



CITYSCAPE

EAST GRAND PREPARATORY

December Parent Meeting

Thursday, December 1, 2016

AGENDA

- Welcome (Dr. Hernandez)

- What is Mindfulness? (Dr. Hernandez)

- Writing and Spelling to Help Your Child (Mrs. Rodriguez)

- Mental Math Strategies to Practice at Home (Mrs. Rodriguez)

- Closing (Mrs. Rodriguez)

- Free Books!



CITYSCAPE

EAST GRAND PREPARATORY

**Junta de Padres de diciembre
jueves, 1 de diciembre del 2016**

AGENDA

- Bienvenida (Dr. Hernández)
- ¿Qué significa mente enfocada? (Dr. Hernández)
- Escritura y Ortografía para Ayudar a Su Hijo(a) (Sra. Rodríguez)
- Estrategias de Matemáticas Mentales Para Practicar en Casa (Sra. Rodríguez)
- Cierre (Sra. Rodríguez)
- ¡Libros gratis!

Mindfulness / Mente Enfocada

Mindfulness is experiencing life from moment to moment with full awareness and acceptance. The practice of mindfulness teaches us to pay greater attention to our internal and external experiences leading to a more balanced and harmonious existence. **Mindfulness is paying attention to what's going on right now.**

1. The acronym STOP
Stop
Take three deep breaths
Observe what's happening right now
Proceed Positively
2. Deep Diaphragmatic Belly Breathing Exercises
Feel the air entering your body from your nose or mouth. Feel your stomach going in and out as the air comes and goes.
3. What is abdominal breathing? Abdominal breathing is a way to breathe from your stomach area (abdomen) to fill your entire lungs with air. Your lungs are like balloons that should fill up and empty all the way. Your body gets the most benefit when you breathe using your entire lungs. Many people who are under stress breathe in short and shallow breaths from the chest. This is not the best way to breathe because it only uses the upper parts of the lung. Breathing only from your chest can increase muscle tension.
4. What are the benefits of abdominal breathing? Abdominal breathing allows your muscles to relax and lets more oxygen in to energize your body. You can practice abdominal breathing when you are tense, anxious, low on energy or need to calm your mind. A few deep breaths from your stomach area can make a difference. It is important that you breathe from your abdomen when you are under stress. This will help reduce tension and anxiety.
5. How do I breathe from my abdomen? Lie down and put your hands on your stomach area. Breathe from your abdomen so that your hands go up when you breathe in and down when you breathe out. Focus on making your stomach go up and down at a regular rate. Make it smooth and easy. You can practice this anywhere.
6. Other breathing exercises:
 - Watch your breath. This is called mindfulness. Sit or lie in a comfortable position with your eyes closed. Focus your attention on your breathing, and do not try to change it. Watch it go in and out. If it changes, keep being aware of it, almost like you are watching someone else. This is a way to relax and balance your body and mind. This method can also work to decrease pain.
 - Focus on breathing out. Keep watching your breath, and do not try to change it. Think only of breathing out. When you push more air out, you will automatically take more air in. Breathe deeply and feel yourself relax.

Mente Enfocada / Mindfulness

Mindfulness / Mente Enfocada es el proceso de observar momento a momento nuestras experiencias físicas, mentales y emocionales. Esta práctica cuenta con apoyo científico en cuanto a su efectividad para reducir el estrés, mejorar la atención y la función del sistema inmune, reducir la reactividad emocional y promover un mayor sentido de bienestar. **Mindfulness / Mente Enfocada es poner atención a lo que está pasando ahorita mismo.**

