

# Escuela Primaria

# Los Padres

## ¡hacen la diferencia!

Brookwood School District 167



## Tómese tiempo para repasar la primera mitad del año escolar

Es el comienzo del nuevo año calendario y estamos cerca de la mitad del año escolar. Entonces, es un buen momento para hacer un balance de los hábitos de su hijo y hacer los ajustes que sean necesarios.

Hable con su hijo sobre cómo cree que va el año escolar. Si ambos establecieron metas de aprendizaje al comenzar el año, repásenlas ahora. ¿Está mejorando? ¿Cómo puede hacer para que el resto del año escolar sea aún mejor?

Luego, ayude a su hijo a establecer algunos propósitos. Estos son cuatro de los que podría considerar:

**1. Volver a comprometerse con las rutinas.** Su hijo, ¿ha comenzado a atrasar la hora de dormir? ¿Deben apresurarse más por la mañana? ¿La hora de estudio fija ya no es tan fija? Las rutinas de sueño y estudio facilitan la vida y ayudan a que los niños rindan mejor en la escuela.

- 2. Destinarle más tiempo a la lectura.** No hay habilidad que ayude más a su hijo en la escuela. Y la lectura, como otras habilidades, mejora con la práctica. Anime a su hijo a leer todos los días. Permítale leer sobre lo que sea, desde deportes hasta sus personajes favoritos del cine.
- 3. Limitar el tiempo de ocio frente a la pantalla.** Hable sobre maneras de reducir la cantidad de tiempo que su hijo pasa viendo videos y programas, jugando a juegos y navegando en internet. Establezca límites diarios y asegúrese de que se cumplan.
- 4. Adoptar una mentalidad positiva.** El pensamiento positivo permite que sea más fácil para los estudiantes enfrentar desafíos y pedir ayuda. Para promover una actitud positiva, ayude a su hijo a controlar su estrés, visualizar un resultado exitoso y aprender de sus errores.

## Mejore el desempeño escolar con el desayuno



Concentrarse en clase requiere mucha energía. Por lo tanto, no es de extrañar que los niños que comienzan el día escolar sin desayunar a menudo no logren concentrarse.

Los estudios revelan sistemáticamente que el desayuno afecta el desempeño de los niños en la escuela. Un estudio examinó de qué manera el desayuno afectaba la presencialidad de los estudiantes y su desempeño académico. Se descubrió que los niños que tomaban el desayuno:

- **Faltaban menos a clase.**
- **Llegaban tarde** con menor frecuencia.
- **Obtenían mejores calificaciones** en matemáticas.
- **Tenían una mayor** concentración, estado de alerta, comprensión, memoria y aprendizaje.

Las familias no siempre tienen tiempo suficiente para sentarse a desayunar juntas. Por lo tanto, asegúrese de tener algunas opciones saludables para llevar. Una manzana y un trozo de queso harán que su hijo tenga un buen comienzo. Un bagel integral y queso crema, también. En caso de apuro, ¡hasta un pedazo de la pizza de anoche servirá!

**Fuente:** K. Baildon, "Breakfast and the Brain: How Eating Breakfast Impacts School Performance," USDA National Institute of Food and Agriculture.

# Tres estrategias para ayudar a su hijo a aprender cómo planificar



Su hijo no podrá devolver un libro de la biblioteca si no sabe dónde lo dejó. No puede entregar un trabajo si ... bueno, ¿quién sabe

dónde está?

Los padres saben que a los niños pequeños les cuesta planificar con anticipación. Estos son tres motivos por los cuales sucede eso, y lo que puede hacer para resolverlo.

La mayoría de los niños:

1. **Tiene dificultades** para no caer en la tentación de hacer algo divertido en lugar de algo difícil. Ponga una regla simple: no se puede mirar televisión ni jugar hasta que no esté terminado el trabajo escolar.
2. **No tiene habilidades** de organización. Muéstrela a su hijo cómo usar un calendario para hacer un seguimiento de los trabajos, las

fechas de los exámenes y las actividades. Destine un espacio para el estudio en el que se guarden los útiles escolares y los papeles.

