



# El Parent Post

Facilitando la Alianza Familia Escuela

Volumen XIII, Número 4 • 16 de mayo, 2022

¡Bienvenidos a "El Parent Post! Este boletín se publica cuatro veces al año para los estudiantes y familias del Sistema Escolar del Condado de Douglas. Para más información visite [dcssa.org](http://dcssa.org) o contacte a Patti Sullivan al (770) 651-2118 o correo electrónico [patti.sullivan@dcssa.org](mailto:patti.sullivan@dcssa.org)

Sr. Trent North  
Superintendente

Consejo de Educación  
del Sistema Escolar  
del Condado  
de Douglas

Srita. Tracy Rookard  
Presidenta del  
Concejo Distrito  
Tres

Srita. Michelle  
Simmons  
Vice Presidenta  
Distrito Cuatro

Sr. Devettrion  
Caldwell  
Distrito Primero

Sr. Glenn  
Easterwood  
Distrito Cinco

Sr. D.T. Jackson  
Distrito Dos



## Oportunidades de Aprendizaje de Verano en el Sistema Escolar del Condado de Douglas

Por la Dra. Kacia Thompson, Directora de Aprendizaje Extendido, Sistema Escolar del Condado de Douglas

¿Está buscando una oportunidad para ampliar el aprendizaje de su hijo/a durante el verano? El Sistema Escolar del Condado de Douglas se complace en anunciar los planes de Aprendizaje de Verano para estudiantes de primaria, secundaria y preparatoria.

El aprendizaje de verano puede ayudar a garantizar que su hijo/a esté listo para tener éxito el próximo año escolar. Las investigaciones muestran que muchos estudiantes pueden atrasarse durante el verano.

### En los niveles de Primaria y Secundaria

¿Qué es exactamente el Aprendizaje de Verano? ¡Es la Escuela de Verano con un nuevo giro! El programa de Aprendizaje de Verano es una buena combinación de estudios académicos y diversión en las áreas de lectura y matemáticas. Los estudiantes mejorarán sus habilidades de lectura, escritura y matemáticas para tener éxito en el próximo nivel de grado.

Los estudiantes invitados a la escuela de verano recibirán una carta e información de registro de su escuela.

#### Primaria

El Aprendizaje de Verano será del 13 al 30 de junio de 8:00 am a 12:30 pm, de lunes a jueves. El transporte y todas las comidas están incluidas, sin costo para Usted.

#### Secundaria

El Aprendizaje de Verano será del 13 al 30 de junio de 8:30 a. m. a 1:00 p. m., de lunes a jueves. El transporte y todas las comidas están incluidas, sin costo para Usted.

#### A nivel de Preparatoria

Los estudiantes de preparatoria que reciben una invitación pueden tener una segunda oportunidad de recuperarse durante el verano. La Recuperación de Créditos de la Escuela Preparatoria es una oportunidad para que los estudiantes de la escuela preparatoria retomen un curso de crédito básico de la escuela preparatoria (matemáticas, ciencias, ELA o estudios sociales). Los estudiantes que no tuvieron éxito académico pueden obtener créditos para graduación.

Si los estudiantes asisten al College and Career Institute, Flex Academy o Success Center, asistirán a La Recuperación de Crédito de la Escuela Preparatoria en su escuela base.

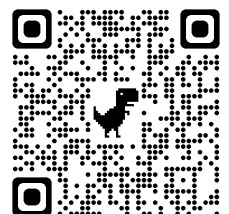
La Recuperación de Crédito será del 1 de junio al 14 de julio de 9:00 am a 1:30 pm. El distrito proporcionará transporte y las comidas. Los estudiantes del último año (seniors) se graduarán el 15 de julio al finalizar el curso con una calificación aprobatoria.

Aquí hay una [lista](#) de preguntas frecuentes sobre La Recuperación de Créditos de la Escuela Preparatoria.

Los Maestros del Condado de Douglas supervisarán los programas y utilizarán un plan de estudios diseñado para ayudar a los estudiantes a prepararse para el próximo grado o graduación.

