

*Tell me and I forget
Teach me and I learn
Involve me and I remember.*
-Benjamin Franklin

SSISD Head Start/Pre-K Padres, Familia, y Comunidad Compromiso (PFCE)

2018-2019 Boletín



¡Estimados padres más valiosos!

¡Lo hemos logrado con éxito a través de otro maravilloso año escolar! ¡Algunos estudiantes estarán en transición al programa HS4, y otros se dirigirán a Kinder! Recomiendo a los padres que sigan participando en el aprendizaje y las actividades escolares de su hijo en el siguiente nivel. Utilice el paquete de transición (enviado a casa por el maestro de su hijo), así como las actividades provistas con este boletín para ayudar a su hijo a retener el material aprendido durante los meses de verano. Asegúrese de que su hijo esté listo para la escuela! Su defensa desempeña un papel vital en el éxito de la vida de su hijo. De hecho, usted es el primer y más importante maestro de su hijo.

¡Una vez más, estamos muy agradecidos por su excepcional dedicación a nuestro programa Head Start / Pre-K! Ustedes son verdaderamente MVPs! Gracias por todo su apoyo y dedicación este año escolar.

Have a safe and fun summer!

Rita V. Taylor,

Especialista de participación de padres, familia y comunidad



Heartfelt 
THANKS
TO OUR VOLUNTEERS!

¡El programa Head Start / Pre-K aprecia a todos nuestros voluntarios sobresalientes para el año escolar 2018-19! ¡Se proporcionaron aproximadamente 500 horas de servicio a niños y familias! ¡Gracias!

• Fressia Alvarez • Jurreka Timmons • Itzel Chavez • Linda Bain • Daniel Walker • Marilyn Perez • Kimberly Mitchell • Crystal Sanchez • KeaAron Cash • Rekisha Wade • Areli Torres • Jennifer Barnes • Jessica Martinez • Veronica Guzman • Betty Young • Elizabeth Brewer • Vicki Allen • Glenda Zumwak • Sarah Smith • Frances McKee • Cindy Kent • Nancy Barton • Myra Grant • Susan Henderson • Barbara Phillips • Kay Williams • Charlotte Fouts • Anita Pugh • Betsy Taggart • Rebecca Hathcoat • Kathy McDonald • Doug Lewis • Rashad Mouton • Brandon Calhoun • Daniel Walker • Freddie Taylor • Malorie Padron • Della Cleveland • Robbin Vaughn • Sherry Finney

Un agradecimiento especial y felicitaciones a nuestro Voluntario Superior 2018-19!

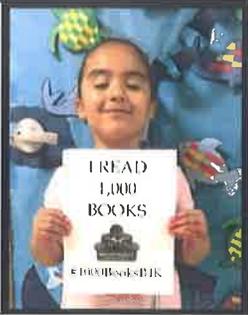


Rashad Mouton, 150+ Horas

¡Felicitaciones a los siguientes estudiantes por tener asistencia perfecta para el año escolar 2018-19!

Carter Bass – Potts
Alfonso Estrada, Jr. – Mattison
De'Qeria Johnson-Pitts– Potts
Yanetxy Murillo – Sanchez
Sebastian Sanchez – Ridner
Itzel Sandoval – Sanchez
Taylor Wright - Kerby

¡Felicidades a los estudiantes / padres de HS & Pre-K que participaron en el programa de alfabetización 1000 Libros antes de Kinder (1 K antes de K)! ¡Los siguientes estudiantes alcanzaron hitos y leyeron un total de 12,800 libros y contando! ¡Felicidades! ¡Familias que leen juntas, triunfen juntas!



