

Región 1 Concilio Regional Asesor de Padres



27 de abril del 2023
6:30 PM

Moción Para Comenzar la Reunión

Punto 1 & 2: Llamar al orden y Asistencia

[Sign in to Google](#) to save your progress. [Learn more](#)

* Required

Nombre y Apellido *

Your answer

Distrito *

Your answer

Para los representantes de distrito, ¿necesita una computadora?

Sí

No

Para los representantes de distrito, ¿necesita audífonos?

Sí

No

Submit

Clear form



FUNCIONES DE LOS OFICIALES DEL RPAC



	Oficiales del RPAC
Francisca Galindo	<p><u>Presidente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Asistir en elaborar la agenda con el coordinador/director; comenzar la reunión; decidir puntos para agregar en la agenda ; pedir la aprobación del acta (las actas).
Federico Quintana	<p><u>Vice- Presidente:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Ejecuta las funciones y responsabilidades del presidente en su ausencia. Pasar las agendas, copias de las minutas y otros documentos.
Maria Correa	<p><u>Secretario(a):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Leer la lista de invitados y la agenda. Leer el acta (las minutas) de la última junta. Hacer cambios de la agenda/acta para aprobación. En ausencia del presidente, ejecuta sus funciones y responsabilidades.
Gina Orozco	<p><u>Sargento de Orden:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Dar la bienvenida; introducir al presidente para comenzar la reunión. Presentar puntos de la agenda ; observa cumplimiento de reglas/orden y el enfoque de los temas en la agenda.
Francisca Galindo	<p><u>Representante de SPAC:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Participar en (6) reuniones del SPAC. Representar las opiniones y necesidades de la asociación y de otros padres; asistir a otros entrenamientos. Ayudar con el entrenamiento de miembros nuevos y la organización de reuniones del RPAC.



Punto 3:

Leer y Aprobar la Agenda
Concilio Regional Asesor de Padres
(RPAC #6)

FECHA: 27 de abril 2023

NUESTRO PROPÓSITO: SERVIR A LOS ESTUDIANTES



Agenda

1.	6:30 Moción	Bienvenida/Llamar al Orden Welcome/Call to order
2.	6:34	Lista de Asistencia/ Repaso de Funciones Attendance/ Review of Roles
3.	6:40 Moción	Leer y Aprobar la Agenda Review and Approval of Agenda
4.	6:42 Moción	Leer y Aprobar el Acta Anterior de RPAC Reading and Approval of Notes

5.	6:48	Recursos Regionales y Estatales Regional and State Resources
		<ul style="list-style-type: none"> • Como acceder el Sitio Web del Programa Migrante- Maria Lovdahl • Como acceder el Sitio Web de BOX (SPAC) – Daniela Zarate • Computadoras Para Padres del Concilio RPAC
6.	6:52	Informe del Director Director's Update
		<ul style="list-style-type: none"> •Informe del director

8.	7:00	Informe del representante en Sacramento SPAC SPAC Representative Report
		<ul style="list-style-type: none"> Francisca Galindo
9.	7:10	Asuntos Pendientes Unfinished Business
		<ul style="list-style-type: none"> Ninguno
10.	7:10	Asuntos Nuevos New Business
		<ul style="list-style-type: none"> Presentación: Salud Mental Testimonio: El Camino a la Universidad

11.	8:00	Anuncios, preguntas o comentarios del público Announcements, questions, and public comments
		<ul style="list-style-type: none"> • Programas que se aproximan • Reconocimientos
12.	8:30 Moción	Clausura Adjournment

Próxima reunion: 28 de septiembre 2023 (In person, 5:30-6:00)

Next meeting: September 28, 2023 (In person, 5:30-6:00)

Moción Para Aprobar la Agenda

Punto 4:
Leer y Aprobar el Acta Anterior de RPAC
Reading and Approval of the Minutes
(02 de marzo del 2023)

AGENDA			Notas para compartir en la junta de su distrito
1.	6:30 Moción	Bienvenida/Llamar al Orden Welcome/Call to order	6:35 Janet Oseguera-Valencia comenzó la reunión y dio la bienvenida. Nora Vazquez: Hizo la 1ra moción. Marisela Rea: Hizo la 2da moción.
2.	6:34	Introducciones/ Repaso de Funciones Introductions/ Review of Roles	Daniela Zarate envió el enlace por chat para tomar lista de asistencia. Janet repasó brevemente las funciones de los oficiales de la mesa directiva.
3.	6:40 Moción	Leer y Aprobar la Agenda Review and Approval of Agenda	Janet y Daniela leyeron la agenda. Judith Lara: Hizo la 1ra moción. Claudia Bravo: Hizo la 2da moción.
4.	6:42 Moción	Leer y Aprobar el Acta Anterior de RPAC Reading and Approval of the Minutes	Janet leyó las notas de la reunión de febrero. Rigoberto Elenes: Hizo la 1ra moción. Judith Lara: Hizo la 2da moción.

