

# Escuela Primaria

# Los Padres

## ¡hacen la diferencia!

Sheldon Independent School District



## Estudios revelan maneras eficaces de ayudar a aprender matemáticas

No es ninguna novedad que los niños que no practican matemáticas no rinden bien en clase. Pero, a veces, los estudiantes tienen dificultades incluso cuando hacen el trabajo. Ese es el motivo por el que es importante usar técnicas de estudio que funcionen.

Un metaanálisis (un estudio de muchos estudios) analizó cómo ayudar a los estudiantes a aprender matemáticas. Se observó que la estrategia más eficaz es la *práctica distribuida*. En lugar de estudiar durante una hora una vez por semana, su hijo debería dividir ese tiempo en fragmentos más breves a lo largo de la semana.

Debe practicarse matemáticas todos los días. Es una materia que se basa en lo que el estudiante ya sabe. Resolver los problemas de hoy implicará usar conceptos aprendidos previamente.

Hay muchas formas en las que los estudiantes pueden practicar matemáticas sin siquiera darse cuenta de que están repasando. Estos son tres ejemplos:

- 1. Jugar a juegos con dados.** Tórnense para tirar los dados y sumar rápidamente los dos números. Luego, añada la resta, la multiplicación y la división al desafío.
- 2. Divertirse con monedas.** Diga, "Tengo tres monedas. Juntas valen 60 centavos. ¿Qué monedas tengo?" Luego, permita que su hijo lo rete.
- 3. Fingir que la calculadora se rompió.** Diga, "Imagina que nuestra calculadora no tiene el número 8. ¿Cuáles son otras maneras de representar ese número? Podría ser  $10 - 2$  o  $4 + 4$  o  $24 / 3$ ."

Estas actividades son fáciles de incluir en los momentos libres durante la semana. Jugar a juegos es una forma divertida de darle su hijo una oportunidad de practicar las operaciones matemáticas.

**Fuente:** G.M. Donoghue y J. Hattie, "A Meta-Analysis of Ten Learning Techniques," *Frontiers in Education*, Frontiers Media S.A.

## Todas las familias pueden participar en la educación



Si el inglés no es su lengua materna, es posible que dude en participar en la escuela. ¡Pero no permita que eso lo detenga! Hay muchas maneras de participar en la educación de su hijo, independientemente del idioma que hable. Estas son algunas de ellas:

- **Asista a las reuniones** y otros eventos para las familias. No tenga miedo de pedir un intérprete o documentos traducidos. O pídale a un amigo que hable su idioma e inglés que vaya con usted.
- **Pregúntele al maestro** qué puede hacer para ayudar. Lo más importante que puede hacer para ayudar a su hijo puede hacerse en cualquier idioma: Hágale preguntas sobre la escuela. Establezca un horario fijo para hacer el trabajo escolar. Anímelo a leer todos los días.
- **Conéctese con otras familias.** Forme un grupo para compartir ideas y oportunidades para mejorar la comunicación. Comenten de qué manera podrían trabajar en conjunto con la escuela para ayudar al personal a satisfacer las necesidades de todos los estudiantes y sus familias.

# Demuéstrele a su estudiante de primaria la importancia de leer



Las personas leen por muchos motivos, desde obtener información hasta disfrutar una gran historia. Muéstrele a su

hijo lo importante que es leer en la vida cotidiana. Usted podría:

- **Explicarle a su hijo** cómo lee para encontrar información. Diga, “Estoy intentando entender cómo usar un programa de computadora nuevo para el trabajo. En este artículo se explica cómo funciona”.
- **Leer con un propósito.** ¿Toma usted el autobús en la mañana? Muéstrele a su hijo cómo lee el horario del autobús para decidir cuándo salir de casa. ¿Está buscando una receta nueva para la cena? Muestre cómo busca en internet o en libros de cocina.
- **Leer por placer.** Asegúrese de que su hijo lo vea leer para relajarse. Mencione que no se lee solo para la escuela o para el trabajo.