Itzel Sandoval (HS4)
1146+ Libros



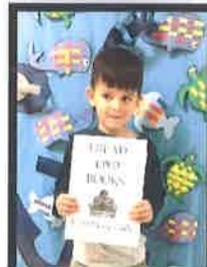
Johnny Garcia (HS4)
1062+ Libros



**Lector Superior
Alexia Salazar (HS4)**
1690+ Libros



Christian Vasquez (HS4)
1014+ Libros



Caleb Hernandez (HS4)
1000+ Libros



Anthony Perez (HS4)
1000+ Libros



Monserrat Mejia (HS4)
600+ Libros



Hunter Alvarez (HS4)
600+ Libros



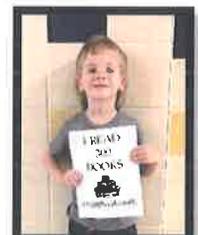
Ailin Correa (HS4)
600+ Libros



Quincy Redfearn (HS4)
600+ Libros



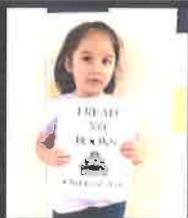
Kaylee Roque (PreK)
527+ Libros



Bryar Pogue (HS3)
384+ Libros



Ximena Cardenas (HS3)
300+ Libros



Alexa Abrego (HS3)
354+ Libros



Gricelda Alvarez (HS4)
347+ Libros



Jorge Estrada (HS4)
305+ Libros



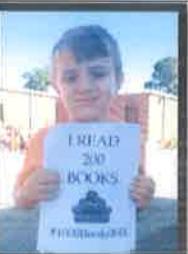
Ja'Kobe Hall (HS4)
300+ Libros



Brailleigh Hathcock (HS4)
300+ Libros



Nehemiah Garrison (HS4)
300+ Libros



Indiana Walker (HS4)
200+ Libros



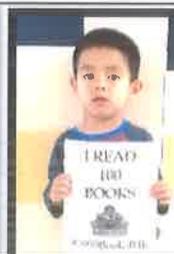
Alyanah Gibson (HS3)
162+ Libros



Jolie Thornhill (HS3)
150+ Libros



Isabella Banuelos (HS4)
131+ Libros



Alain Lozano (HS3)
118+ Libros



Bryson Edwards (HS4)
118+ Libros



Cesar Marquez (HS3)
100+ Libros



Family Engagement



Caminar y hablar Salud / Nutrición
Johanna Hicks, Texas A&M Agri-Life,
Comparte recetas nutritivas y recursos para una vida saludable!



2018-19 Oficiales del Consejo de Políticas
Fressia Alvarado – Fotógrafo,
*Yvonna Hines, Linda Bain, Daniel Walker – Vice-
Presidente, Jennifer Barnes – Secretaria, Marilyn
Perez - Presidente*



2018-19 Oficiales del Comité de Padres
Daniel Walker, Linda Bain,
Jurreka Timmons - Secretaria,
Kimberly Mitchell - Vice-Presidente,
Fressia Alavardo – Fotógrafo r,
Itzel Chavez

Grupo de apoyo para abuelos que crían a sus nietos



¡Día de la carrera!
Tonya Armstrong, PJC, ¡Comparte recursos educativos para padres!



Annual Literacy Latino Fiesta!
Embracing and celebrating 1st language while learning a 2nd language!



Construyendo Brain Smart Kids (Disciplina Consciente)
Parenting 7-part Series
con/Elise Douglas, Consejero profesional con licencia





Almuerzo de verano y desayuno gratis en Sulphur Springs Elementary

El desayuno y el almuerzo estarán disponibles para cualquier niño / estudiante de 1 a 18 años, de lunes a jueves, del 24 de junio al 25 de julio. Desayuno de 7: 45-8: 30 am; Almuerzo de 10:45 a 12:30.

Cofre de comunidad / Armario

(Alimentos, Asistencia Médica); 903.885.3542

Centro de Oportunidades Educativas

(Universidad, GED, ESL) 903.885.1232

Duolingo – (www.duolingo.com) Aprende un nuevo idioma en tu teléfono o computadora. ¡La aplicación gratuita se puede descargar en su teléfono y / o computadora!

Iglesia League Street Church of Christ – Ministerio de ropa, martes de 9:30-12 mediodía

Agencia de refugio para familias en el este de Texas – Línea directa para obtener ayuda si estás en una relación abusiva. 903.575.9999

Un agradecimiento especial a
Mrs. Hillary Young

Por 26 años de Servicio al personal de Head Start, niños y familias. ¡Te amamos y te extrañamos!
Feliz Retiro!



¡La biblioteca pública de Sulphur Springs comenzará su Club de Lectura de Verano 2019 el 30 de mayo! (Horario adjunto) ¡Llame al 903.885.4926 para obtener más información!

¡Las familias que leen juntas, triunfan juntas!

La familia de Douglass ECLC aprecia el apoyo de nuestros socios comunitarios

Gracias!



First Baptist Church
SULPHUR SPRINGS

The Williams-Speight Family

Sulphur Springs ISD 2019-2020 School Calendar

First Day of School – August 20
Last Day for Students – May 21
High School Graduation – May 22

School Start Time

Pre K – 5th / 8:00 – 3:20
Middle School – High School / 8:00 – 3:30

Holidays

September 2 Labor Day
October 25 Fall Festival
November 25-29 Thanksgiving Break
December 23-31, January 1-3 Christmas Break
January 20 Martin Luther King Day
March 9-13 Spring Break
April 10 & 13 Easter Break
May 25 Memorial Day

Staff Preparation/Student Holiday

August 8-9
August 12-16
August 19
October 14
January 6-7
February 17
March 16
May 22 Student Bad Weather Make-up Day
May 26-28
May 29 Teacher Bad Weather Make-up Day
June 1 Teacher Bad Weather Make-up Day