5.	6:46	Repasar Normas de Comportamiento Review Norms of Conduct	Janet y Daniela leyeron las normas de comportamiento.
6.	6:48	Recursos Regionales y Estatales Regional and State Resources	
		<ul style="list-style-type: none"> • Como utilizar Sitio del Programa Migrante- Daniela Zarate • Como utilizar el Sitio de BOX (Enlace) – Daniela Zarate • Computadoras y Audífonos Para Padres del Concilio RPAC 	Daniela les mostró como acceder el sitio web del Programa de Educación Migrante para poder tener acceso a los documentos de las reuniones. También les mostró como acceder el sitio de BOX.
7.	6:52	Informe del Director Director's Update	
		<ul style="list-style-type: none"> • Repaso de Presupuesto de octubre-diciembre 2022 	Rigoberto Elenes dio un repaso del presupuesto preliminar para el año escolar 2023-24. Les mostró las diferencias en la cantidad de dinero que recibieron este año y una idea de cuanto recibirán el siguiente año. Les explicó como se determina cuanto reciben los distritos. Contestó preguntas de los padres.

8.	7:00	Informe del Representante en Sacramento SPAC SPAC Representative Report	
		<ul style="list-style-type: none"> Dra. Oseguera-Valencia en Representación de Francisca Galindo 	En representación de Francisca Galindo, Janet dio un reporte sobre la reunión de SPAC. Mostró los temas que trataron y dio detalles sobre la importancia de una educación universitaria. Les dio consejos de cómo preparar a sus hijos para la universidad mientras están en la preparatoria.
9.	7:10	Asuntos Pendientes Unfinished Business	
		<ul style="list-style-type: none"> Ninguno 	No hubo asuntos pendientes.
10.	7:20	Asuntos Nuevos New Business	
		Presentación: Prevención del Consumo de Drogas Testimonio: El Camino a la Universidad	Jorge Casillas, del programa de TUPE de la Oficina de Educación del Condado de Santa Clara, dio una presentación sobre el vapeo. Explicó a los padres cuales son las diferentes formas de vapear y cómo les afecta a los adolescentes. Dio ejemplos de cómo detectar si sus hijos vapean y consejos de cómo manejar la situación y que hacer para que no vapeen. Contestó preguntas de los padres. Janet mostró el video del testimonio de la familia Salazar y el camino de sus hijos a la universidad.

			Janet presentó un video muy motivador de la familia Campos y sus tres hijos sobre el camino a la universidad como parte de nuestro programa.
11.	8:15	Anuncios, preguntas o comentarios del público Announcements, questions, and public comments	
		<ul style="list-style-type: none"> • Conferencia Regional de Padres 2023 • Programas que se Aproximan 	Janet dio actualizaciones sobre la primera parte de la conferencia regional de padres llamada Soluciones Amorosas. Les dejó saber que se aproxima la segunda parte llamada Padres Activos. Pidió sugerencias de los padres para mejorar la asistencia de la conferencia. Les dio detalles sobre el viaje de Close Up, intervenciones después de escuela y los programas de verano que están por venir.
12.	8:30 Moción	Clausura Adjournment	Janet concluyó la reunión. Nora Vazquez: Hizo la 1ra moción. Mayra Rangel: Hizo la 2da moción.
		Próxima reunión: jueves, 27 de abril del 2023 Next meeting: Thursday, April 27, 2023	

Moción Para Aprobar el Acta Anterior



Punto 5: REPASO DE NORMAS

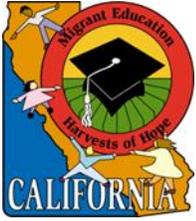


Normas Virtuales

- El Chat se puede utilizar para escribir preguntas o comentarios
- Para hablar, por favor levante la mano “virtual” y mantenga su bocina en silencio hasta que su nombre sea llamado

Para desactivar el silencio del micrófono: Seleccione el **símbolo del micrófono que dice “Mute”**

Durante las introducciones y la presentación, todos permanecerán en “MUDO” o “MUTE”.



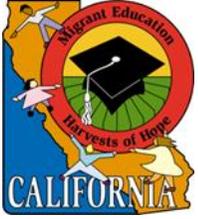
Repaso de Normas

En Los Comité Regional de Padres (PAC) Y (RPAC)



Normas Básicas de Comportamiento

1. Solo una persona debe hablar a la vez, nadie interrumpirá a alguien que esté hablando.
2. En vez de hablar por otros en la mesa o atribuir motivos a otras personas cada persona debe expresar su propia opinión.
3. Asegúrese de que todos tengan la justa oportunidad de hablar.
4. No ataque a nadie personalmente. Cuestione las ideas no a las personas.
5. Todos deben enfocarse en los méritos de lo que se está diciendo, haciendo un gran esfuerzo de buena fe por comprender las preocupaciones de los demás. Preguntas para obtener clarificación son bienvenidas. Evite a todo momento comentarios ofensivos o negativos en todo momento.