¡El espacio es limitado! Regrese el formulario de inscripción si su hijo tiene una invitación a algún programa. Para obtener más información, comuníquese con la escuela de su hijo/a.

Para obtener información adicional y recursos sobre el aprendizaje extendido, escanee este código QR:



# Vitamina S

## Por Sacheen Cassy, Secretaria de la biblioteca y Contacto de Participación Familiar, Escuela Primaria Annette Winn

¿Alguna vez se ha sentido rendido, cansado, vencido... DERRIBADO? La gente a menudo habla de que las mamás y los papás se sienten abrumados, cansados o acabados. El Agotamiento de los Padres se ha estudiado más de cerca en los últimos años. [WedMD.com](http://WedMD.com) describe el Agotamiento de los Padres como “una condición en la que están tan exhaustos que sienten que no tienen nada más para dar. El problema con el agotamiento de los padres es que la mayoría de la gente piensa que es una parte normal de la crianza de los hijos. Lo que lo empeora es que los padres agotados se sienten avergonzados o culpables por estar cansados”. Ahora, imagine que su hijo/a no quiere hacer sus cosas favoritas, no quiere pasar por sus lugares de reunión favoritos, no le importa completar las tareas del hogar o incluso visitar a familiares y amigos. ¿Su hijo/a está inusualmente irritable, se le dificulta más de lo normal despertarse y prepararse por la mañana, exhibe comportamientos negativos y tiene una mala actitud? Usted no está solo. ¡Los niños también se agotan! Especialmente ahora que no hemos podido volver a la normalidad o saber qué es lo normal, los niños luchan por encontrar y mantener emociones constantes sobre cómo se sienten sobre muchas cosas en este momento. Aunque es posible que no compartamos nuestras cargas con nuestros hijos, ellos también sienten y perciben nuestro estrés. A menudo los internalizan y hacen que nuestro estrés sea su estrés o de alguna manera sienten que son parte del problema. Padres, el agotamiento juvenil está aquí y es importante reconocer las señales para que puedan tener algunas herramientas listas para defender su hogar [Understood.org](http://Understood.org) nos brinda una lista de siete signos para reconocer el agotamiento en su hijo/a:

- |                    |                       |                               |                  |
|--------------------|-----------------------|-------------------------------|------------------|
| 1. Procrastinación | 3. Eludir situaciones | 5. Negatividad                | 7. Irritabilidad |
| 2. Apatía          | 4. Ansiedad o miedo   | 6. Problemas de concentración |                  |

Es importante tener en cuenta que, como padres, queremos proteger a nuestros hijos encontrando la raíz de la causa de estos sentimientos, que pueden provenir de señalar con el dedo o culpar. Desafortunadamente, encontrar la raíz de la causa a veces puede ser mucho más difícil que perfeccionar la receta de Spanokopita de su abuela (vea la receta a continuación). A menudo, su hijo/a no puede articular por qué se siente de la manera que se siente o de dónde viene. Nuestros hijos aún están desarrollando habilidades de reconocimiento y afrontamiento. Algunos incluso están tratando de navegar a través de todo esto mientras experimentan cambios previos a la pubertad o de la pubertad. Si se usa correctamente, la vitamina S (autocuidado) no solo puede mejorar su estado de ánimo, sino también su salud en general. La receta es gratis y se puede encontrar en su propia casa. Tome un tiempo para hablar con su hijo sobre la importancia de la vitamina S. El cuidado personal puede ser tan simple como un baño de burbujas semanal, un día de pelea de almohadas en familia o caminatas de diez minutos por el vecindario algunos días a la semana. Las actividades de autocuidado no deben convertirse en factores que rompen el presupuesto porque podría no ser tan fácil de mantener. Elija o haga actividades que pueda realizar con regularidad y facilidad. Pídale a su(s) hijo(s) que hagan una lista de cosas simples que pueden hacer para relajarse mientras usted crea una lista de cosas que pueden hacer como familia. Ponga estas ideas en un frasco, haga su propia botella de vitamina S o escriba una lista de Relax-ideas para publicarla en algún lugar para que todos puedan acceder fácilmente. Aquí hay algunas ideas para comenzar...

