

Hello CDA Families,

It's back to school time! Hopefully your children are adjusting well. A new school year can be a time of excitement and a time of stress for both parents and children. For children, stress may include starting a new school, having a new teacher, new friends, and possibly other stress-related challenges.

As parents, we want our children to do well in school. One of the most important keys to student success is parent involvement. **Remember: parents are children's first and most important teachers.** Here are some tips to help you in the process:

Parent Engagement

Studies show that parents who are engaged in their child's education are more likely to be successful in school. This includes working alongside school staff to improve and support the learning, development, and well-being of children. Attend parent-teacher meetings, volunteer at your child's school, stay up-to-date with what is going on, and take interest in your child's education and progress. Always make sure to share any concerns you may have. **The more involved you are in your child's education, the greater impact you will make for your child to succeed.**

Encourage Reading

Read with your child for at least 20 minutes each day and talk about the stories you read. Parents don't have to be good readers to promote reading. Children learn from talking and using their imagination. Get creative and tell your own stories by using picture books or creating your own books by cutting out pictures from magazines. Reading each day increases language, listening, and comprehension skills.

Routines

Having regular routines will help your child stay organized. Create a daily schedule with activities that work for you and your family so your child knows what to expect throughout the day. Activities may include, mealtime, homework, playtime, quality time, reading, and bedtime.



Being involved in your child's education is a benefit that money cannot buy. All parents and caretakers can do simple things that will make a huge impact on student success. If you need additional tips on student success, feel free to contact me at 619-427-4411 Ext. 1416 or by email at jordinario@cdasd.org.

Jennifer Ordinario

Family Resources Supervisor



Healthy Habits

Help your child do well in school by promoting healthy habits. Choose a bedtime that will allow your child to get plenty of sleep, provide a healthy breakfast and meals throughout the day, encourage exercise and limit screen time, such as television, video games, and computer use. **Remember that your child will perform best when they feel good.**

Setting Goals

Does your child have a goal he or she wants to accomplish this year? Keep in mind that goals don't have to be all about grades. Your child may have other goals, such as joining a sports team, learning an instrument, or making new friends. **Ask your child what they are most excited about and help them develop an action plan to achieve their goal.**

Open Communication

Having open communication with your child can prevent certain challenges, such as bullying. It's important that your child feels safe to speak with you about what's going on at school so you can help them through the process.

Lead by Example

Children are always watching and learning from us. Make sure you set a good example by role modeling positive behaviors. Take time to share with them what you already know and any new skills you learn. Examples may include cooking, paying bills, gardening, volunteering, and adult education classes. **If you show a strong work ethic and always seek out learning opportunities, your children will do the same.**



7 Consejos Para Ayudar a Su Hijo a Tener Éxito en La Escuela

Hola a las Familias de CDA,

¡Es tiempo de regresar a la escuela! Esperamos que sus niños se estén adaptando bien. Un nuevo año escolar puede significar un periodo de mucha emoción y a la vez de estrés tanto para los padres como para los niños. Para los niños, el estrés puede incluir el comenzar una nueva escuela, tener un maestro nuevo, nuevos amigos y posiblemente otro tipo de estrés relacionado con nuevos retos.

Como padres, deseamos que nuestros niños tengan éxito en la escuela. Una clave muy importante para que un estudiante tenga éxito es que los padres estén involucrados. **Recuerden, los padres son los primeros y más importantes maestros de los niños.** A continuación les proporcionamos algunos consejos para ayudarles en el proceso:

Participación de los Padres

Estudios han demostrado que los padres que participan en la educación de sus niños tienen más probabilidad de tener éxito en la escuela. Esto incluye trabajar en conjunto con el personal de la escuela para mejorar y apoyar el aprendizaje, desarrollo y bienestar de los niños. Asista a las juntas de padres y maestros, ofrezca sus servicios voluntarios en la escuela de su niño, manténgase al tanto de lo que está sucediendo, y preste interés a la educación y progreso de su niño. Siempre asegúrese de compartir cualquier duda que tenga. **Entre más involucrado este en la educación de su niño, mayor será el impacto que causará para que su niño tenga éxito.**

Fomente la Lectura

Lea junto con su niño por lo menos 20 minutos diariamente y platiquen acerca de la historia que leyeron. Los padres no tienen que ser buenos lectores para promover la lectura. Los niños aprenden al hablar y usar su imaginación. Sea creativo y cuente sus propias historias usando libros con fotografías o creando sus propios libros recortando fotos de revistas. El leer diariamente aumenta las habilidades de lenguaje, de escuchar y de comprensión.

Rutinas

El tener rutinas habituales ayudará a su niño a permanecer organizado. Tenga un horario diario con actividades que funcionen para usted y su familia para que su niño sepa que esperar a través del día. Estas actividades pueden incluir, horario de comidas, de hacer tarea, jugar, pasar tiempo de calidad, leer e irse a la cama.



Estar involucrado en la educación de su niño es un beneficio que el dinero no puede comprar. Todos los padres y tutores pueden hacer cosas simples que tendrán un gran impacto en el éxito de los estudiantes. Si necesita consejos adicionales sobre el éxito de los estudiantes, no dude en ponerse en contacto conmigo al 619-427-4411 ext. 1416 o por correo electrónico a jordinario@cdasd.org.

Jennifer Ordinario

Supervisora de Recursos Familiares



Hábitos Saludables

Ayude a su niño a tener un buen desempeño escolar promoviendo hábitos saludables. Elija una hora para irse a la cama que permita a su niño dormir lo suficiente, proporcione un desayuno y comidas saludables durante el día, fomente el ejercicio y limite el tiempo de ver televisión, juegos de video, y el uso de la computadora. **Recuerde que su niño tendrá un mejor rendimiento cuando se siente bien.**

Establecer Metas

¿Tiene su niño alguna meta que él o ella deseen lograr durante este año? Tome en cuenta que las metas no deben tratarse solamente de calificaciones. Su niño debe de tener otras metas, tales como participar en un equipo deportivo, aprender un instrumento, o hacer nuevos amigos. Pregunte a su niño que es lo que más le emociona y ayúdelo a desarrollar un plan de acción para conseguir su meta.

Comunicación Abierta

El tener una comunicación abierta con su niño puede prevenir ciertos desafíos, tales como acoso o intimidación. Es importante que su niño sienta seguridad al hablar con usted acerca de lo que está pasando en la escuela para que pueda ayudarle a través del proceso.

Liderar con el ejemplo

Los niños siempre están observando y aprendiendo de nosotros. Asegúrese de dar un buen ejemplo al modelar comportamientos positivos. Tome tiempo para compartir con ellos los conocimientos que usted ya sabe y cualquier habilidad nueva que aprenda. Algunos ejemplos incluyen cocinar, pagar cuentas, jardinería, prestar servicios voluntarios y clases de educación para adultos. **Si usted muestra una sólida ética de trabajo y siempre busca oportunidades para aprender, sus niños seguirán su ejemplo.**