3. **Tiene muy poca noción** del tiempo. Muchas veces, realmente creen que un día es suficiente para terminar un proyecto extenso. Ayude a su hijo a dividir los proyectos extensos en partes más pequeñas.

**“Amar a un niño no significa ceder ante todos sus caprichos; amarlo es sacar lo mejor de él para enseñarle a amar lo que es difícil”.**

—Nadia Boulanger

# Guíe el pensamiento de su hijo para facilitar el proceso de escritura



Si le pregunta a cualquier escritor cuál es la parte más difícil de escribir, probablemente siempre escuche la misma

respuesta: empezar.

Lo que aplica a un escritor experimentado aplica aún más a un niño de la escuela primaria que está comenzando con una hoja en blanco. ¿Sobre qué va a escribir? ¿Y cómo es posible llenar todo ese espacio en blanco? Puede parecer abrumador.

Para ayudar a su hijo a comenzar, hágale preguntas y comentarios para guiar su pensamiento. Si se le pide a su hijo que escriba sobre una experiencia personal, por ejemplo, siga estos tres pasos:

1. **Ayude a su hijo a hacer una lista** de sus experiencias recientes: el día que armó una tienda de campaña en el jardín (y vio cómo se desmoronaba); el día que hizo un gol durante el

partido de fútbol; el día que se torció el tobillo; el día que nació su hermanita. Luego, dígame que seleccione una de las experiencias para escribir sobre ella.

2. **Pídale a su hijo que le cuente** sobre la experiencia. Contar una historia es una manera eficaz de recordar los puntos clave. ¿Por qué armaron la tienda él y su padre? ¿Dónde estaba guardada la tienda? ¿Leyeron las instrucciones? Su hijo incluso podría hacer dibujos sobre lo que sucedió en primer, segundo y tercer lugar.
3. **Pídale a su hijo que responda** las preguntas básicas que se hacen los periodistas: *qué, quién, cuándo, dónde, cómo y por qué*. Responder este tipo de preguntas lo ayudará a reunir todos los detalles importantes que necesita para la escritura.

**Fuente:** C. Fuller, *Teaching Your Child to Write—How Parents Can Encourage Writing Skills for Success in School, Work and Life*, Berkley Books.

# ¿Está ayudando a su hijo a enriquecer su vocabulario?



Saber cuál es la palabra adecuada para usar puede a darle a su hijo de primaria un gran poder.

Tener un vocabulario sólido mejora el pensamiento y las habilidades de comunicación. Y hay una relación clara entre un vocabulario sólido y el éxito académico.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si usted está ampliando el conocimiento de su hijo sobre las palabras:

- \_\_\_ 1. **¿Hablan** sobre las palabras? Cuando lean libros juntos, comenten el significado de las palabras que su hijo no conozca.
- \_\_\_ 2. **¿Usa** palabras nuevas para ideas familiares? “*Categoricemos* tus juguetes para ordenar tu dormitorio”.
- \_\_\_ 3. **¿Juegan** a juegos de palabras en familia, como el Scrabble?
- \_\_\_ 4. **¿Elige** una Palabra del Día para que los miembros de la familia intenten usarla al menos tres veces durante ese día?
- \_\_\_ 5. **Su hijo**, ¿tiene un diccionario personal en el que escribe las palabras nuevas y su significado?

## ¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su hijo aprender palabras y usarlas. 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](http://www.parent-institute.com).

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.  
Copyright © 2022, 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.

## Sugerencias para que la lectura en voz alta en familia sea un éxito



Algunos padres dejan de leer en voz alta cuando sus hijos aprenden a leer por sí mismos. Pero leer en voz alta puede seguir

siendo divertido, y también desarrolla las habilidades de lectura.