Repaso de Normas



6. Cada persona identificará opciones o propuestas que representen intereses comunes, sin minimizar los desacuerdos legítimos. Toda persona hará todo lo posible por tomar en consideración los intereses de todo el grupo.

7. Cada persona tiene el derecho de no estar de acuerdo con cualquiera de las propuestas y tiene la responsabilidad de ofrecer alternativas que acomoden sus intereses y los intereses de los demás.

Punto 6: SITIO DE RED DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN MIGRANTE



MIGRANT EDUCATION PROGRAM

The Migrant Education Program (MEP) as authorized under Title I, Part C, of the Elementary and Secondary Education Act of 1965 (ESEA), as amended by the Every Student Succeeds Act of 2015, and California Education Code (EC) sections 54440-54445. [Learn more about our program.](#)



Health Services

We assist in coordinating health care services for migrant education students.



School Readiness

MESRP is a family literacy program for parents and their preschool children



Parent Involvement

Parental involvement is an integral part of Migrant Education Program.



Out of School Youth

OSY includes new immigrant students who fit the profile of "Here-to-Work"



Parent Advisory

Learn more about Migrant Education Regional Parent Advisory Council (RPAC)



Student Eligibility

Children are eligible if meeting the definition of "migratory child".



Punto 7:

Informe del Director

Repaso de Presupuesto de octubre-diciembre 2022

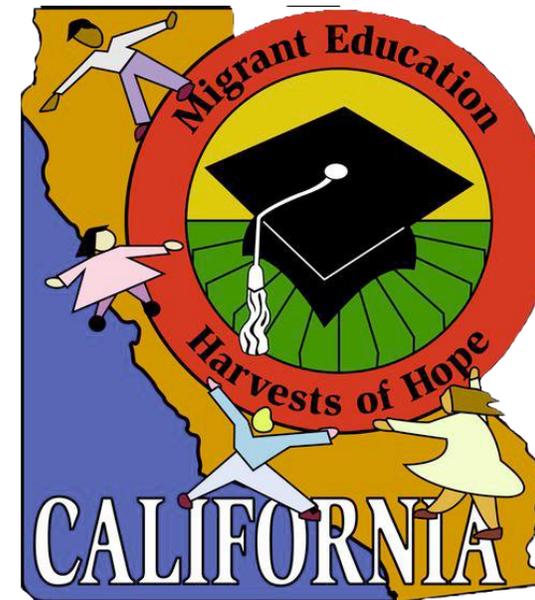


Distrito	Gastos	%	Balance
Region 1	4,194,455	50%	4,171,845
Oficina de Educación del Condado de Santa Clara	\$2,723,994	53%	\$2,417,391
Todos los Distritos	1,470,461	45%	1,754,454

Distrito	Gastos	%	Balance
Cabrillo	\$40,901	23%	\$137,983
East Side	86,018	52%	80,007
Fremont	Regional		
Gilroy	\$69,543	31%	151,515
Hayward	\$148,794	28%	\$374,915
Hollister	\$512,743	62%	\$320,269
Livermore	Regional		
Morgan Hill	\$117,465	36%	\$213,198
New Haven	Regional		

Distrito	Gastos	%	Balance
North County			Regional
Redwood City			Regional
San Benito County Office of Education	\$85,095	62%	\$52,567
San Benito High	253,270	49%	263,082
San Francisco	\$92,113	46%	107,271
Santa Clara			Regional
Southside	\$64,516	55%	53,642

Punto 8: Informe del Representante en Sacramento SPAC



Por Francisca Galindo

**Concilio Asesor Estatal de Padres
viernes, 21 de abril de 2023**

Reunión Virtual

Unirse a la reunión por Zoom: <https://us02web.zoom.us/j/81005324317>
Identificación de la reunión: 810 0532 4317
Contraseña: 22SPAC23

AGENDA

Punto 1 10:00–10:10 a.m. Información	Bienvenida, llamar a orden, pasar lista	Personal del Departamento de Educación de California (CDE, por sus siglas en inglés)
Punto 2 10:10–10:15 a.m. Acción	Revisión de minutos	Presidente y vicepresidente del Concilio Asesor Estatal de Padres (SPAC, por sus siglas en inglés)
Punto 3 10:15–10:20 a.m. Información	Revisión de agenda	Presidente y vicepresidente del SPAC
Punto 4 10:20–10:30 a.m. Información	Actualizaciones del programa de educación migrante	Personal del CDE
10:30–10:45 a.m.	Actividad de Conexión	Personal del CDE
Punto 5 10:45–11:20 a.m. Acción	Negocio Nuevo: 2024 Planificación de la Conferencia Estatal de Padres Migrantes	Personal del CDE
Punto 6 11:20–11:30 a.m. Información	Negocio Nuevo: Nominación, elección y asunción de cargos de miembros elegibles de la comunidad	Personal del CDE
11:30–11:35 a.m.	Descanso	
Punto 7 11:35 a.m. – 12:05 p.m. Información	Compartir información del SPAC: Actualizaciones	Presidente y vicepresidente del SPAC

12:05–12:35 p.m.

