



Celebre cumpleaños famosos de febrero con actividades didácticas

El mes de febrero está repleto de cumpleaños de personas importantes. Planifique algunas actividades divertidas para ayudar a su hijo a aprender sobre estos héroes, escritores, inventores, científicos y artistas:

- **4 de febrero:** Rosa Parks. Busque información en línea sobre esta heroína del movimiento de derechos civiles de los Estados Unidos. También hay muchos libros sobre ella. Pida algunos de ellos en la biblioteca.
- **8 de febrero:** Julio Verne. Se lo suele llamar el padre de la ciencia ficción. Lea con su hijo uno de sus cuentos de ciencia ficción.
- **11 de febrero:** Thomas Edison. Pídale a su hijo que invente algo que mejore la vida cotidiana.
- **12 de febrero:** Abraham Lincoln. Pronunció uno de los discursos más conocidos de la historia de

los Estados Unidos: el Discurso de Gettysburg. Ponga a su hijo a prueba y pídale que memorice el discurso.

- **15 de febrero:** Susan B. Anthony. Conéctese a internet para saber más sobre esta activista que luchó por el derecho al voto de las mujeres.
- **19 de febrero:** Nicolás Copérnico. Den un paseo juntos y miren las estrellas que estudió este precursor de la astronomía.
- **21 de febrero:** Nina Simone. Escuche la música de la cantante con su hijo y aprendan más sobre su vida.
- **22 de febrero:** George Washington. Pregúntele a su hijo qué haría si fuera presidente de los Estados Unidos.
- **25 de febrero:** Pierre-Auguste Renoir. Miren sus obras artísticas en internet o en un libro. Pídale a su hijo que cree una pintura que tenga el estilo de Renoir.

Cuatro maneras de fortalecer los valores de su hijo



Los valores ayudan a los estudiantes a tomar buenas decisiones, desarrollar la autoestima y convertirse en individuos responsables. La enseñanza de valores en casa refuerza lo que hacen las escuelas para crear una cultura escolar positiva que ayude a los estudiantes a aprender.

Las siguientes son cuatro estrategias que permitirán que su hijo desarrolle valores positivos:

1. **Piense en los valores** que son importantes para usted y su familia. Hable sobre ellos con su hijo.
2. **Enseñe mediante el ejemplo.** Su ejemplo es el maestro más poderoso de todos. Pregúntese: “Si mi hijo viera mi comportamiento durante todo el día, ¿qué lección aprendería?”
3. **Sea exigente.** Exíjale a su hijo que actúe responsablemente, sea amable con los demás y diga la verdad. Para algunas familias, estas características se convierten en un motivo de orgullo familiar. “Los miembros de la familia Gómez decimos la verdad”.
4. **Hable sobre la regla de oro.** Enseñarles a los niños a tratar a los demás como desearían que los traten a ellos los ayuda a tomar mejores decisiones. Pregúntele a su hijo: “¿Te agrada que alguien te hablara de esa manera?”

Según estudios, la alimentación está relacionada con el desempeño



A veces, se habla de “nutrir la mente” de forma figurada. Sin embargo, también es importante nutrirla de manera literal.

La nutrición adecuada alimenta el cerebro. Y comienza con el desayuno. Las investigaciones demuestran que el desayuno ayuda a los estudiantes a mantenerse concentrados en sus tareas y a recordar información. Incluso desayunar regularmente se relaciona con una mejora general en el desempeño escolar.

¿Qué puede hacer usted? Si su hijo no desayuna en la escuela, tenga a mano opciones fáciles de bajo contenido de azúcar, cereales integrales y frutas. Y para estar preparado para las mañanas apresuradas tenga cosas que tu hijo pueda comer al salir por la puerta, como un huevo duro.

Tanto si usted prepara el almuerzo como si su hijo come en la escuela, enséñele a evitar los alimentos que son altos en calorías y en grasas.

Cuando los niños comen comidas con mucha grasa y azúcar, suelen sentir cansancio corporal, lo que dificulta la concentración.

Los niños suelen tener hambre cuando regresan de la escuela. Por lo tanto, asegúrese de que haya una variedad de bocadillos saludables fáciles de agarrar, como frutas, vegetales, yogur sin azúcar y galletas integrales.

Cuando haga las compras, priorice los alimentos que quiera que coma su hijo. Es más probable que su hijo escoja opciones saludables si eso es lo único que hay en casa.

Fuente: C. St John, M.P.H., R.D.N., “Proof Positive: Breakfast Improves Kids’ Grades, Mood and Weight,” HealthyEating.Org.

“Cuida tu cuerpo. Es el único lugar que tienes para vivir”.

