

# Volviendo a conectar a las familias



## Volviendo a conectar a las familias

*Volviendo a conectar a las familias*

Producido por las Escuelas Públicas del Condado de Fairfax  
www.fcps.edu

En colaboración con el  
Comité Estadounidense para Refugiados e Inmigrantes  
www.refugees.org

© Junta Escolar del Condado de Fairfax 2016

Agradecemos a todos los que han contribuido a la  
creación y distribución de este libro:

### **Escuelas Públicas del Condado de Fairfax**

*Departamento de Servicios de Instrucción*

Robin Stern Hamby  
Ines Gianella  
Darryle Craig  
Lynne Whildin  
Maria Mateus

*Departamento de Tecnología de la Información*

Julie Preizler  
Stephen Lee

### **Comité Estadounidense para Refugiados e Inmigrantes**

Tiffany Nelms  
Rosario Noa  
Amy Schafer  
Dalia Ulloa  
Andrew Trujillo  
Maureen Fern  
Gabriela Mena

Este libro ha sido creado en colaboración con las Escuelas Públicas del Condado de Fairfax (FCPS) de Virginia del Norte, y el Comité Estadounidense para Refugiados e Inmigrantes (USCRI). FCPS y USCRI dan la bienvenida y la acogida a una población escolar diversa de estudiantes inmigrantes y refugiados y a sus familias. Reconocemos la riqueza que esta diversidad cultural aporta a nuestros salones de clases y a nuestra comunidad.

El proceso de reunificación entre los padres y sus hijos después de años de separación puede ser difícil. ¡Ser padres es un desafío aun sin haber estado separados de sus hijos por años! El propósito de este libro es el de ayudar a los niños, a los padres, y a los tutores legales que tienen el “rol de padres” a edificar relaciones de confianza y de amor. El libro ayuda a los padres a comenzar un diálogo de descubrimiento. Al usar las actividades y discusiones del libro, los padres y sus hijos llegan a conocerse unos a otros de nuevo.

El hijo que se dejó atrás puede albergar sentimientos de enojo que son el resultado de experiencias traumáticas, y confusión a su llegada a los Estados Unidos.

El padre puede experimentar sentimientos encontrados tales como culpa, alegría, y aprensión. ¿Por dónde empezamos a reconstruir a la familia? Empezamos desde el principio...



Mamá: **Estoy tan contenta, Juan viene a vivir conmigo.** Cuando me fui de El Salvador pensé que íbamos a estar separados por solo un año. Ocho años ha vivido Juan con mi hermana.

Tengo un buen trabajo ahora, me he vuelto a casar. He creado un hogar para Juan. ¿Podré reconocerlo? ¿Estará tan contento como yo?

Juan: **Lo único que quiero hacer es regresar a casa con mi tía.** Sé que debería estar con mi mamá. Sé que ella trabaja duro para darme una mejor vida, pero me siento tan triste. No he visto a mi mamá desde que tenía 4 años de edad. ¿Cómo puede quererme si me dejó? ¿Cómo puede quererme si no me conoce?

**Hay muchas razones por las cuales las personas dejan sus países de origen.** Juan no recuerda que su mamá y él no tenían dinero para comer o vestirse. Las pandillas del pueblo sobornaban a su mamá a darles dinero para que los dejaran tranquilos.

La mamá de Juan se fue porque no tenía otra opción. Ella estaba afligida, y lloró días antes de irse y días después. Sabía que su hermana cuidaría de Juan. Sabía que el dinero que iba a mandar de vuelta a casa ayudaría a alimentar, a vestir, y a educar a Juan.

Sus primeros años en los Estados Unidos fueron muy solitarios. Estaba triste, la vida era muy difícil, no tenía papeles. Los trabajos que tomaba eran muy duros y siempre estaba cansada. Ahorró su dinero, y ahora, su primogénito regresa a ella.

