Noviembre 2020
Vol. 32, No. 3

Escuela Primaria Los Padres™ ¡hacen la diferencia!

Enterprise City Schools
Parent & Family Engagement



Hacer muchas tareas en simultáneo puede perjudicar el aprendizaje

Mire a su alrededor de su casa durante la hora de la tarea. Su hijo, ¿canta mientras estudia? Usted, ¿responde a sus preguntas mientras revisa su correo electrónico?

Hacer muchas tareas al mismo tiempo se ha convertido en un estilo de vida, pero eso no es necesariamente bueno. De hecho, mientras se hacen muchas tareas en simultáneo, el cerebro no se concentra en varias cosas a la vez, sino que pasa rápidamente de una a otra y no le brinda a ninguna de ellas una atención completa.

Para evitar cometer errores al hacer varias tareas al mismo tiempo:

- **Deshágase de las distracciones.** Los estudios revelan que hacer muchas tareas en simultáneo usando la tecnología (enviar mensajes de texto, escuchar música, revisar el correo electrónico, etc.) tiene un impacto negativo en el estudio, la tarea, el aprendizaje y las calificaciones. Elija un lugar silencioso para que su hijo estudie que esté alejado del televisor, los teléfonos y la música fuerte.
- **Ayude a su hijo** a hacer la tarea que requiera mucha concentración un momento del día en el que su atención y motivación sean altas.
- **Dé un buen ejemplo.** Si le presta toda su atención a su hijo cuando habla o pide ayuda, le demostrará cómo concentrarse y que lo que dice es importante para usted.
- **Solo haga muchas tareas** en simultáneo si no requieren demasiada concentración. Por ejemplo, su hijo puede escuchar música mientras limpia su habitación.

Fuente: C. Kubu, Ph.D. y A. Machado, MD, "The Science Is Clear: Why Multitasking Doesn't Work," Cleveland Clinic, niswc.com/elem_multitask2.

Los niños mayores pueden motivar a su hijo para que lea



Hay muchos factores que intervienen en 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 demuestran que los niños que ven a un hermano mayor leer por placer tienen más probabilidades de tomar un libro para 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, sugerir historias nuevas para explorar y hablar sobre la 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 niñero.** La próxima vez que los visite el niñero, pídale que lleve su libro favorito. Si su hijo se da cuenta de lo importante que es la lectura para él, podría interesarle también.

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 © 2020, The Parent Institute®

Copyright © 2020, The Parent Institute®

Hable con su hijo sobre el respeto hacia sus maestros y compañeros



El respeto es esencial para la educación. Cuando los estudiantes respetan a sus maestros y compañeros, pueden construir el entorno académico positivo que necesitan todos los niños para alcanzar el éxito.

Independientemente de si las clases de su hijo son presenciales o en línea, anímelo a:

- **Llamar a su maestro** por su nombre. Simplemente decir "Buen día, Sra. Jones" es una manera fácil de mostrar respeto.
- **Ser cortés.** Debería decirles *por favor* y *gracias* al maestro y a sus compañeros.
- **Levantar la mano.** Cuando espera a que le den permiso para hablar, demuestra que sabe controlarse y respetar a los demás.
- **Hacer lo que se espera de él.** Todos los miembros de la clase tienen una tarea que hacer. Si el maestro no planifica las lecciones, nadie puede aprender nada. Si los estudiantes no hacen su trabajo —hacer la tarea, escuchar a los demás—, es más difícil que aprendan.
- **Escuchar los comentarios** del maestro. Los maestros quieren que los estudiantes aprendan y obtengan buenos resultados. Eso significa que tienen que señalar sus errores. A su hijo le irá mucho mejor en la escuela si puede reconocer y aceptar los comentarios constructivos.

"El respeto por nosotros mismos guía nuestra moral; el respeto por los demás guía nuestros modales".

—Laurence Sterne

Para mejorar la memoria, haga que los datos sean significativos



Repetir información una y otra vez no es la forma más eficaz de ayudar a su hijo a recordar datos nuevos. En cambio, relacione lo que está estudiando con algo significativo.

