

# Escuela Primaria

# Los Padres

Rockdale County Public Schools

## ¡hacen la diferencia!



## Mejorar la concentración impulsa la habilidad de su hijo para aprender

Nuestra mente suele distraerse de vez en cuando. Pero si su hijo se “desconecta” con frecuencia durante las clases, podría verse afectada su capacidad para aprender y retener información nueva.

Los estudios demuestran que los estudiantes más jóvenes que no pueden concentrarse tampoco suelen poder concentrarse cuando crecen, y eso puede ser un gran problema para la educación de su hijo.

Para ayudar a su estudiante de primaria a fortalecer sus habilidades para prestar atención:

- **Deshágase de las distracciones.** Mantenga apagado el televisor y otras pantallas mientras su hijo trabaja. Mantenga el ruido al mínimo.
- **Divida los trabajos extensos** en partes más pequeñas. Si tiene que escribir un informe de estudios sociales, muéstrele cómo dividirlo

en pasos más pequeños. “Primero, piensa sobre lo que quieres decir. Después, haz un esquema de ideas. Luego, comienza a escribir”.

- **Anímelo a tomarse descansos** durante el momento de estudio. No fuerce a su hijo a trabajar durante períodos de tiempo extensos. En cambio, ponga una alarma a los 20 minutos y pídale que se tome un descanso de cinco minutos cuando suene. Tomarse descansos cortos con frecuencia ayudará a su hijo a despejar la cabeza.

Dígale a su hijo que puede hacer lo mismo en clase. Incluso un descanso de 30 segundos (tal vez cerrando los ojos y respirando hondo) podría ayudarlo a retomar la concentración.

**Fuente:** A.J. Lundervold y otros, “Parent Rated Symptoms of Inattention in Childhood Predict High School Academic Achievement Across Two Culturally and Diagnostically Diverse Samples,” *Frontiers in Psychology*, Frontiers Communications.

## Los juegos de palabras fortalecen la escritura



Si su hijo tiene dificultades para formar o puntuar oraciones, anímelo a practicar convirtiendo la

escritura en un juego.

Estos son dos juegos a los que podrían jugar para poner en práctica las habilidades de escritura:

1. **Completar los espacios en blanco.** Repasen diferentes categorías gramaticales y escriban un cuento con las palabras faltantes. Por ejemplo: “La chica pisó un \_\_\_ (*sustantivo*)”. Túrnense para completar los espacios en blanco. Puede ayudar a su hijo diciendo cosas como “Un sustantivo es una persona, un lugar o una cosa. ¡Elijo la palabra *paste!*” Elija palabras tan alocadas como desee. Luego, lea el cuento en voz alta.
2. **Signo de puntuación.** Escriban un cuento sin puntuación. Luego, léanlo juntos. ¡Es difícil! Esto ilustra lo importante que es la puntuación para que la oración sea clara.

Ahora, editen el cuento y agreguen la puntuación de manera que sea fácil (o divertido) de leer. Sugíerale a su hijo que escriba un cuento para que usted puntúe. Comenten por qué eligió, o no eligió, ciertos signos de puntuación.

## Para evitar la procrastinación, haga la tarea menos agradable primero



Su hijo tiene que completar una hoja de actividades de matemáticas, leer un capítulo y hacer un trabajo de ortografía. Si odia la ortografía, dígame que comience con ese trabajo. Estos son algunos de los motivos:

- **En la vida, hay tareas** que no nos agradan. Todos tenemos que hacer algo que no nos agrada. Hable con su hijo sobre algunas de las tareas que usted no disfruta pero que tiene que hacer de todos modos. Lavar la ropa y limpiar los baños todas las semanas no es divertido, pero son tareas de higiene necesarias.
- **Posponer una tarea difícil** solo hace que sea más difícil. Hasta que no termine el trabajo de ortografía, lo tendrá dando vueltas en su cabeza.
- **Terminar una tarea** que no nos agrada produce una sensación maravillosa. Ayude a su hijo a aprender a concentrarse en lo bien que se siente cuando está terminado

el trabajo y no en cómo se siente mientras lo hace. Pero hágale saber que también está bien incluir una pequeña recompensa por terminar una tarea poco agradable, como pasar 10 minutos lanzando pelotas al aro de básquet.

A veces, lo único que se necesita es un pequeño empujón. Ponga una alarma en 15 minutos y diga “Trabaja en la tarea de ortografía durante 15 minutos. Luego puedes dejarla”. Una vez que su hijo comience, es probable que no sienta que le cueste tanto como creía.

**Fuente:** R. Emmett, *The Procrastinating Child: A Handbook for Adults to Help Children Stop Putting Things Off*, Walker & Company.

**“La procrastinación hace que las cosas fáciles sean difíciles, y que las cosas difíciles sean más difíciles”.**

—Mason Cooley

## La pérdida auditiva leve puede afectar la capacidad de lectura



Su hijo, ¿tiene dificultades para leer? El problema podría ser su audición. Según las investigaciones, hasta el 25 por ciento de los niños pequeños en edad escolar podrían presentar una pérdida auditiva leve o moderada. Lamentablemente, los padres y los maestros no suelen detectarla.