Mamá: **Estoy confundida.** No sé por qué Juan está triste todo el tiempo. Me dice que extraña a mi hermana, ¡actúa como si ella se hubiera muerto! Ella está bien, le sigo mandando dinero. Juan debería estar feliz de estar conmigo, con SU familia. Él tiene un padre, tiene un hermanito nuevo ahora, está asistiendo a una buena escuela. Todo lo que he hecho lo hice por él.

Juan: **No pertenezco aquí.** Mi mamá no me entiende. Extraño a mi tía, sé que ella me extraña. ¿La volveré a ver alguna vez? No me importa la nueva familia de mi mamá. Ella piensa que debería estar agradecido; supongo que debería estarlo. Me siento culpable cuando la hago enojar, cuando hago que mi tía esté triste. Siento como si mi corazón se ha partido en dos.

A menudo los niños que llegan a los Estados Unidos se encuentran afligidos por los seres queridos que quedaron atrás. Esto es algo normal. El dolor y la pena son sentimientos que lo consumen todo. A veces los niños se sienten enfermos, hay tristeza y dolor por la vida que tuvieron antes. ¡Sea paciente! Todos necesitan tiempo para sanar. Toma tiempo el aceptar estos cambios en sus vidas. Los padres deben aceptar como sus hijos se sienten ya que esto los ayuda a salir adelante. Apóyelos, entiéndalos, y sobre todo, amelos.

Niños, entiendan que sus sentimientos son normales y que la vida se volverá más fácil. Toma tiempo adaptarse a todos los cambios.



**Los niños crecen y cambian entre las edades de 10 y 19 años.** Sus cuerpos y mentes se están preparando para la vida adulta. Este tiempo de crecimiento se llama adolescencia. Puede ser difícil ser un adolescente; los cuerpos crecen rápidamente, las emociones suben y bajan. El modo en que los adolescentes piensan y aprenden cambia. Un adolescente recién llegado al país tiene que adaptarse a su adolescencia, a un nuevo hogar, a una familia nueva, a una escuela nueva, y a un idioma nuevo.

Las niñas entran a la pubertad entre los 8 y 13 años. Los niños entre los 9 y 13 años. Las hormonas impulsan el crecimiento. Las niñas desarrollan sus senos y a los niños se les engrosa la voz. Pueden tener acné en la piel y el olor de sus cuerpos hace que tengan que bañarse más seguido y empezar a usar desodorante. Toman conciencia de su sexualidad.

¡El cerebro del adolescente se está aún desarrollando! Las áreas de razonamiento lógico y juicio aún no están completamente formadas. Es por ello que los adolescentes a veces toman decisiones riesgosas o malas. No siempre piensan en las consecuencias; pueden ser impulsivos. El uso de drogas y alcohol pueden dañar sus cerebros que siguen creciendo hasta mediados de los años veinte.

El padre puede sentir que su hijo adolescente se está alejando. Los amigos se vuelven muy importantes, más aún cuando llegan a una ciudad nueva o a una escuela nueva, debido que los adolescentes desean ser aceptados. Esto puede ser difícil cuando están viviendo en un lugar nuevo, con un idioma nuevo. Todo es muy diferente a lo que ellos están acostumbrados. Durante su adolescencia el niño desarrolla su identidad; puede estar malhumorado, puede ser consiente de sí mismo. Un adolescente 'rebelde' es un niño con el que usted puede razonar. Es un tiempo importante para que los padres e hijos mantengan la comunicación. Ellos necesitan estructura, y más que nunca necesitan reglas claras y consistentes. Su orientación como padre puede ayudarlos a prepararse a ser independientes.



Activo  
Amoroso  
Seguro

Atrevido  
Amistoso  
Optimista

Torpe  
Independiente  
Malhumorado  
Resiliente

Adolescente: Cuéntale a tu padre lo diferente que eres ahora a comparación de cuando eras más joven. ¿Qué te gustaba hacer cuando eras un niño pequeño? ¿Qué te gusta hacer ahora?