New Teacher Orientation

August 5-7

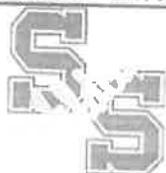
Early Release Days

October 4 – 2:20
October 12 – 2:20
November 1 – 2:20

1st Nine Weeks August 20 – October 11 (38)
2nd Nine Weeks October 15 – December 20 (43)
3rd Nine Weeks January 8 – March 6 (41)
4th 9 Weeks March 17 – May 21 (46)

Testing Dates

For a complete testing calendar,
Visit our web-site at www.ssisd.net



JULY '19						
S	M	T	W	Th	F	S
					SH	
					SH	
					SH	
					SH	

AUGUST '19						
S	M	T	W	Th	F	S
4	NT	NT	NT	SP	SP	10
11	SP	SP	SP	SP	SP	17
18	SP	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SEPTEMBER '19						
S	M	T	W	Th	F	S
1	H	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTOBER '19						
S	M	T	W	Th	F	S
			2	3	ER	5
6	7	8	9	10	11	12
13	SP	15	16	17	ER	19
20	21	22	23	24	H	26
27	28	29	30	31		

NOVEMBER '19						
S	M	T	W	Th	F	S
					ER	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	H	H	H	H	H	30

DECEMBER '19						
S	M	T	W	Th	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	H	H	H	H	H	28
29	H	H				

JANUARY '20						
S	M	T	W	Th	F	S
			H	H	H	4
	SP	SP	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	H	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

FEBRUARY '20						
S	M	T	W	Th	F	S
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	SP	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

MARCH '20						
S	M	T	W	Th	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	ET	ET	H	H	H	14
15	SP	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

APRIL '20						
S	M	T	W	Th	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	H	11
12	H	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAY '20						
S	M	T	W	Th	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	SP*	23
24	H	SP	SP	SP	T	31
31						

JUNE '20						
S	M	T	W	Th	F	S
	T	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	SH	13
14	15	16	17	18	SH	20
21	22	23	24	25	SH	27
28	29	30				

SH - Staff Preparation/Student Holiday
H - Holiday
SP - Early Release Days
* - Bad Weather Days (2 days/2019)
T - Bad Weather Days (Teacher Only)
24 - Summer/End of District Dates

ET - Professional Development
Exchange Time - Two days of staff
preparation must be completed
according to DMA Local.



La Transición al Kinder

Para ayudar a **LOS NIÑOS** hacer la transición al Kinder . .

- **Visite la escuela.** (Participe en la orientación en la primavera o el carnaval, lleve a su niño a jugar en el patio de recreo de la escuela, o de ser posible, visite la biblioteca de la escuela en el verano.)
- **Practique comiendo "estilo de cafetería"** llevando al niño a comer en restaurantes y que practiquen abriendo la leche y el jugo. También permite a los niños servir su propio plato en la casa.
- **Si su hijo sigue tomando una siesta en la casa,** empiece a hacer el tiempo de la siesta más corta unas cuantas semanas antes de empezar la escuela.
- **Ajuste el horario de dormir para los niños varias semanas** antes de empezar la escuela. Recuerde que los niños necesitan dormir alrededor de diez horas cada noche.
- **Ayude a su niño escoger una mochila** y escriba su nombre en la mochila. También escoja un lugar en su hogar para guardar las cosas que su niño va a llevar a la escuela.
- **Ponga una foto de la familia** en la mochila de su hijo.
- **Háblale acerca** de lo que va a ser conocido en kinder tanto como las cosas nuevas.
- **Sea positiva** - su hijo aprende de usted.



Para ayudar a **LOS PADRES** hacer la transición al Kinder . . .

- **Reconozca que usted está en transición también.** Espere sentirse asustada y triste tanto como emocionada en cuanto a su hijo empezando la escuela.
- **Piense en el día entero,** tal como la comida, el transporte y cambios en el horario. (¿Cuándo empieza la escuela? ¿Qué necesito saber acerca del cuidado de antes y después de la escuela? ¿Dónde está la parada del bus? ¿Cuánto cuesta el almuerzo?)
- **Visite la escuela y conozca la maestra.** Pida una conferencia de ser necesario.
- **Hable con alguien acerca de sus emociones.** Los consejeros de la escuela usualmente dedican tiempo al comienzo del año para los padres. Chequee con su escuela acerca de este servicio.
- **Involúcrese en la escuela.** Sirva como voluntaria en la clase o en la Asociación de Padres y Maestros (PTA por sus siglas en inglés).
- **Recuerde que su actitud determinará la actitud de su hijo.** Su apoyo de la escuela aumenta la confianza y el éxito de su hijo.

