Septiembre 2020
Vol. 32, No. 1

Escuela Primaria Los Padres™ ¡hacen la diferencia!

Enterprise City Schools
Parent & Family Engagement



Céntrese en la amabilidad y el respeto para promover el éxito académico

Según algunos investigadores, los niños cuyos padres valoran más la amabilidad que los logros suelen rendir mejor en la escuela que aquellos niños para cuyas familias el éxito académico es lo más importante de todo.

De hecho, presionar a su hijo para que obtenga buenas calificaciones puede causar el efecto contrario. Puede hacer que sus calificaciones y su autoestima se vean perjudicadas, lo que puede causar depresión y ansiedad. Pero cuando los padres fomentan la amabilidad y el respeto, a los niños les suele ir mejor en la escuela. Esto podría deberse a que se sienten más seguros y saben que la aprobación de sus padres no depende de las buenas calificaciones.

Para demostrarle a su hijo cuánto usted valora el respeto y la amabilidad:

- **Dele el ejemplo siendo cortés.** Cuando hable con otras personas, desde los vecinos hasta el cartero, asegúrese de que su hijo vea que usted es cortés. Diga *por favor* y *gracias*. Sea respetuoso. Pueden parecer cosas pequeñas, pero causan una gran impresión.
- **Felicite a su hijo por sus actitudes** positivas. Cuando observe que su hijo hace algo bueno o es amable, hágaselo saber. No es necesario ser demasiado efusivo: una simple palmada en la espalda le recordará cuánto valora usted la amabilidad.
- **Promueva las relaciones sanas.** Anime a su hijo a relacionarse con sus maestros y compañeros de clase. Cuanto mayor sea el apoyo que reciba de quienes lo rodean, menor será su dependencia de otras cosas, como calificaciones y premios, para sentirse bien consigo mismo.

Fuente: L. Ciciolla y otros, "When Mothers and Fathers Are Seen as Disproportionately Valuing Achievements," *Journal of Youth and Adolescence*, Springer US.

Ayude a su familia a retomar la rutina escolar



La pandemia de COVID-19 ha planteado desafíos importantes en el último año escolar. Ahora comienza un nuevo año lectivo, y es hora de empezar de cero.

Estas son algunas ideas para prepararse para un año productivo de aprendizaje:

- **Haga** un cronograma semanal. Incluya momentos para hacer la tarea, jugar, hacer actividades y estar en familia.
- **Establezca** un horario para leer en familia.
- **Cree** un calendario familiar. Marque las actividades de cada miembro de la familia con un color diferente.
- **Vuelva a establecer** un horario para ir a dormir para las noches anteriores a los días de escuela.
- **Reduzca** el tiempo que pasan frente a la pantalla. Limite el tiempo libre en el que se pueden usar los aparatos electrónicos.
- **Cree** espacios de aprendizaje flexibles. Deje que su hijo trabaje donde se sienta más cómodo, ya sea en la mesa de la cocina o en el sillón. Fíjese que sea un lugar bien iluminado y sin distracciones.
- **Brinde** a los maestros información de contacto importante. Actualice los teléfonos de contacto del trabajo, del médico y de emergencia que tiene la escuela.

Copyright © 2020, The Parent Institute®

Copyright © 2020, The Parent Institute®

Para reforzar el aprendizaje, pídale a su hijo que le enseñe algo



Los estudiantes se sienten más motivados a aprender cuando se sienten capaces, conectados y en control. Pedirle a su hijo que le enseñe cosas fortalece esa sensación.

Que su hijo intente enseñarle algo sobre lo que está haciendo podría ayudarlo a comprender mejor las tareas. También lo ayuda a reforzar lo que sabe y deja en evidencia lo que no comprende.