Almuerzo

Punto 8
12:35–1:40 p.m.
Información

Negocio nuevo:
Estableciendo metas personales y académicas

Laura Diaz, Especialista en programas para padres, Asociación de California para la Educación Bilingüe

Punto 9
1:40–1:50 p.m.
Información, Acción

Negocio nuevo:
Preparación para compartir información a nivel regional y a nivel del distrito

Personal del CDE

Punto 10
1:50–1:55 p.m.
Información

Comentario público

Presidente y vicepresidente del SPAC

Punto 11
1:55–2:00 p.m.
Acción

Cerrar reunión

Presidente y vicepresidente del SPAC

Temas de hoy

- **Importancia de establecer metas**
- **Metas inteligentes (SMART)**
- **Plan de acción**





Desarrollando el sentido de la comunidad

Comparta un sueño que se hizo realidad ...

- ¿Cómo inició?
- Mencione algunos factores principales que influyeron en el proceso.

2023



CALIFORNIA ASSOCIATION FOR BILINGUAL EDUCATION

© 2023 CABE



¿Por qué es importante enseñar a nuestros hijos a establecer metas y cumplirlas?



La importancia de establecer metas con sus hijos



- Serán de gran valor para planear su futuro
- Lo mantendrá en su trayectoria
- Son los pasos que le motivará para convertir sus sueños en realidad

“Al alcanzar nuestras metas crecemos y brillamos”

Maya Mendoza



2023



CALIFORNIA ASSOCIATION FOR BILINGUAL EDUCATION
© 2023 CABE

Ayudar a tus hijos a alcanzar metas significa: SPAC



Enseñarle la responsabilidad del fracaso o del éxito
Aprenderán a seguir intentándolo



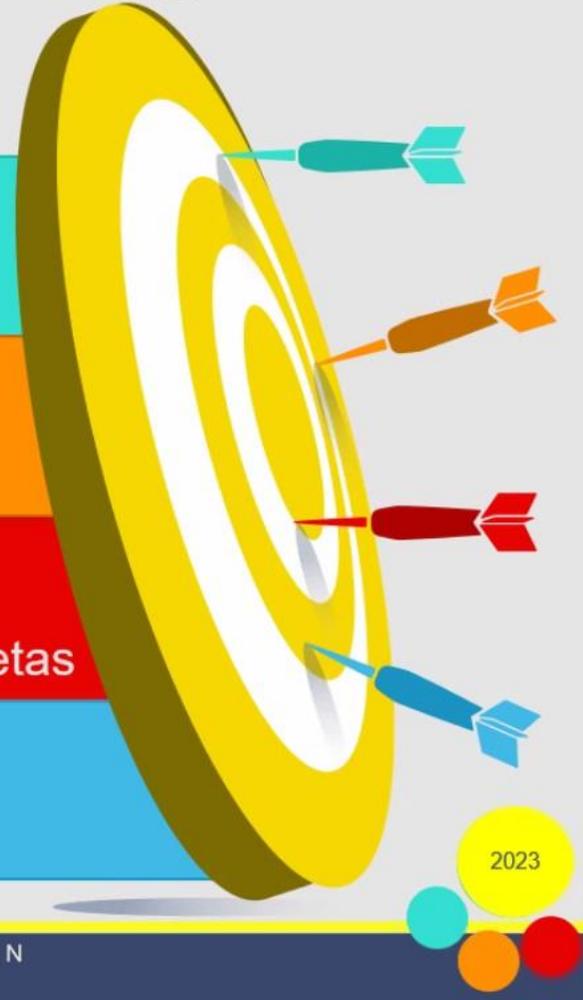
Gestión del tiempo
Fijarse objetivos o metas a corto o largo plazo



Confianza en uno mismo
Satisfacción personal de cumplir las propias metas



Lidiar con los obstáculos
Aprender a enfrentar obstáculos en su camino



CALIFORNIA ASSOCIATION FOR BILINGUAL EDUCATION
© 2023 CABE

Metas



Carácter: Se enfocan en las actitudes que demostramos al desempeñar un trabajo.



Proceso: Se enfocan en cómo realizarlas.



Académicas: Se enfocan en la educación y preparación.



2023

Motivación

Extrínseca: Aparece cuando lo que atrae al individuo no es la acción que se realiza, sino lo que se recibe a cambio de la actividad realizada.

Intrínseca: Se evidencia cuando el individuo realiza una actividad por el simple placer de realizarla, sin recibir un incentivo externo.



2023

Metas Inteligentes (SMART por sus siglas en Inglés)



S

SPECIFIC
(ESPECÍFICO)

Los objetivos deben de plantearse de forma detallada y correcta.



