

Septiembre 2023
Vol. 35, No. 1

Escuela Primaria Los PadresTM *¡hacen la diferencia!*



Cinco cosas para ayudar a los estudiantes a triunfar en la escuela

Todas las familias —y todos los niños— son distintos, pero hay maneras en las que todas las familias pueden preparar a sus hijos para el éxito. Los estudios revelan que los estudiantes tienen más probabilidades de alcanzar el éxito en la escuela primaria y más adelante si sus familias les brindan un entorno de apoyo.

Para preparar a su hijo para un gran año escolar:

1. **Mantenga la vara alta.** Insista en que su hijo dé lo mejor de sí mismo, pero no exija calificaciones perfectas. Felicite a su hijo por su esfuerzo y sus avances, incluso si se queda corto.
2. **Asígnele tareas domésticas.** Los niños que tienen responsabilidades domésticas aprenden a ser responsables. Haga una lista corta de tareas semanales y exíjale a su hijo que las complete.

3. **Enséñele habilidades sociales** a su hijo. Los entornos de aprendizaje productivos dependen de la capacidad de los estudiantes para llevarse bien con los demás. Promueva la cooperación y la cortesía.
4. **Alimente su relación.** Hágase tiempo para divertirse juntos. Compartan un pasatiempo. Jueguen al pillapilla en el patio. Exprésele su amor siendo atento y bríndele apoyo.
5. **Cuídese a sí mismo.** Si está siempre estresado, su hijo también lo estará. Hágase tiempo para relajarse, hacer ejercicio o sentarse a leer un buen libro. Lograr que su hogar sea tranquilo y pacífico comienza por usted.

Fuente: R. Gillett y R. Premack, "Science says parents of successful kids have these 11 things in common," Business Insider.

Enséñele a su estudiante cómo ser consciente



La *consciencia* es la capacidad de un estudiante para establecer y cumplir metas, tomar decisiones informadas y cumplir con sus responsabilidades con respecto a los demás.

Si bien esta característica debería desarrollarse naturalmente a medida que su hijo crece, los estudios demuestran que hay una actividad fácil que puede perfeccionarla. Y aunque no lo crea, esa actividad es hacer la tarea.

Estas son algunas maneras de ayudar a su hijo a fortalecer la consciencia con sus trabajos escolares:

- **Recuérdale a su hijo** que no debe apurarse. Los estudiantes deben tomarse su tiempo y hacer las tareas con atención.
- **Pídale a su hijo** que revise su trabajo. Cuando termine un trabajo, pídale que destine unos minutos a volver a revisarlo para verificar que las respuestas sean correctas.
- **Aliente a su hijo.** ¿Ese proyecto de arte le está resultando difícil? ¿La tarea de matemáticas está llevando mucho tiempo? Anímelo a seguir adelante y no darse por vencido. Los estudiantes conscientes dan lo mejor de sí mismos y cumplen con los plazos, incluso cuando el proceso se hace difícil.

Fuente: R. Gollner y otros, "Is doing your homework associated with becoming more conscientious?" *Journal of Research in Personality*, Elsevier Inc.

Es hora de que su familia vuelva a incorporar la rutina escolar



El inicio del año escolar les permite a las familias y a los estudiantes empezar de cero. Estas son algunas ideas para prepararse para un año productivo de aprendizaje:

- **Arme un cronograma semanal.** Incluya momentos para hacer el trabajo escolar, jugar, hacer actividades y estar en familia.
- **Establezca un horario de lectura** en familia en el que todos lean durante al menos 30 minutos.
- **Cree un calendario familiar.** Marque las actividades de cada miembro de la familia con un color diferente.
- **Restablezca los horarios de dormir** y despertarse para los días de semana. Deje suficiente tiempo para prepararse en la mañana.
- **Reduzca el tiempo** de mirar pantallas de manera pasiva. Establezca un límite semanal para mirar televisión, películas y videos.

- **Cree espacios de aprendizaje** flexibles. Permita que su hijo trabaje donde se sienta más cómodo, ya sea en la mesa de la cocina o en el sillón. Asegúrese de que el espacio esté lo suficientemente iluminado y que tenga la menor cantidad de distracciones posible.
- **Brinde a los maestros** información de contacto importante. Actualice los teléfonos de contacto del trabajo, del médico y de emergencia que tiene la escuela.

