



## La actividad física está asociada con un mejor rendimiento en clase

No es ningún secreto que hacer ejercicio es bueno para su hijo. Además de otros beneficios, puede reducir el riesgo de padecer obesidad, diabetes e incluso algunos tipos de cáncer. Pero ¿sabía que el buen estado físico también puede ayudar a su hijo en la escuela?

Los estudios revelan que, en comparación con los niños inactivos, quienes hacen ejercicio con frecuencia:

- Tienen una mejor coordinación de manos y ojos.
- Son mejores oyentes.
- Están menos inquietos en clase.
- Tienen una mejor caligrafía.

Para darle a su hijo muchas oportunidades de que su corazón lata:

- **Salgan a caminar a menudo.** Elija un horario, como antes o después de cenar, para dar un paseo breve por el vecindario. Conviértanlo en un hábito.

- **Elijan el camino largo.** Cuando salgan a hacer recados, no usen ascensores ni escaleras eléctricas. Suban por las escaleras. Elija aparcar en lugares que les permitan caminar un poco más.
- **Jueguen activamente.** Desde lanzar pelotas al aro hasta el pilla-pilla, la diversión en familia no tiene límites.
- **Haga concursos.** Mientras miran televisión juntos, ponga a prueba a su hijo con una competencia. Durante las pausas comerciales, vean quién puede hacer más saltos de tijera o flexiones.
- **Ponga a su hijo a cargo.** Desafíelo a pensar maneras creativas de mantener a la familia en movimiento.

**Fuente:** "Physically active children have improved learning and well-being, DMU researchers find," De Montfort University.

## Aprender puede ser más divertido con un compañero



A veces, los niños aprenden mejor si trabajan con otro. Tener un compañero de estudio puede ser una manera eficaz de que los estudiantes dominen material difícil.

Los compañeros de estudio pueden ayudarse entre sí a practicar operaciones matemáticas. Pueden ayudarse entre sí para preparar una presentación para la clase. Pueden tomarse exámenes para ver qué es lo que saben y qué no.

Por supuesto, sin un poco de planificación, una sesión con un compañero de estudio puede convertirse en un momento de sociabilización. Estas son algunas recomendaciones para que una sesión de estudio sea productiva:

- **Comprometerse** con el objetivo. Ambos estudiantes deben ponerse de acuerdo en que van a juntarse para estudiar matemáticas o estudios sociales y no para jugar a Mario Kart u otros juegos.
- **Elegir a alguien responsable.** Ambos estudiantes deben estar enfocados en el aprendizaje.
- **Armar un cronograma.** Definan un momento y busquen un lugar tranquilo para reunirse. Incluso podrían hacer una reunión virtual por FaceTime o Zoom.
- **Trazar metas.** Deberían decidir exactamente qué van a abordar y cumplir con lo establecido.

# Tres maneras simples de fomentar el amor de su hijo por las ciencias



En una encuesta nacional, solo la mitad de las madres y los padres se sentían “muy seguros” de su capacidad para ayudar a sus hijos a aprender sobre ciencias. Pero no es necesario ser un científico para mejorar los conocimientos de su hijo sobre ciencias. ¡Solo necesita estar dispuesto!

Para promover el interés de su hijo en las ciencias y ayudarlo a desarrollar sus habilidades:

- 1. Investiguen juntos.** No debe avergonzarse admitir que no sabe todas las respuestas. Entonces, si su hijo hace una pregunta como “¿Por qué el cielo es azul?” o “¿De dónde viene la lluvia?”, simplemente puede decir “No estoy seguro. Averigüémoslo juntos”. Ayude a su hijo a usar internet o a ir a la biblioteca para descubrir la respuesta.
- 2. Miren programas educativos.** Hay muchos programas sobre ciencias aptos para niños en televisión.

Mírelos con su hijo. Si no está seguro dónde empezar, pídale sugerencias al maestro. Luego, hablen sobre los programas. “¿No fue estupendo cuando explicaron cómo respiran los peces a través de las branquias?”

- 3. Usen internet.** Hay muchos sitios web, juegos, videos y aplicaciones disponibles sobre las materias STEM (ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas por sus siglas en inglés). Ingrese a [www.commonsemmedia.org](http://www.commonsemmedia.org) para encontrar alguna actividad interesante para hacer con su hijo.

**Fuente:** M. Silander y otros, “What Parents Talk About When They Talk About Learning: A National Survey About Young Children and Science,” Education Development Center.

