

Escuela Primaria Los Padres TM

Mabel Hoggard Magnet School
Olga Ross, School Counselor

¡hacen la diferencia!



Repasen el año escolar juntos y hagan los ajustes necesarios

Es el principio de un nuevo año calendario, y casi el punto medio del año escolar. Por eso es un buen momento para evaluar los hábitos de su hijo y hacer los ajustes necesarios.

Platique con su hijo sobre cómo piensa que le está yendo en el año escolar. Si los dos establecieron metas de aprendizaje a principio de año, repasen estas metas ahora. ¿Está su hijo progresando? ¿Qué puede hacer su hijo para que el resto del año escolar sea aún mejor?

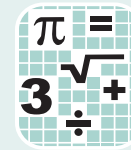
Luego, ayúdelo a plantear algunos compromisos. Aquí tiene tres que puede considerar:

1. Vuelva a aplicar las rutinas. Su hijo, ¿se está yendo a dormir cada vez más tarde? ¿Está mucho más apurado en las mañanas? ¿Ya no tiene una hora de estudio tan regular? Las rutinas de dormir y

estudiar facilitan la vida y ayudan a los niños a rendir mejor en la escuela.

- 2. Pasen más tiempo leyendo.** No hay ninguna habilidad que ayude más a su hijo en la escuela que la lectura. Y la capacidad de leer, tal como las otras habilidades, se mejora con la práctica. Anime a su hijo a que lea todos los días. Permítale que lea sobre cualquier cosa, desde deportes hasta su personaje de cine favorito.
- 3. Pasen menos tiempo usando los medios con pantalla.** Platique de la cantidad de tiempo que su hijo pasa delante de una pantalla. ¿Cuánto tiempo pasa viendo programas de televisión y películas? ¿Y jugando juegos en línea o navegando en internet? Establezca límites y hágalos cumplir.

Use palillos para reforzar conceptos matemáticos



Una caja de palillos es lo único que necesita para enseñarle a su hijo algunas habilidades matemáticas valiosas:

razonamiento, comprensión de números y hasta geometría básica. Practicar matemáticas con palillos también es una manera divertida de pasar el tiempo mientras están esperando en algún consultorio.

Aquí tiene algunas maneras divertidas de usar una caja de palillos:

- **El que saque el último gana.** Este es un buen juego para dos personas. Coloque 12 palillos sobre la mesa. Los jugadores se turnan y pueden quitar uno o dos palillos. El jugador que quite el último palillo gana. (Trate de dejar tres palillos sobre la mesa para garantizar que usted gane en su próximo turno).
- **¿Puedes replicar esto?** Usando cinco palillos, cree un diseño. Permita que su hijo lo vea durante solo tres segundos. Luego, tápelo y vea si su hijo puede recrearlo de memoria.
- **Triángulos tramposos.** Dele siete palillos a su hijo. ¿Cuántos triángulos puede crear?

Para divertirse aún más con palillos, diríjase a www.education.com/activity/article/Toothpick_Math ¡y descargue una página de rompecabezas de palillos para probar!

Consejos para ayudar a su hijo a tener éxito en los trabajos de lectura



Algunos niños se apuran para terminar la lectura asignada como tarea y piensan, “Listo. ¡Ya terminé!” Leer los capítulos que asigna el maestro es clave. Pero la tarea no termina allí.

Para realmente aprender del texto, su hijo tiene que estudiar mientras lee. Tener habilidades de estudio sólidas también lo ayudará a prepararse mejor para los exámenes.

Por lo tanto, enséñele a su hijo cómo:

- **Revisar los capítulos** para buscar los temas importantes y los puntos clave. Debería mirar primero los encabezados y subtítulos. Luego puede fijarse en las palabras en negrita y en cursiva. El texto que aparece en los márgenes también es importante.

- **Tomar apuntes** en su cuaderno mientras lee. O, si está permitido, su hijo puede subrayar los textos clave en el libro mismo o en la hoja de trabajo.
- **Prestar atención** a las ilustraciones, gráficos, tablas y diagramas. Todos estos pueden clarificar conceptos importantes.
- **Escribir un resumen breve** del material en sus propias palabras. También puede contarle a usted sobre lo que ha leído.

