

Titulo Uno

Escuelas Titulo Uno

Volumen 1, Edición 2

Levantando hijos mas Inteligentes.

Noviembre del 2013

Todos queremos hijos mas inteligentes. LA Dra. Linda Karges-Bone, cuando ella hablo con padres y representantes en nuestras Escuelas Titulo I, compartió 10 consejos importantes para levantar niños mas inteligentes. Siga estos consejos y observe su hijo crecer:



1. Hora de ir a la cama temprano ayuda a crecer el cerebro.
2. El agua mantiene al cerebro trabajando. Evite las sodas y las bebidas azucaradas.
3. Comer pescado una o dos veces a la semana es nutritivo para el cerebro.
4. Leer libros todos los días ayuda a crecer las conexiones del cerebro.
5. Música clásica en el carro o en la casa es bueno para el cerebro.
6. Juguetes como bloques de madera y rompecabezas pone al cerebro contento.
7. Jugar afuera y hacer ejercicios hace a los niños mas felices.
8. Hablarle a los niños y responder las preguntas con entusiasmo.
9. Hacer de la hora de la comida llena de colores con tantas frutas y vegetales como le sea posible.
10. Hacer de su casa un lugar calmado, limpio y feliz para mantener el estrés fuera de su cerebro.



Quiero jugar pero es mi hora de ir a la cama

Hora de Dormir: Utiles estrategias para padres.

Las investigaciones han mostrado que la falta de dormir puede afectar la temperatura de los niños, el comportamiento, la vivacidad y la habilidad para aprender. Entonces, que puede usted hacer para asegurarse que su niño duerma lo suficiente para funcionar lo mejor posible el día siguiente? Siga estos útiles consejos para ayudar a su niño a dormir bien y construir buenos hábitos para dormir durante los días de semana:

- Adhiérase a la rutina en forma consistente así el niño sabe que esperar, baño, pijamas, lavarse los dientes, algo de lectura, etc. Los niños menores de 10 años deben estar en la cama a las 8 :00 p.m.
- Limite el uso de electrónicos que sean estimulantes. No permita que su hijo use el computador o vea televisión por lo menos una hora antes de ir a la cama.
- Mantenga su cuarto confortable para dormir en silencio, oscuro y frio.
- Elimine la cafeína. La cafeína se puede esconder en alimentos y bebidas que usted ni sospecha, tales como chocolate y sodas.

**Apoya Tu Escuela.
Involúcrate !**