“Espero que te des cuenta de que todos los días son un nuevo comienzo para ti. Que todo amanecer es un nuevo capítulo en tu vida esperando a ser escrito”.

—Juansen Dizon

La comunicación es la clave para un equipo sólido de familias y maestros



Los estudios revelan que la participación familiar en la educación tiene un efecto positivo sobre el éxito académico de los estudiantes.

Cuando los maestros y las familias trabajan juntos, los resultados pueden ser contundentes. Para fomentar una comunicación bidireccional efectiva:

- **Establezca el tono.** Es normal tener preguntas para los maestros de su hijo. Cuando se las haga, muestre que apoya a su hijo y a la clase. Anime al maestro a mantenerlo informado.
- **Sea positivo.** Hable con el maestro sobre las fortalezas de su hijo. Pero también prepárese para escuchar sus debilidades y cómo abordarlas. Tanto usted como el maestro quieren que a su hijo le vaya bien. Abordar los problemas es la única manera de encontrar soluciones.
- **Haga un juego de roles.** Algunos padres se ponen nerviosos cuando tienen que hablar con el maestro. Si es su caso, considere la posibilidad de practicar con un amigo. Si no se siente cómodo hablando en inglés, consiga un intérprete que se una a la reunión. ¿Sigue estando preocupado? Usar el correo electrónico podría hacerlo sentir más cómodo.
- **Escoja sus palabras con cuidado.** Es más eficaz hacer pedidos con cortesía que reclamos. Un consejo útil es usar la palabra *nosotros* en lugar de *usted*. “¿Cómo podemos hacer para mantenernos en contacto para ayudar a Mario?” funciona mejor que “Llámeme de inmediato si Mario se está atrasando”. Usted y el maestro son compañeros de equipo, y que el trabajo en equipo sea eficaz es beneficioso para su hijo.

¿Está ayudando a su hijo a adoptar hábitos saludables?



Los hábitos saludables permiten que sea más fácil para los estudiantes concentrarse y aprender durante el día. Responda

sí o no a las siguientes preguntas para ver si usted está fomentando el bienestar de su hijo:

1. **¿Implementa una hora de acostarse fija?** Los estudiantes de primaria necesitan dormir al menos nueve horas todas las noches para lograr un desempeño óptimo.
2. **¿Se asegura de que su hijo desayune todas las mañanas?** El cerebro de los niños necesita ese combustible para aprender.
3. **¿Anima a su hijo a ponerse en movimiento a diario?** Los estudios demuestran que el ejercicio mejora la memoria y la concentración de los niños.
4. **¿Le recuerda a su hijo que debe lavarse las manos con frecuencia?** Lavarse las manos reduce el contagio de enfermedades.
5. **¿Se asegura de que su hijo comprenda las reglas para interactuar de forma segura con los demás?**

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está fomentando hábitos físicos que apoyan el aprendizaje. 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 © 2023, 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.

Muéstrele a su estudiante que leer es agradable y gratificante



Las habilidades de lectura sólidas permiten que aprender cualquier materia de la escuela sea más fácil, pero los expertos en lecto-escritura dicen que, para desarrollarlas, es necesario que los niños *quieran* leer. Desafortunadamente, a muchos niños no les interesa.

Para inspirar a su hijo a leer:

- **Escuchen audiolibros.** Es una forma efectiva de mostrarle lo interesantes que pueden ser los libros a alguien que está reacio a leer. Descargue audiolibros de la biblioteca o grábese leyendo en voz alta. Su hijo puede seguir la lectura en el libro mientras escucha el audiolibro.
- **Siga los acontecimientos actuales.** ¿Hay alguna noticia en desarrollo que le interese a su hijo? Lea las últimas novedades todas las noches.
- **Consígale a su hijo un amigo** por correspondencia. A los niños les encanta recibir cartas y aprender sobre la vida en otros países. Pregúntele al maestro de su hijo o a un bibliotecario cómo participar.
- **Hagan un recorrido virtual.** Anime a su hijo a investigar en internet sobre las atracciones que hay en su zona, como museos. Luego pídale que sea su guía turístico para recorrer los sitios web y que le cuente datos interesantes.
- **Dele cupones de lectura.** Para mostrarle a su hijo que usted considera que leer es una actividad especial, dele cupones de lectura. Algunos podrían ser por 30 minutos de lectura con usted. Otros podrían servir para canjearlos por un libro nuevo. Los cupones de lectura son grandes recompensas por la buena conducta.

