
PREPARING FOR A GREAT SCHOOL YEAR **Preparándose para un gran año escolar**

TIPS FROM COMMUNITIES IN SCHOOLS OF CENTRAL TEXAS **Consejos de Comunidades en las Escuelas del Centro de Texas**

- **VISIT THE SCHOOL** - If attending a new school, try to visit your child's school at least one week in advance. Let your child get familiar with classrooms, hallways and important offices.

Visite la escuela- Si asistirá a una nueva escuela, intente visitar la escuela de su hijo por lo menos una semana antes de que entren a clases. Ayude a su hijo a familiarizarse con salones, pasillos y oficinas importantes.

- **BEDTIME IS IMPORTANT** – Start a bedtime schedule at least one week in advance of school. Elementary children need at least 10 hours of sleep each night. Proper rest is essential for a healthy and productive school year.

La hora de dormir es de suma importancia – Empiece a establecer un horario para su descanso por lo menos, una semana antes del regreso a clases. Niños cursando primaria deben tener por lo menos 10 horas de sueño cada noche. El descanso es muy importante para tener un año escolar sano y productivo.

- **MEET THE TEACHER** – Communicate with teachers and others at the school. Show that you are interested in being an active partner in helping your student learn and succeed. Plan to keep track of your child's subjects, homework, and progress. Consider joining the local PTA (Parent Teacher Association) or other parent groups. If you have the time, volunteer to help at the school to stay connected.

Conozca a sus maestros – Comuníquese con los maestros y el personal de la escuela. Demuestre que está interesado en ayudar a su hijo a aprender y ser alguien exitoso. Acuerde con el maestro de llevar un registro de las materias, tareas y el progreso que llevan sus hijos. Considere ser parte de los grupos de padres de familia en su escuela. Si cuenta con el tiempo necesario, sea un voluntario en la escuela para mantenerse conectado.

- **PREPARE FOR STUDY TIME** – Set up a special place at home to do homework. Designate time for schoolwork and let your child know that education is a top priority. Show interest and praise your child's work. Talk to your child each day about what he or she is doing in school.

Prepárese para el tiempo de estudio – Establezca un lugar especial en la casa para hacer tarea. Asigne una hora en el día para que su hijo haga la tarea y comprenda que la escuela es la máxima prioridad. Muestre interés y halague el trabajo de su hijo. Asegúrese de saber como le esta llendo en la escuela.

- **READ TOGETHER** – Make a pledge to read with your child for 20 minutes every day.

Lean juntos – Hagan un esfuerzo por leer con su hijo al menos 20 minutos al día.

- **PREPARE FOR HEALTHY MEALS** – Hungry kids can't concentrate on learning so good nutrition plays an important role in your child's school performance. Studies show that children who eat healthy, balanced breakfasts and lunches do better in school. Fix nutritious meals at home. If you need extra help, find out if your family qualifies for programs like the National School Lunch Program.

Prepare comidas sanas – Niños con hambre no pueden concentrarse ni aprender en la escuela, por consecuencia una buena nutrición juega un papel muy importante en el desempeño de su hijo en la escuela. Estudios muestran que niños que comen saludable, como un desayuno y comida balanceada, son mejores estudiantes. Si necesita ayuda adicional, puede averiguar si su familia tiene los requisitos para los programas como: National School Lunch Program.

- **LIMIT SUGAR AND ADD PROTEIN AT BREAKFAST** to give your children energy for the morning.

Limite la cantidad de azúcar y agregue mas proteína para el desayuno. – Esto servirá para darle a sus hijos más energía en la mañana.

- **LISTEN TO YOUR CHILDREN** – Allow your child to be honest with you about any fears he/she may have about going back to school. Let your child know you care. If your child is anxious about school, send personal notes in the lunch box or book bag. Reassure your child that it is natural to be a little nervous anytime you start something new but that your child will be just fine once he or she becomes familiar with classmates, the teacher, and school routine.

Escuche a sus hijos – Permita que sus hijos sean honestos con usted, sobre cualquier problema o miedo que puedan tener acerca de su estancia en la escuela. Hágale saber a su hijo que le importa. Si su hijo esta ansioso sobre temas escolares; mándele mensajes personales en su lonchera, o bien su mochila. Asegúrese de comentarle que es natural estar un poco nervioso cada vez que se enfrenta a algo nuevo; pero que todo va a estar bien una vez que ya se familiarice con sus compañeros, maestros y la rutina escolar.

- **HELP STUDENTS REMEMBER** – Write down the information your student will need to know such as locker combination, class start times, classroom numbers, bus numbers, teacher names and your home address and emergency phone number.

Ayude a sus hijos a acordarse – Escriba información importante que sus hijos deben recordar, como: combinación de los casilleros, la hora en la que sus clases empiezan, los números de salones, el número de camión que tendrá que abordar, nombres de los maestros, y la dirección de su casa, y por último un número de teléfono para cualquier emergencia.

- **PREPARE FOR THE DAY** – Use a wall calendar to record when assignments are due, test dates, and other important dates. Set out what you need the night before – put homework and books in the backpack by the door. Set out clothes for the next day and prepare lunch so it is ready to go the next morning.

Prepárese para el día – Use un calendario en la pared para anotar cuando hay que entregar las tareas, fechas de exámenes, y otras fechas importantes. Saque lo que necesitará el día siguiente desde una noche antes, acomode la tarea y sus libros en su mochila al lado de la puerta. Acomode la ropa desde un día antes y prepare el almuerzo desde una noche antes para que todo esté listo la mañana siguiente.

- ATTENDANCE MATTERS! - Make sure your child is in school every day and on time.

Asistir a la escuela importa – Asegúrese de que sus hijos estén todos los días en la escuela y lleguen a tiempo a clases.

Additional information and links to resources can be found online in English & Spanish: Información adicional y ligas para los recursos pueden ser encontrados en la web en inglés y español.

- Back to School Parent Check List – Regreso a clases lista por cumplir de los padres.
<http://www2.ed.gov/documents/family-community/parent-checklist.pdf>
- Apply for Free or Reduced Lunch (Austin ISD)- Aplicación gratis o reducción de almuerzo.
<https://www.austinisd.org/nutritionfoodservices/meal-benefits>
- Tips for Reading with Children - Tips de leer con los hijos.
<http://www.rif.org/kids/leadingtoreading/es/leadingtoreading.htm>
- Central Texas Healthy Food Resources: Recursos de comida saludable del centro de Texas:
 - [Free summer meals for children](#) Comida gratis en verano para los niños.
 - [List of places to get free food \(Referral Guide\)](#) Lista de lugares para obtener comida gratis.
 - [Mobile Pantry schedule](#) For additional information on schedule changes and updates, call our hotline at 512-684-2559. Horario para despensas móviles. Para información adicional en cambios de horarios y actualizaciones, llama a nuestro numero: 512-684-2559.
 - [Fresh Food for Families schedule](#) Horarios de comida fresca para familias
 - Get Help 24/7 by dialing 2-1-1 or calling toll-free 877-541-7905. Multilingual assistance and TDD access available. Consigue ayuda 24/7 marcando 2-1-1 o marcando sin carga al 877-541-7905. Asistencia en varios idiomas y acceso a TDD disponible.

