Escuela Primaria
Los Padres ¡hacen la diferencia!™
Marzo 2024
Vol. 35, No. 7
Lowell School



Establezca expectativas altas que su hijo pueda alcanzar

Establecer expectativas puede ser complicado. Las investigaciones muestran que los estudiantes suelen estar a la altura de las expectativas de sus familias y maestros, independientemente de son altas o bajas. Por eso, debería poner la vara alta para su hijo.

También es importante ser realista. La mayoría no va a sobresalir en todo. Si solo estará satisfecho si su hijo se acerca a la perfección, es posible que él piense "¿Qué sentido tiene?" y deje de intentarlo.

Para asegurarse de que sus expectativas sean realistas y efectivas:

- **Anime a su hijo** a dar lo mejor de sí mismo en todos sus objetivos.
- **Tenga expectativas únicas** para cada uno de sus hijos. Evite comparar a su hijo con sus hermanos, amigos o compañeros de clase.
- **Exprese orgullo** por el esfuerzo y el trabajo duro de su hijo. Diga cosas como, "Deberías estar orgulloso de ti".
- **Recuerde que sus expectativas** son para su hijo, no para usted. Los niños tienen derecho a tener sus propios sueños. Evite esperar que su hijo haga lo que a usted le hubiese gustado haber hecho.
- **Conozca los intereses de su hijo.** Cuando los niños sienten que sus familias valoran lo que los apasiona, están más motivados a dar lo mejor.
- **Sea un buen modelo a seguir.** Permita que su hijo lo observe a usted esforzándose al máximo. Establezca expectativas para usted y hable con su hijo sobre cómo planea cumplirlas.

Fuente: J.A. Fredricks y otros, *Handbook of Student Engagement Interventions: Working with Disengaged Students,* Academic Press.

Los niños mayores pueden motivar a su hijo a leer



Hay muchos factores que afectan el amor de su hijo por la lectura, pero uno de ellos podría estar más cerca de su hogar de lo que piensa. ¡Es su hermano mayor! Los estudios revelan que los niños que ven a un hermano mayor leer por placer son más propensos a leer también.

Esto no se debe simplemente a que los niños mayores a los que les encanta leer dan el ejemplo de buenos hábitos de lectura. También son excelentes recursos cuando se trata de compartir libros, ya que sugieren nuevas historias para explorar y hablan sobre literatura.

Para ayudar a su hijo a aprovechar los beneficios de tener un hermano mayor (u otro niño más grande) cerca:

- **Transforme la lectura** en un asunto familiar. Destine tiempo a la lectura grupal todas las semanas. Incluya a los hermanos o primos mayores.
- **Involucre también al cuidador.** La próxima vez que salga, pídale al cuidador de su hijo que lleve uno de sus libros favoritos. Cuando los niños notan lo importante que es la lectura para los niños más grandes, podrían empezar a interesarse por leer.

Fuente: M. Knoester y M. Plikuhn, "Influence of siblings on out-of-school reading practices," *Journal of Research in Reading, John Wiley & Sons,* Inc.

Copyright © 2024, The Parent Institute®

Copyright © 2024, The Parent Institute®

Escribir rápido convierte la escritura en una actividad divertida



Escribir puede requerir mucho esfuerzo. Pero *escribir rápido* es una manera divertida y fácil de animar a los niños a anotar sus ideas en una hoja.

Escribir rápido consiste exactamente en eso: escribir en períodos cortos. En general, la actividad de escribir rápido se basa en una consigna. Se presenta una pregunta o una idea y se pone un cronómetro durante cinco minutos. Luego, usted y su hijo escriben todo lo que pueden antes de que suene el cronómetro.

Una vez que terminen la actividad, comparen lo que escribió cada uno. Pruebe estas consignas:

- **¿Sería bueno** o malo que los perros pudieran hablar? ¿Por qué?
- **El mejor cumpleaños** que podría imaginar sería ... .
- **La parte más difícil** de ser un estudiante es ... .
- **Como era un día** de tormenta, decidí ... .
- **En diez años,** estaré ... .
- **Inventé** una máquina increíble. Puede ... .
- **Cuando me desperté** esta mañana, era una persona diferente. Era ... .