Hacer una lluvia de ideas es la solución para el bloqueo al escribir



A algunos niños no les agrada escribir porque piensan que es aburrido. A otros les parece muy difícil. Se frustran al pensar ideas.

No se puede forzar a un niño a que le *encante* escribir. Pero sí se puede transformar a un escritor reacio con una lluvia de ideas.

Hacer una lluvia de ideas es divertido y aumenta la creatividad. Reduce el estrés y también puede ayudar a su hijo a romper con el bloqueo al escribir.

Hacer una lluvia de ideas también le permitirá desarrollar otras destrezas que lo ayudarán con la escritura. Al crear listas, por ejemplo, su hijo aprenderá a dividir ideas complejas en componentes más pequeños. Las lluvias de ideas pueden ayudar a su hijo a para elegir un tema para un trabajo o a pensar ideas para un cuento.

La próxima vez que su hijo esté bloqueado, dígame que:

- **Haga listas.** Estos son algunos temas para usar como puntapié inicial: *Cosas que me encantan. Mis animales, lugares, juguetes o comidas favoritos. Cosas sobre las que sé mucho. Personajes aterradores. Cosas que dicen los adultos.*
- **Imagine.** Hágle algunas preguntas a su hijo que lo ayuden a pensar sobre las personas, los acontecimientos y las escenas de maneras nuevas. “¿Qué sentirías si fueras un carro, una casa o un perro? ¿Cómo sería tu vida si tuvieras cuatro manos?”
- **Use imágenes visuales.** Pídale a su hijo que busque una imagen y escriba lo que le viene a la mente. O puede dar un paseo y tomar nota sobre lo que observe.
- **Piense en acciones** que puedan añadirse a las ideas: ¿Qué ocurrirá luego? ¿Qué tan rápido ocurrirá?

Fuente: D.B. Reeves, Ph.D., *Reason to Write: Help Your Child in School and in Life Through Better Reasoning and Clear Communication—Elementary School Edition*, Kaplan Publishing.

P: Mi hijo de quinto grado tiene serias dudas sobre sí mismo. “¿No puedo hacer nada bien!” es el mantra actual de mi hijo. ¿Cómo puedo ayudarlo a percibirse como la persona inteligente y capaz que veo yo?

Preguntas y respuestas

R: A medida que los niños crecen y la escuela se vuelve más difícil, las dudas y la inseguridad pueden asomar en sus cabezas. Algunos estudiantes sienten una gran presión para estar a la altura y pueden tener miedo al sentir que no tienen lo que se necesita.

Aunque probablemente no pueda hacer desaparecer la inseguridad por completo, puede hacer cosas para ayudar a su hijo a sentirse inteligente y competente. Siga estos pasos:

- **Encuentre la manera adecuada.** Para permitir que su hijo logre el éxito, recomíndele actividades en las que el éxito sea el resultado más probable. Si el deporte es lo suyo, anímelo a practicarlo para perfeccionar ciertas habilidades. Si su hijo disfruta leer, sugiérale que comience un club de lectura con sus amigos.
- **Asígnele responsabilidades.** Su hijo podría quejarse sobre tener que guardar la ropa limpia, pero está bien. Completar tareas del hogar es una manera eficaz de hacer que los niños se sientan valorados, porque al hacerlas ayudan a toda la familia. También pueden hacer que su hijo sea más responsable.
- **Reconozca los logros.** ¿Su hijo acaba de hacer algo maravilloso? Felicítelo. Hable con él sobre su logro, ya sea haber obtenido una buena calificación en un examen o armar una mesa elegante para la cena.

Con un poco de ayuda de su parte, su hijo de primaria comenzará a ver a la persona ingeniosa que usted ve.