Todos a pocos días a la semana	Semanalmente o cada dos semanas	Mensual o cada dos meses
Baño de burbujas tibio Caminar por 10 minutos Mediación Yoga Libros para Colorear Relajantes Dibujar usando diferentes técnicas Leer por 10-15 minutos Escuchar música Tomar una siesta Mirar caricaturas Proyectos simples de tejido o (como rex-lace) Hacer ejercicio Concurso de bailes Soplar burbujas Arte de tiza en la acera Jugar voleibol con una pelota de playa Hacer una casa con naipes	Pelea de almohadas familiar Mirar las estrellas Observar a la gente en el parque o en la ciudad Jugar en los columpios Ir a nadar Ver una película Noche de juegos de mesa (Twister, damas/ajedrez, Trouble, Uno...) Hacer S'mores u hornear galletas Volar un cometa Hacer helados los domingos Hacer arte reciclando Leer y representar un libro juntos Hacer un rompecabezas Hacer origami con papeles, revistas o papeles de colores Cenar juntos (sin TV, sin dispositivos, poner la mesa y conversar) Jardinería (aplique un poco de protector solar y tome un poco de vitamina D; arrancar las malas hierbas es un excelente calmante para el estrés)	Hacer una nueva receta juntos Mirar fotos viejas o álbumes viejos Hacer un picnic Visitar una granja o recoger frutas Hacer una caminata Bailar bajo la lluvia (esta puede ser la actividad mas memorable de su hijo) Karaoke Familiar Ir a dar un paseo familiar o de turismo Ser voluntario en un refugio de animales local Organice un concurso de fotografía (Permita que sus hijos usen un dispositivo para tomar fotografías al azar en la casa, el vecindario o mientras están afuera). Acampe en su jardín, porche o en algún área al aire libre y tome una siesta al aire libre Compre fruta fresca y haga un pastel de frutas Tengan una pelea de globos con agua Haga Spanokopita! (vea la receta abajo o aquí <a href="#">here</a> )

*Continúa en la página 3*

Algunas cosas que SE DEBEN y NO SE DEBEN HACER:

**HAGA modelos de rutinas de cuidado personal.** Esto les permite a sus hijos saber que usted también los necesita.

**NO realice actividades que se centren en la tecnología o los dispositivos.** Todos necesitamos un descanso de la tecnología también, ya que nuestros hijos la están usando mucho más que hace dos años.

**INTENTE algo más de una vez.** Puede que no tenga éxito la primera o la segunda vez. Sigue la regla de los tres strikes.

**NO establezca altas expectativas** para los productos finales o los resultados. Se supone que esto sea relajante.

**TOME fotografías** de las actividades de su familia y colóquelas en el refrigerador, en los espejos del baño o por toda la casa.

**NO se acostumbre a elegir actividades costosas** porque entonces sus hijos esperarán actividades costosas todo el tiempo.

**ANIME a su hijo/a a tener sus propias actividades** y rituales de relajación por sí mismo. Se cansan de sus hermanos e incluso de sus padres a veces. Permítalos que le digan cuándo están haciendo su cuidado personal para que sepa que no debe molestarlos durante ese tiempo.

**NO haga de las tareas familiares una actividad de relajación** para la familia. Si bien puede ser relajante para usted, puede que no lo sea para su cónyuge o su hijo/a de 12 años que no está listo para deshacerse de algunos juguetes a los que todavía está apegado.

**PERMITA que su hijo y otros miembros de la familia den su opinión sobre la lista de actividades.**

**NO fuerce a su hijo a decirle lo que le molesta.** Dale algo de tiempo para pensarlo y tenga siempre una puerta abierta.

**SÍ anime a ser consistente** con las rutinas y actividades de cuidado personal.

**NO elimine las actividades de cuidado personal como castigo** por el mal comportamiento. Todavía necesitan relajarse, especialmente después de un día difícil.