Incluso a los estudiantes que suelen mirar el techo cuando tienen que trabajar en una tarea de escritura podría agradarles escribir rápido. Los niños suelen sorprenderse al descubrir cuánto saben o cuánto tienen para decir sobre un tema en particular.

"Escribir es como cualquier otro tipo de deporte. Para mejorar, es necesario ejercitar el músculo".

—Jason Reynolds

La ciencia cobrará vida con los siguientes experimentos simples



Ayude a su científico en ciernes a experimentar con estas actividades ingeniosas. Son aptas para niños, seguras, económicas y muy, muy divertidas.

Prueben estos experimentos juntos:

- **Volcán de vinagre.** Tomen una taza o un bol, un paquete de bicarbonato de sodio y un poco de vinagre. (Hagan este experimento afuera o en el fregadero de la cocina). Agreguen un poco de bicarbonato de sodio en la taza, pongan un poco de vinagre y ¡voilà! ¡La química en acción! La espuma se produce porque el bicarbonato de sodio, que es básico, reacciona con el vinagre, que es ácido.
- **¿Crudo o cocido?** Tome dos huevos —uno crudo y otro hervido— e intente averiguar cuál es cuál. (No, sin romperlos). ¿Cómo puede hacerlo? Coloque cada huevo en una superficie plana y hágalos girar. El huevo crudo se tambaleará, mientras que el huevo duro girará suavemente. ¿Por qué? La clara y la yema de huevo crudo son líquidas, por lo que se desplazan cuando se mueven. Esto afecta el centro de gravedad del huevo y hace que se tambalee.
- **La naranja que se hunde/flota.** Llene un fregadero con agua y coloque dentro una naranja entera. Flota. Ahora pele la naranja y colóquela nuevamente dentro del fregadero. Se hunde. Eso sucede porque la cáscara está llena de bolsas de aire diminutas que hacen que la fruta sea menos densa (y capaz de flotar). Si se le quitan esas bolsas de aire, la fruta es mucho más densa que el agua. Por lo tanto, baja al fondo del fregadero.

¿Le muestra a su estudiante en qué consiste el respeto?



Los niños aprenden sobre el respecto observando a los adultos en su vida. ¿Está dando el ejemplo del comportamiento que quiere que tenga su hijo para que muestre ese mismo respeto por usted, los maestros y los demás? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___**1. ¿Trata** a su hijo y a los demás con amabilidad y honestidad?

___**2. ¿Admite** errores cuando los comete, pide perdón e intenta corregirlos?

___**3. ¿Escucha** con atención a su hijo cuando le está hablando? Si no puede escucharlo en ese momento, ¿establece un horario para hablar con él más tarde?

___**4. ¿Mantiene** el autocontrol y busca maneras saludables de desahogarse cuando está enojado en lugar de descargar sus frustraciones con su hijo?

___**5. ¿Hace** cumplir las reglas del hogar y las consecuencias por no cumplirlas de manera justa y constante?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, está dándole a su hijo el ejemplo de respeto. Para cada respuesta *no*, pruebe las sugerencias correspondientes.

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 © 2024, 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.

 Copyright © 2024, The Parent Institute®

Nunca es tarde para reforzar su compromiso con la escuela



Cuando las familias y la escuela trabajan en conjunto, los resultados pueden ser increíbles, y esto incluye un mejor desempeño académico y mejores actitudes y comportamientos de los estudiantes.

La participación en la educación de su hijo no tiene por qué ser complicada ni requerir mucho tiempo. Y si bien se acerca el final del año escolar, todavía está a tiempo para involucrarse.

