

Los PadresTM

¡hacen la diferencia!



La actividad física se relaciona con un mejor desempeño en clase

Que el ejercicio beneficia a los niños no es ningún secreto. Puede reducir el riesgo de tener obesidad, diabetes e incluso algunos tipos de cáncer. Pero ¿sabía que mantenerse en forma también puede ayudar a su hijo en la escuela?

Los estudios demuestran que, en comparación con los niños inactivos, quienes hacen ejercicio con frecuencia:

- **Tienen una mejor coordinación** de manos y ojos.
- **Son mejores para escuchar** a los demás.
- **Están menos inquietos en clase.**
- **Tienen una mejor letra.**

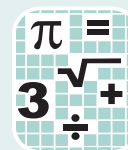
Para hacer que esas actividades sean parte de la vida diaria de su hijo:

- **Salgan a caminar con frecuencia.** Escoja un horario, como antes o después de cenar, para dar un paseo breve por el vecindario juntos y conversar. Conviértanlo en un hábito.

- **Escojan el camino largo.** Cuando salga a hacer recados con su hijo, no usen ascensores ni escaleras eléctricas y suban por las escaleras. Escoja aparcar en lugares que le permitan caminar un poco más.
- **Jueguen a juegos activos.** Desde lanzar pelotas al aro hasta el pillapilla, la diversión de su familia no tiene límites.
- **Haga concursos.** Mientras miran televisión juntos, ponga a prueba a su hijo con un concurso. Durante las pausas comerciales, vean quién puede hacer más saltos de tijera o flexiones.
- **Ponga a su hijo a cargo.** Pídale a su hijo que piense maneras creativas de mantener a la familia en movimiento.

Fuente: "Physically active children have improved learning and well-being, DMU researchers find," De Montfort University.

Ayude a su hijo a divertirse con las fracciones



Comprender las fracciones puede ser difícil para algunos niños. Para ayudar a su hijo a aprender

a usar fracciones de maneras divertidas en la vida cotidiana, pruebe estas actividades:

- **Den un paseo de fracciones.** Pídale a su hijo que cuente cuántos carros pasan. Luego, piensen cuántos (qué fracción) de esos carros son de un color determinado. Tórnense para escoger un color y ver quién tiene la fracción más grande.
- **Midan.** Dele tazas medidoras a su hijo y dos vasos idénticos. Pídale que vierta una taza de agua en un vaso. ¿Puede adivinar cuántas medias tazas se necesitarán para llenar el otro vaso? ¿Cuántos cuartos de taza o tercios de taza?
- **Cambien esa receta.** Pídale a su hijo que vuelva a escribir la cantidad de cada ingrediente para duplicar una receta o dividirla por la mitad.
- **Coman sus fracciones.** Dele a su hijo 24 cereales. Pídale que los divida por la mitad, en cuartos, etc. O compartan una pizza y haga algunas preguntas: "Si la pizza puede cortarse en 12 porciones, ¿cuántas porciones equivalen a media pizza o un tercio de pizza?"

Hable de la presión de los compañeros en la escuela primaria



La mayoría de los estudiantes se enfrentan a la presión de los compañeros cuando llegan a la escuela intermedia o la escuela secundaria. Pero incluso en la escuela primaria los niños pueden sentirse presionados a encajar y hacer lo que “todos los demás” están haciendo.

A veces, eso significa apoyar las burlas a otros en el patio de recreo. Otras veces significa ver una película en la casa de un amigo que su hijo sabe que nunca le permitirían ver en casa.

Este es el momento de enseñarle a su escolar de primaria a resistir la presión negativa de los compañeros y a decir *no* a las cosas que no se ajustan a las reglas o los valores de la familia. Anime a su hijo a decir las siguientes afirmaciones y a recordarlas:

- **Puedo decir *no*** a las cosas que me pondrían en peligro.
- **Puedo tomar** decisiones positivas por mí mismo.
- **Puedo decir**, “Eres mi amigo, pero no elijo eso”.
- **Está bien** si tomo decisiones que no sean iguales a las que toman mis amigos.

Fuente: D. Bloch, *The Power of Positive Talk: Words to Help Every Child Succeed*, FreeSpirit Publishers.

“Ser uno mismo en un mundo que está intentando constantemente convertirte en otra cosa es un gran logro”.