Pruebe estas estrategias:

- **Muestre interés** por lo que su hijo está aprendiendo en la escuela. Pídale que le muestre una tarea, le explique un concepto o le lea un capítulo de su libro de texto en voz alta.
- **Pídale ayuda a su hijo** para resolver un problema o crear algo. ¿Qué cree que debería hacer en primer, segundo y tercer lugar?
- **Permítale a su hijo** ponerlo a prueba a usted. Vea si puede nombrar las capitales de todos los estados o los primeros cinco presidentes. Intente definir palabras de vocabulario y recordar operaciones matemáticas o datos sobre ciencias.
- **Pídale a su hijo que le enseñe** cómo jugar a uno de sus juegos favoritos. Luego jueguen juntos.
- **Pídale a su hijo su opinión** sobre algo y téngalo en cuenta antes de dar su propia opinión.

"Cuando los niños y sus padres hablan con frecuencia sobre la escuela, los niños obtienen mejores resultados académicos".

—Asociación Nacional de Educación

Siete estrategias para respaldar los avances de su hijo con la lectura



Usted se siente orgulloso de su hijo porque está aprendiendo a leer. Pero recuerde que las habilidades de lectura deben desarrollarse y mantenerse. Cuanto más crezca sea su hijo, más dependerá de ellas para aprender.

Para apoyar la educación de su hijo y fomentar sus avances con la lectura:

1. **Vaya más allá de los libros.** Deje que seleccione material de lectura que le agrade. No tiene que limitarse a los libros. Anímelo a leer historietas, revistas para niños, artículos periodísticos adecuados para la edad, instrucciones de juegos y recetas.
2. **Haga conexiones.** Pídale a su hijo que lea sobre los sucesos históricos que tomaron lugar cerca de su casa. Si tiene mucho interés por algo, busque libros relacionados con el tema.
3. **Cree emoción.** Haga que la lectura sea irresistible. Permítale a su hijo quedarse despierto 15 minutos más para leer en la cama. O déjelo construir un fuerte en su habitación y leer con una linterna.
4. **Hagan representaciones.** Convierta sus libros favoritos en obras de teatro o películas familiares. Usen accesorios y disfraces.
5. **Sugiérale que se una** (o cree) un club de lectura con amigos. Podrían reunirse en persona o de manera virtual y hacer actividades relacionadas con libros o comentarlos.
6. **Ponga un cronómetro.** Si su hijo se niega a leer, podría ser útil usar un cronómetro. Diga, "Léeme durante tres minutos. Cuando se termine el tiempo y suene el cronómetro, puedes parar de leer". Sume un minuto luego de unos días.
7. **Lea en voz alta.** Lea libros más avanzados. Cuando los padres les leen a sus hijos, los niños disfrutan de escuchar palabras e historias más difíciles.

¿Está ayudando a su hijo a adoptar hábitos saludables?



Los hábitos saludables permiten que sea más fácil para los niños concentrarse y aprender durante el día. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si usted está fomentando el bienestar de su hijo:

___**1. ¿Implementa** una hora de acostarse fija? Los estudiantes de primaria necesitan dormir por lo menos nueve horas todas las noches para lograr un desempeño óptimo.

___**2. ¿Se asegura** de que su hijo desayune todas las mañanas? El cerebro de los niños necesita ese combustible para aprender.

___**3. ¿Anima** a su hijo a ponerse en movimiento a diario? Los estudios demuestran que el ejercicio mejora la memoria y la concentración de los niños.

___**4. ¿Le recuerda** a su hijo que debe lavarse las manos con frecuencia? Lavarse las manos mata los gérmenes y reduce las posibilidades de enfermarse.

___**5. ¿Se ha asegurado** de que su hijo comprenda las reglas para interactuar de manera segura con los demás?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su hijo a mantenerse saludable durante el año escolar. 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®

Ayude a su hijo a recuperarse y a aprender de sus errores



Los errores son parte de la vida. Y es probable que no pase mucho tiempo antes de que su hijo cometa uno en una tarea o un examen, y no hay problema.

Lo importante es cómo los niños y sus padres responden a esos errores. En lugar de pasar por alto los errores de su hijo, ayúdelo a aprender de ellos. Las investigaciones revelan que cuando los padres y los maestros animan a los estudiantes a aprender de sus errores, los niños rinden mejor en la escuela.