Mamá: **¿María, por qué no hablas conmigo?** María, no estás comiendo, no estás sonriendo. ¿Te sientes triste? No estás sola, yo estoy aquí por ti, quiero escucharte. Dime que puedo hacer para ayudar.

María: **Madre, ¡déjame sola!** ¿Cómo puedo decirte que no me gusta estar acá? Mis hermanos pequeños se burlan de mí. Mi padre “nuevo” ni siquiera me habla. Nada aquí es como era en casa.

Mamá: **Gracias por confiar en mí lo suficiente como para compartir tus sentimientos conmigo María.** Yo te voy a proteger, yo te amo.

María: **Mi nueva escuela es enorme.** No me puedo orientar. No almuerzo porque no sé cómo ordenar mi comida. Tengo frío todo el tiempo. Incluso los chicos que hablan español me ponen apodos. Mis maestros de ESOL son buenos, parece que entienden lo asustada que me siento.

Mamá: **Eres una chica inteligente y fuerte.** Vamos a salir de esto juntas.

**La comunicación puede ser difícil entre los padres y los hijos.** ¡Hablar con alguien que no se ha visto por mucho tiempo es un trabajo difícil! Mientras más hablan más fácil se vuelve.

Niños, practiquen en describir con palabras cómo se sienten. Padres, practiquen en escuchar sin juzgar o criticar. Esto genera confianza. Aquí hay algunos consejos útiles:

- Sé tú mismo. Sé honesto.
- Describe cómo te sientes. Comienza con la palabra “yo”. “Yo siento \_\_\_\_ cuando tu \_\_\_\_ porque \_\_\_\_”. “Me enfado cuando me dices cómo me debo sentir, porque no tienes idea de cómo me siento”.  
O, “Me siento frustrado cuando no me escuchas. Necesito que consideres las consecuencias de tu comportamiento”.  
O, “Cuando me excluyes me siento triste porque yo te amo y quiero ser parte de tu vida”.
- Sean pacientes uno con el otro. Haga preguntas para asegurarse de que entiende lo que la otra persona está tratando de decir.
- Continúe en tener esperanza y amor.

**Cuando Camila tenía 13 años de edad dejó a su abuela en El Salvador.** Ella hizo el arduo viaje a los Estados Unidos. Una vez allí se reunió con su madre. Camila estaba enojada, estaba resentida. A Camila le pasaron cosas malas. No había nadie que la protegiera. Ella no escuchaba nada de lo que su madre o su padrastro le decían. Ella sabía que la querían, pero se sentía emocionalmente fuera de control. Estaba confundida.

Una noche ella y su madre discutieron. Camila se fue a su cuarto y cerró la puerta fuertemente detrás de ella. Se tumbó en la cama llorando, sintiéndose sola. Ella metió sus manos debajo de la almohada y encontró algo. Era un sobre que tenía escrito su nombre.

Camila leyó la carta escrita por su madre que encontró dentro del sobre. Decía: *“Camila, yo sé que estás pasando por un tiempo difícil. Estás en un país extraño y nuevo. No hemos estado juntas desde que eras pequeña. Las cosas fueron difíciles para ti mientras yo no estaba a tu lado. No te podía proteger. Sé que estás asustada, frustrada, enojada. Lo que debes saber es que yo te amo. Pase lo que pase. Sé que te dejé. Tenía que ganar dinero para ayudarte a alimentarte, a vestirte, a darte un hogar. Lo siento por cómo te sentiste cuando yo me fui. Lo siento por cómo te estás sintiendo ahora. Estoy aquí para ayudarte. Me puedes hablar, o no. Solo necesitas saber que yo estoy aquí por ti. Eres fuerte, y capaz. Eres amada”.*

Dibuja o escribe algo que desees decirle a tu hijo.

Dibuja o escribe algo que desees que tu padre sepa.