**“La ciencia es más que un simple conjunto de conocimientos: es una manera de pensar”.**

—Carl Sagan

# Muéstrele a su hijo por qué lee usted para mejorar sus habilidades



El ejemplo de los padres siempre enseña una lección poderosa. Si quiere que su hijo sea un buen lector, demuestre hábitos de lectura que le den la imagen adecuada. Usted puede:

- **Explicar cómo lee** para obtener 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 el autobús por 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? Muéstrele cómo buscar en internet o en libros de cocina una para probar.
- **Leer por placer.** Cuando su hijo ve que usted está leyendo para relajarse, se dará cuenta de que no solo hay que leer para la escuela o el trabajo.
- **Compartir algo** de lo que está leyendo. Si hay una noticia interesante en el periódico, lea un fragmento en voz alta. Imprima o recorte un artículo que crea que su hijo disfrutará y déjelo en su cama. 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 títulos y descubrir un gran libro.
- **Llevar algo para leer** donde quiera que vaya. Su hijo verá que leer es una manera constructiva de pasar el tiempo.

# ¿Está ayudando a su hijo a desarrollar un espíritu comunitario?



Las mismas cualidades que ayudan a las personas a vivir juntas en familia pueden ayudarlas a vivir en comunidad y a llevarse bien con los demás en la escuela.

¿Está ayudando a su hijo a tener una mentalidad cívica? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- 1. ¿Habla** con su hijo sobre la escuela y las reglas familiares y por qué son importantes?
  - 2. ¿Ofrecen** su tiempo para hacer actividades de voluntariado en familia con frecuencia?
  - 3. ¿Le muestra** a su hijo que es importante respetar los compromisos cumpliendo sus promesas?
  - 4. ¿Da** el ejemplo de espíritu deportivo cuando está mirando deportes o jugando a juegos?
  - 5. ¿Espera** que su hijo asuma la responsabilidad por sus actos y lo hace responsable de sus decisiones?
- ¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está criando a su hijo para que se convierta en un miembro responsable de la comunidad. Para cada respuesta *no*, pruebe esas ideas para ayudar a su hijo a cooperar con otros.

**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.

# Celebren en familia la Semana de la concientización de la geografía



Probablemente recuerde cuando completaba las ubicaciones de los países y los continentes en mapas en blanco

cuando estaba en la escuela. 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 de la geografía (del 15 al 19 de noviembre) con estas actividades de aprendizaje:

- **Búsquenlo.** 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 a usted y a su hijo les agradaría visitar. Juntos, investiguen

cosas divertidas para hacer en su “viaje”.

- **Explore su 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.** Desafíe a su hijo a hacer un mapa que muestre cómo ir desde su casa a la escuela, una tienda o la casa de un amigo. Luego, sigan el mapa.
- **Comparta una historia familiar.** Dígale a su hijo de dónde provienen sus ancestros. Busquen juntos los lugares en un mapa. De ser posible, descubran los recorridos que hicieron sus ancestros cuando vinieron a este país. ¿Dónde viven sus familiares ahora? Observen el mapa nuevamente.

# Atravesar las dificultades sociales conduce a una mayor confianza



Cuando los padres están demasiado involucrados en la vida social de sus hijos, ellos no pueden desarrollar la confianza y la resiliencia

que necesitan para prosperar. Apurarse por rescatar a su hijo de todos los desafíos sociales no lo ayudará a largo plazo; de hecho, podría lastimarlo.

Su hijo tiene más probabilidades de tener amistades sanas y sentirse más seguro de sí mismo si está dotado de habilidades sociales y emocionales. Y estas habilidades no lo ayudarán únicamente a recorrer el patio de recreo con éxito. También lo harán sentirse más seguro en la clase.

Para ayudar a su hijo a fortalecer sus habilidades sociales:

- **Empodérelo para que adopte un papel activo.** Si acude a usted con un problema, escúchelo con atención

mientras se lo cuenta. Diga: “Lo que me cuentas suena frustrante. ¿Qué harás ahora?” Luego, dele una oportunidad para encontrar una solución por su cuenta. A veces, lo único que necesitan los niños es alguien que los escuche.

- **Sea un ejemplo de resiliencia.** Hable sobre sus propios problemas sociales y cómo los enfrentó. Cuando los niños escuchan historias sobre cómo los miembros de la familia superaron obstáculos, su resiliencia frente a las dificultades aumenta.
- **Enséñele a ponerse firme.** Ayude a su hijo a aprender a dar su opinión. Cuando quiera algo, pídale que lo defienda con solidez. U organice una noche de debate en familia. Si anima a su hijo a dar su opinión en casa, encontrará su voz en la escuela y en el mundo.