Al corregir los errores, los niños ven que pueden mejorar y que la inteligencia no es algo que tienen o que no tienen, sino que puede desarrollarse. Y cuando los estudiantes comprenden sus errores y no los repiten, aumenta su optimismo sobre el poder de su cerebro.

Cuando revise el trabajo de su hijo, señale primero lo que hizo bien. Luego, ayúdelo a aprender de sus errores:

- **Señálelos.** En lugar de decir "no te preocupes, te irá mejor en el próximo examen de matemáticas", pregúntele si entiende por qué su respuesta era incorrecta. Si lo comprende, pídale que la corrija. Si no está seguro de comprenderlo, haga sugerencias o anímelo a pedirle ayuda al maestro.
- **Felicítelo por su progreso.** ¿Resolvió mal solo dos problemas en el último examen de matemáticas? Luego de revisar sus errores, recuérdele que está mejorando. Hablen sobre cómo prestar atención a los errores anteriores —y corregirlos— marcó una diferencia.

Fuente: H.S. Schroder y otros, "Neural evidence for enhanced attention to mistakes among school-aged children with a growth mindset," *Developmental Cognitive Neuroscience*, Elsevier B.V.

Escribir rápido hace que la escritura sea divertida para los estudiantes



Escribir puede requerir mucho esfuerzo. Pero escribir rápido es una manera divertida y fácil de animar a su hijo a plasmar sus ideas en papel.

Escribir rápido consiste exactamente en eso: escribir durante períodos cortos de tiempo. En general, la actividad de escribir rápido se basa en una pregunta o una idea. Se hace una pregunta difícil 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. La próxima vez, permítale a su hijo elegir el tema sobre el cual escribirán.

Estas son algunas ideas sobre las cuales podrían escribir rápido:

- **¿Sería bueno** o malo que los perros pudieran hablar? ¿Por qué?
- **El mejor cumpleaños** que puedo imaginar sería ... .
- **Como era un día de tormenta,** decidí ... .
- **La parte más difícil** de mantener el distanciamiento social es ... .
- **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 esta actividad de escribir rápido. Suelen sorprenderse al descubrir lo mucho que saben o cuánto tienen para decir sobre un tema en particular. La confianza de hijo en sí mismo aumentará cuando vea cuánto puede escribir en tan solo unos minutos.

P: Mi hijo de quinto grado nunca fue un niño muy alegre. Pero este último año, se puso muy negativo. Nada le parece bien. No le agrada la escuela. No le agrada su maestro. La semana pasada, le pedí que planificara algo especial para que hiciéramos juntos. Luego, dijo: "Supongo que estuvo bien". Estoy perdiendo la paciencia. ¿Qué puedo hacer?

Preguntas y respuestas

R: Recuerde que el último año escolar fue especialmente difícil para la mayoría de los niños. Y tanto estrés y ansiedad puede generar negatividad.

Estos son algunos de los pasos que puede seguir:

- **Escuche a su hijo.** Pídale que le diga qué cosas lo ponen triste. 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 podría resolver la situación.
- **Permítale quejarse.** Está bien que se queje cada tanto. Si se queja de la tarea, déjalo hablar durante uno o dos minutos. Luego, para reorientarlo, dígale: "Bueno, igualmente debes terminarla". Recuérdele que todos tenemos responsabilidades, nos agrade o no.
- **Demuestre cuál es la actitud** que le gustaría que tenga. Intente ser positivo cuando hay algo que lo decepciona. 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 en la vida de su hijo. Ayúdelo a asumir la responsabilidad cuando pueda. Es una manera de empoderarlo.
- **Pida un turno con el médico** de su hijo. Si cree que podría tener depresión o trastorno de ansiedad, es importante que tome medidas al respecto ahora.