#### **Padres, cuando hablen con sus hijos:**

- Elija sus batallas.
- Escuche cuidadosamente.
- Trate de no juzgar.
- Reconozca los sentimientos, ideas, o quejas de su hijo.
- Asegúrese de que entiende el mensaje comenzando con un “Escucho que estás diciendo...”.
- Dele a su hijo opciones. Permítale que tome algunas de sus decisiones. Los niños aprenden de sus errores.
- Escoja un buen momento para hablar, cuando su hijo parezca que está en estado de ánimo para compartir. Este es un ejemplo, “Estaba preocupado por tu seguridad anoche. Hablemos sobre lo que podemos hacer para que puedas ver a tus amigos sin que tengas que montar tu bicicleta en la noche”.

**Cuando hay un tema importante o difícil de hablar, es importante escoger el momento adecuado para darlo a relucir. Mantenga su lenguaje corporal casual, sin alterar la voz y calmado. El “escoger sus batallas” significa hacer de algo un problema solo si tiene un impacto significativo en usted, en su hijo, o en su familia.**

#### **Hijos, cuando hablen con sus padres:**

- Sé firme solo cuando el problema es real e importante para ti. Escoge tus batallas.
- Escoge un buen momento para hablar con tus padres. Cuando no están apurados para salir de la casa, están ocupados, o ya molestos.
- Usa un tono respetuoso de voz.
- Sé responsable de tus propios actos.
- Sé un buen oyente.
- Trata de entender los sentimientos de tus padres. Este es un ejemplo, “Mamá, hay algo realmente importante que necesito decirte. ¿Cuándo es un buen momento para ti para que hablemos?”
- Toma responsabilidad de tus propias acciones.

**¿Cómo se siente el estrés?** El estrés se puede sentir de diferentes formas en cada persona. Los niños y los adultos pueden tener estrés. Usted se puede sentir agitado, puede tener dificultades para pensar claramente, su corazón palpita aceleradamente, las palmas de sus manos sudan. El estrés a largo plazo puede afectarle tanto físicamente como mentalmente. Ayude a reducir los efectos del estrés:

- Coma alimentos saludables.
- Ejercítese diariamente.
- Repita frases positivas a si mismo (“yo soy fuerte”, “yo puedo hacer esto”, “todo va a estar bien, tranquilízate”).
- Respire lentamente por la nariz. Exhale despacio por la boca.

#### **Otros consejos rápidos para aliviar el estrés:**

- Lávese las manos. Concéntrese en la sensación tibia jabonosa.
- Cuente hacia atrás desde el número cincuenta.
- Llame a alguien que le agrade. Dígale que solo tiene un minuto para hablar y que desea escuchar algo agradable.
- Beba un vaso de agua y cuente cuantas veces tiene que tragar el agua para terminarse el vaso.
- Cante o tararee su canción favorita.
- Juegue fútbol con un trozo de papel arrugado. Use un basurero como el arco.
- Dibuje una figura o algo que usted desee dibujar.
- Ejercítese por un minuto. Estírese, baile, camine, corra, salte y agáchese.
- Quítese los zapatos y masajee las plantas de sus pies.
- Juegue un juego con su familia.

#### **Padres, pregúntense:**

¿Qué me ayuda a lidiar con la vida cotidiana?

¿De dónde saco mi fortaleza?

¿Cuáles son mis sueños? ¿Quién me puede ayudar?

¿Qué clase de padre he sido últimamente?

Cuando me siento estresado, ¿qué es lo que más me ayuda?

¿Hay lugares en la comunidad donde puedo encontrar ayuda?

¿Qué puedo hacer mejor?

¿Alguna vez ha oído la palabra “resiliencia”? Cuando una persona es resiliente es capaz de recuperarse rápidamente de un contratiempo o desgracia. Una persona resiliente sana sin dañarse a sí misma. Usted puede haber vivido tiempos difíciles en su vida. Incluso los cambios requieren que usted sea resiliente. Reunir a su familia requiere de esa resiliencia. Es normal tener sentimientos encontrados; usted puede sentirse contento de estar con su familia en los Estados Unidos, también puede sentirse asustado. Es posible que extrañe a su familia que vive en su país de origen.