“El esfuerzo continuo, y no la fuerza ni la inteligencia, es la clave para desencadenar nuestro potencial”.

—Liane Cordes

Realizar quehaceres ayuda desarrollar valores y habilidades



En el pasado, los niños tenían que realizar quehaceres. Si todos los miembros de la familia aportaban algo, la familia era capaz de sobrevivir.

Los niños de hoy no siempre tienen obligaciones familiares. Y eso es un lástima. Hay beneficios importantes para los niños que realizan quehaceres, y estos beneficios también se transfieren a la escuela.

Los quehaceres domésticos ayudan a los niños a:

- **Invertir en el hogar.** Cuando su hijo realiza algunas de las faenas que ayudan a la familia, está invirtiendo en su hogar. Un niño que ha barrido la entrada de la casa es menos propenso a caminar en el piso con los zapatos de fútbol sucios.
- **Desarrollar habilidades.** Cada vez que le da a su hijo un quehacer nuevo, él aprende cómo hacer el trabajo y también aprende habilidades que usará a lo largo de su vida.

- **Comprender que el mundo no gira solo alrededor de él.** Todos conocemos a personas que esperan que otros limpien los revoltijos que hacen. Su hijo no será una de estas personas.
- **Aprender a trabajar bien con otras personas.** Si usted tiene más de un hijo, pídeles que realicen un quehacer juntos. O anímelos a que hagan una tabla de quehaceres semanales y alternar responsabilidades.
- **Desarrollar la autodisciplina.** Habrá muchas cosas durante la vida de su hijo que él tendrá que hacer, aunque no quiera.
- **Desarrollar un sentido de orgullo.** Si su hijo es responsable por lavar su ropa, tener un montón de camisas limpias es un logro. Él puede enorgullecerse por lo que ha logrado.
- **Ver que es una parte importante de la familia.** Su hijo sabrá que está ayudando a mantener las cosas en orden en el hogar.

¿Enseña y practica las habilidades de escucha con su hijo?



La parte más importante de la comunicación no es hablar, es *escuchar*. Y las habilidades de escucha son clave para el éxito en la escuela de su hijo.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinar si está ayudando a su hijo a aprender cómo ser un buen oyente:

- ___ **1. ¿Procura darle su atención completa a su hijo cuando habla?** Si está ocupado, diga, “Me encantaría platicar de esto después de que haya preparado la cena”.
 - ___ **2. ¿Es paciente cuando escucha?** A veces, su hijo puede tardar un poco para decir lo que realmente quiere decir.
 - ___ **3. ¿Evita interrumpir a su hijo cuando está hablando, y le pide que él no lo interrumpa a usted cuando está hablando?**
 - ___ **4. ¿Escucha el comportamiento de su hijo?** Un niño que se porta mal está comunicando una necesidad.
 - ___ **5. ¿Evita responder de inmediato con la respuesta “correcta”?** Deje que su hijo trate de averiguar qué hacer.
- ¿Cómo le está yendo?**
Cada respuesta *sí* significa que está criando a un buen oyente. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

Escuela Primaria
Los Padres
¡hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos. ISSN: 1523-1313

Para obtener información llame o escriba a:
The Parent Institute®, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.

O visite: www.parent-institute.com.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.

Copyright © 2019, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad.

Editor Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.
Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Siete estrategias para que la lectura en voz alta sea un éxito



Algunos padres dejan de leer en voz alta cuando sus hijos aprenden a leer. Pero leer en voz alta puede seguir siendo divertido, y además desarrolla las habilidades de lectura.

Para hacer que su tiempo de lectura en voz alta sea exitoso:

- Hágalo todos los días.** Si usted lee en voz alta todos los días, demuestra que el tiempo de lectura es demasiado importante para perderlo.
- Escoja una hora regular.** Si la lectura ya es parte de su rutina cotidiana, no tiene que preocuparse sobre cómo encajarla en su día ajetreado. Escoja una hora cuando su hijo esté más atento, tal como después de jugar afuera o antes de acostarse.
- Lea el libro usted mismo primero,** antes de que lo lea en voz alta. La lectura será mejor si está familiarizado con lo que va a leer. Leer un

libro de antemano también puede evitar que usted y su hijo se aburran porque no les gusta el libro.