### Spanokopita (Pastel Griego de Espinacas)

#### INGREDIENTES

3 cucharadas de aceite de oliva  
1 cebolla grande, picada  
1 manojo de cebolla verde, picada  
2 dientes de ajo, picados  
2 libras de espinacas, enjuagadas y picadas  
1/2 taza de perejil fresco, picado  
2 huevos, ligeramente batidos  
1/2 taza de queso ricota  
1 taza de queso feta, desmenuzado  
8 hojas de masa filo (hojaldre)  
1/4 taza de aceite de oliva

#### INSTRUCCIONES

Precalente el horno a 350 grados F (175 grados C). Engrase ligeramente un molde para hornear cuadrado de 9x9 pulgadas. Caliente 3 cucharadas de aceite de oliva en un sartén grande a fuego mediano. Sofría la cebolla, las cebollas verdes y el ajo, hasta que

estén suaves y ligeramente doradas. Agregue las espinacas y el perejil, y continúe sofrriendo hasta que las espinacas estén blandas, aproximadamente 2 minutos. Retire del fuego y deje enfriar.

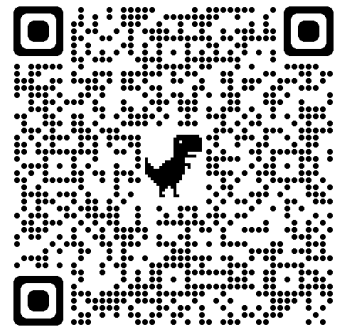
En un tazón mediano, mezcle los huevos, el queso ricota y feta. Agregue la mezcla de espinacas. Coloque 1 hoja de masa filo en un molde para hornear preparado y cepille ligeramente con aceite de oliva. Coloque otra hoja de masa filo encima, cepille con aceite de oliva y repita el proceso con dos hojas más de masa filo. Las hojas sobresalen del sartén. Extienda la mezcla de espinacas y queso en el molde y doble la masa que sobresale sobre el relleno. Cepille con aceite, luego cubra las 4 hojas restantes de masa filo, cepillando cada una con aceite. Doble los bordes para sellar el relleno.

Hornee en horno precalentado durante 30 a 40 minutos, hasta que estén doradas. Corte en cuadrados y sívalas mientras están calientes.

## Padres de Título I: ¡Se necesita su Opinión!

El Departamento de Título I del Sistema Escolar del Condado de Douglas está en proceso de revisar y modificar el Plan de Participación de Padres y Familias del distrito. Este plan establecerá las expectativas del distrito para la participación de los padres y la familia y cómo el distrito llevará a cabo los requisitos federales y estatales de participación de los padres y la familia. Se solicita y requiere la opinión de los padres en la revisión de este plan. Para revisar la versión preliminar del plan y proporcionar su opinión, escanee el código QR o siga el enlace.

<https://forms.gle/dW1KLLMzoGnZtuSfG>



# Aprendizaje Divertido en Verano

Por Julie King, Maestra de ESOL, Escuela Primaria Annette Winn

A medida que se acerca el final del año, ¡es hora de celebrar todo lo que han logrado nuestros estudiantes de inglés! Los estudiantes han progresado mucho en lectura, escritura, comprensión y habla en inglés. Aunque la escuela termina el 25 de mayo, ¡no queremos que nuestros Estudiantes de Inglés dejen de aprender! Su hijo/a puede seguir progresando mientras disfruta de las vacaciones de verano.