AGREGUE LEER EN VOZ ALTA A SU LISTA DE DESEOS DEL VERANO



¿Qué hay en su lista de deseos del verano? ¿La playa?
Un viaje de pesca? ¿Acampar? ¿Una piscina?
Un largo viaje por carretera?

¿Qué hay de Hogwarts? ¿Narnia? ¿O 20,000 Leguas de Viaje Submarino?

Lleve a su pequeño a la estación de bomberos, exploren los tiempos de los caballeros o samurái, conviértanse en una princesa de hadas o conozcan a Margaret Mead... Todo esto es posible en las páginas de un libro.



¿Cuántas aventuras pueden tener este verano? Bueno...
¿Cuántos libros pueden leer juntos en voz alta?

- No deje que el verano elimine los logros alcanzados en la escuela.
- Enriquezca el verano de los pequeños con las aventuras que solo los libros pueden darle.

**Construya recuerdos, cerebros y vocabulario
con la lectura diaria en voz alta.**



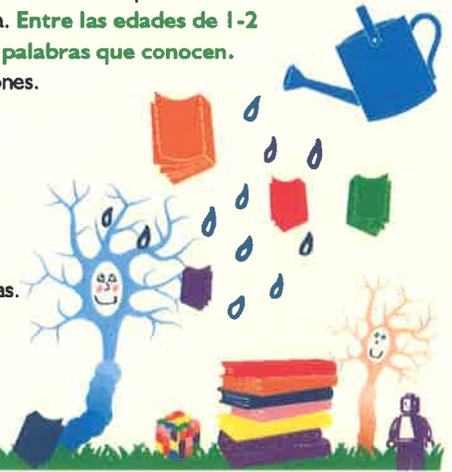
Padres, ¡les toca a ustedes!

Los primeros años de vida son críticos en el desarrollo del cerebro de su hijo. Aproveche al máximo esta oportunidad. Si espera, puede ser demasiado tarde.

- Durante los primeros años, el cerebro de su bebé está haciendo literalmente trillones de conexiones, nunca más crecerá tan rápido.
- Los niños están aprendiendo rápidamente un idioma. Entre las edades de 1-2 frecuentemente se cuadruplican el número de palabras que conocen.
- Los bebés aprenden mejor a través de las interacciones. **USTED no tiene sustituto.**



Los bebés nacen con aproximadamente 100 mil millones de neuronas; a los 3 años, tendrán cerca de 1,000 billones de conexiones entre ellas.

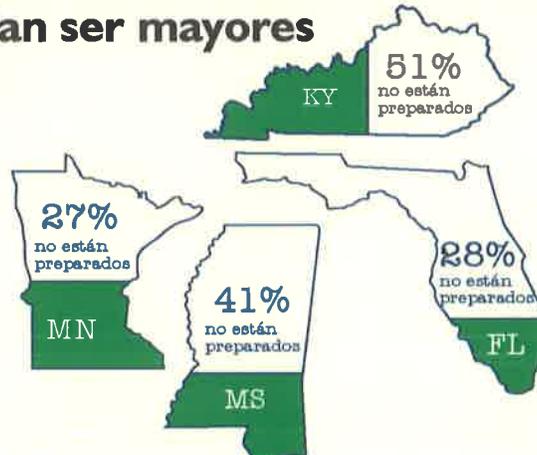


Los riesgos no podrían ser mayores

Evite la diferencia de palabras

Algunos niños escucharán 30 millones de palabras menos que sus compañeros antes de los 4 años. Los estudios han demostrado que el número de palabras que un niño sabe cuándo entra al kínder predice el éxito del aprendizaje futuro.

Hart and Risley 2003

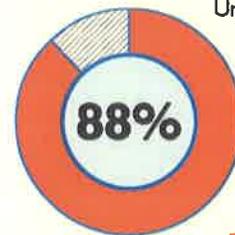


Prepárele para aprender

Demasiados niños en los Estados Unidos no están preparados para aprender cuando entran al kínder. Los estudios muestran que los que se quedan atrás son propensos a permanecer de esa manera.

Kentucky.com | FloridaEarlyLearning.com | Education.state.mn.us | kidscount.ssrc.msstate.edu | Shonkoff and Phillips 2000 | Carnegie Foundation 1991

Evite el callejón sin salida



Un niño que no lee a nivel de grado al final del primer grado tiene un 88% de posibilidades de no leer a nivel de grado para el final del cuarto grado.

Los que no leen proficientemente al tercer grado son cuatro veces más propensos de abandonar la escuela.



¡Haga brillar el cerebro de su hijo!

