

Secretos de los tests estandarizados

Seguros de sí mismos. Preparados. Relajados. Tranquilos.

Estas son las características de los estudiantes que triunfan en los exámenes. ¿Cómo asegurarse de que sus hijos rindan al máximo en los tests estandarizados? Estas ideas pueden serles útiles antes, durante y después de los exámenes.

Nota editorial: Aunque los ejemplos que siguen se refieren a un niño, se pueden aplicar tanto a niños como a niñas.

Antes:

Entienda su función. Su hijo puede preguntarse por qué tiene que presentarse a los tests estandarizados. Explíquele que los tests miden el rendimiento de los alumnos de su escuela en comparación con otras escuelas y distritos escolares. Los tests también muestran en qué tiene que mejorar y cómo cambian sus conocimientos con el paso del tiempo. Además ayudan a maestros y administradores a hacer mejor su trabajo.

Apoye los esfuerzos de la maestra. Lo más probable es que la maestra dé a su hijo muchos ejercicios para estudiar cara al examen. Quizá le explique también cómo practicar en casa. Recuerde a su hijo que estas actividades le ayudarán a rendir al máximo. Preste atención al calendario de exámenes y a otra información relativa a la escuela para que su hijo no se despiste.

Tranquilice a su hijo. Los tests estandarizados son muy distintos de los tests habituales. Por ejemplo, la mitad de las preguntas son demasiado difíciles para un estudiante típico. Además están diseñados de forma que no se puedan terminar dentro del tiempo concedido. Explique a su hijo que aunque falle muchas preguntas sus resultados pueden ser buenos.

Practiquen en casa. Los tests estandarizados se suelen contestar en hojas para las respuestas en las que unos círculos pequeños han de ser rellenados con lápiz. Rellenar los círculos rápida y eficazmente suele costarles trabajo a los niños. Su hijo debería usar el lápiz con firmeza y de arriba abajo. Es importante que borre por completo las respuestas que cambie y que evite marcas accidentales. Hágale en casa hojas de práctica con filas de círculos pequeños. Pregunte también a la maestra si le puede dar una hoja de muestra.

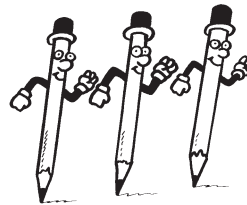
En buena forma. Dos ingredientes esenciales para triunfar en los exámenes son descansar bien por la noche y un buen



desayuno. Si su hijo está preocupado por el examen, un baño caliente y leer un ratito en voz alta pueden distraerle de su preocupación. Un desayuno equilibrado le dará energía el día del examen. El menú puede incluir cereales con leche, o huevos y pan tostado, además de fruta o zumo. No le dé más comida de lo habitual: si está demasiado lleno puede sentirse menos alerta.

Durante:

Lleva materiales de repuesto. Puede que la escuela proporcione todos los materiales que su hijo necesita para el



test. Pero, por si acaso, no es mala idea darle unos cuantos lápices con puntas medianamente afiladas (un lápiz muy afilado puede romperse con facilidad). Una buena goma de borrar y unos cuantos folios en blanco para sucio pueden

resultar útiles también. Refrigerios ligeros de pasas, uvas, o barras de granola le darán energía durante los descansos.

Sigue las instrucciones. Anime a su hijo a leer todas las instrucciones despacio y con atención. Si le permiten escribir en el cuadernillo del examen, dígame que subraye o ponga un círculo alrededor de palabras importantes. Si no entiende qué tiene que hacer, dígame que pregunte inmediatamente al maestro o al examinador.

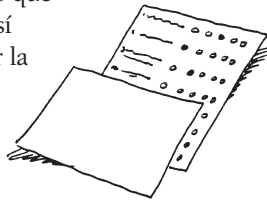
continúa



Usa el tiempo con inteligencia. La mayoría de los tests estandarizados se dividen en secciones que hay que hacer en un tiempo determinado. Al comienzo de cada sección su hijo debería echar un vistazo rápido a todas las preguntas. Así se hará una idea de cuánto tiempo tiene para cada una. Una forma simple de calcularlo es dividir el tiempo y el número de preguntas por la mitad. Por ejemplo, digamos que tiene 30 minutos para 20 preguntas. En los primeros 15 minutos debería contestar por lo menos 10 preguntas.