El grado de deterioro tampoco tiene por qué ser dramático. El simple hecho de tener varias infecciones de oído puede ser suficiente para dañar la audición de su hijo.

Lleve a su hijo al médico y esté atento a las señales de deterioro auditivo:

- **Favorecer una oreja.** Cuando le habla a su hijo, ¿suele acercarle una de las orejas en particular?

De ser así, esa podría ser su oreja “buena”, incluso si él no se da cuenta.

- **Subir el volumen.** ¿Sube su hijo el volumen gradualmente cuando todos los demás consideran que el volumen está bien?
- **Hablar en voz alta.** Si su hijo habla en voz más alta de lo necesario (cuando no está enojado), podría ser porque no escucha bien su propia voz.
- **Una mala sensación.** Si tiene la corazonada de que algo anda mal con los oídos de su hijo, confíe en su instinto. Pregúntele al médico qué debe hacer.

**Fuente:** Coventry University, “Screen children with reading difficulties for hearing problems,” ScienceDaily.

## ¿Ayuda a su hijo a lidiar con la desilusión?



Todos los niños enfrentan desilusiones. ¿Está ayudando a su hijo a aprender a lidiar con ellas? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

\_\_\_ **1. ¿Ayuda** a su hijo a comprender qué puede cambiarse y qué no? Por ejemplo, “No puedes cambiar el hecho de que está lloviendo, pero puedes cambiar los planes”.

\_\_\_ **2. ¿Anima** a su hijo a elegir una respuesta positiva cuando sucede algo inesperado?

\_\_\_ **3. ¿Señala** lo que su hijo puede aprender de los errores? “La próxima vez comenzarás a estudiar unos días antes y obtendrás una calificación más alta”.

\_\_\_ **4. ¿Tiene** esta regla: puedes estar decepcionado, pero no puedes enfadarte? Su hijo tiene derecho a tener sentimientos, pero también puede controlar sus actos.

\_\_\_ **5. ¿Ayuda** a su hijo a encontrar soluciones por su cuenta en lugar de que usted intente resolver los problemas por él?

**¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted le está enseñando a su hijo cómo sobrellevar la situación cuando las cosas no salen como quiere. Para cada respuesta *no*, pruebe esas ideas.

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 © 2021, 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.

# No es demasiado tarde para reforzar su compromiso con la escuela



Este año escolar ha sido difícil, por decir algo. Sin embargo, cuando los padres y la escuela trabajan en conjunto, los resultados

pueden ser increíbles, y esto incluye un mejor desempeño académico y mejores actitudes y comportamiento de los estudiantes.

Su participación 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:

- **Ir a eventos escolares**, incluso si son virtuales. Participe y haga un esfuerzo para conectarse con los miembros del personal escolar 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 o ayudar de otra manera.
- **Unirse al grupo de padres y maestros.** Si no puede asistir a las reuniones, tómese un tiempo para leer las minutas de cada reunión.
- **Hacerle preguntas al maestro.** “¿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?”
- **Hablarle a su hijo sobre la escuela.** Pregúntele qué está aprendiendo. Hágale saber que la educación es importante para usted.

# Desarrollar las habilidades sociales podría impulsar el aprendizaje



Los estudiantes aprenden mucho más en la escuela que contenido académico. En todas las clases, ya sean presenciales o virtuales,

los niños practican una habilidad importante: llevarse bien con los demás.

Los estudios revelan que los problemas con las habilidades sociales pueden interferir con el aprendizaje y hacer que a los niños les resulte difícil alcanzar el éxito en la escuela y la vida.

Para reforzar las habilidades sociales:

- **Sea un buen modelo a seguir.** Los niños notan cómo interactúan sus padres con los demás. ¿Se presenta al conocer personas nuevas? ¿Se mantiene en contacto con amigos? ¿Ayuda a las personas que aprecia? Permita que su hijo lo observe siendo un buen amigo.
- **Lea cuentos.** Hay muchos libros sobre la amistad. Luego de leer, hable sobre el cuento.

- **Haga un juego de roles.** Los niños necesitan ayuda para poner en práctica los buenos modales. Con su hijo, finja que están conociendo gente nueva. “Hola, me llamo Juana. ¡Un gusto conocerte!” También enfóquese en compartir y en la amabilidad.
- **Socialice.** Dele a su hijo muchas oportunidades para pasar tiempo con otros niños. Tal vez no sea fácil en los próximos meses. Busque oportunidades seguras o virtuales que le permitan a su hijo interactuar con otros niños.
- **Relájese.** Los niños no necesitan muchos amigos. Tener un solo amigo está bien, siempre y cuando coopere adecuadamente con los demás. Si hay algo que lo preocupa, hable con el maestro y busquen soluciones.

**Fuente:** K. Steedly, Ph.D. y otros, “Social Skills and Academic Achievement,” *Evidence of Education*, National Dissemination Center for Children with Disabilities.