Enfoque: la motivación

Las metas de aprendizaje son motivadoras



Este año escolar, rete a su hijo a establecer algunas metas de aprendizaje. Cuando los estudiantes se trazan

metas, aprenden a enfocar su tiempo y recursos de manera más eficiente.

Para empezar:

1. Inicie una conversación.

Dígale a su hijo algo que haya decidido cambiar. “Voy a hacer más ejercicio y voy a reducir el tiempo que paso frente a las pantallas”. Esto le mostrará que un objetivo es simplemente una promesa que uno se hace a sí mismo.

2. Haga una lluvia de ideas.

¿Hay cosas con las que su hijo haya tenido dificultades el año pasado? Hable sobre cómo hacer mejoras. “Has tenido dificultad para terminar tus trabajos a tiempo. ¿Qué podrías hacer para solucionarlo?” Comenzar a hacer los trabajos antes, renovar la rutina de estudio y organizar los espacios de trabajo son tres ejemplos de cosas que podría pensar en hacer.

3. Definan la meta.

Conviertan la idea de su hijo en algo concreto convirtiéndola en un objetivo. ¿Qué pasos específicos necesita dar para renovar su rutina de estudio? Cuando la meta se puede medir, es más fácil alcanzarla. “Me propongo dedicarle 15 minutos de estudio a cada materia todos los días”.

4. Apóyelo.

Las metas suelen desvanecerse con el tiempo. Por lo tanto, ofrézcale apoyo a su hijo si comienza a desviarse. “Sé que es difícil cumplir con una rutina de estudio, ¡pero puedes hacerlo!” Dígale que no cumplir una vez cada tanto no significa que no pueda volver a encaminarse.

Comiencen el año escolar con una actitud positiva al aprendizaje

La actitud de los niños sobre la escuela afecta sus deseos de aprender. El inicio de un nuevo año escolar es el momento perfecto para reforzar el entusiasmo de su hijo por la educación. Siga estos pasos:

- **Sea un buen modelo a seguir.** Si tiene una actitud positiva sobre la escuela, será más probable que su hijo se sienta de la misma manera. Además de reforzar el valor de la educación, asegúrese de asistir a las reuniones de padres y a las reuniones escolares para familias. Siempre que sea posible, supervise el horario de trabajo de su hijo y muestre interés por el aprendizaje.
- **Felicítelo por sus logros.** Cuando su hijo se esfuerza, asegúrese de señalarlo. Esto refuerza la relación entre el esfuerzo y la buena sensación que se obtiene al tener éxito.
- **Relacione las lecciones con la vida.** Por ejemplo, las destrezas



matemáticas pueden ayudar a su hijo a calcular los promedios de bateo en béisbol. Una palabra de vocabulario nueva podría aparecer en su libro favorito. Participar de un proyecto grupal permite desarrollar la capacidad para trabajar en equipo.

Pagar por las calificaciones no es una manera eficaz de motivar



Hay cosas que el dinero no puede comprar, y eso incluye la inteligencia y el éxito académico. Estos son los motivos por los cuales usar dinero como recompensa por las buenas calificaciones podría no ser una buena idea:

- **Pone el énfasis** en el lugar equivocado. Cuando se les promete dinero a los estudiantes por una buena calificación, trabajan por el dinero en lugar de hacerlo para aprender. Algunos niños podrían querer tanto ese dinero que estarían dispuestos a hacer trampa para obtenerlo.
- **No les permite** a los estudiantes experimentar la satisfacción de

hacer bien un trabajo. Necesitan sentir la alegría y el orgullo que se obtiene con el simple hecho de hacer algo lo mejor posible. Esa es la recompensa que deberían buscar los estudiantes.

- **Se hace hincapié** en el resultado en lugar de en el esfuerzo. Los estudiantes necesitan aprender la importancia de dar lo mejor de sí mismos y ser perseverantes con las materias difíciles. Poner toda la atención en la recompensa al final del proceso hará que sea más difícil para ellos aprender esa lección. Entonces, ¿qué debería hacer? Dígale a su hijo que la escuela es importante. Celebre los logros y guarde su dinero.