1. **STOP (ALTO)**
Alto
Respire tres veces
Observe lo que está pasando ahorita mismo
Proceda positivamente
2. **Deep Diaphragmatic Belly Breathing Exercises**
Feel the air entering your body from your nose or mouth. Feel your stomach going in and out as the air comes and goes.
3. **¿Qué es la respiración abdominal?** La respiración abdominal se refiere al uso de los músculos del estómago (abdomen) para respirar. Los pulmones son como globos inflables que deben llenarse y vaciarse completamente de aire. Si usa todo el pulmón para respirar su cuerpo se beneficiará al máximo. Muchas personas bajo estrés tienden a tomar respiraciones cortas, no profundas, a nivel del pecho. Este tipo de respiración no es la mejor, ya que se usa solamente la parte superior del pulmón y puede terminar causando mayor tensión muscular.
4. **¿Cuáles son los beneficios de la respiración abdominal?** La respiración abdominal permite que los músculos se relajen y que el oxígeno provea más energía al cuerpo. Use la respiración abdominal siempre que se sienta tenso, ansioso, bajo de energía o si desea calmar su mente. Unas cuantas respiraciones profundas son suficientes. Es importante que cuando esté estresado use el abdomen para respirar, le ayudará a reducir la tensión y la ansiedad.
5. **¿Cómo se respira con el abdomen?** Recuéstese y coloque sus manos sobre el área del estómago. Al respirar con el abdomen sus manos subirán al inhalar y bajarán al exhalar. Concéntrese en hacer que su estómago suba y baje rítmica y relajadamente. Lo puede practicar en cualquier lugar.
6. **Otros ejercicios de respiración:**
 - Observe su respirar. Esto se conoce como Mente Enfocada. Siéntese o recuéstese en una posición cómoda con los ojos cerrados. Concéntrese en su respiración y no trate de cambiarla. Observe como el aire entra y sale. Si advierte un cambio continúe sin inmutarse, tal como si estuviera observando a un extraño. Este es un método de relajamiento y equilibra el cuerpo y la mente y también puede usarse para reducir el dolor.
 - Concentración en la exhalación. Continúe observando su respiración sin tratar de cambiarla. Piense solo en la exhalación. Mientras más aire elimine más aire tomará. Respire profundamente y sienta como se relaja.



Write down the negative thought:

Pay attention to how you feel.

1. Is it truth?
2. Is it absolutely truth (100% completely true)?
3. How do you feel when you have the thought?
4. How would you feel or live your life differently if you did not believe the thought?



Escribe el pensamiento negativo:

Pon atención en como te sientes.

1. ¿Es verdadero?
2. ¿Es 100% absolutamente verdadero?
3. ¿Cómo te sientes cuando tienes estos pensamientos?
4. ¿Cómo sería tu vida diferente sin ese o esos pensamientos?



With love and respect

For the love of learning

It is the privilege
of the University of Chicago
to have you as a member of its
community. We are pleased
to have you as a member of
the University of Chicago
community.

THE UNIVERSITY OF CHICAGO



With love and respect

For the love of learning

It is the privilege
of the University of Chicago
to have you as a member of its
community. We are pleased
to have you as a member of
the University of Chicago
community.

Writing and Spelling Ideas to Use with Kids

As children learn some letter-sound matches and start to read, they also begin to experiment with writing. Figuring out how words are spelled improves both reading and writing.

Activities for younger children

- Cut out letters from paper, magazines, or use refrigerator magnets. Have your children spell words by using letters that match the sounds they hear. Start with simple three letter words like cat, mop, or nut.
- As your children become more familiar with letters and sounds, play a game with the letters by switching beginning letters (changing "hop" to "mop") or ending letters (changing "hop" to "hot").
- Say a word and have your children repeat the word, slowly stretching out each sound. Then have them write the letters that match the sounds in the word.
- Ask your children to draw a picture of a family activity. Have them write a sentence about it below the picture. Encourage your children to say the sentence and write letters to match the sounds in each word. Then have them read what they wrote.

Activities for older children

- Have your children cut a picture from a magazine and write a story about the picture.
- Tell your children a story and have them write their own ending for it.
- Have your children write letters and thank-you notes to friends and relatives.

Note: As your children progress, help them learn the correct spelling of the words they write by helping them understand more about letter patterns. However, *overcorrecting* can be discouraging. Offer occasional, gentle guidance, and let them put all their thoughts on paper before correcting.