Desde ahora, puede:

- **Asistir a los eventos escolares** de forma presencial o virtual. Participe y haga un esfuerzo para conectarse con los miembros de la escuela y con las demás familias.
- **Prestar atención a la información** que la escuela envió a casa o publicó en internet. Lleve un registro de las fechas importantes, como los exámenes de fin de año y las celebraciones.
- **Ofrecerse como voluntario.** Pregúntele al maestro de su hijo si hay algo que pueda hacer para ayudar. Tal vez pueda leerles a los estudiantes, organizar las carpetas que se llevan a sus casas o ayudar de otra manera.
- **Unirse al grupo** de padres y maestros. Si no puede asistir a las reuniones, infórmese sobre los temas y los programas.
- **Hacerles preguntas** a los maestros. "¿Cómo puedo ayudar a mi hijo para que le vaya bien?" "¿Cuáles son las tareas escolares más importantes que tiene que hacer todos los días en casa?" "¿Hay algún área en la que el trabajo de mi hijo necesite mejorar?"
- **Seguir hablando con su hijo** sobre la escuela. Pregúntele sobre las clases y el aprendizaje. Recuérdele a su hijo que la educación es importante para usted.

Cuatro estrategias para dominar el vocabulario matemático



Cuando los niños aprenden matemáticas, también necesitan aprender vocabulario nuevo. Si tienen que detenerse a pensar en palabras como *producto* o *cociente*, no podrán concentrarse en hacer cálculos.

Estas son algunas estrategias que pueden ayudar a su escolar de primaria a desarrollar un vocabulario matemático sólido:

1. **Cree** ayudas visuales que muestren un término haciendo lo que representa. El término matemático *circunferencia*, por ejemplo, es la distancia alrededor del borde de un círculo. Por lo tanto, su hijo podría escribir la palabra *circunferencia* alrededor del borde de un círculo.
2. **Jueguen** a Concentración matemática. Pídale a su hijo que escriba un término matemático en una tarjeta y la definición en otra tarjeta. Luego, coloque cinco o seis pares de tarjetas boca abajo. Túrnense para dar vuelta solo dos tarjetas a la vez. El objetivo es dar vuelta la tarjeta con el término matemático y la definición correcta para formar una pareja.
3. **Conecte** los símbolos matemáticos con las palabras matemáticas. Pídale a su hijo que arme tarjetas con símbolos de un lado y la palabra que representa en el otro. Use tarjetas como ayuda para ayudar a su hijo a repasar.
4. **Haga** conexiones. Ayude a su escolar de primaria a relacionar términos nuevos con conceptos con los que ya está familiarizado. ¿Está aprendiendo sobre los *centímetros*? Dígale que hay 100 *cent*avos en un dólar, 100 unidades en una *cent*ena y 100 *cent*ímetros en un metro.

P: En el último año, mi hijo de quinto grado se puso muy negativo. Nada le parece bien. No parece agradarle la escuela, el maestro ni ninguna otra cosa. La semana pasada, hicimos algo especial juntos, solo nosotros dos. Luego, mi hijo dijo que había estado "bien, supongo". Estoy perdiendo la paciencia. ¿Qué puedo hacer?

Preguntas y respuestas

R: Es sabio preocuparse. La negatividad constante reduce la motivación y aumenta la probabilidad de experimentar estrés, ansiedad y depresión. La negatividad también puede afectar la memoria, la atención y las habilidades de resolución de problemas.

Estos son algunos de los pasos que puede seguir:

- **Pregúntele a su hijo** qué lo hace sentir deprimido, y preste mucha atención a la respuesta. Si hay un asunto que menciona una y otra vez, es posible que haya encontrado el problema. Haga una lluvia de ideas de maneras en las que su hijo podría resolver la situación.
- **Permítale a su hijo quejarse,** pero no insista en el tema. Si su hijo se queja por una tarea, escuche durante uno o dos minutos. Luego, redirija la atención de su hijo diciéndole, "Bueno, igualmente debes terminarla". Diga que todos tienen responsabilidades, les agraden o no.
- **Demuestre cuál** es la actitud que desearía observar. Enfrente las decepciones con cierta positividad. Diga algo como, "Estoy desanimado porque tengo que trabajar el sábado, ¡pero será genial terminar este proyecto!"
- **Dese cuenta** de que usted no es responsable de resolver todo. Empodere a su hijo para que resuelva algunos problemas de forma independiente.
- **Pida una cita** con un médico si su hijo parece estar constantemente ansioso o deprimido.