- **Compartir algo** de lo que está leyendo. Si ve un artículo periodístico interesante, lea una parte en voz alta. Imprima o recorte un artículo que crea que su hijo disfrutará y dáselo. Su hijo verá que leer es algo que es divertido compartir.
- **Llevar a su hijo** con usted cuando vaya a la biblioteca. Muéstrele lo gratificante que puede ser buscar material de lectura y descubrir un gran libro.
- **Llevar algo** para leer dondequiera que vaya. Su hijo verá que leer es una manera constructiva de pasar el tiempo.

“Si quieres llegar a alguna parte en la vida tienes que leer muchos libros”.

—Roald Dahl

# Celebre con su hijo la Semana de la concientización sobre la geografía



Probablemente recuerde cuando estaba en la escuela y completaba las ubicaciones de los países y los continentes en mapas

en blanco. Pero la geografía es mucho más que mapas. Se trata de cómo los lugares dan forma a las personas y cómo las personas dan forma a los lugares.

Ayude a su hijo a celebrar la Semana de la concientización sobre la geografía (11 al 17 de noviembre) con estas actividades de aprendizaje:

- **Búsquelo.** Cuando usted y su hijo escuchen una noticia sobre un lugar que no conocen, ubíquelo en un mapa. Luego, asuman el desafío de aprender datos nuevos sobre el lugar y las personas que viven allí.
- **Hagan un viaje virtual.** Busquen información en internet sobre un país que usted y su hijo desearían visitar. Juntos, investiguen cosas divertidas para hacer en su “viaje”.
- **Explore la comunidad.** Ayude a su hijo a descubrir por qué su pueblo está ubicado en el lugar en el que está. ¿Quién se instaló allí por primera vez? ¿De qué manera están conectados usted y su hijo con el resto del mundo (carreteras, aeropuertos, ríos, etc.)?
- **Hagan un mapa.** Rete a su hijo a hacer un mapa de cómo ir desde su casa a la escuela, una tienda o la casa de un amigo. Luego, sigan el mapa.
- **Cuente la historia familiar.** Dígale a su hijo de dónde vienen sus ancestros. Busquen los lugares en un mapa. ¿Qué hacían allí? ¿El entorno era similar al lugar donde ustedes viven ahora? ¿Dónde viven sus familiares ahora? Vuelvan a mirar el mapa.

# ¿Enseña y practica habilidades de audición?



La parte más importante de la comunicación no es hablar sino *escuchar*.

Y las habilidades de audición son cruciales para que a los estudiantes les vaya bien en la escuela.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si usted le está mostrando a su hijo cómo ser bueno para escuchar:

1. **¿Intenta** prestar toda su atención cuando su hijo habla? Si está ocupado, dígame cuándo podría escucharlo con atención, y luego hágalo.
2. **¿Es paciente** cuando escucha? A veces, podría llevarles un tiempo a los niños decir lo que quieren decir.
3. **¿Evita** interrumpir a su hijo? Pídale que tampoco lo interrumpa a usted.
4. **¿“Escucha”** el comportamiento de su hijo? Un niño que se porta mal está comunicando una necesidad.
5. **¿Evita** intervenir con la respuesta “correcta”? En su lugar, escuche mientras su hijo piensa qué hacer.

## ¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted le está enseñando a su hijo a escuchar. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente en el 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](http://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.

# El aliento es clave cuando se habla de calificaciones con su hijo



Si las calificaciones de su hijo son más bajas de lo esperado, es normal estar decepcionado, especialmente si sabe que su hijo tiene mucho más potencial.