Adapted from *Beginning Reading Instruction: Practical Ideas for Parents*. (1996). Texas Education Agency.

For more information on helping your kids succeed in school, visit:

www.ReadingRockets.org/families

Visit our sister sites, ColorinColorado.org and LDOnLine.org, for more information about learning.



Ed Extras

Place your school name
or logo here

Información práctica sobre el aprendizaje, cortesía de Reading Rockets, Colorín Colorado y LD OnLine

Ideas para usar con los niños: escritura y ortografía

Al tiempo que los niños aprenden las correspondencias de letras-sonidos y empiezan a leer, también comienzan a experimentar con la escritura. Entender como se escriben las palabras mejora tanto la lectura como la escritura.

Actividades para niños pequeños

- Recorte letras de un periódico, revista—o utilice imanes con letras. Pídale a sus hijos que escriban palabras usando letras que correspondan al sonido que están escuchando. Comience con palabras simples como: gato, mamá, bota.
- Al tiempo que sus hijos se familiarizan con las letras y sonidos, haga un juego en el cual cambien la primera letra de la palabra (cambiar “bota” a “gota”) o la última letra (cambiar “bota” a “bote”).
- Diga una palabra y pídale a sus hijos que la repitan, lentamente y alargando cada sonido. Luego pídeles que escriban las letras que corresponden a los sonidos dentro de esa palabra.
- Pídale a sus hijos que dibujen una actividad familiar, y que en la parte de abajo escriban un enunciado describiendo el dibujo. Aliente a sus hijos a decir la oración y a escribir cada letra correspondiente a los sonidos de cada palabra. Luego pídeles que lean lo que escribieron.

Actividades para niños mayores

- Pídale a sus hijos que recorten una ilustración de una revista y que escriban un cuento sobre la ilustración.
- Cuénteles un cuento a sus hijos y luego pídeles que escriban su propio final.
- Pídeles a sus hijos que le ayude a escribir cartas y notas a familiares y amigos.

Ojo: Al tiempo que sus hijos avanzan, ayúdeles a aprender la ortografía correcta de las palabras que está escribiendo al ayudarlo a entender mejor los patrones de escritura. Sin embargo, corregirlos de *más* puede desanimar a sus hijos. Ofrezca ayuda ocasional y de forma cortés, y permítales terminar de poner todas sus ideas sobre el papel antes de corregirlos.

Adaptado de *Beginning Reading Instruction: Practical Ideas for Parents*. (1996). Texas Education Agency.

Descubra otras maneras de ayudar a su hijo a triunfar en la escuela, visite:

www.ColorinColorado.org/escuela



Reading Rockets, Colorín Colorado, y LD Online son servicios de la estación de difusión de medios pública WETA, en Washington, D.C. Reading Rockets y Colorín Colorado reciben fondos del Departamento de Educación de los Estados Unidos, Oficina de Programas de Educación Especial. Colorín Colorado recibe apoyo sustancial de la Federación Americana de Maestros y apoyo adicional del Instituto Nacional para el Alfabetismo. LD Online recibe apoyo sustancial de Lindamood-Bell.



Mental Math Strategies to Practice at Home

Counting-On

Counting-on is an easy and useful mental math strategy to learn. Counting-on means a child mentally says the biggest number to add, and then counts-up the second number, one (or two) at a time. For example, in the equation $5 + 3$, you start with the 5 in your head, and then count up: . . . 6, 7, 8. You might suggest to your children that if they want to add $2 + 6$ in their head, they should start with the bigger number, in this case 6, and count up (. . . 7, 8), since with addition, the order does not matter.

Making-Ten(s)

Since ten is the basis of our number system, students who know all the single-digit combinations that equal 10 can make good use of them in doing mental math. The making ten strategy involves memorizing the number combinations that add to ten: $7 + 3$, $8 + 2$, $5 + 5$, etc. Once students memorize these, **counting-on** or other strategies become easier. For example, $6 + 4 = 10$ may be a trivial problem, but if you know your combinations of ten, this strategy can then be extended to harder problems, such as $76 + 4$, since $76 + 4 = 70 + 6 + 4 = 70 + 10 = 80$ —easy!