Es importante que se cuide. Hay cosas que puede hacer para ayudarlo a ser más fuerte. Fortalecer la resiliencia no es tan diferente como fortalecer los músculos del cuerpo. Piense en una persona que desea comenzar a levantar pesas; esta persona va a empezar levantando pesas de una libra, y a medida que se vuelva más fuerte, va a cambiar a pesas de hasta tres libras. Pronto se dará cuenta que tres libras es muy fácil de levantar. Se ha vuelto más fuerte.

#### **Fortalezca su resiliencia con:**

- Ejercicios regulares o deportes
- Alimentos saludables
- Relajación (escuche música, lea algo gracioso, practique la respiración profunda, estire los músculos lentamente)
- Meditación o rezos
- Planificación anticipada (prediga lo que puede salir mal y prepárese teniendo recursos de antemano)
- Ayuda de sus amigos o familia
- Ayuda de las agencias comunitarias, programas, e iglesias



**Los maestros, padres, y cuidadores trabajan juntos para educar al niño.** En los Estados Unidos, los padres y los maestros son aliados; los maestros esperan que los padres se comuniquen con ellos y los invitan a que apoyen las actividades escolares. Los padres deberían saber lo que los niños están aprendiendo y guiar la enseñanza de los hijos en casa.

Una responsabilidad que usted tiene es mandar a su hijo todos los días a la escuela, asegurarse que esté bien alimentado, vestido de acuerdo al clima, descansado y listo para el aprendizaje.

Otra responsabilidad que el padre tiene es saber lo que su hijo está aprendiendo en la escuela, tener expectativas altas, hablar en casa sobre la escuela, motivar a que su hijo haga la tarea escolar en casa, decirle a su hijo que haga lo mejor que puede, mantener materiales de lectura de interés en casa, limitar las horas de ver televisión, y ofrecer otras actividades en casa y en la comunidad.

Los maestros también tienen responsabilidades. Ellos lo mantienen informado sobre el progreso de su hijo, tienen expectativas altas para su hijo, pueden sugerirle consejos a usted que lo ayuden a apoyar el aprendizaje de su hijo en casa, y pueden recomendar actividades de aprendizaje que la familia puede hacer juntos. La escuela debería ofrecer información sobre oportunidades de capacitación para los adultos. Busque oportunidades que lo ayuden a mejorar sus conocimientos o habilidades. Las escuelas a menudo ofrecen clases de crianza, clases de inglés, y eventos familiares de diversión en la escuela. Los niños que ven que sus padres aprender continuamente les motiva a ellos a aprender también.

#### Padre:

- ¿Me he presentado al maestro(s) de mi hijo?
- ¿Leo toda la información que llega a casa de la escuela? Si no lo puedo leer, ¿pido una copia en mi idioma?
- ¿Solicito un intérprete cuando es necesario?
- ¿Hago un seguimiento del progreso académico de mi hijo?
- ¿Hablo con mi hijo acerca de cómo le fue en la escuela?
- ¿Le hago saber a mi hijo cuáles son las expectativas que tengo de él con respecto a la escuela, con su aprendizaje?
- ¿Le pregunto a mi hijo sobre la tarea que le dieron en la escuela para la casa?
- ¿Hay algún lugar en casa sin bulla en donde mi hijo pueda estudiar?
- Cuando puedo, ¿asisto a eventos especiales y reuniones de padres en la escuela?

#### Adolecente:

- ¿Asisto a la escuela todos los días?
- ¿Me porto bien en clase?
- ¿Trato de participar en clase?
- ¿Hago preguntas cuando no entiendo lo que se está enseñando en clase?
- ¿Pido un intérprete cuando lo necesito?
- ¿Pido ayuda?
- ¿Hay alguien en quien confío y con quien puedo hablar?
- ¿Termino mis asignaciones escolares a tiempo?
- ¿Comparto con mis padres lo que he aprendido en la escuela?
- ¿Intento lo mejor que puedo en la escuela?
- ¿Pienso en lo que me gustaría ser cuando sea grande?