- ✓ Los Estudiantes de Inglés seguirán teniendo acceso a Lexia, Flocabulary y Nearpod. Si tiene una computadora o tableta y acceso a Internet, estos programas son una excelente manera para que su hijo desarrolle habilidades de lectura y aumente el vocabulario. Solo 1 hora cada semana es suficiente para ayudar a su hijo a estar listo para el próximo año.
- ✓ Hay muchas actividades gratuitas en línea que pueden ayudar a su hijo/a a retener las habilidades que aprendió en la escuela. [Abcya](#), [Starfall](#), y [Teach Your Monster to Read](#) son excelentes opciones para los estudiante de primaria. Los estudiantes mayores (e incluso los adultos) pueden usar [Duolingo](#) para mejorar sus habilidades en el inglés. [Khan Academy](#) es un gran sitio para ayudar a los estudiantes a aprender nuevas habilidades o practicar las que aprendieron este año.
- ✓ ¡La lectura es tan importante! Leer a o con su Estudiante de Inglés y hablar sobre libros es la mejor manera de ayudar a su hijo/a. Anime a su hijo/a a leer. La Biblioteca Pública de Lithia Springs y la Biblioteca Pública del Condado de Douglas son excelentes recursos para obtener libros GRATIS. También ofrecen la sesión de cuentos y otras actividades durante el verano.
- ✓ ¡El verano es un buen momento para hacer que escribir sea divertido! Su hijo/a podría escribir una carta a un amigo o familiar, escribir una historia o llevar un diario de actividades de verano. ¡Pídale a su Estudiante de Inglés que escriba una lista de compras!
- ✓ Dedique tiempo para hablar con su hijo/a. ¡Queremos que su hijo/a sea un Superhéroe Multilingüe! Anime a su hijo/a a tener conversaciones en su primer idioma, así como en inglés.

Ayude a sus estudiantes a pasar un tiempo aprendiendo, ¡pero asegúrese de que tengan tiempo para relajarse y jugar! Esperamos que todos nuestros Estudiantes de Inglés tengan un verano seguro, lleno de sol y diversión. ¡Esperamos verlos el 3 de agosto del 2022 para el primer día de clases!

## ¡Recursos para Padres de Estudiantes de Inglés!

El Sistema Escolar del Condado de Douglas ha publicado nuevos recursos para padres de Estudiantes de Inglés en nuestra página web. Nuestro objetivo es proporcionar un alcance efectivo a los padres de nuestros Estudiantes de Inglés y ayudarlos a participar en la educación de sus hijos. Por favor visite [here](#) (aquí) o escanee este código QR para acceder a nuestra página web con los recursos enlistados.



### OPORTUNIDADES DE TRABAJO CON NUTRICION ESCOLAR EN EL SISTEMA ESCOLAR DEL CONDADO DE DOUGLAS

¿Está buscando trabajo en el Condado de Douglas?  
¡Haga clic aquí ([here](#)) para obtener más información y para ir a la sección de Nutrición Escolar del sitio web del Sistema Escolar del Condado de Douglas!



# Alimentación de Verano

**están disponibles sin costo para niños menores de 18 años de edad**

Lugares de Alimentación de Verano 2022		
Alimentos CALIENTES /Abierto al Público	Horario del Desayuno	Horario del Almuerzo
<b>1 de junio a 14 de julio (lunes a jueves) (Cerrado del 4 al 8 de julio, 2022)</b>		
Escuela Primaria Bright Star	8:00-8:30	11:30-12:00
<b>Junio 13-30 de 2022 (Lunes a Jueves)</b>		
Escuela Primaria Annette Winn	8:00-8:30	11:30-12:00
Escuela Primaria Beulah		
Escuela Primaria Bill Arp		
Escuela Primaria Bright Star		
Escuela Primaria Burnett		
Escuela Primaria Chapel Hill		
Escuela Primaria Eastside		
Escuela Primaria Factory Shoals		
Escuela Primaria Lithia Springs		
Escuela Primaria Mason Creek		
Escuela Primaria Mirror Lake		
Escuela Primaria New Manchester		
Escuela Primaria Sweetwater		
<b>Junio 13-30 de 2022 (lunes a jueves)</b>		
Secundaria Mason Creek	8:30-9:00	12:00-12:30
Secundaria Turner		
<b>Junio 13-30 de 2022 (lunes a jueves) (Alimentos fríos)</b>		
Preparatoria Lithia Springs	8:00-8:30	12:00-12:30



**Para obtener más información, llame al 770-651-2300.**

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