Copyright © 2024, The Parent Institute®

Enfoque: salud mental

Anime a su hijo a desarrollar el respeto por sí mismo



Hay una relación estrecha entre el respeto por uno mismo y el bienestar mental. Los niños que se sienten bien sobre sí mismos y comprenden su valor tienen más probabilidades de experimentar una mejor salud mental.

Estos son algunos de los elementos del autorrespeto y las maneras en que su hijo puede desarrollarlos:

- **La competencia.** Se siente increíble ser bueno en algo. Dele oportunidades a su hijo para aprender y practicar habilidades nuevas, desde leer, hasta hacer deporte o tareas domésticas.
- **Los logros.** Observe los avances de su hijo y felicítelo por ellos. "Has leído tres libros esta semana. ¡Realmente estoy impresionado!"
- **La confianza.** Es útil tener familiares que mantienen una actitud positiva frente a las dificultades. Muestre una actitud resolutiva. Ayude a su hijo a ver los errores como grandes oportunidades para aprender.
- **La libertad.** Para impulsar la independencia, permita que su hijo tome decisiones adecuadas para la edad. Por ejemplo, "¿Deseas ordenar tu armario hoy o mañana?"
- **El apoyo.** Muéstrele que lo acepta, lo aprecia y lo ama incondicionalmente. Haga preguntas sobre las creencias, las preocupaciones y los sueños que tiene para el futuro. Ayude a su hijo a resolver problemas.
- **La imitación.** Si usted se respeta a sí mismo, es más probable que su hijo haga lo mismo. Sea amable con usted mismo y crea en su valor.

El tiempo de juego se relaciona con una mejor salud mental

Cuando los niños se divierten, el cerebro libera químicos que causan felicidad y reducen el estrés, lo que conduce a una mejora en la salud mental.

Para aprovechar el tiempo de juego al máximo:

- **Destínele tiempo al juego activo.** Su hijo necesita al menos una hora de ejercicio diario para lograr el bienestar físico y mental. El juego activo (saltar la soga, jugar a la mancha, etc.) se incluye en esa hora. Pídale a su hijo que lleve un diario de actividad física durante una semana. ¿Llega a un total de al menos siete horas?
- **Limite el tiempo** de ocio frente a la pantalla. El juego práctico y real estimula más el cerebro de su hijo que mirar pasivamente una pantalla. Hagan juntos una lista de actividades de juego libres de pantallas. Cuando su hijo quiera jugar a un videojuego, señale la lista.



- **Juegue con su hijo.** El juego en familia es estupendo para reforzar los vínculos. Organicen una noche de juegos de mesa en familia, construyan algo juntos o pida unirse al juego de simulación de su hijo.

Fuente:s S. Wang, Ph.D. y S. Aamodt, Ph.D., "Play, Stress, and the Learning Brain," *Cerebrum*, National Library of Medicine.

Ayude a su hijo a reconocer y manejar sus sentimientos



Todos los niños se sienten preocupados o molestos a veces. Ser consciente de estos sentimientos y pensamientos es el primer paso para abordarlos de forma saludable. Siga estos pasos:

- **Hable sobre lo que piensa.** Cuando su hijo parezca estar triste o preocupado, pregúntele, "¿Qué estás pensando en este momento?" Su hijo podría decir, por ejemplo, "Me preocupa que nadie quiera sentarse conmigo en la cafetería mañana durante el almuerzo".
- **Demuestre que lo comprende.** Ponga en palabras los sentimientos de su hijo. "Sé que te preocupa no encontrar con quién almorzar mañana".
- **Hagan un cambio** de pensamiento. Dígale a su hijo que cambie sus pensamientos negativos por pensamientos más positivos o útiles. Su hijo podría pensar, "Puedo pedirle a mi compañero de lectura que almuerce conmigo" o "Puedo decirle a mi maestro que me preocupa sentarme solo".

Si su hijo parece estar preocupado o alterado a menudo, hable con su maestro, su consejero escolar o su pediatra.

Fuente: "Catch, Check, and Change Your Thoughts," National Academies of Sciences, Engineering and Medicine.