Los estudios revelan que cuando la información nueva está relacionada con algo memorable, es más fácil retenerla. Cuando su hijo está aprendiendo una palabra nueva, su cerebro puede digerir la información de dos maneras: repitiendo el sonido de la palabra o centrándose en su significado. Aunque ambos enfoques pueden funcionar, hacer énfasis en el significado lo ayudará a recordarla mejor a largo plazo.

Para ayudar a su hijo a absorber datos nuevos:

- **Cree un cuento.** Es posible que le resulte difícil recordar los tres primeros presidentes de los Estados Unidos, pero ¿qué tal si convierte la información en un cuento? "Un día, George Washington fue al parque. Se encontró con John Adams en los columpios, y luego vieron a Thomas Jefferson en el tobogán". De esa manera, pondrá a los presidentes en un contexto que él comprende, y el orden le quedará claro.
- **Enfóquese en un panorama** más amplio. En lugar de que su hijo repita: "Júpiter es el planeta más grande", ayúdelo a relacionarlo con algo más general. "Todo lo relacionado con el planeta más grande de nuestro sistema solar es grande. La gran mancha roja de Júpiter es más grande que la Tierra". Los datos pequeños quedan más grabados cuando se los ilustra de manera amplia.

Fuente: J. A. Meltzer y otros, "Electrophysiological signatures of phonological and semantic maintenance in sentence repetition," *NeuroImage*, Elsevier, niswc.com/elem_meaningful.

¿Le está enseñando a su hijo a tomar buenas decisiones?



Los padres quieren que sus hijos tomen decisiones sabias. Cuando llegue el momento, los padres esperan que sus hijos le digan *no* a la presión negativa de sus compañeros y *sí* a las cosas positivas que se le presentan.

¿Está haciendo todo lo que está a su alcance para enseñarle a su hijo a tomar esas decisiones sabias? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___**1. ¿Le da** a su hijo muchas oportunidades para tomar decisiones, y espera que se atenga a los resultados de las decisiones que toma?

___**2. ¿Hablan** sobre las decisiones familiares? ¿Hacen una lluvia de ideas y toman decisiones juntos?

___**3. ¿Piensa** en voz alta a veces y comenta lo que está haciendo para tomar una decisión?

___**4. ¿Anima** a su hijo a hacer preguntas antes de tomar una decisión?

___**5. ¿Le enseña** a su hijo que toda decisión tiene consecuencias?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted está ayudando a su hijo a tomar mejores decisiones hoy y en el futuro. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas del cuestionario.

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.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.
Copyright © 2020, 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.

X02775346

 Copyright © 2020, The Parent Institute®

La comunicación es la clave para un equipo sólido de padres y maestros



Los estudios revelan que la participación de los padres en la educación tiene un efecto positivo en el éxito académico de los estudiantes. Cuando los maestros y los padres trabajan juntos, los resultados pueden ser contundentes. Para fomentar una comunicación bidireccional efectiva:

- **Establezca el tono.** Es normal tener preguntas para los maestros de su hijo. Haga preguntas de manera respetuosa. Demuestre que apoya su hijo y a la clase, y anime al maestro a mantenerlo informado.
- **Sea positivo.** Cuando hable con el maestro, disfrute de escuchar cuáles son las fortalezas de su hijo, pero también prepárese para escuchar cuáles son sus puntos débiles. Recuerde mantener la calma. Tanto usted como el maestro quieren que a su hijo le vaya bien. Abordar los problemas es la única manera de encontrar soluciones.
- **Haga un juego de roles.** Algunos padres se ponen nerviosos cuando tienen que hablar con el maestro. Si este es su caso, considere practicar con un amigo. Si no se siente cómodo para hablar en inglés, consiga un intérprete que lo acompañe en la reunión. ¿Sigue estando preocupado? Usar el correo electrónico podría hacerlo sentir más cómodo.
- **Elija sus palabras con cuidado.** Es más efectivo hacer pedidos con cortesía que reclamos. Un consejo útil es usar la palabra *nosotros* en lugar de *usted*. ("¿Cómo podemos hacer para mantenernos en contacto para ayudar a Jordan?" es menos agresivo que "Usted debería decirme si Jordan se está atrasando"). Recuerde lo siguiente: el maestro no es su enemigo; es parte de su equipo.