Leer en voz alta durante 15 MINUTOS cada día desde su nacimiento:

- Aumenta el vocabulario y el conocimiento
- Establece vínculos y proporciona una enriquecedora interacción
- Fomenta el amor por los libros y el aprendizaje

Usted es el primer y más importante maestro de su hijo. Léale desde que nace en voz alta todos los días, por lo menos durante 15 MINUTOS y hará que su cerebro brille.



Si espera, puede ser demasiado tarde.

Read Aloud
15 MINUTES
Every child. Every parent. Every day.



Lea en Voz Alta **15 MINUTOS**

Cada niño. Cada padre. Cada día.



Queridos Padres,

La escuela se acabó. Afuera hace calor. Sin embargo, el verano es tiempo para aprender. Para los más pequeños, el verano está lleno de momentos de aprendizaje y oportunidades para leer en voz alta.

Para los niños de edad escolar, el verano puede ser un peligroso retraso que daña el conocimiento aprendido durante el año escolar. O, el verano puede ser un momento para crecer en conocimiento, estimulando la imaginación y aumentando el entusiasmo por aprender por medio de la lectura y leyendo en voz alta.

PADRES, USTEDES SON LOS PRIMEROS Y MÁS IMPORTANTES MAESTROS DE SUS HIJOS

¡APROVECHE EL VERANO!

TOME VENTAJA DE LOS MOMENTOS DE ENSEÑANZA:

- Leer en voz alta es la cosa más importante que un padre o un proveedor de cuidado puede hacer para ayudar a un niño a prepararse para la lectura y el aprendizaje.
- Cultive el jardín de las palabras este verano. Nuevas experiencias, nuevos lugares, nuevos amigos y nuevos libros pueden introducir nuevas palabras al vocabulario de su hijo.
- Construya el castillo del conocimiento de su hijo: si tiene un interés en las mariposas, ¡instrúyalo! Lea sobre mariposas, hable de mariposas, atrapen algunas mariposas.
- Usted es el modelo más importante de su hijo. Demuéstrele que el aprendizaje y la lectura son prioridades para usted y su familia, leyendo juntos en voz alta 15 minutos todos los días.



15

NO SE SUBA AL RESBALADERO:

- Los maestros pasan un mes re-enseñando el material que se olvida durante el verano: perjudicando el nuevo aprendizaje.
- Algunos expertos dicen que el tiempo que se gasta en re-enseñar el material que ha sido olvidado, cuesta más de \$1,500 por estudiante cada año, o más de \$18,000 desde el kínder hasta el grado 12.
- Los estudios demuestran que especialmente, los estudiantes de bajos ingresos están en riesgo durante el verano, perdiendo entre uno y dos meses en el logro de la lectura.
- El hábito de leer en voz alta durante el verano puede frenar el retraso, e incluso puede guiar a hacer avances en la lectura y en el desarrollo del conocimiento.

HÁGALO UN HÁBITO:

- Haga de la lectura en voz alta, parte de su rutina diaria. La hora de acostarse es un excelente momento para leer en voz alta.
- Lea en voz alta con alegría y deje que su entusiasmo se contagie. Lea con expresión. Sea divertido. Use voces chistosas. A su hijo le va a encantar.
- Encuentre libros con fotos impresionantes. Encuentre libros con grandes historias. Converse con su hijo mientras leen. Haga preguntas. Apunte a las imágenes. ¡Interactúen!
- Libros, libros por todas partes y un montón de cosas para leer. Apoyar a un lector: es hacer que los libros y materiales de lectura sean una parte accesible de su ambiente.
- La práctica perfecciona, tanto al oyente como al lector. Entre más lo hacen, ¡mejor será!

VISÍTENOS EN READALOUD.ORG



[FACEBOOK.COM/ READALOUD.ORG](https://www.facebook.com/READALOUD.ORG)



[TWITTER.COM/ READALOUD_ORG](https://www.twitter.com/READALOUD_ORG)



SSPL Summer Reading Club 2019 Calendar

June

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				30 SRP Kickoff 5-7p.m. Game Truck/ Petting Zoo		1
2	3	4 Story time 10:00a.m.	5	6	7 Brett Roberts Space Magic 1 p.m.	8
9	10	11 Story time 10:00a.m.	12	13 Bingo Game Night 5-7pm	14	15
16	17	18 Story time 10:00a.m.	19	20 Family Game Night 5-7pm	21	22
23	24	25 James Munton Secret Agent Magic Show 2:00p.m.	26	27	28	29
30						

July

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2 Story time 10:00a.m.	3	4 CLOSED FOR HOLIDAY	5	6
7	8	9 Story time 10:00a.m.	10	11	12	13
14	15 Medieval Times Story time 10:30a.m.	16 Story time 10:00a.m.	17	18	19	20
21	22	23 Story time 10:00a.m.	24	25	26	27
28	29	30 Story time 10:00a.m.	31 Last Day Reading Logs			