—Jim Rohn

Ayude a un niño desorganizado a ser responsable por sus pertenencias



Su hijo tiene un cuaderno especial para llevar un registro de los trabajos escolares, pero lo dejó en la escuela. Su hijo

tiene que entregar una hoja de ejercicios de matemáticas, pero lo dejó en la encimera de casa.

A algunos niños les resulta difícil asumir la responsabilidad de su trabajo escolar. Estos son tres pasos que puede seguir para ayudar a su hijo a aprender a ser más responsable:

1. Pídale a su hijo que lo ayude a desarrollar un plan. Hablen sobre maneras de volverse más organizado. Puede decirle: “Te está costando llegar a la escuela con todos tus trabajos y traer a casa todo lo que necesitas. ¿Qué

podrías hacer que te ayude a recordar lo que debes llevar? ¿Por qué no lo piensas y lo comentamos durante la cena?”

2. Deje que su hijo intente que el plan funcione sin salir a rescatarlo. Por ejemplo, si su hijo deja un trabajo en casa, no se apure en llevarlo a la escuela. En su lugar, deje que su hijo enfrente las consecuencias.

3. Sugiera cambios para el plan si no está funcionando, pero permita que su hijo los ponga en acción. Diga algo como, “¿Qué te parece si intentamos dejar una caja junto a la puerta? Podemos poner todo lo que tienes que llevar a la escuela en la caja. ¿Qué te parece esta idea?”

¿Está ayudando a su hijo a lidiar con la frustración?



Los estudiantes de primaria de hoy en día no siempre tienen las destrezas necesarias para hacerles frente a los problemas menores de la vida. ¿Está ayudando a su hijo a aprender a lidiar con la frustración? Responda *sí* o *no* a cada enunciado:

___ **1. Comprendo** que no me corresponde a mí proteger a mi hijo de todos los altibajos de la vida.

___ **2. Animo** a mi hijo a seguir intentando cuando no logra avanzar con un problema que tiene que resolver como tarea. Hago preguntas para ayudarlo a pensar en soluciones.

___ **3. Ayudo** a mi hijo a relacionar el esfuerzo con el éxito. A veces, digo: “Aprender no siempre es fácil. Pero lo lograrás si sigues intentando”.

___ **4. Señalo** historias reales de personas exitosas que han superado desafíos.

___ **5. Pongo** en palabras los sentimientos de mi hijo. “Estás frustrado porque aprender este concepto de ciencias está llevando más tiempo de lo que esperabas. Ya lo vas a lograr”.

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted le está dando a su hijo oportunidades para superar la frustración. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea del cuestionario.

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.

Apoye a su hijo y promueva el aprendizaje como un 'instructor'



Un instructor eficaz es alguien que guía, alienta e inspira. Cuando usted desempeña este papel, ayuda a motivar a su hijo para que persevere, resuelva problemas y encuentre respuestas.

Para ser un instructor académico positivo:

- **Actúe como un recurso.** Exíjale a su hijo que complete los trabajos de manera independiente, pero póngase a su disposición para animarlo, responder preguntas y sugerir dónde podría buscar información adicional, como un sitio web o un libro de referencia en particular.
- **Hable sobre las cosas** que está aprendiendo su hijo. Las calificaciones son importantes, pero son un resultado del aprendizaje. Es más importante hacer hincapié en

el *proceso de aprendizaje*. Esto incluye trabajo arduo, perseverancia y avances constantes.

- **Esté dispuesto a decir "No lo sé".** Tal vez haya ocasiones en las que usted no estará familiarizado con el material que está aprendiendo su estudiante. Si su hijo acude a usted con una pregunta, está bien que le diga "Nunca aprendí eso. Busquémolo en internet o en tu libro".
- **Tenga en cuenta** que su hijo tiene fortalezas y debilidades. Algunos estudiantes nunca necesitan ayuda en lengua, pero podrían costarles las matemáticas. Respalde y anime a su hijo en todas las materias, pero no espere el mismo desempeño en todas ellas.

Fuente: K.T. Alvy, Ph.D., *The Positive Parent: Raising Healthy, Happy and Successful Children, Birth-Adolescence*, Teachers College Press.

Céntrese en la conciencia social para fortalecer las habilidades sociales



Cuando los estudiantes tienen la capacidad para comprender a los demás y empatizar con ellos, pueden establecer conexiones sólidas con sus compañeros de clase, sus maestros y sus amigos. También son capaces de pensar en situaciones desde distintos puntos de vista.

La conciencia social les permite a los niños sentir compasión por los demás, incluso cuando su origen y su cultura son diferentes. Las familias pueden ayudar a los niños a desarrollar sus habilidades sociales para que puedan interactuar, cooperar y resolver problemas de manera positiva y respetuosa con personas de una gran variedad de orígenes.