Los hábitos del hogar ayudarán a su hijo en la escuela y en la vida



Toda familia —y todo niño— son distintos, pero hay maneras en las que todas las familias pueden preparar a sus hijos para el éxito. Los estudios revelan que los niños tienen más probabilidades de alcanzar el éxito en la escuela primaria y más adelante si sus padres les dan las herramientas que necesitan para lograrlo. Para ayudar a su hijo:

- **Asígnele tareas domésticas.** Los niños que tienen responsabilidades en la casa aprenden a ser responsables. Dele a su hijo una lista de tareas semanales que debe cumplir. Es posible que se queje, pero no se rinda.
- **Enséñele habilidades sociales.** El éxito de su hijo en la vida no depende solo de las calificaciones; se centra en su capacidad de llevarse bien con los demás. Modele el buen comportamiento cooperando y siendo cortés.
- **Mantenga la vara alta.** Si espera que a su hijo le vaya bien, él estará a la altura de las circunstancias. No le exija calificaciones perfectas, pero insista en que dé lo mejor de sí mismo y felicítelo cuando haga su mayor esfuerzo, incluso si no es suficiente. Si le demuestra que cree en él, él también creerá en sí mismo.
- **Alimente su relación.** Usted es el padre de su hijo, no su amigo. Pero también es su aliado. Destinen tiempo a divertirse. Compartan un pasatiempo. Jueguen a atrapar la pelota afuera. No deje que su hijo se olvide de que usted lo ama y apoya.
- **Cuídese.** Si está siempre estresado, su hijo también lo estará. Busque tiempo para relajarse, ejercitarse o leer un libro. Que su hogar sea tranquilo y pacífico comienza con usted.

Fuente: R. Gillett y R. Premack, "Science says parents of successful kids have these 11 things in common," *Business Insider*, niswc.com/elem_habits2.

P: Mi esposo está haciendo el servicio militar en el extranjero. No estará aquí para las fiestas. A medida que pasa el tiempo, a mi hijo de tercer la situación le resulta más difícil. Ahora se están empezando a ver afectadas sus calificaciones. ¿Qué consejos tiene para ayudarme a sobrellevar una temporada festiva y para ayudar a mi hijo a volver a encaminarse?

Preguntas y respuestas

R: Estar separado de uno de los padres siempre es difícil, y que uno de los padres esté lejos durante las fiestas es incluso más difícil. Estas son algunas maneras en las que podría ayudar a su hijo:

- **Hágale saber** que está bien que extrañe a su padre. Diga algo como, "Lo queremos mucho a papá. Por supuesto que lo extrañamos. Cuando estés triste, puedes hablar conmigo".
- **Hable con el maestro.** Asegúrese de que el maestro entienda la situación que está atravesando y cómo se siente. A veces, los niños sienten que tienen que ser valientes en casa pero confían en uno de sus maestros. Pregúntele al maestro cómo puede ayudar a su hijo a mejorar sus calificaciones y volver a encaminarse.
- **Hable con su hijo** sobre tradiciones festivas divertidas que desea continuar: hornear galletas, decorar o ver su película festiva favorita. Si bien las fiestas no serán como las de los años anteriores, podrían ser un momento especial para usted y su hijo de todos modos.
- **Ayude a su hijo** a mantenerse en contacto con su esposo con tanta frecuencia como sea posible. Anímelo a llamarlo y a enviarle videos y correos electrónicos.
- **Busque maneras** en las que usted y su hijo puedan ayudar a otros. Ver que hay otras personas que necesitan ayuda podría ayudarlo a poner sus propios problemas en perspectiva.