Lee todas las respuestas. A veces los niños sienten la tentación de leer las preguntas de elección múltiple y marcar sus respuestas inmediatamente. Lo mejor en los tests estandarizados es leer cada pregunta con todas sus respuestas. Luego se vuelve atrás y se elige la mejor. A su hijo le convendría practicar estos dos pasos hasta que se sienta cómodo con el método.

Contesta con sagacidad. En la mayoría de los tests estandarizados es mejor hacer una conjetura en una pregunta de la que no se está seguro que dejarla en blanco. Diga a su hijo que tache las respuestas que con toda seguridad son incorrectas. Así aumentan sus probabilidades de elegir la correcta. Recuérdele que no dedique demasiado tiempo a preguntas particularmente difíciles. Si realmente no tiene idea, dígame que elija la que mejor le parezca y continúe.

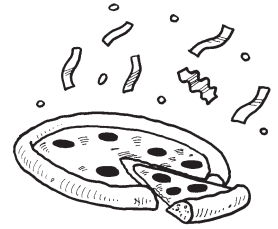


Observa el orden de las preguntas. Un error habitual que los niños cometen es confundir el orden de preguntas y respuestas. Diga a su hijo que mantenga su sitio en la hoja de respuestas con la ayuda de un papel en blanco. Puede moverlo hacia abajo para realzar sólo la línea en la que se encuentra. Y después de unas cuantas preguntas debería asegurarse de que está en la fila correcta.

Repasa tus respuestas. Si su hijo llega al final de una sección y le sobra tiempo, debería volver sobre sus pasos y repasar sus respuestas. Algunos niños ponen un círculo alrededor de las preguntas difíciles cuando las contestan para poder localizarlas fácilmente durante el repaso.

Después:

Celébrelo. Terminar un test estandarizado es todo un logro. Permita que su hijo descanse y se relaje el tiempo necesario. ¡Un examen de este tipo consume mucha energía! Invítelo a una comida especial, saquen un vídeo o den un paseo en el parque. Es importante que le diga lo orgullosa que se siente de él.



Comparta los resultados. Cuando reciba los resultados del examen, cerciórese de que entiende lo que significan. Los resultados se dan con frecuencia en porcentajes y pueden ser confusos, así que pida ayuda a la maestra. Comente con su hijo las materias en las que le ha ido bien y aquellas en las que necesita esforzarse más. Lo probable es que él sienta curiosidad y le haga muchas preguntas. Recuérdele que los tests estandarizados son una herramienta para ayudarle a aprender.

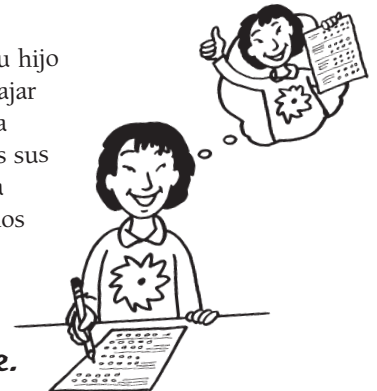
Controlando la ansiedad

Los tests estandarizados pueden asustar y producir estrés. ¿Qué puede hacer su hijo si se paraliza el día del examen? He aquí unas cuantas ideas para ayudarle a relajarse y concentrarse.

Respirar con calma. Anime a su hijo a cerrar los ojos y respirar hondo y despacio. Dígame que preste atención a cómo su pecho sube y baja. Sugiera que cuente hasta 10 mientras inspira y expira.

Músculos relajados. Su hijo podría también tensar y relajar sus músculos. Sin olvidar la cara, dígame que tense todos sus músculos desde la cabeza a los dedos de los pies, que los mantenga tensos durante cinco segundos y que los relaje a continuación.

Pensar positivamente. Diga a su hijo que cierre los ojos y que se imagine que está contestando todas las preguntas con aplomo. Si es capaz de imaginar que le irá bien en el examen, lo probable es que se sienta más seguro de sí mismo.