Para desarrollar y practicar la conciencia social, enséñele a su hijo a:

- **Considerar las necesidades** de los demás. Díglele a su hijo: "Es

estupendo que tú y tus amigos jueguen juntos al pilla-pilla todas las tardes. ¿Pero qué pasa con los niños nuevos del vecindario? ¿Cómo crees que se sienten al verlos jugar? ¿Crees que les agradecería que los incluyeran?"

- **Comprender que las personas** podrían responder de manera diferente en circunstancias similares. Un niño podría estar emocionado por conocer a un amigo nuevo, mientras que otro podría estar nervioso y tímido.
- **Responder de manera adecuada.** Su hijo podría devolver una sonrisa con otra sonrisa, ofrecerse a escuchar si la otra persona quiere hablar o sugerir una actividad para despejar la mente de las preocupaciones. Por ejemplo, su hijo podría decir: "Salgamos y montemos en bicicleta por el vecindario".

P: Mi hijo de cuarto grado es muy competitivo cuando hace deporte. El maestro también observó este espíritu competitivo en la clase. En lugar de tomarse el tiempo para ser ordenado o revisar el trabajo, mi hijo hace los trabajos a las apuradas para ser el primero en terminar. Sé que este hábito afectará sus calificaciones. ¿Cómo puedo ayudarlo?

Preguntas y respuestas

R: Parece que su hijo tiene el hábito de convertir sus tareas en competencias, y quiere ser el primero en llegar a la meta. Pero ser el primero no es lo que importa cuando de tareas escolares se trata.

Para cambiar este hábito:

- **Hable con el maestro.** Díglele que le agradecería que trabajaran en conjunto para pensar un plan para ayudar a su hijo a enfocarse más en la *calidad* del trabajo en lugar de en terminarlo *rápidamente*.
- **Hable con su hijo.** Para trabajar su naturaleza competitiva, haga una comparación con un deporte, como el baloncesto. Explíquele que, a veces, es importante que un jugador corra por el campo de juego lo más rápido posible. Pero cuando un jugador está haciendo tiros libres, la precisión es más importante que la velocidad. Hacer la tarea es como hacer tiros libres.
- **Mire los trabajos de su hijo** todas las noches y revise que su trabajo sea ordenado y preciso. Háglele saber a su hijo que, si no está a la altura, tendrá que rehacerlo. En la escuela, el maestro podría aplicar el mismo enfoque y revisar la tarea antes de que lo entregue.

En poco tiempo, su hijo se dará cuenta de que disminuir la velocidad permite hacer un trabajo de mejor calidad la primera vez, que a la larga lleva menos tiempo.

Enfoque: el éxito en los exámenes

Estudiar debería ser un hábito diario para los estudiantes



¿Qué nombre recordaría más fácilmente, el de alguien con quien ha pasado un rato o el de alguien a quien ve con

frecuencia?

El de la persona que ve con frecuencia, obviamente. El estudio funciona de la misma manera. Es mejor estudiar algo de manera repetida a lo largo del tiempo que estudiar de forma intensiva antes de un examen. Las claves de estudiar de manera eficaz son:

- **La organización.** Enséñele a su hijo a usar cuadernos de trabajos y calendarios para programar el tiempo de estudio y hacer un seguimiento de las fechas de los exámenes. Hacer listas de tareas pendientes diarias también funciona bien para el estudio.
- **La participación.** Exíjale a su hijo que escuche en clase y tome apuntes. Su hijo no debería tener miedo de hacerle preguntas al maestro. Es probable que haya otros estudiantes en clase que tengan las mismas preguntas.
- **La dedicación.** Designe un lugar tranquilo y cómodo para trabajar y asegúrese de que el estudio forme parte de la rutina diaria de su hijo. Si su hijo no tiene que hacer trabajos, anímelo a adelantar lecturas o a resolver algunos problemas de ejemplo.
- **El repaso.** Su hijo debería dedicar un tiempo breve a repasar las lecciones cada día. Es especialmente beneficioso leer los apuntes de las últimas clases.
- **La corrección.** Es importante que su hijo corrija las respuestas incorrectas de las pruebas, los trabajos y los exámenes. Esto refuerza el aprendizaje y evita que su hijo se atrase.

Cuatro estrategias para reducir los nervios por 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 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 el día antes de un examen es repasar y dormir bien.
3. **Anímelo a tener una visión positiva.** Recuérdele a su hijo sus fortalezas para desarrollar su confianza.



Pídale a su hijo 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 su hijo sepa que su apoyo y su amor son incondicionales.

Ayude a su estudiante 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) y 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 juntos una lluvia de ideas 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 hacer un repaso general de todo una última vez y no a aprender cosas nuevas.