Copyright © 2020, The Parent Institute®

Enfoque: valores positivos

Sea empático con su hijo, pero hasta cierto punto



¿Existe tal cosa como apoyar demasiado a su hijo cuando se trata de sus emociones negativas? Los expertos dicen que *sí*.

Los padres que son demasiado empáticos con los sentimientos problemáticos de sus hijos piensan que sus hijos están más adaptados socialmente que otros. Sin embargo, los maestros de esos niños consideran que están menos adaptados que sus compañeros.

¿Por qué no hay coincidencia? Es posible que si los padres consienten a sus hijos cada vez que están de mal humor, los niños nunca se detengan a considerar que su estado de ánimo está poco justificado.

Eso no significa que deba ignorar los sentimientos de su hijo, sino que en lugar de estar de acuerdo cada vez que sienta que ha sido perjudicado, es conveniente que:

- **Le pida detalles.** Si su hijo dice que un amigo fue malo con él, averigüe más antes de salir en su defensa. Dígale: "Dime qué ha pasado". De esa manera, lo estará animando a abrirse pero sin aceptar automáticamente que él es la víctima.
- **Lo ponga a prueba.** Su hijo podría estar molesto porque tuvo un mal desempeño en un examen de matemáticas, pero ¿fue realmente "injusto", como dice? Presiónelo un poco. "¿Por qué fue injusto?" Si la realidad es que no estudió para el examen, señálelo. No cometieron una injusticia contra él; él fue irresponsable. Es una lección difícil pero esencial.

Fuente: V. L. Castro y otros, "Changing tides: Mothers' supportive emotion socialization relates negatively to third-grade children's social adjustment in school," *Social Development*, John Wiley & Sons, Inc.

Hable con su hijo sobre la importancia de la honestidad

Cuando los niños llegan a la escuela primaria, la mayoría sabe la diferencia entre ser honesto y mentiroso, pero eso no hace que decir la verdad sea fácil.

Para fomentar la honestidad.

- **Hable sobre el tema.** Pregúntele a su hijo si cree que la honestidad es la mejor opción. ¿Quiere que los demás le digan la verdad? ¿En qué momentos le parece que está bien mentir, si es que considera que es una opción válida?
- **Hable sobre las consecuencias** de mentir. La mentira destruye la confianza. Si su hijo se acostumbra a mentir, dejarán de creerle, incluso cuando diga la verdad.
- **Sea un buen modelo a seguir.** Los niños se dan cuenta cuando sus padres dicen la verdad, y también cuando no lo hacen.
- **Cree oportunidades** para que diga la verdad. Diga: "Rompiste este libro" en lugar "¿Hiciste esto?"



- **Reaccione con calma** cuando su hijo mienta. Dígale que confía en que va a tomar mejores decisiones en el futuro.
- **Recompénselo por ser confiable.** Si su hijo dice la verdad en una situación difícil, felicítelo.

Fuente: McGill University, "The truth about lying? Children's perceptions get more nuanced with age," ScienceDaily, niswc.com/elem_honesty.

Ayudar a los demás aumenta la confianza y la autoestima



Los niños quieren sentir que desempeñan un papel importante en la comunidad. El voluntariado puede ayudar a su hijo a desarrollar habilidades sociales y confianza en sí mismo, que también lo beneficiará en el ámbito escolar.

Busque una actividad de voluntariado o servicio a la comunidad que usted y su hijo puedan realizar juntos. Aquí tiene algunas ideas para comenzar:

- **Participen de una colecta de ropa.** Junte abrigos, guantes y gorros y dónelos a refugios locales.
- **Cocinen algo para una persona** mayor o los padres de un bebé recién nacido.
- **Preparen emparedados** para personas sin hogar.
- **Ayuden a cuidar a una mascota.** Si un vecino se va de viaje por unos días, usted y su hijo podrían ofrecerle darle de comer y sacar a pasear a su mascota.
- **Anímelo a donar dinero** que haya ganado. Es bueno que su hijo lo vea donar dinero a una organización de beneficencia, pero lo recordará por más tiempo si dona incluso una pequeña suma de su propio dinero para ayudar a otros.