Copyright © 2020, The Parent Institute®

Enfoque: la disciplina

Los estudios indican que la disciplina realmente funciona



Piense en cómo lo criaron sus padres a usted. ¿Qué métodos disciplinarios usaban? Los estudios revelan que incluso cuando los padres no están de acuerdo con la manera en la que los disciplinaban cuando eran pequeños, muchos usan los mismos enfoques.

Por ejemplo, según un estudio, los adultos a los que les gritaban de niños tienen más probabilidades de gritar como padres, incluso si piensan que gritar no funciona.

Para aplicar la disciplina de una manera que esa eficiente, piense en qué cosas cree que *funcionarán*. Estos métodos son los que suelen dar mejores resultados:

- **Planifique con anticipación.** Hable con su hijo sobre la disciplina. ¿Por qué es útil? ¿Cómo funciona? Luego de considerar sus ideas, haga una lista de reglas básicas y consecuencias. Sígalas con coherencia, equidad y respeto.
- **Reconozca el buen** comportamiento. ¿Qué tipos de comportamientos es más importante que aprenda su hijo? Cuando los observe, reconózcalos. Diga: "Está bueno que le hayas prestado un libro a la niña nueva de tu clase. Apuesto a que eso la hizo sentir bien".
- **Use consecuencias naturales** o lógicas. Cuando su hijo haga algo inapropiado, escoja una respuesta natural o lógica, de ser posible. Una consecuencia natural de olvidarse de hacer la tarea es sacarse un cero. Una consecuencia lógica de perder algo es tener que reemplazarlo.

Fuente: S. Barkin y otros, "Determinants of Parental Discipline Practices: A National Sample From Primary Care Practices," *Clinical Pediatrics*, SAGE Publications.

Cinco maneras simples de mejorar las habilidades auditivas de su hijo

Los maestros están de acuerdo con que la capacidad de escuchar es una de las habilidades más importantes que necesitan los niños para lograr el éxito en la escuela.

Estas son cinco maneras en las que puede ayudar a su hijo a mejorar sus habilidades auditivas:

1. **Sea un buen modelo a seguir.** Cuando su hijo le esté contando algo, deje de hacer lo que está haciendo. Dedíquele toda su atención. A algunos padres les resulta más fácil sentarse para que los ojos de sus hijos estén al mismo nivel que sus ojos.
2. **Pídales a los miembros** de la familia que se turnen para hablar sobre su día. Luego pídale a cada persona que saque un nombre y repita algo que le pasó a la persona cuyo nombre sacó.
3. **Jueguen a Simón dice.** Esto le enseñará a su hijo a escuchar con atención y a seguir las instrucciones al pie de la letra.



4. **Pongan en práctica la escucha** reflexiva. Cuando diga algo, pídale a su hijo que parafrasee lo que dijo. Cuando su hijo haga una pregunta, repítala y luego responda.
5. **Cuando le cuente un cuento,** haga una pausa y hágale preguntas. Pregúntele: "¿Qué crees que pasará luego?"

Trabajar bien con otros es esencial para la escuela y la vida



Se pueden decir muchas cosas para animar a los niños a mostrar liderazgo. Pero seamos realistas: algunos niños son mandones. No quieren turnarse. No quieren compartir. No quieren escuchar lo que dicen los demás.

En la escuela y en la vida, se esperará que su hijo trabaje con otras personas. Por lo tanto, ya sea que tenga un proyecto grupal en estudios sociales o esté en un consejo estudiantil, tendrá más éxito si sabe trabajar en equipo.

Para ayudar a su hijo a aprender a contribuir:

- **Deje que los miembros** de la familia se turnen para tomar algunas decisiones, desde qué película mirar hasta qué comer.
- **Fije algunas reglas** básicas en el hogar: si un niño elige el juego, el otro tendrá el primer turno.
- **Enseñe maneras justas** de tomar decisiones. Dígales a sus hijos que jueguen a "piedra, papel o tijera" para ver quién puede usar la computadora primero. Lance una moneda para decidir quién se baña primero.
- **Elogie a su hijo** cuando vea que trabaja en equipo. "Fue amable de tu parte dejar que tu hermano escogiera la galleta que quería primero".