SSPL Summer Reading Club 2019

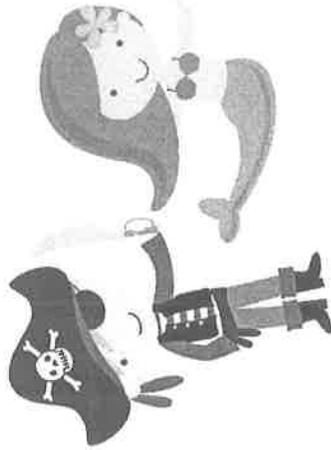
The Summer Reading Club is an annual reading program for boys and girls ages birth through 13. Come explore tons of fun, prizes, an more!



James Munton



Petting Zoo



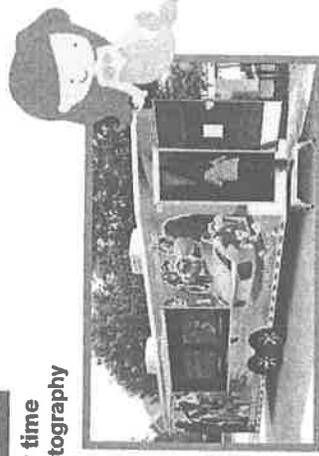
Brett Roberts Space Magic



Ariel's Story time
Mandy Flock Photography



Medieval Times



Game Truck
May 30th, 5-7pm
*Age 6 and up

Prize Contributors Prize Contributors Prize Contributors Prize Contributors Prize Contributors Prize Contributors



611 N. Davis St.
Sulphur Springs, TX 75482
(903)885-4926
www.ssilibrary.org





CONSEJOS de niños en para padres preescolar / pre-kindergarten

Léales desde temprana edad y frecuentemente. Los primeros años son críticos para desarrollar un amor a la lectura para toda la vida. ¡Nunca es demasiado pronto para comenzar a leerle a su hijo o hija! Los siguientes consejos le ofrecen maneras divertidas para ayudar a que sus hijos se conviertan en lectores seguros y contentos. Intente diferentes consejos cada semana y vea cuales funcionan mejor.

■ Lean juntos todos los días

Lea con su hijo todos los días. Haga que este tiempo esté lleno de amor y cariño donde puedan abrazarse.

■ Póngale nombres a todo

Incrementa el vocabulario de su hijo al hablar de palabras y objetos interesantes. Por ejemplo: "¡Mira ese avión! Esas son las alas del avión. ¿Por qué crees que se llaman alas?"

■ Dígales cuánto disfruta leer

Dígale a su hijo o hija lo mucho que disfruta leer con él o con ella. Haga de "la hora cuenta cuentos" la hora favorita de su día.

■ Lea con una voz amena

Léale a su hijo con expresión y humor. Use diferentes voces al leer. ¡Hágalo más divertido!

■ Sepa cuando parar

Guarde el libro por un tiempo si ve que su hijo pierde el interés o si le cuesta trabajo poner atención.

■ Sea interactivo

Discuta lo que está pasando en el libro, señale cosas que suceden en la página y haga preguntas al respecto.

■ Lea una y otra vez

¡Adelante, léale a su hijo su cuento favorito 100 veces!

■ También hable sobre la escritura

Explíquele a su hijo cómo leemos de izquierda a derecha y porqué las palabras se separan por espacios.

■ Señale cosas escritas a su alrededor

Hable acerca de las palabras escritas que haya en su entorno. Pídale a su hijo que encuentre palabras diferentes en cada paseo o salida que hagan.

■ Lleve a su hijo a que lo evalúen

Asegúrese de evaluar a su hijo lo antes posible por su pediatra o maestro si tiene dudas acerca del desarrollo del lenguaje, oído o vista de sus hijos.

www.ColorinColorado.org

Información práctica, actividades, y asesoría sobre la lectura ¡en español!





Actividades que puede realizar en su hogar para apoyarla lectura y la escritura en su niño de edad preescolar



Lista de Control de la Seguridad en los Deportes para Padres



Exámenes físicos y preparación

- Llevé a mi niño al médico para una evaluación física anual antes de la participación y antes de que empiece la temporada deportiva.
- Los entrenadores de mi niño tienen nuestra información de contacto en emergencias (números de teléfono, información del médico e información sobre alergias).
- Me reuní con el entrenador de mi niño, antes de la primera práctica, para compartir cualquier historial de asma u otra afección que pudiese requerir atención especial.



Calentamiento

- Animo a mi niño para que haga calentamiento y estiramiento antes de las prácticas y partidos.