Lo más importante que debe recordar es mantener sus emociones bajo control. Enojarse o demostrar que está decepcionado no ayudará. En cambio, busque maneras de animar a su hijo a dar lo mejor de sí mismo. Siga estos pasos:

- **Tenga una conversación abierta** con su hijo sobre las calificaciones. Hágale preguntas como las siguientes: *¿Piensas que tus calificaciones son un reflejo preciso de tu trabajo? ¿Qué crees que está sucediendo? ¿Estás entregando todos los trabajos? ¿Comprendes las lecciones? ¿Piensas que hay algo que podrías hacer diferente?*

- **Hable con el maestro.** ¿Su hijo está pasando apuros en la escuela? Comente las maneras en las que podrían trabajar juntos para mejorar su desempeño. ¿Hay recursos extra disponibles para ayudar?
- **Establezca un horario de estudio** fijo. Durante ese horario, el televisor debería estar apagado y los aparatos electrónicos deberían usarse únicamente para estudiar. Ponga un cronómetro en 20 minutos y, cuando se cumpla el tiempo, permita que su hijo se tome un descanso breve antes de seguir trabajando.
- **Ofrezca ayuda.** Ayude a su hijo cuando sea necesario, pero no le dé todas las respuestas. En su lugar, actúe como un entrenador y muéstrele cómo encontrar las respuestas por sí mismo. Haga hincapié en que su hijo es el responsable de completar el trabajo.

# Las reuniones familiares fomentan la comunicación y la cercanía



Las reuniones familiares pueden desempeñar una función esencial a la hora de apoyar el aprendizaje, pues crean tiempo estructurado para una comunicación productiva. Los miembros familiares pueden conectarse, abordar preocupaciones y divertirse. Para lograr reuniones exitosas:

- **Reúnanse periódicamente** en un horario conveniente. Por ejemplo, los martes después de cenar.
- **Asegúrense de que las reuniones sean breves**, de aproximadamente 30 minutos o menos. (Pero si la familia se está divirtiendo, ¡no las interrumpen!)
- **Los adultos deben dirigir** la reunión. Deben asegurarse de que todos sigan las reglas y deben tener la última palabra cuando se trata de tomar decisiones importantes.
- **Designa a alguien** para que tome notas en cada reunión. Esto ayudará a todos a recordar lo que se abordó y lo que se decidió.
- **Comenten las novedades familiares**, las preocupaciones, las metas y los logros. Recompense los logros.
- **Deles a todos** la oportunidad de hablar. Nadie debe interrumpir a nadie. La opinión de todos merece ser respetada.
- **No use las reuniones** como un momento para criticar. Los problemas de disciplina deben abordarse por separado.
- **Incluya una actividad divertida.** Jueguen a un juego breve, canten una canción o aprendan un trabalenguas.
- **Hagan una lluvia de ideas** sobre maneras de mejorar las reuniones. Pregúnteles a los miembros familiares cómo creen que estuvo la reunión y vea si hay sugerencias para mejorar.

**P:** Mi hijo de séptimo grado tiene bastante sobrepeso. He hablado con su pediatra y estamos intentando mejorar nuestra alimentación en casa. Pero, mientras tanto, mi hijo casi no tiene amigos y ha perdido interés en la escuela. ¿Qué puedo hacer para ayudarlo?

## Preguntas y respuestas

**R:** Su hijo no está solo. Según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, más de un tercio de los niños menores de 18 años tienen sobrepeso.

Los estudios demuestran que los niños con sobrepeso no suelen rendir bien en la escuela y suelen ser objeto de acoso escolar. Muchos no participan en clase porque tienen miedo de que otros niños se burlen de ellos.

Los niños con sobrepeso también son más propensos a pasar tiempo solos. Y cuando los niños están solos, suelen ser menos activos.

Para apoyar a su hijo y cambiar las cosas:

- **Ayude a su hijo** a enfocarse en la salud y no en el número de la balanza. Concéntrese en adoptar hábitos que ayuden a su hijo a sentirse sano y fuerte.
- **Convierta la actividad física** en una prioridad. Planee caminatas familiares frecuentes. Busque cosas activas que puedan hacer durante los fines de semana. Vayan al parque y pateen una pelota.
- **Siga las directrices** que establezca el pediatra respecto a la alimentación. Pero no se convierta en un “policía de la alimentación”. En cambio, haga cambios saludables para toda la familia, como beber más agua en lugar de gaseosas o jugo.
- **Hable con el maestro** sobre lo que está atravesando su escolar de primaria. El maestro puede estar atento a las burlas y tener ideas sobre otras formas de ayudar a su hijo.