Para que los momentos de lectura en voz alta sean un éxito:

- **Háganlo todos los días.** Cuando lee en voz alta con su hijo a diario, le demuestra que los momentos de lectura son demasiado importantes para no hacerlo.
- **Elija un horario fijo.** Si la lectura es parte de la rutina diaria, no tendrá que pensar en cómo acomodarla en un día ajetreado. Elija el horario en el que su hijo esté más receptivo, como después de jugar afuera o antes de dormir.
- **Lea el libro usted primero, antes** de leerlo en voz alta. Leer en voz alta es como actuar. Hará un mejor trabajo si está familiarizado con lo que va a leer. Echarle un vistazo al libro previamente también podría ayudarlo a evitar elegir un libro que ni usted ni su hijo disfrutarán.
- **Lea libros que le agraden.** Si le agrada un libro, es probable que a su hijo también le agrade. Comience leyendo libros que disfrutaba en su infancia. Muchas veces, su entusiasmo será contagioso.
- **Haga hincapié en el primer renglón.** El primer renglón de una buena historia captará la atención del lector. Su lectura debería hacer que su hijo quiera mantenerse despierto y escuchar.
- **Use expresiones faciales.** Abra bien los ojos para mostrar sorpresa. Entrecierre los ojos un poco para mostrar que está pensando.
- **Deje a su hijo con ganas de más.** Frene la lectura del día en un momento en el que ambos se queden con ganas de escuchar qué sucede a continuación.

## Planifique actividades en casa para mejorar las habilidades académicas



El aprendizaje no se produce *únicamente* en la escuela. También puede reforzar las habilidades académicas de su hijo

después de la escuela. Siga estos pasos:

- **Converse con su hijo** sobre todo y escuche con atención lo que tenga para decir.
- **Pregúntele qué está haciendo** en clase. Averigüe cuál es su perspectiva sobre la escuela.
- **Pídale a su hijo** que le enseñe algo. Pídale que le explique algo de lo que está aprendiendo. Al volver a contar lo que está aprendiendo, refuerza esos conocimientos en su cabeza.
- **Exponga a su hijo** a cosas nuevas. Toda experiencia significativa que su hijo tenga, desde una visita a una obra en construcción o un recorrido por un museo, tiene un impacto sobre su aprendizaje. En la próxima salida, pregúntele qué cosas ve que se relacionan con lo que está aprendiendo en la escuela.
- **Ayude a su hijo** a pensar de manera crítica. Comente las similitudes y las diferencias entre sus clases.
- **Asígnele a su hijo** responsabilidades significativas. Si tienen una mascota, pídale que lo ayude a cuidarla. Enséñele a preparar comidas simples, lavar la ropa y hacer otras tareas domésticas para ayudar a la familia.
- **Respete las habilidades** de su hijo. Permítale usar sus conocimientos y sus habilidades para ayudarlo. Pídale consejos cuando enfrente un problema en el trabajo.

**P:** Mi hijo mayor está en la escuela intermedia. Es un buen estudiante y un deportista talentoso; le resulta fácil aprender y hacer deporte.

Mi hijo menor está en tercer grado y es bastante distinto a su hermano. Tiene algunas dificultades de aprendizaje y no es deportista. Ha comenzado a compararse con su hermano mayor, y siempre dice “Soy el fracasado de la familia”.

¿Cómo puedo ayudarlo a darse cuenta de que no es un fracasado, y que lo queremos tal como es?

### Preguntas y respuestas

**R:** Los hermanos menores suelen sentir que están corriendo para estar a la altura. Pero con su amor y su apoyo, su hijo menor podrá encontrar maneras de crecer y convertirse en la persona especial que realmente es y, al mismo tiempo, mejorar sus calificaciones.

Los estudios revelan sistemáticamente que una imagen positiva de uno mismo se asocia con mayores logros en la escuela. Y la mejor manera de ayudar a su hijo a considerarse a sí mismo una persona capaz es descubrir algunas áreas en las que pueda alcanzar el éxito. El éxito en un área realmente conduce al éxito en otra.

¿Cuáles son los intereses de su hijo? Si su hermano mayor es un jugador de fútbol consumado, tal vez él podría probar un deporte diferente. O tal vez le daría mayor felicidad tocar un instrumento o aprender a cocinar. Ayúdelo a encontrar actividades que sean diferentes a las de su hermano mayor y que le den una oportunidad de brillar.

Señale las cosas que su hijo hace bien. Ya sea su sentido del estilo o su amabilidad con los demás, recuérdle que esos aspectos son muy importantes y que usted está tan orgulloso de esos logros como de los goles de su hermano en los partidos de fútbol.