M

MESURABLE
(MEDIBLE)

Un buen objetivo puede medirse con facilidad.



A

ATTAINABLE
(ALCANZABLE)

Los objetivos no realistas pueden llevar al fracaso inmediato.



R

RELEVANT
(RELEVANTE)

Los objetivos deben ser relevantes para tu empresa.



T

TIMELY
(TIEMPO)

Un marco de tiempo apropiado es necesario para crear cierta urgencia.



Plan de acción para tus hijos

- Como padre, establezca 1 a 2 metas académicas de corto plazo para ayudar a mejorar el éxito académico actual de su hijo/a, y permita que su hijo/a haga lo mismo
- Enséñele a su hijo sobre el establecimiento de metas, y juntos establezcan una meta, académica o personal, de largo plazo



CALIFORNIA ASSOCIATION FOR BILINGUAL EDUCATION
© 2023 CABE



Presentacion de Salud Mental

Tiburcio Vasquez
por Alfredo Alvarado

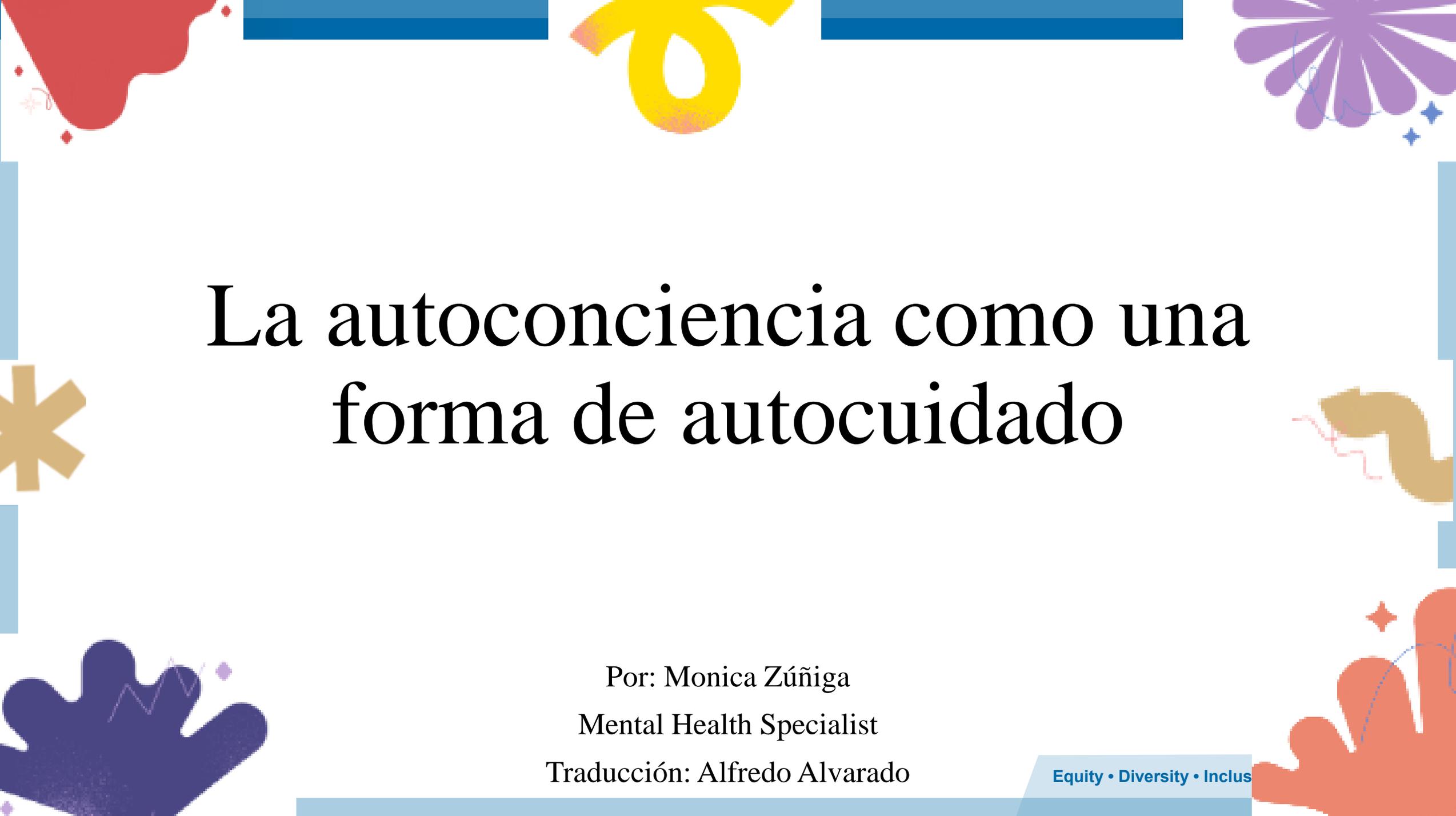
Autocuidado

- Aunque la literatura revela diferentes definiciones, el autocuidado incluye aspectos generales tanto **físicos, psicológicos, espirituales y de apoyo.**

(Richard, Campenni & Musse – Burke, 2010)

Físico : asociado a actividades físicas mínimo 30 minutos al día.