### **Mamá, cosas para hacer hoy:**

Lavar ropa

Levantar a los niños, vestirlos, darles desayuno, y alistarlos para la escuela

Hacer las loncheras de los niños

Dejar a María instrucciones para preparar la cena

Trabajo #1

Comer en el auto

Trabajo #2

Revisar tareas de la escuela

Bañar a los niños y ponerlos a dormir

Limpiar la cocina

Sacar la ropa de los niños para el día siguiente

### **Adolecente:**

Los Estados Unidos no se parece en nada a Honduras. Ambos países tienen cosas buenas y cosas malas. Aquí está mi lista:

#### **Casa**

Caminar a la escuela

Almorzar en casa

Clima cálido

Barrios peligrosos

Muchos amigos

¡Español!

Mi tía cocina

Maestros que pegan

#### **Aquí**

Tomar el bus

Almorzar en una cafetería bulliciosa

Clima frío

No tengo amigos

Yo tengo que cocinar

Inglés

Seguro

Cuidar a los hermanos

Vivir con mamá

Ropa bonita

Cuando una persona se muda a un país nuevo hay un periodo de adaptación. Comienza a asimilar las creencias, prácticas, reglas, conductas, y expectativas estadounidenses.

Esto no significa que va a perder su identidad. No significa que va a renunciar a las cosas que son importantes en su vida. Siempre va a tener un pie en su país de origen, y un pie aquí. ¡Probablemente se ha dado cuenta que hay muchas reglas en los Estados Unidos!

### **Estas son algunas reglas obvias:**

- Cruzar la calle en los cruces peatonales
- Pagar impuestos
- Debe tener 21 años de edad para tomar bebidas alcohólicas

### **Hay también normas menos obvias:**

- Llegar a las reuniones y citas a tiempo (concepto del tiempo)
- Dejar un espacio entre usted y la persona con la que está hablando (respeto al espacio personal)
- No se aconseja golpear a los hijos (prácticas de crianza)
- Llegar a tiempo a la escuela
- Asistir a la escuela todos los días
- Levantar la mano en clase
- Obtener autorización de empleo para trabajar legalmente

## Padre:

- La palabra “disciplina” significa “enseñar”. Los niños aprenden buenas conductas; modelan como actúa usted.
- Los niños aprenden a cómo portarse modelando las conductas de las personas que lo crían. Su estilo puede ser diferente de quien cuidó a su hijo. Dele tiempo a sus hijos para que aprendan.
- Establezca reglas claras sobre las actividades de su hijo. Tenga consecuencias cuando no se porta bien. Cumpla con su decisión. Sea justo.
- Sepa quienes son los amigos de su hijo. Sepa donde “pasan” el tiempo.
- Conozca a los padres de los amigos de su hijo.
- Respete los sentimientos y actitudes de su hijo. Ayúdelo a desarrollar su autoestima (sentirse bien consigo mismo).
- Sea un buen modelo a seguir. Mejore su propia autoestima.
- Hable con su hijo sobre la importancia de ir a la escuela. Aprender es el trabajo de un niño. Una mejor educación significa trabajos mejor remunerados en el futuro.
- Deje que sus hijos participen en programas después de la escuela tales como banda, deportes, y clubes.
- Dele tiempo y atención a su hijo.
- Haga comentarios positivos cuando su hijo hace algo bien.

## Adolescentes:

- Hazte cargo de algunas responsabilidades en casa. Comienza con tareas simples y luego vas agregando otras.
- Respeta y sigue las reglas de la familia.
- Escoge a tus amigos con cuidado. Aléjate de chicos que se meten en problemas.
- Aprende buenos hábitos de estudio.
- Estudia todos los días, aun cuando no tengas tarea para la casa.
- Lee por diversión. Te ayudará a aprender inglés.