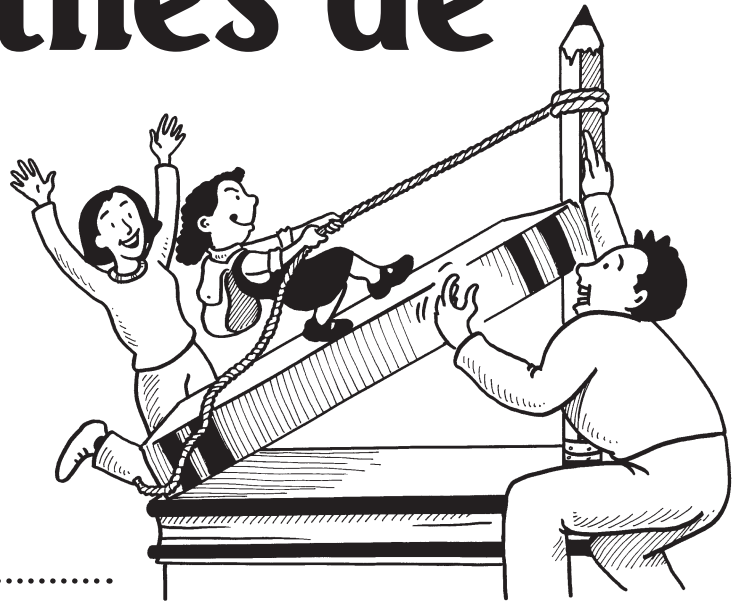


Métodos útiles de motivación

“¿Has terminado el trabajo sobre el libro?” “¿Cuándo vas a sacar la basura?” “¿Le parece que tiene que regañar constantemente a su hijo para que haga sus deberes?”

En lugar de regañar, ponga en práctica las sugerencias y estrategias que ofrecemos en este informe especial. ¡Estimulará el entusiasmo de su hijo por lo que tiene que hacer en la escuela y en casa!

.....



Alabe

Nunca minusvalore el poder de un “¡Buen trabajo!” Los niños desean la aprobación de sus padres. Una respuesta positiva como un abrazo o una sonrisa puede ser un gran incentivo. Tanto si se trata de lavar un montón de platos como de aprobar una prueba de matemáticas, una palabra de ánimo hará ver a su hijo que usted se da cuenta de su esfuerzo. La confianza en sí mismo aumentará y le apetecerá seguir esforzándose.

Estrategia: Deje que su hijo lo oiga a usted presumiendo ante un amigo de que ha limpiado su cuarto sin que usted se lo pida. Coloque los exámenes en el frigorífico o envíe copias de sus buenas notas a los familiares.

Cree emociones

Cuando su hija necesite motivación para una tarea específica, encuentre la forma de hacérsela más placentera. Por ejemplo, si usted consigue que el repaso para un examen sea divertido, no sólo la ayudará a estudiar sino que además le enseñará que aprender no tiene por qué ser aburrido.

Estrategia: La próxima vez que su hija se prepare para un examen, convierta el estudio en un juego. *Ejemplo:* Dibuje un diamante de béisbol en un papel. Hágale preguntas basándose en lo que está estudiando. Dígale a su hija que ganará un *hit* sencillo por cada respuesta correcta y un ponche por cada incorrecta. Por cada tres *hits* sencillos se apunta un jonrón.



Muestre interés

Que su hijo vea que a usted le importa lo que hace. Cuando usted exprese curiosidad por el nuevo juego de

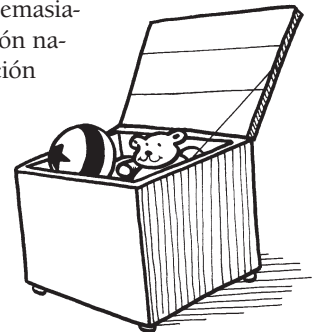
computadora que está jugando con sus amigos o cuando vaya con regularidad a las reuniones de padres y maestros, su hijo se dará cuenta de su interés.

Estrategia: Haga preguntas a su hijo relativas a su día. *Ejemplos:* “¿Qué tal la excursión?” “¿En qué ha acabado el partido?” Asista siempre que pueda a las actividades extra curriculares y a las funciones de la escuela, por ejemplo a recitales de música y a las noches de padres.

Recompense

Recompensas sencillas, como algún privilegio extra, pueden ser poderosos motivadores. Pero hay que usar las recompensas con moderación. Demasiado regateo puede limitar la motivación natural de su hija trasladando su atención al premio que quiera conseguir.