La autoconciencia como una forma de autocuidado

Por: Monica Zúñiga
Mental Health Specialist
Traducción: Alfredo Alvarado



Cultura y Bienestar Program

Cultura y Bienestar is a program designed to provide prevention and early intervention mental health services to the latino community.

Early Intervention Services

- Individual
- Family

Mental Health Workshops & Support Groups

- Positive Parenting
- Immigration Leadership
- Etc.

Traditional Healing Workshops

- Drumming Circles
- Herbs & Plants
- Cultural Celebrations

All services are free and no insurance required. Our services are for Latinos of all ages residing in Union City, Fremont, and Newark.



Our goal is to promote mental health and emotional well-being through education, consultation, and practice of our own traditional methods.



La Clínica.

a california *health*.center



LA FAMILIA

A project of La Clinica de La Raza and Prop. 63 of Alameda County, in collaboration with La Familia Counseling Service & Tiburcio Vasquez Health Center.

Community Health Education Department



Contact Us

(510) 471-5880

Mon - Fri: 8am - 5pm

Mental Health Specialist: ext. 3125

monicazuniga@tvhc.org

Health Educators : ext. 3119, 3143

alfredoalvarado@tvhc.org

lourdesochoa@tvhc.org

Tiburcio Vasquez Health center

**33255 9th Street
Union City, CA 94587**

Objetivos:

Comprender la importancia de la autoconciencia para crear practicas y rituales de autocuidado.

Explorar la autoconciencia corporal como componente del autocuidado.

Recomendaciones para aumentar la autoconciencia y la atención plena.



¿Qué es el autocuidado?

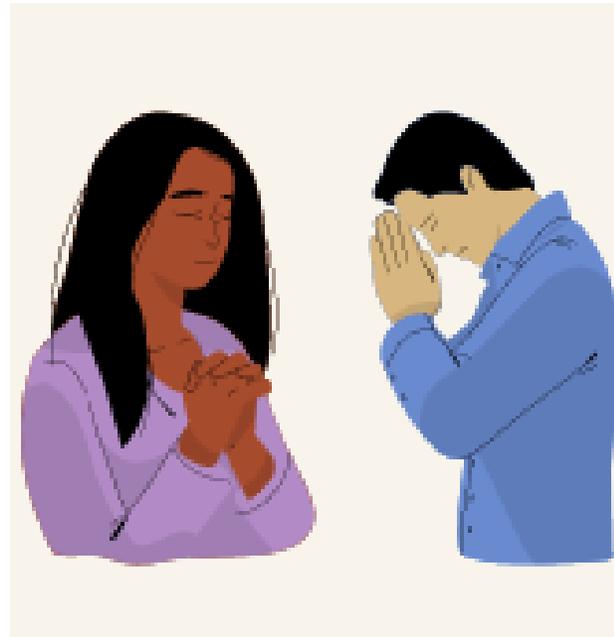


Autocuidado

Psicológico: logrado mediante la participación de actividades como consejería y crecimiento personal.



Espiritual : sentido de propósito y de vida.



Apoyo: satisfacción de vida y de estado de ánimo.



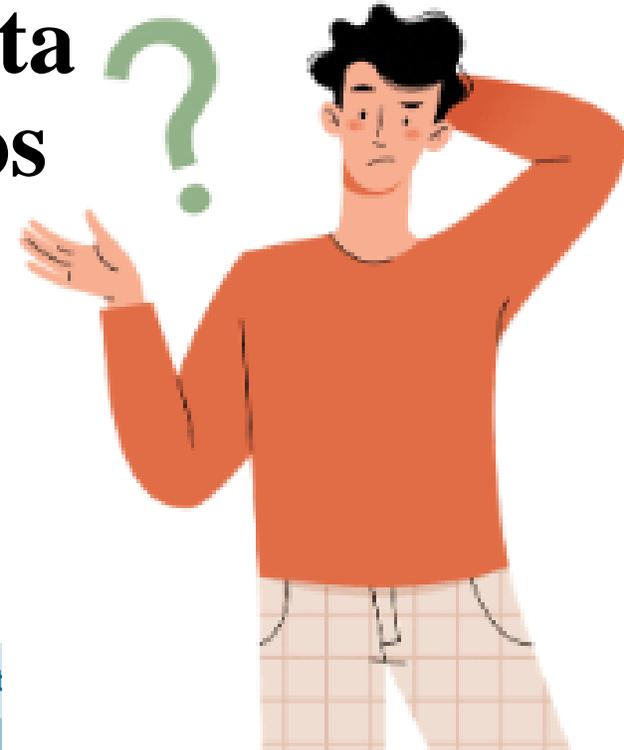
Principios básicos del autocuidado :

Cuidar de uno mismo – cuerpo, mente y espíritu.