Hidratación

- Envío a mi niño a las prácticas y partidos con una botella de agua. Animo a mis atletas a que permanezcan bien hidratados bebiendo abundante agua antes, durante y después del juego.
- El entrenador de mi niño ha establecido descansos regulares para beber agua, y que así los niños ingieran el líquido suficiente durante las prácticas y partidos.
- Conozco y puedo buscar los signos y síntomas de la deshidratación, y me he asegurado de que mi atleta y su entrenador los conozcan también.



Equipo apropiado

- Mi niño tiene el equipo adecuado y lo usa en las prácticas y en los partidos. El equipo adecuado podría incluir cascos, canilleras, protectores bucales, tobilleras, zapatos con tacos de caucho y protector solar.



Conocimiento de la conmoción cerebral

- Conozco y puedo buscar los signos y síntomas de una conmoción cerebral, y me he asegurado de que mi atleta y su entrenador los conozcan también.

- ❑ Si se sospecha que mi niño tiene una conmoción cerebral, me aseguro que sea sacado enseguida del juego y permanezca fuera del partido o práctica hasta que un profesional médico lo evalúe y le dé el alta.



Descanso y recuperación

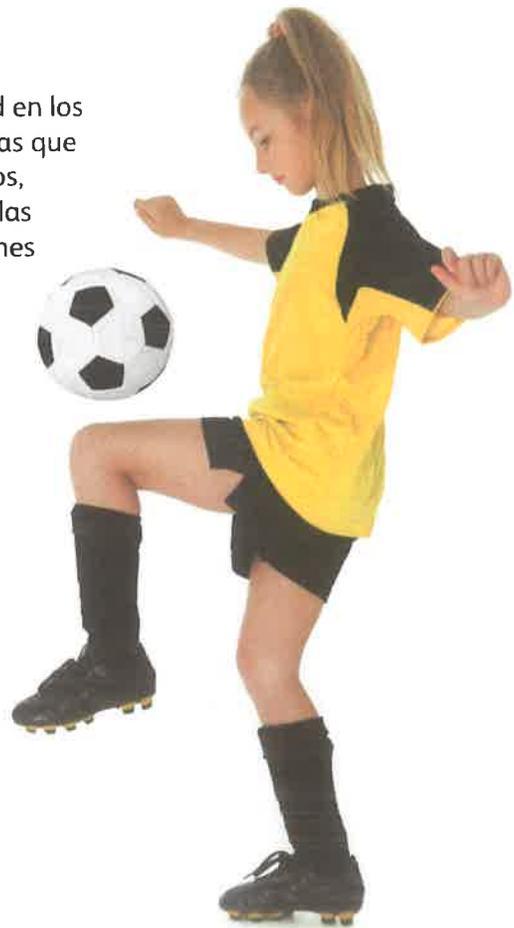
- ❑ Para evitar las lesiones por uso excesivo, me aseguro de que mi niño y el entrenador entiendan el valor del descanso y la recuperación durante los partidos y prácticas.
- ❑ Animo a mi niño para que comunique cualquier dolor o lesión que haya tenido durante o después de cualquier práctica o partido. Me aseguro de que ellos sepan que lo inteligente es comentarme a mí, a su entrenador o a otro adulto, si ellos se han hecho daño o no se sienten bien.
- ❑ Animo a mi niño para que se tome uno o dos días de descanso, cada semana, de cualquier deporte en particular.
- ❑ Mi atleta entiende la importancia de una temporada de inactividad y toma al menos 10 semanas de descanso consecutivo de cualquier deporte cada año.