—Anónimo

Aproveche las oportunidades para fortalecer el pensamiento



Los estudiantes mejoran sus habilidades de pensamiento cuando aprenden a aplicar los conceptos que han aprendido a distintas situaciones. Un niño que ha aprendido a contar, por ejemplo, puede sacar la cantidad correcta de platos a la hora de poner la mesa para la cena.

Estas son algunas maneras de ayudar a su hijo a fortalecer las habilidades de pensamiento en materias de la escuela primaria comunes, como:

- **Artes del lenguaje.** Antes, durante y después de la lectura, anime a su hijo a hacer y responder preguntas que comiencen con *qué*, *por qué* y *qué sucedería si*. “¿Qué crees que hará el personaje?” “¿Por qué el personaje está haciendo eso?” “¿Qué sucedería si el personaje tomara una decisión diferente?”
- **Matemáticas.** Rete a su hijo a detectar errores. Por ejemplo, podría contar de dos en dos y decir: “2, 4, 6, 7”. ¿Puede darse cuenta de cuál es el error? Hagan actividades juntos que impliquen construir y clasificar. “Construyamos un modelo en miniatura de nuestro carro”. “¿Puedes ayudarme a reorganizar este estante de alimentos enlatados?”
- **Ciencias.** Miren programas y lean libros sobre la naturaleza juntos. Luego, hágale preguntas a su hijo: “Ese árbol tiene hojas largas y delgadas, llamadas acículas, en lugar de hojas planas. ¿Cómo se llama ese tipo de árbol?” “Las flores que plantamos el año pasado volvieron a crecer. ¿Son anuales o perennes?” “Mira esa mosca. Las moscas, ¿tienen cuatro alas o dos?”

¿Está pasando tiempo significativo con su familia?



La atención frecuente, significativa e indivisa de la familia ayuda a los niños a alcanzar su máximo potencial en la escuela y en la vida. Pero encontrar ese tiempo suele ser difícil.

¿Está encontrando maneras de pasar tiempo significativo en familia? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. **¿Hace** el esfuerzo de comer en familia con frecuencia e incluir a su hijo en las conversaciones durante la comida?
2. **¿Equilibra** las actividades estructuradas de su hijo con tiempo para leer, relajarse y estar con la familia?
3. **¿Tiene** una rutina para la hora de dormir que incluya destinarle al menos cinco minutos a hablar con su hijo?
4. **¿Destina** tiempo en su agenda para estar con su hijo a solas todas las semanas?
5. **¿Ha designado** horarios libres de pantallas en casa? Los dispositivos digitales pueden causar separación, incluso cuando los miembros de la familia están juntos.

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas *sí*, usted está buscando maneras de que el tiempo en familia sea una prioridad. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

Escuela Primaria
Los Padres
¡hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos.

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 © 2025, The Parent Institute,
una división de PaperClip Media, Inc.,
una entidad independiente y privada.
Empleador con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Prepare el camino para una transición exitosa a la intermedia



¿Su hijo comenzará la escuela intermedia el año que viene? Si es así, el momento de comenzar a prepararse para esa transición emocionante es ahora.

En la escuela, los maestros ayudan a los estudiantes a prepararse. En casa, puede hacer lo mismo. Para apoyar los avances y la independencia de su hijo:

- **Infórmese sobre la escuela intermedia.** Lea el sitio web con frecuencia con su hijo. Siga las páginas de redes sociales. Visite la escuela. Pida que le hagan un recorrido. Cuanto más familiarizados estén usted y su hijo con la escuela, más fácil será adaptarse.
- **Desarrolle el espíritu escolar.** Infórmese sobre los clubes, los equipos, las clases, los colores y las mascotas de la escuela. Hable sobre los intereses de su hijo y las oportunidades emocionantes para las estudiantes de intermedia. Asistan juntos a un partido o a un espectáculo de los estudiantes.
- **Fomente hábitos importantes.** Su hijo debe seguir una rutina diaria de estudio y practicar cómo mantenerse organizado. Estas habilidades serán cruciales en la escuela intermedia y más adelante.
- **Averigüe sobre las actividades de verano para los nuevos estudiantes de intermedia,** como programas de lectura de la biblioteca. Pida sugerencias en la escuela.
- **Asistan a acontecimientos para los estudiantes nuevos y sus familias.** Únase a la asociación de padres y maestros y pregunte sobre las oportunidades de voluntariado. Preséntese al personal de la escuela y a los demás padres.
- **Encuentre un mentor.** ¿Alguno de sus vecinos o amigos tienen hijos que actualmente están en la escuela intermedia? Tal vez alguno de ellos pueda hablar con su hijo sobre cómo es.
- **Continúe comunicándose.** Hable con su hijo sobre cualquier preocupación o pregunta que tenga.