Recomendaciones:

- Respirar hondo
- Dormir lo suficiente
- Hacer ejercicio
- Comer saludable
- Beber agua
- Etc.

**¿Por que nos cuesta
cuidar de nosotros
mismos?**



El autocuidado empieza cuando tomamos conciencia de que debemos cuidar de nosotros mismos.



Ejercicio

Autoconciencia



Hablemos

Compartiendo nuestra experiencia

¿ Qué sensaciones sintió durante la meditación ?

¿ Cuáles fueron algunos pensamientos que surgieron durante el ejercicio?



Ejercicio

Juego de Frases

- *Hecho de menos los dias en que podía...*
- *Para mí, el dinero significa...*
- *Algo que quiero pero nunca he pedido es...*
- *Cuando era mas joven pesaba que el mundo era...*
- *Ser padre de familia para mi significa...*
- *Las cosas mas importantes en la vida son...*

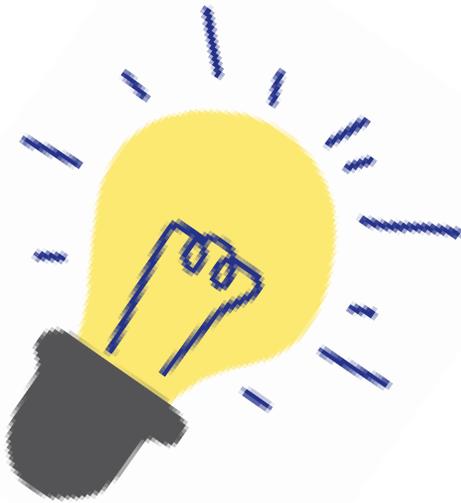
Hablemos

Compartiendo nuestra experiencia

¿Sensaciones/emociones que sintió durante el ejercicio ?

¿ Cuáles fueron algunos pensamientos que surgieron durante el ejercicio?

¿Comparado a la ejercicio anterior, hubo alguna diferencia en las sensaciones, emociones/pensamientos?



Exterior



Interior



Autoconciencia

La autoconciencia nos...

- Da la oportunidad de conectarnos con lo que sentimos y necesitamos para cuidarnos mejor.
- Ayuda a conectarnos con nuestros límites y limitaciones.



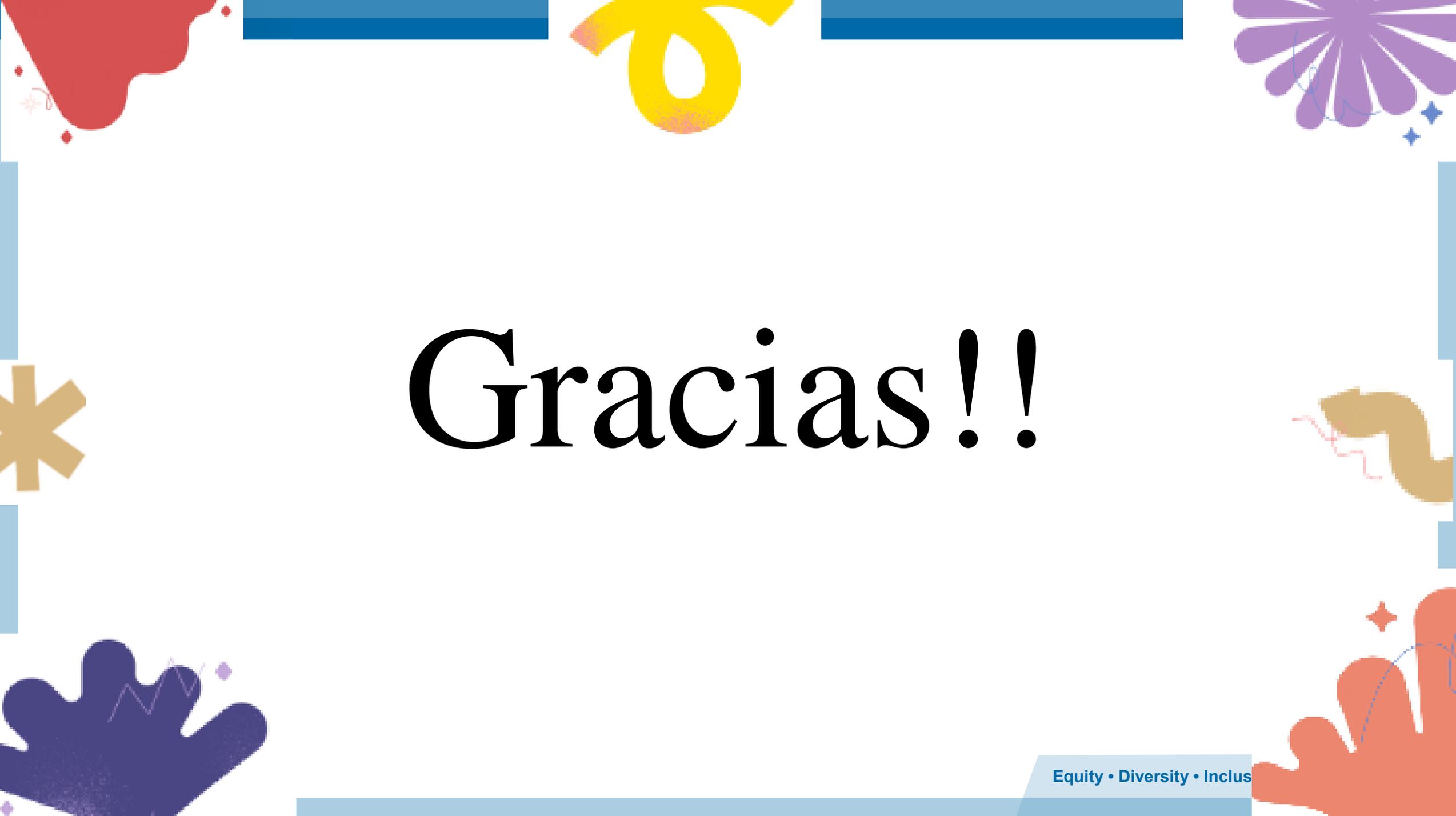
Establecer rituales que nos permitan salir de nuestros patrones cotidianos.