**P:** Mi hijo ha tenido problemas con matemáticas este año y dice que las odia. No le puedo echar la culpa porque yo tampoco soy bueno en matemáticas. ¿Cómo puedo ayudarlo a que mejore su actitud?

## Preguntas y respuestas

**R:** La actitud de los padres hacia a las matemáticas tiene mucho que ver con cómo les va a sus hijos en esa materia. Los niños cuyos padres les dicen que no les agradaban las matemáticas cuando iban a la escuela suelen tener dificultades con la materia. De la misma manera, los niños cuyos padres inculcan un sentimiento de placer con respecto a las matemáticas suelen desempeñarse mejor.

Para ayudar a su hijo a desarrollar una actitud positiva frente a las matemáticas:

- **Establezca el tono.** Dígale a su hijo que a *todos* les puede ir bien en matemáticas. Si se lo repite con frecuencia, comenzará a creerlo.
- **Evite los estereotipos.** Los niños y las niñas pueden estudiar ingeniería. Los niños de todas las razas pueden tener éxito en la escuela. De hecho, los estudiantes que obtienen buenos resultados en matemáticas pueden lograr grandes avances para romper estos estereotipos.
- **Hable sobre carreras.** Los niños pequeños podrían considerar que ser una Tortuga Ninja o un Avenger es una gran elección profesional. Amplíe sus horizontes. Hable con personas que usan las matemáticas en el trabajo, como un piloto, un meteorólogo, un arquitecto, un astronauta, un investigador, un contador, etc.
- **Relacione las matemáticas con el mundo real.** Cuando vayan a la tienda, al banco o a un restaurante, señale las cosas para las que las personas usan las matemáticas. Durante la cena, rete a los miembros familiares a mencionar una situación en la que hayan usado las matemáticas durante el día.



# Enfoque: desarrollar el respeto

## Anime a su hijo a desarrollar el respeto por sí mismo



A los niños irrespetuosos les suele faltar algo que necesitan desesperadamente: el respeto por sí mismos. Si no se

valoran a sí mismos, les resultará difícil valorar y respetar a los demás. También tendrán problemas para cumplir las reglas.

Pero ¿de qué manera se desarrolla el respeto por uno mismo, y cómo se puede incentivar? El respeto por uno mismo surge de:

- **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 padres 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.** Dele a su hijo un poco de independencia. Permítale tomar decisiones adecuadas para la edad. Por ejemplo, “¿Te agrada ordenar tu armario hoy o mañana?”
- **El apoyo.** Muéstrole a su hijo que lo acepta, lo aprecia y lo ama tal y como es, e independientemente de sus creencias. Pregúntele cómo le fue en el día. Escuche sus respuestas. Ayúdelo 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.

## Ayude a su hijo a comprender por qué es importante seguir reglas

Una de las maneras en las que los niños demuestran respeto es siguiendo reglas. Es más fácil para los niños hacerlo si comprenden por qué son importantes las reglas.

Además de explicar los motivos de reglas específicas, puede:

- **Jugar a un juego sin reglas.** Luego de un rato, dejen de jugar y hablen sobre cómo les está yendo. Luego, jueguen con reglas y vean cuál de las dos maneras es mejor.
- **Imaginar un mundo sin reglas.** Hablen sobre qué sucedería si las personas pudieran robar, si los niños no tuvieran que ir a la escuela, si las personas no tuvieran que usar el cinturón de seguridad. ¿Cómo sería?
- **Animar a su hijo a ser un líder.** Ser miembro del consejo estudiantil, por ejemplo, le dará experiencia en la creación e implementación de reglas.



- **Felicitar a su hijo** por obedecer las reglas. Podría decirle algo como, “Gracias por despertarte a tiempo. Ahora podremos desayunar los dos juntos”. Esto lo animará a continuar respetando las reglas en el futuro.

## Seis estrategias que los padres pueden usar para mostrar respeto



A la hora de enseñarles a los niños sobre el respeto, la idea no es enseñárselo, sino mostrárselo. Cuando demuestre de qué se trata

el respeto, hará grandes avances para ayudar a su hijo a ser respetuoso.

Para dar un ejemplo de respeto:

1. **Sea cortés.** Diga *por favor*, *gracias* y *disculpa* cuando hable con su hijo. Tampoco irrumpa en su habitación. Golpee la puerta antes.
2. **Sea amable.** No insulte ni menosprecie a su hijo cuando se equivoque. Que cometa un error no significa que no valga nada o que no sirva para nada.
3. **Sea compasivo.** Intente no avergonzar a su hijo y nunca haga bromas a costa de él.
4. **Sea justo.** No juzgue a su hijo ni lo castigue por algo antes de tener toda la información.
5. **Sea confiable.** Si le dice a su hijo que va a hacer algo, hágalo. Y cuando no pueda hacer algo, sea directo al respecto.
6. **Sea honesto.** Cada mentira piadosa que diga podría influir en el respeto que tiene, o no tiene, su hijo por usted. Está observando lo que usted dice y hace. Por lo tanto, intente hacer siempre lo correcto.