**Conteste esta pregunta,** “Cuando mi hijo sea un adulto, yo desearía que él fuera \_\_\_\_\_”. Todos los padres desean que sus hijos estén seguros, sean felices, responsables y capaces. Esto requiere una crianza efectiva desde una edad temprana que continua durante los años adolescentes.

Ya que el padre y su hijo no han estado juntos durante mucho tiempo, ambos necesitan volver a establecer reglas, límites, y expectativas de comportamiento. Considérelo como las reglas y modelos de amor y apoyo de la familia.

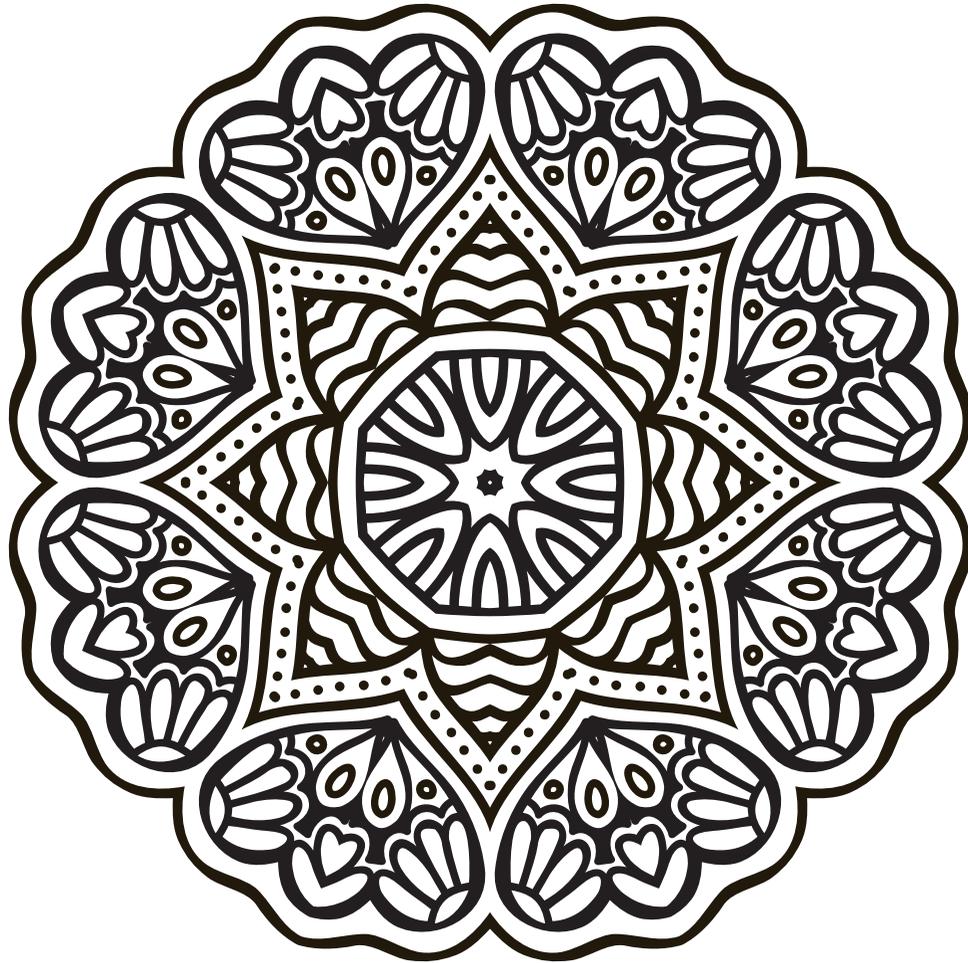
Requiere un trabajo arduo obtener resultados positivos; no existen atajos. La buena noticia es que su paciencia y su trabajo arduo van a ser remunerados cuando su hijo se convierta en un adulto estable y feliz.