- Lea libros que les gusten.** Si a usted le gusta un libro, es probable que también le guste a su hijo. Comience leyendo los libros que le gustaron a usted de niño. A veces, ¡el entusiasmo se contagia!
- Haga énfasis en la primera línea.** La primera línea de una buena historia capta la atención del lector. La manera en que usted lee debería interesarle a su hijo lo suficiente para que preste atención.
- Use la expresividad de su rostro.** Abra bien los ojos para mostrar sorpresa. Entreciérrelos para mostrar que está pensando.
- Deje que su hijo anhele escuchar más.** Detenga la lectura del día en un momento en el cual los dos anhelan saber lo que sucederá luego.

Los exámenes de práctica refuerzan el aprendizaje y ayudan a estudiar



¿Cuál es la mejor manera de estudiar para los exámenes? Muchos expertos creen que hacer exámenes de práctica es una manera ideal de estudiar.

El hecho de recordar la información es una actividad de aprendizaje. Al estudiar de esta manera, los niños también pueden retener mejor la información. Hacer exámenes de práctica puede suceder de varias maneras, incluyendo:

- **Hacer pruebas en la clase.** Ayude a su hijo a comprender que las pruebas representan oportunidades de practicar a recordar información. El simple hecho de rendir una prueba puede mejorar el aprendizaje y las calificaciones futuras. Cuando el maestro devuelva las pruebas a la clase, dígame a su hijo que corrija las respuestas incorrectas y use las pruebas para estudiar.

- **Trabajar con otros niños.** Piense en permitir que su hijo invite a algún compañero de clase a casa para que estudien juntos y se evalúen mutuamente. También puede ayudar a su hijo a estudiar haciéndole preguntas.
- **Estudiar de manera independiente.** Su hijo puede usar tarjetas didácticas y crear sus propios exámenes de práctica. Hable de cómo formular preguntas revisando los libros de texto y las hojas de trabajo. Él debería fijarse en los encabezados de las secciones, las palabras de vocabulario y en las preguntas de repaso.

Pero, no se detenga con una sola prueba. ¡Los estudios revelan que examinarse de cinco a siete veces refuerza el aprendizaje aún más!

Fuente: J. Dunlosky y otros, "Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques," *Psychological Science in the Public Interest*, Association for Psychological Science.

P: Mi hijo pasa horas jugando juegos en línea. Desde el momento en que entra a casa hasta que se va a dormir, quiere jugar uno de sus juegos. Siempre se apresura para terminar su tarea y sus calificaciones están bajando. ¿Qué puedo hacer para que vuelva a vivir en el mundo real?

Preguntas y respuestas

R: Cuando se usan de manera responsable, los juegos en línea pueden ser una actividad divertida para que los niños se relajen. Algunos juegos promuevan la actividad física, otros fomentan el juego con otros niños, e incluso algunos desarrollan habilidades académicas importantes.

Sin embargo, los estudios revelan que los niños pasan cada vez más tiempo frente a las pantallas. Y puesto que los diseñadores de los videojuegos saben cómo crear juegos que atrapan el interés de los jugadores, los padres tienen que intervenir y establecer límites. De hecho, la Academia Americana de Pediatría insta a los padres a que establezcan límites sobre el tiempo de ocio que sus hijos pasan frente a la pantalla.

Obviamente, la cantidad de tiempo que su hijo pasa jugando juegos en línea está afectando sus responsabilidades. Si sus calificaciones están bajando y él no está pasando tiempo ni con sus amigos ni con la familia, es momento de tomar medidas:

- **Hable con su hijo** y dígame que va a establecer límites en la cantidad de tiempo que él pasa en línea.
- **Establezca horas** en las que están prohibidos los juegos en línea, tales como durante la hora de la tarea, la hora de la comida y la hora de estar en familia.
- **Ofrezca alternativas.** Planifique actividades cotidianas en familia, tales como leer en voz alta, dar un paseo o jugar un juego de mesa. Todas estas actividades reemplazarán el tiempo de jugar juegos en línea con actividades más productivas.