Clínicas deportivas

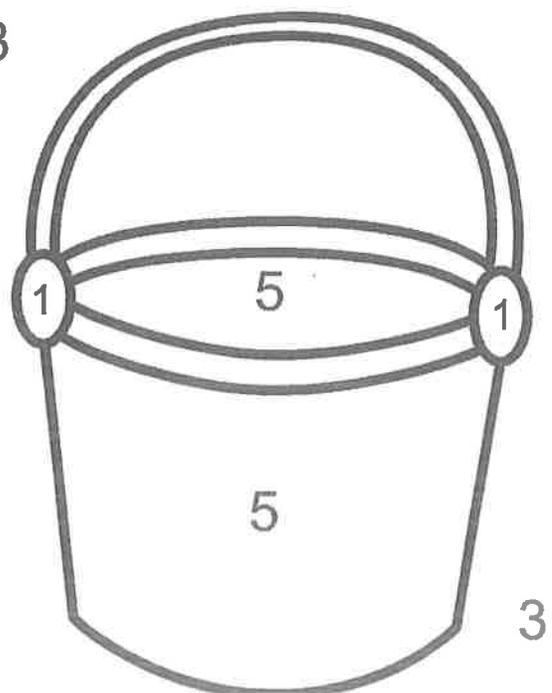
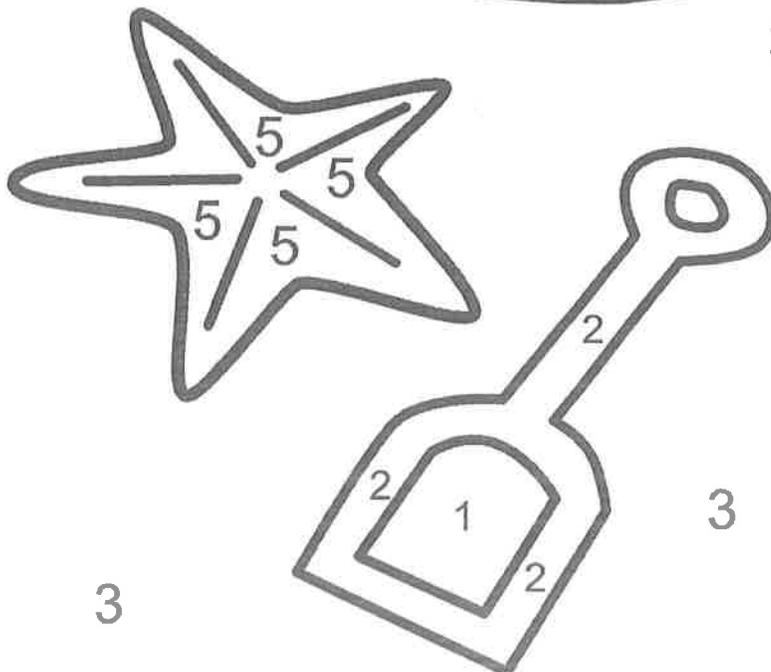
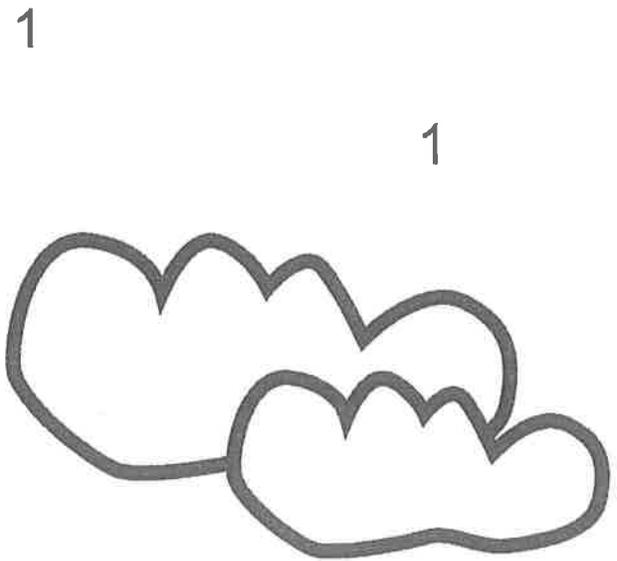
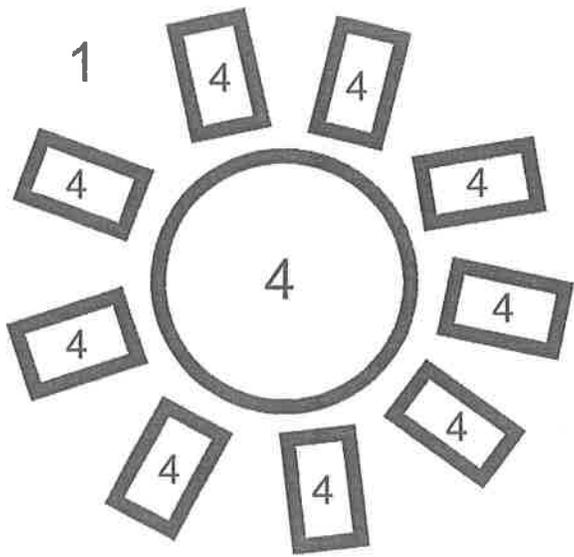
- ❑ Asistiré a una clínica gratuita de seguridad en los deportes en mi área. Estas clínicas, como las que mantiene Safe Kids en todo Estados Unidos, proporcionan a los entrenadores y padres las formas de mantener a los atletas sin lesiones y saludables a través de toda su carrera deportiva.

Para obtener más recursos sobre la forma de mantener a sus atletas saludables y sin lesiones, vaya a www.safekids.org/sports.



Happy Summer





1=Light Blue 2=Dark Blue 3=Brown 4=Yellow 5=Red