**P:** El año pasado, mi hijo dejó su proyecto de ciencias para último momento. Lo terminó a tiempo, pero estresó a la familia completa en el proceso. ¿Qué puedo hacer para asegurarme de que este año sea diferente?

## Preguntas y respuestas

**R:** Los proyectos a largo plazo les enseñan a los estudiantes —y a veces a los padres— lecciones valiosas. El año pasado, usted aprendió qué es lo que *no* hay que hacer.

Obviamente, su hijo es capaz de cumplir con un plazo. Por lo tanto, este año, ayúdelo a ponerse *muchos* plazos antes de la fecha de entrega del proyecto.

Anime a su hijo a:

1. **Seleccionar el tema con anticipación.** Cuanto antes sepa qué es lo que va a hacer, más tiempo tendrá para hacerlo.
2. **Hacer una lista** de todas las cosas que necesitará hacer para completar el proyecto. Debería incluir el viaje a la tienda para conseguir materiales y el tiempo que le llevará crear una presentación o un afiche. Pídale que reserve al menos dos días para los imprevistos que a veces se presentan.
3. **Establecer una fecha límite** para cada parte del proyecto. Asegúrese de que su hijo sepa cuál es la consecuencia de no cumplir con la fecha límite. (Si no ha hecho el trabajo, por ejemplo, no tendrá tiempo para mirar televisión).
4. **Colgar la lista de fechas límites** en un lugar en el que ambos vean todos los días. Luego, a medida que su hijo logre cada paso, pídale que lo tache.

Si sigue estos pasos, su hijo no solo aprenderá algo sobre ciencias este año, sino que también aprenderá habilidades valiosas que lo ayudarán a administrar el tiempo. ¡Buena suerte!



# Enfoque: la disciplina

## Los métodos de disciplina positiva dan resultados positivos



Las estrategias disciplinarias que usa en casa pueden aumentar la probabilidad de que a su hijo le vaya bien en

la escuela. Y los expertos están de acuerdo en que los mejores métodos disciplinarios son los positivos, no los 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 los padres:

- **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 lo positivo.** Felicite a su hijo por lo que hace bien y sea específico. “Comenzaste a hacer la tarea sin que yo te lo recuerde. ¡Buen trabajo!”
- **Usen momentos de reflexión** y otras consecuencias que no sean físicas cuando sea necesario. Un niño que habla de manera irrespetuosa podría necesitar un tiempo a solas en su habitación. Un niño que pospone la tarea podría perderse otras actividades divertidas.
- **Dejen que las consecuencias naturales** hagan el trabajo. Si su hijo olvida completar su tarea *otra vez*, no ponga excusas por él. En cambio, deje que le pongan un cero. ¡Así será más probable que se acuerde de hacer su tarea mañana!

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

## Prediga, prepare y practique para evitar problemas de conducta

Cuando se trata de la disciplina, los padres 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. **Predicir.** Piense en un comportamiento que desearía que cambie. Tal vez su hijo se despierte tan tarde por la mañana que se pierda el autobús con frecuencia.
2. **Prepararse.** Dado que puede predicir 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 maneras de evitar que tarde en ponerse en marcha. ¿Está cansado por la mañana porque se ha quedado despierto hasta tarde? Dormirse más temprano podría cambiar eso. ¿Corre para tratar de organizarse



para la escuela a último minuto? 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 predicir, preparar y practicar, también podrá evitar que se repitan muchos problemas de conducta.

## Dé el ejemplo de la conducta respetuosa que desea ver en su hijo



Ser respetuoso es fundamental para alcanzar el éxito, tanto en la escuela como en la vida. Al demostrarle a su hijo

de qué se trata el respeto, usted lo ayudará a ser respetuoso.

Para dar un buen ejemplo:

- **Sea honesto.** Dígale a su hijo la verdad. Admita sus errores en lugar de culpar a otros por ellos. Pida perdón cuando esté equivocado.
- **Sea confiable.** Si le dice a su hijo que va a hacer algo, hágalo. Para ganarse su respeto, muéstrele que puede confiar en usted.

Y cuando no pueda hacer algo, sea honesto al respecto.

- **Sea amable.** No insulte ni menosprecie a su hijo cuando se equivoque.
- **Sea justo.** No juzgue a su hijo ni lo castigue por algo antes de tener toda la información. Muéstrele que lo respeta tomándose el tiempo para escuchar su lado de la historia.
- **Sea cortés.** Diga *por favor*, *gracias* y *perdón* cuando hable con su hijo. Evite entrar en su habitación sin permiso. Golpee suavemente la puerta antes de entrar.