Enfoque: la disciplina

Pruebe la disciplina positiva para lograr resultados positivos



Las estrategias de disciplina que usted usa en casa pueden aumentar las probabilidades de que su hijo triunfe en la escuela. Y los expertos están de acuerdo en que los mejores métodos de disciplina son positivos, no duros. Los estudios han revelado que los castigos físicos pueden en realidad aumentar el riesgo de problemas de salud mental en los niños.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los padres:

- **Desarrollen con sus hijos** relaciones basadas en el cariño y el aliento. Esto les da a los niños una base sólida, y también los motiva a portarse bien. Cuando los niños se sienten amados y respetados por sus padres, ellos son más propensos a cooperar tanto en la casa como en la escuela.
- **Se concentren en lo positivo.** Elogie lo que su hijo hace bien, y sea específico. “Tú comenzaste a hacer la tarea sin que yo tuviera que regañarte. ¡Bien hecho!”
- **Usen tiempos fuera** y otras consecuencias no físicas cuando sea necesario. Un niño que habla de manera grosera tal vez necesite un poco de tiempo solo en su cuarto. Un niño que posterga la tarea tal vez pierda otras actividades divertidas.
- **Dejen que las consecuencias naturales** hagan el trabajo. Si su hijo olvida llevar su tarea a la escuela *otra vez*, no se la lleve a la escuela. En cambio, permita que saque un cero. ¡Así será más probable que se acuerde de llevar su tarea mañana!

Fuente: P. Holinger, M.D., “Physical Punishment—and Violence: A Serious Health Problem,” *Psychology Today*, niscw.com/elem_physical2.

Para aplicar una disciplina eficaz: pronostique, prepárese y practique

Ningún padre esperaría hasta que su hijo quemara la casa para hablarle sobre el peligro de jugar con los cerillos. Sin embargo, cuando se trata de la disciplina, los padres a menudo esperan hasta *después* de que surja un problema para tomar medidas. Prevenir que los problemas sucedan es mucho más efectivo.

Procure seguir estos pasos:

1. **Pronosticar.** Piense en un comportamiento de su hijo que le gustaría cambiar. Tal vez se levante tan tarde en las mañanas que pierda el autobús escolar con frecuencia.
2. **Prepararse.** Ya que puede pronosticar el comportamiento, también puede pensar maneras de evitarlo. En lugar de esperar hasta que su hijo llegue a la mesa para desayunar, piense en maneras de evitar que se levante tarde. ¿Está cansado en la mañana porque se desvela en la noche? Ir a acostarse más temprano en la noche podría cambiar eso. ¿Debe apresurarse para



organizarse para la escuela? Pasar tiempo organizándose la noche anterior podría ahorrar minutos valiosos en la mañana.

3. **Practicar.** Ayude a su hijo a practicar las estrategias de prevención hasta que se conviertan en hábitos. Si usted puede pronosticar, prepararse y practicar, también puede evitar que muchos de los problemas de comportamiento vuelvan a suceder.

El respeto promueve un entorno de aprendizaje positivo



Cuando los estudiantes respetan a sus maestros y compañeros de clase, ayudan a crear un entorno positivo

necesario para el éxito académico.

Para promover el comportamiento respetuoso:

- **Hable del respeto.** ¿Qué es? ¿Por qué es importante? ¿Cómo se siente cuando a uno lo tratan con respeto o cuando le faltan el respeto?
- **Sea un modelo de conducta.** Haga usted mismo lo que quiere que su hijo haga. Si quiere que él diga *por favor* cuando pide algo, recuerde

decir *por favor* usted mismo. Si usted quiere que toque la puerta antes de entrar en su recámara, haga lo mismo para él.

- **Critique de manera constructiva.** Cuando necesite corregir a su hijo, hágalo de manera privada y con respeto. “La próxima vez, por favor ábrele la puerta al Abuelo. Esto lo ayudará a entrar”.
- **Procure fijarse** cuando su hijo se porta de manera respetuosa. “Le hiciste caso al entrenador, incluso cuando los otros niños estaban vacilando. Me siento orgulloso de ti”.