Doubles

Making use of doubles— $5 + 5$, $7 + 7$, etc.—is a bit harder, but can be very useful for mental math. Doubles come up often in calculations, so if all the single-digit doubles are memorized, students can combine these known facts with the mental math strategies already mentioned. For example, when faced with the problem $76 + 6$, students can think of it as $70 + 6 + 6$. If they remember that $6 + 6 = 12$, then they can rearrange the problem as $70 + 12$, and then again rearrange the problem as $70 + 10 + 2 = 82$ —making it an easy mental math problem.

Near-Doubles

Once students have memorized their doubles, the use of near-doubles in mental math follows easily. For example, in the expression $5 + 6$, if students first remember the double, $5 + 5 = 10$, then it is easy to **add one more**, getting an **answer of 11**. Children actually do not have to memorize the near-doubles if they know their doubles. For example, in the equation $37 + 8$, when children use the near doubles strategy, it follows that $30 + 7 + 7 + 1 = 30 + 14 + 1 = 44 + 1 = 45$.

Estrategias de matemáticas mentales para practicar en casa

Contando Adelante

Contar adelante es una estrategia fácil y útil de matemáticas mentales para aprender. Contando adelante significa que un niño dice mentalmente el número más grande a sumar, y después cuenta-para arriba el segundo número, uno (o dos) a la vez. Por ejemplo, en la oración numérica $5 + 3$, usted comienza con el 5 en su mente, y después cuenta para arriba: . . . 6, 7, 8. Usted podría sugerir a sus hijos que si quieren agregar $2 + 6$ en su cabeza, deben empezar con el número más grande, en este caso 6, y contar hasta (7, 8) Ya que, con las sumas, la orden no importa.

Hacer-Diez

Dado que diez es la base de nuestro sistema de números, los estudiantes que conocen todas las combinaciones de un solo dígito que son iguales a 10 pueden hacer buen uso de ellas al hacer matemáticas mentales. La estrategia de hacer diez consiste en memorizar las combinaciones de números que se suman a diez: $7 + 3$, $8 + 2$, $5 + 5$, etc. Una vez que los estudiantes memorizan estos, **contar adelante**, u otras estrategias se vuelven más fáciles. Por ejemplo, $6 + 4 = 10$ puede ser un problema fácil, pero si conoce sus combinaciones de diez, esta estrategia puede extenderse a problemas más difíciles, como $76 + 4$, ya que $76 + 4 = 70 + 6 + 4 = 70 + 10 = 80$ -fácil!

Dobles

Hacer uso de dobles- $5 + 5$, $7 + 7$, etc.-es un poco más difícil, pero puede ser muy útil para las matemáticas mentales. Los dobles aparecen frecuentemente en los cálculos, por lo que si todos los dobles de un solo dígito son memorizados, los estudiantes pueden combinar estos hechos conocidos con las estrategias de matemáticas mentales ya mencionadas. Por ejemplo, cuando se enfrentan al problema $76 + 6$, los estudiantes pueden pensar en él como $70 + 6 + 6$. Si recuerdan que $6 + 6 = 12$, entonces pueden reorganizar el problema como $70 + 12$, y luego reordenar el Problema como $70 + 10 + 2 = 82$ -lo que es un problema de matemáticas mental fácil.

Casi Dobles

Una vez que los estudiantes han memorizado sus dobles, el uso de casi dobles en matemáticas mentales sigue fácilmente. Por ejemplo, en la expresión $5 + 6$, si los estudiantes primero recuerdan el doble, $5 + 5 = 10$, entonces es fácil **agregar uno más**, obteniendo una **respuesta de 11**. Los niños realmente no tienen que memorizar los casi dobles si ellos conocen sus dobles. Por ejemplo, en la oración numérica $37 + 8$, cuando los niños usan la estrategia de casi dobles, se deduce que $30 + 7 + 7 + 1 = 30 + 14 + 1 = 44 + 1 = 45$.