# Enfoque: valores positivos

## La perseverancia es esencial para el éxito en la escuela y la vida



Es maravilloso que los estudiantes sean talentosos e inteligentes, pero los educadores saben que es igual de importante que sean perseverantes. En un momento u otro, todos enfrentamos una tarea desafiante o un contratiempo desgarrador. La clave es recordarles a los niños que deben perseverar hasta alcanzar el éxito. Seguir avanzando —incluso cuando es difícil— es una de las claves del éxito en la escuela y en la vida.

Para fomentar la perseverancia en su estudiante de primaria:

- **Hablen sobre el tema.** ¿De qué manera la perseverancia lo ha ayudado a su hijo hasta el momento? Tal vez siguió intentando montar en bicicleta o jugar al ajedrez hasta que lo logró. ¿Qué nuevo desafío puede afrontar ahora?
- **Divida objetivos grandes** en partes más pequeñas. Si su hijo está decidido a mejorar sus calificaciones de lengua, apóyelo hablando con él de los pasos que debe seguir y ayúdelo a desarrollar un plan razonable.
- **Anímelo.** Cuando su hijo esté trabajando en algo difícil, haga comentarios como:
  - » *Sé que puedes hacerlo.*
  - » *Apuesto a que podrás resolverlo.*
  - » *Estás progresando mucho. Sigue intentándolo. Ya lo vas a lograr.*
  - » *Ya mejorará. Ya lo comprenderás.*
  - » *Si de esa manera no funciona, prueba de otra manera.*
- **Enfóquese en el proceso.** Desde ya, ver una A en una boleta de calificaciones es una sensación estupenda. Pero también lo es obtener un buen resultado en un examen después de estudiar mucho. Aún mejor, ¡se siente genial aprender! Hable con su hijo de sus logros y lo que hace que cada uno de ellos valga la pena.

## Céntrese en cuatro áreas al ayudar a su hijo a desarrollar su carácter

Su hijo nació con ciertas características de personalidad, pero piense en su carácter como un trabajo en proceso. En otras palabras, el tipo de persona en la que se convertirá algún día todavía se está formando. Enséñele a:

1. **Ser flexible.** Muestre cómo negociar y llegar a un acuerdo escuchando las opiniones de los demás. Anime a su hijo a hacer lo mismo.
2. **Mostrar empatía.** Enséñele a su hijo a imaginar cómo se sienten los demás y a tratarlos con amabilidad. Convierta el cuidado de los demás en una prioridad para su familia.
3. **Mantener el control** de uno mismo. Dígame a su hijo que no puede controlar a los demás, pero sí puede controlar sus propias elecciones, acciones y reacciones. Anímelo a pensar siempre antes de actuar.



4. **Asumir responsabilidad.** Dígame a su hijo que las responsabilidades son como promesas. Hay cosas que tiene que hacer, especialmente cuando los demás cuentan con él.

## Maneras eficaces de enseñarle a su hijo a ser respetuoso



En la sociedad de hoy, en la que la falta de respeto es moneda corriente, puede ser difícil criar niños respetuosos. Para fomentar el respeto:

- **Sea un buen modelo a seguir.** El respeto, como la mayoría de los valores, se *transmite*, no se *enseña*. Si su hijo ve que usted trata a todos con respeto —desde el maestro hasta una persona sin hogar en la calle— aprenderá que esa es la manera adecuada de comportarse.
- **Señálelo cuando lo vea.** Cuando vea a alguien comportándose de forma respetuosa, haga un comentario positivo. “¿Viste que ese hombre le cedió su asiento a una mujer mayor para que pudiera sentarse? ¡Qué acto respetuoso!” No es necesario dar una lección. Su hijo comprenderá el mensaje.
- **Felicite a su hijo** cuando se comporte de manera respetuosa. “José, me sentí muy orgulloso de ti cuando sostuviste la puerta para que pasara la Sra. Jones. Sé que ella apreció ese gesto respetuoso”.
- **Corríjalo.** Si hijo se equivoca, ayúdelo a corregirlo. En privado, diga algo como: “¿Recuerdas lo que dijimos sobre cómo saludar a los invitados?”
- **Informe lo que escucha.** Si un maestro o un vecino le dice que su hijo lo saludó cortésmente, dígame a su hijo lo satisfecho que está con su comportamiento respetuoso.