- Respire profundamente 3 veces cada vez que el semáforo este en rojo.
- Por lo menos cada hora, levántese y camine o haga estiramientos.
- Cuando coma, preste atención a lo que come y como lo come.
- Cuando se duche, tome su tiempo para disfrutar su baño, no para recitar tu lista de que haceres.
- Cree sus propios rituales: Haga espacio para conectarse con el presente.

Referencias

Richards, K. Campenni E. Muse-Burke, J (2010) Self-care and Well-being in Mental Health Professionals: The Mediating Effects of Self-awareness and Mindfulness. Journal of Mental Health Counseling. V32(3). p. 247-264.

Sminth, Nancy. <https://www.nancyjanesmith.com/blog/self-care-starts-with-selfawareness#:~:text=Self%2Dawareness%20gives%20us%20a,can%20be%20no%20self%2Dcare>



Gracias!!



EL CAMINO HACIA LA UNIVERSIDAD

1

ENTENDER

Como padres, queremos lo mejor para nuestros hijos. Como nos aseguramos de que logren sus sueños y tengan éxito en la vida?





2 DESAFIOS

Siempre van a ver desafíos en la vida, como lo navegaron estos padres y sus hijos?



3 LOGROS

Las familias nos compartan los logros que tuvieron durante la etapa educacional.

4 CONSEJOS

Tambien, nos cuentas 3 o 5 consejos que otros padres pueden incluir en sus vidas diarias.



5 EXITO

El exito viene en diferentes formas. Lo mas importante es que nuestros hijos sientan el exito, y que logren sus suenos.

El camino hacia la universidad para la familia Galindo



Punto 11: Anuncios de la Region y Distritos

- Close Up 2023

Santa Clara County  Office of Education



Que Lugares Visitaremos



Capitol Hill



White House



Smithsonian Museum

Equity • Diversity • Inclusion • Partnership



Punto 11: Anuncios de la Region y Distritos

PROGRAMAS DEL VERANO

- **Close-Up (7th-8th)**
- **Walden West con Mini Corps. 4-6th & 7-8th**
- **Clases virtuales (K-5th)**
- **Servicios de preescolar para edades 3-5**
- **Migrant Student University at Fresno State-dos semanas para 9th-11th**



Punto 11: **Anuncios de la Region y Distritos**

RECONOCIMIENTOS:

- 1. Estudiante del año**
- 2. Asistencia de padres de
RPAC**

Punto 11: Anuncios de la Region y Distritos



Preguntas o Comentarios del Público





Calendario de Reuniones RPAC 2023-2024



Juntas con oficiales:

1. 28 de septiembre (en persona, 5:30-6:00)
2. 9 de noviembre (virtual, 5:30-6:00)
3. 14 de diciembre (virtual, 5:30-6:00)
4. 1 de febrero (virtual, 5:30-6:00)
5. 7 de marzo (virtual, 5:30-6:00)
6. 18 de abril (en persona, 5:30-6:00)

Juntas regulares de RPAC:

1. 28 de septiembre (en persona, 6:30-8:30)
2. 9 de noviembre (virtual, 6:30-8:30)
3. 14 de diciembre (virtual, 6:30-8:30)
4. 1 de febrero (virtual, 6:30-8:30)
5. 7 de marzo (virtual, 6:30-8:30)
6. 18 de abril (en persona, 6:30-8:30)

Moción Para Clausurar