpbOyaV6zwW/view?usp=sharing)



**Serie de Seminarios Web Gratis con una de nuestras conferencistas favoritas, DR. ALICIA FARRELL!**  
**Miercoles 7:00-8:30 pm**

Estábamos planeando en invitar a Alicia para que nos hable acerca de cómo lidiar con las decepciones, pero wow, ella está ofreciendo todos estos seminarios web GRATIS! Ella entiende las situaciones que tanto padres, niños y profesores enfrentan, especialmente durante el Covid, y ofrece excelentes consejos (con sentido del humor).

<https://vimeo.com/493481820>

**2/03** La Presión para ser Perfectos y sus Consecuencias No Deseadas

**2/10** Eliminando la Realidad de la Ficción: Marihuana, Alcohol, Nicotina & Mas

**2/17** Las Influencias Negativas de la Pantalla y su Contenido en el Desarrollo de los Niños y Que Podemos Hacer al Respecto

2/24 Paternidad con los Pies sobre la Tierra: Criando hijos con Determinación y Resistencia

Para más detalles y para REGISTRARSE para obtener los enlaces zoom, visita: [aliciafarrellphd.com/events/](http://aliciafarrellphd.com/events/)

---



**Lunes de Salud Mental y Viernes de Sentirse Bien:**

Conéctese en [Facebook](#) e [Instagram](#) los Lunes y Viernes, on Mondays and Fridays, cuando nuestro equipo seguirá compartiendo artículos y consejos que cubran temas como la concientización y prevención del suicidio, manejo del estrés y cuidado personal.

---



“Para aprovechar al máximo el Internet, los chicos necesitan estar preparados para tomar decisiones inteligentes”.

El programa de **Google’s Be Internet Awesome** enseña a los chicos los fundamentos de la ciudadanía digital y seguridad para que puedan explorar el mundo del internet con confianza. En una de nuestras sesiones en el otoño, preguntamos si existía una **Guía Familiar** para un internet seguro. **Google** provee exactamente lo que buscábamos. Aquí está el enlace para las guías en Inglés y en Español, y también un juego divertido - Si, un **juego que usted puede motivar a sus hijos a que lo jueguen!**

[https://beinternetawesome.withgoogle.com/en\\_us/families](https://beinternetawesome.withgoogle.com/en_us/families)

Para los padres con estudiantes en Eliot, en caso de que sus hijos no compartan esta información, a los estudiantes de 7mo y 8vo grado se les está enseñando acerca de la

ciudadanía digital en ASPIRE. El curso incluye derechos de autor, evaluación de sitios de la confianza y credibilidad del internet, citación de fuentes. Ellos usan [Common Sense Media](#).

---



### **EVENTOS DE ENERO - MARQUEN SUS CALENDARIOS!**

**Viernes, 1/1:** Año Nuevo (no hay clases)

**Lunes, 1/4:** Reunión de la Junta de Educación (click [here](#) for details)

**Viernes, 1/15:** Salida Temprana para desarrollo profesional (salida temprana)

**Lunes, 1/18:** Martin L. King, Jr. (no hay clases)

**Martes, 1/19:** Reunión del PTA a las 7:00 PM

**Lunes, 1/25:** Reunión de la Junta de Educación (click [here](#) for details)

---

*You're  
Invited!*

**¡TODOS son bienvenidos a las reuniones del PTA!**

Por favor únanse a la charla! Nuestra siguiente reunión será el Martes 19 de Enero de 7:00-8:30 PM (lugar a determinarse; si es por Zoom el link será publicado en redes sociales).

---

**Join us!**

**Posiciones Disponibles en la Junta Directiva del PTA** Clinton PTA tiene dos importantes roles disponibles: Presidente de Membresías y Presidente de Programación. Por favor contáctese con [Heather](#) si desea más información al respecto!

---



**Ya renovaste tu membresía?**

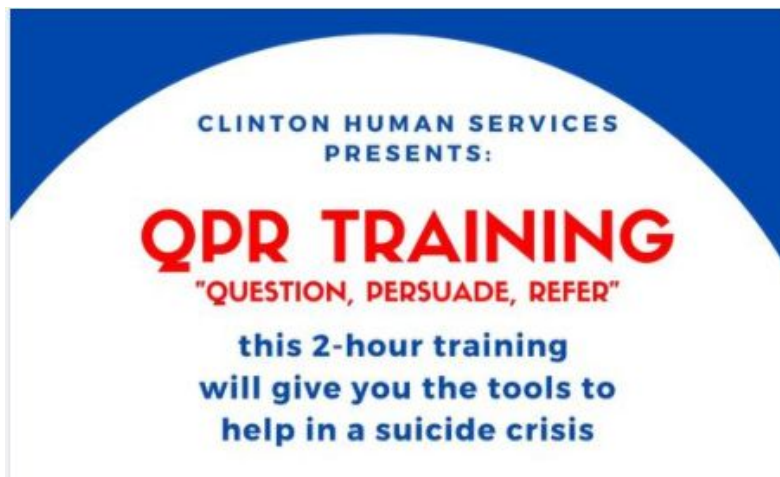
Con tu membresía nos ayudas a proporcionar programación y oradores importantes. La Membresía funciona del 7/1-6/30 y cuesta sólo \$15-\$25 (\$5.50 para estudiantes y maestros). Las opciones para unirse/renovar pueden encontrarse aquí: <http://www.clintonpta.org/membership/>.

---

**¡Ayúdanos a llegar a más padres y maestros!**

Por favor compartan este Boletín en Facebook o envíenselo a sus amigos por email.

---



**Capacitación sobre Prevención del Suicidio QPR**

Clinton PTA está instando a que todos los miembros de nuestra Junta se capaciten QPR. También nos gustaría extender la invitación a todos los miembros del PTA! Para conocer las próximas fechas en Diciembre y Enero, por favor comunicarse con Clinton Human Services en [humanservices@clintonct.org](mailto:humanservices@clintonct.org) o llamando al 860-664-1155.

---

**Gracias de parte del PTA de Clinton a todos nuestros generosos auspiciantes!**