# Enfoque: Disciplina positiva

## La disciplina positiva da resultados positivos



Usar estrategias disciplinarias eficaces en casa puede aumentar la probabilidad de que a su hijo le vaya bien

en la escuela. Los expertos están de acuerdo con que los mejores métodos disciplinarios son positivos, no duros. Los estudios han demostrado que los castigos físicos en realidad pueden aumentar el riesgo de que los niños tengan problemas de salud mental.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que las familias:

- **Desarrollen relaciones amorosas** y de apoyo con sus hijos. Esto les da a los niños una base sólida y los motiva a portarse bien. Cuando los niños se sienten queridos y respetados por sus padres, tienen más probabilidades de cooperar en casa y en la escuela.
- **Se enfoquen en el comportamiento deseado.** Felicite a su hijo por lo que hace bien y sea específico. "Comenzaste a hacer el proyecto sin que yo te lo recuerde. ¡Buen trabajo!"
- **Usen el tiempo fuera** y otras consecuencias que no sean físicas cuando sea necesario. Un niño que habla de forma irrespetuosa podría necesitar un tiempo a solas en una habitación. Un niño que pospone el trabajo escolar podría perderse otras actividades divertidas.
- **Dejen que las consecuencias naturales** hagan el trabajo. Si su hijo olvida completar el trabajo escolar *otra vez*, no ponga excusas. En cambio, deje que le pongan un cero. ¡Será más probable que la próxima vez su hijo lo recuerde!

**Fuente:** A. Heilmann y otros, "Physical punishment and child outcomes: a narrative review of prospective studies," *The Lancet*, Elsevier.

## Predecir, preparar y practicar evita problemas de comportamiento

Cuando se trata de la disciplina, las familias a menudo esperan hasta que surja un problema para tomar medidas. Evitar problemas desde el principio es mucho más eficaz.

Siga estos tres pasos:

1. **Predecir.** Piense en un comportamiento que querría que cambie. Tal vez su hijo se despierta tan tarde que las mañanas son agitadas.
2. **Prepararse.** Dado que puede predecir el comportamiento, también puede pensar en maneras de evitarlo. En lugar de esperar hasta que su hijo se acerque a la mesa del desayuno, piense en formas de evitar que tarde en ponerse en marcha. ¿Su hijo está cansado por la mañana porque se quedó despierto hasta muy tarde por la noche? Dormirse más temprano podría cambiar eso. ¿Está corriendo para tratar de organizarse para la escuela? Destinarle tiempo la noche anterior podría ahorrar minutos valiosos por la mañana.



3. **Practicar.** Ayude a su hijo a practicar estrategias de prevención hasta que se conviertan en hábitos. Si logra predecir, preparar y practicar, también podrá evitar que se repitan muchos problemas de conducta.

## Facilite la disciplina con un breve conjunto de reglas del hogar



Los niños a los que se les exige que sigan reglas en casa tienen muchas más probabilidades de seguir las reglas de la escuela. Y cuando un estudiante sigue las reglas, ¡hay más tiempo para el aprendizaje!

Para que su hijo recuerde las reglas, cree una lista breve de reglas y consecuencias del hogar que aborden sus grandes preocupaciones. En una familia, podría ser el comportamiento hacia los hermanos. En otra, podría ser ayudar con las tareas del hogar.

Piense en una frase pegadiza que resuma tanto la regla como la consecuencia. Por ejemplo:

- **Juega limpio o piénsalo dos veces.** Los hermanos que pelean tendrán que tomarse un tiempo fuera para pensar sobre sus acciones.
- **Si participas de la comida,** participas de la preparación. Todos los miembros familiares son responsables de la hora de la comida, desde poner la mesa hasta levantarla.
- **Orden o consecuencia.** Si su hijo no guarda sus juguetes, póngalos en un armario. Podrá recuperarlos si completa una pequeña tarea.