1. Lea cada uno de los cuadrados de abajo.
2. Haga un círculo en las cosas que le gusta hacer y en los sentimientos que a veces siente.
3. Comparta el juego de BINGO con cada uno de los miembros de su familia.
4. Cada persona usa un color diferente para redondear sus respuestas. ¿Quién escogió las mismas cosas?
5. Hable de lo que tienen en común. ¿Qué actividades pueden planificar juntos?

Me gusta ver películas en la televisión.	Me gusta leer.	Necesito sentirme seguro.	Disfruto jugando o escuchando música.	Disfruto jugando o viendo deportes.
Me gustan las artes y las manualidades.	Me gusta aprender cosas nuevas.	Pienso que es importante decir siempre la verdad.	Pienso que es importante tener una buena educación.	Extraño muchas cosas de mi país de origen.
Me gusta que me den opciones y que no me digan siempre lo que tengo que hacer.	Creo que mi vida tiene un propósito.		Voy a los servicios religiosos.	Me gusta jugar juegos.
Aprender inglés es bastante difícil.	A veces me siento muy triste.	Me siento amado.	A veces siento como que no pertenezco a este lugar.	Me gustan los buenos chistes. Disfruto al reír.
Me gusta asistir a la iglesia.	Quiero ganar dinero.	Tengo esperanza en mi futuro.	Me gustan los animales.	Me encanta comer comida de mi país.

La palabra “mándala” significa “circulo” en sánscrito. Cada mándala representa una totalidad. Es un símbolo maravilloso que representa a “la familia”.

Coloree en familia esta mándala, donde cada miembro se expresa en el dibujo coloreando. El final del dibujo es la suma de todas las partes; un total. Colorear es también una forma de aliviar el estrés. Puede encontrar más dibujos de mándala en el Internet o en la tienda de libros.



El tiempo en familia es una oportunidad para dejar a un lado las responsabilidades de “crianza” para simplemente divertirse con sus hijos. Pasen tiempo en familia haciendo alguna actividad divertida. Esto ayuda a desarrollar relaciones positivas en su familia. Esto es especialmente importante cuando su hijo está teniendo dificultades o está actuando en forma rebelde. Aun si solo tienen tiempo de hacerlo una vez por semana, estas actividades ayudan a desarrollar un sentimiento de pertenencia. Puede ser difícil encontrar el tiempo, pero su hijo se va a beneficiar del tiempo individualizado con usted. Este sentimiento de “yo pertenezco aquí” puede prevenir que su hijo busque involucrarse con pandillas o con malas influencias fuera del hogar.

Vea la lista de abajo. ¿Qué le gustaría hacer en familia?

- |  |  |
|--|--|
| Visitar un parque  | Lean un libro juntos                               |
| Ir en bote en un lago  | Vean una película                                  |
| Haga un paseo por la ciudad  | Cocinen juntos                                     |
| Vaya a un mercado comunitario  | Haga un proyecto de artes o manualidades           |
| Haga un picnic   | Escuche música o baile                             |
| Vea un evento deportivo en la escuela o en la comunidad  | ¡Ponga un espectáculo! Actúe una historia favorita |
| Mire el cielo por la noche y busque las estrellas y las constelaciones                           | Vaya al cine                                       |
| Camine o corra alrededor de la pista de carreras de la escuela                                   | Vaya a acampar                                     |
| Vaya a “mirar” tiendas (esto es ver cosas sin necesariamente comprarlas)                         | Visite la playa                                    |
| Vaya a que la maquillen gratis en el mostrador de cosméticos de una tienda de departamentos      | Vaya a pasear en trineo                            |
| Nade en el centro comunitario  | Tome fotos, haga una película                      |
| Juegue juegos de mesa como Life, Monopolio, Candy Land, damas, y ajedrez                         | Salga a cenar afuera con su familia                |
| Juegue charadas (actúe el título de un libro, una película, o título de una serie de televisión) | Patine sobre hielo o vaya roller skating           |
|  | Aprenda una manualidad                             |
|  | Asista a un evento en la escuela de su hijo        |
|  | Visite la biblioteca o librería                    |
|  | Vaya a pescar                                      |