Lleve un registro del tiempo pasivo frente a la pantalla y redúzcalo



Los investigadores han observado la diferencia en la actividad cerebral de los niños cuando leen un libro en comparación

con cuando consumen medios frente a una pantalla. Han descubierto que la actividad cerebral aumentaba cuando los niños leían y disminuía cuando miraban una pantalla. Sus hallazgos destacan la importancia de limitar el tiempo pasivo frente a la pantalla con fines recreativos para que el cerebro de los niños se desarrolle de forma sana.

El primer paso de gestionar los medios digitales es ser consciente de cuánto tiempo pasa su hijo mirando fijo a una pantalla por entretenimiento.

Dígale a su hijo que lleve un registro del tiempo que pasa en actividades pasivas en línea, como ver programas

de televisión, mirar videos y navegar en las redes sociales. A menudo, a los niños los sorprende lo rápido se suman esos minutos.

A continuación, rete a su hijo a limitar el tiempo pasivo frente a la pantalla y a reemplazarlo por actividades más beneficiosas. Podría jugar a un juego con amigos, leer un buen libro, escribir en un diario, trabajar en manualidades o escuchar música, por ejemplo.

Los estudios demuestran que cuando las familias hablan y ponen *cualquier* tipo de límites en relación con los medios, el tiempo que los niños pasan frente a la pantalla disminuye en promedio más de tres horas por día.

Fuente: T. Horowitz-Kraus y J.S. Hutton, "Brain connectivity in children is increased by the time they spend reading books and decreased by the length of exposure to screen-based media," *Acta Paediatrica*.

P: Cuando mi hijo de ocho años se enoja o se frustra, suele hacer berrinche. Esto sucede en casa y en la escuela, y el maestro me está pidiendo ayuda. ¿Cómo le enseño a mi hijo a autocontrolarse?

Preguntas y respuestas

R: Los escolares de primaria están más estresados de lo que la mayoría de las familias creen. Cuando no tienen las habilidades necesarias para lidiar con el estrés, a veces recurren a arrebatos y ataques de llanto, como los niños pequeños.

Sin embargo, el éxito en la escuela y en las relaciones depende de la capacidad de su hijo de mantener el autocontrol.

Para minimizar los berrinches, primero intente descubrir qué los desencadena. Lleve un registro del comportamiento de su hijo durante una semana. ¿Qué sucede justo antes de que comience el berrinche? ¿Observa algún patrón? Luego, ayude a su hijo a evitar algunas de las situaciones que le provocan estrés.

Comparta herramientas que puedan ayudar a su hijo a controlar su comportamiento. Cuando sienta que su hijo está por hacer berrinche, muéstrele cómo:

- **Tomarse un descanso.** Pídale a su hijo que se aleje de la situación para descansar durante cinco minutos. Dígale, "Vuelve una vez que puedas hablar con calma".
- **Usar técnicas tranquilizantes,** como respirar profundo mientras cuenta hasta 10 lentamente. Anime a su hijo a decir, "Puedo resolver esto".
- **Deshacerse del problema.** Pídale a su hijo que escriba o dibuje los sentimientos de enojo en una hoja y, luego, la haga un bollo y la tire.
- **Hablar sobre el problema.** Ayude a su hijo a ser más consciente de sí mismo. Cuando las cosas no estén saliendo bien, ayúdelo a reconocer los sentimientos y ponerlos en palabras.

Enfoque: Habilidades de estudio

La preparación es clave para el éxito en los exámenes



El maestro de su hijo anuncia que habrá un examen la semana próxima, y les dice a los estudiantes que

comiencen a prepararse ahora.

¿Qué pasos debería seguir su hijo?

Animelo a:

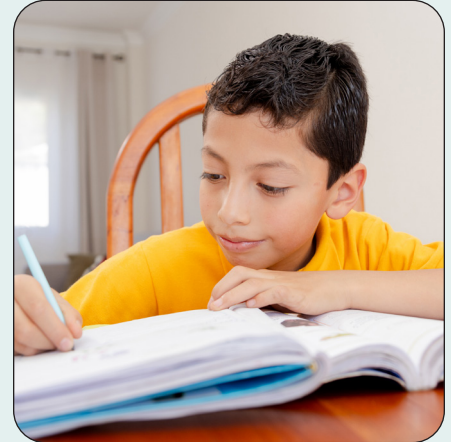
- **Asegurarse de tener claro** qué se evaluará. Pídale a su hijo que hable con el maestro para consultarle qué se incluirá en el examen. También sugiérale que pregunte qué tipo de examen será (completar los espacios en blanco, preguntas de opción múltiple, etc.).
- **Hacer un plan.** El estudio da mejores resultados cuando se hace repetidamente a lo largo del tiempo, no a último momento. Ayude a su hijo a programar varias sesiones de estudio y anotarlas en el calendario.
- **Pensar en maneras de reforzar** el material. Su hijo podría preparar tarjetas didácticas o hacer un examen de práctica. Podrían tomarse examen mutuamente sobre el material.
- **Centrarse en los hábitos** relacionados con el éxito escolar. Además de estudiar, su hijo necesita descansar y alimentarse bien para alcanzar el éxito en la escuela. Es muy útil tener una hora de acostarse fija y comer de forma saludables.
- **Asegurarse de que la asistencia** sea una prioridad. Es difícil que los estudiantes se mantengan al día cuando faltan a la escuela o llegan tarde. Reduzca el estrés en el día del examen asegurándose de que su hijo llegue puntual a clase.
- **Aliviar la ansiedad.** Haga comentarios positivos. “Estás preparado para este examen. ¡Te va a ir muy bien!” No es necesario presionar a su hijo. El apoyo y la preparación son lo único que necesita.

Ayude a su hijo a revisar los exámenes calificados y hacer ajustes

Su hijo está acostumbrado a estudiar el material antes de un examen. ¿Pero qué sucede después del examen? A menos que su estudiante obtenga un puntaje perfecto en todos los exámenes, todavía quedan cosas por aprender.

Luego de un examen, su hijo debería:

- **Revisar el examen calificado** y tomar nota de las preguntas que respondió de manera correcta e incorrecta.
- **Identificar el tipo de errores** que cometió con más frecuencia. Los errores suelen ser de dos tipos: descuidos (su hijo se apuró al responder la pregunta) o falta de preparación (su hijo no estudió lo suficiente o hay un tema que todavía no comprende y necesita pedirle ayuda al maestro).
- **Hacer ajustes.** Hagan una lluvia de ideas juntos sobre cómo disminuir los errores por descuidos.



Por ejemplo, su hijo podría leer las preguntas dos veces y revisar antes de entregar. Para los errores por falta de preparación, la solución es estudiar más. Su hijo debería empezar a repasar varios días antes del examen. El último día debería dedicarlo a hacer un repaso general de todo el material una última vez, y no a aprender cosas nuevas.

Cuatro estrategias para reducir los nervios ante los exámenes



Es normal ponerse un poco nervioso antes de un examen importante, pero muchos estudiantes se ponen demasiado nerviosos. Les preocupa tanto el examen que se ve afectado su desempeño.

Para ayudar a su hijo a aliviar los nervios antes de un examen:

1. **Céntrese en la preparación.** Anime a su hijo a separar el estudio a lo largo del tiempo. El verdadero aprendizaje requiere tiempo para revisar el contenido y pensar sobre él. Y saber el material es la mejor manera de reducir los nervios y el estrés.

2. **Desaliente el estudio intensivo** en poco tiempo, que puede aumentar los nervios de su hijo y no permitirle pensar claramente. Lo mejor que puede hacer su hijo el día antes de un examen es repasar y dormir bien.
3. **Animelo a tener** una visión positiva. Recuérdele a su hijo sus fortalezas para desarrollar su confianza. Pídale que imagine cómo se sentirá si le va bien en el examen.
4. **Mantenga la perspectiva.** Recuérdele a su hijo que el puntaje no es lo más importante. Asegúrese de que sepa que su apoyo y su amor son incondicionales.