Estrategia: Ofrezca a su hija una merienda especial o tiempo extra de TV cuando termine sus deberes con rapidez. Cuando la ayude a usted a limpiar el garaje, sorpréndala con una nota de agradecimiento en la bolsa de la comida.



Utilice las consecuencias

Los expertos están de acuerdo en que castigar a los niños cuando no hacen lo que deben no siempre logra resultados mejores. Sin embargo, relacionar las consecuencias con el comportamiento puede dar una razón a su hijo para terminar su trabajo de paso que le proporciona mayor control sobre su vida.

Estrategia: Intente establecer una conexión entre lo que su hijo necesita hacer y un resultado. *Ejemplo:* “Puedes ir a patinar

continúa



cuando termines de limpiar las hojas del jardín”. De esta forma será una acción por su parte, y no usted, lo que le permita hacer lo que quiere.

Estímule la resolución de problemas

Cuando su hija tenga un problema no se lo resuelva. Déle, en cambio, pistas que le permitan descubrir la respuesta. Cuanto más haga sola, más confianza adquirirá con su trabajo y más se esforzará. Y aprenderá a resolver futuros problemas.

Estrategia: Si su hija le pide ayuda con los deberes, dígame que convierta el problema en una pregunta. *Ejemplo:* Si le pregunta el nombre del primer presidente de los Estados Unidos, sugiérale que se pregunte: “¿En qué sitio del libro de texto leí yo sobre el primer presidente?”

Controle el estrés

Tal vez no se dé cuenta, pero el estrés puede limitar la energía de su hijo. Sentir que no puede conseguir todo puede llevar a su hijo a no intentar hacer lo más mínimo. Ayúdelo a simplificar su horario para que recupere la motivación que necesita para concentrarse en lo que es más importante: escuela, familia y amigos, ejercicio y relajación.

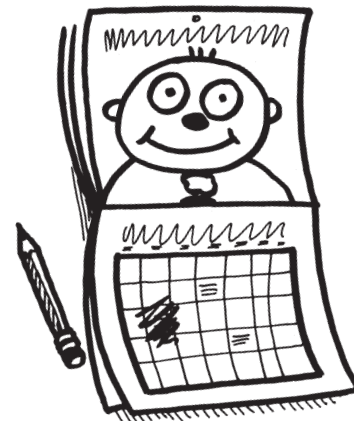
Estrategia: Si su hijo parece abrumado, haga algún cambio en su horario. Recorte las actividades extra escolares como los clubes y los deportes y limite sus citas de juegos con los amigos.



Establezca expectativas

Es importante que los padres tengan un estándar alto para sus hijos en casa y en la escuela. Los estudiantes cuyos padres se esperan que vayan bien en la escuela tienen mayores probabilidades de triunfar en el estudio. Anime a su hija a esforzarse al máximo en todo lo que haga. Explíquele que algunas cosas le costarán más que otras pero que no tiene excusa alguna para no intentarlo.

Estrategia: Enseñe a su hija a ser responsable en casa asignándole tareas y estableciendo directrices claras de comportamiento. Si el estudio se le hace cuesta arriba, ofrézcale clases particulares o cualquier otra ayuda para mejorar sus habilidades y reforzar la confianza en sí misma.



Ofrezca opciones

A los niños, como a los adultos, los motivan sus propios intereses. Permitir que su hijo tome decisiones le hará sentirse en control y lo motivará para acometer su trabajo.

Estrategia: Dé muchas oportunidades a su hijo para que participe en las decisiones diarias. Por ejemplo, pregúntele qué película podrían alquilar o si le gustaría visitar un museo o una granja de animales domésticos el fin de semana. Deje que decida si gasta su asignación en un vídeo nuevo o en el siguiente libro de su colección favorita.

Acepte los errores

Algunos niños temen hacer cosas nuevas porque creen que si se equivocan habrán fallado. Cuando su hija se equivoque, dígame que usted cree en ella, y déle la oportunidad de intentarlo de nuevo. Tratar las equivocaciones como oportunidades en vez de como fallos demuestra que usted valora el esfuerzo además del resultado.

Estrategia: Cuando su hija cometa un error, ayúdela a explorar lo que se torció. *Ejemplos:* Si saca una mala nota pregúntele: “¿Entendiste las instrucciones de la maestra?” y “¿Te acordaste de traer a casa los folios de repaso?” Si olvida que tiene entrenamiento después de la escuela dígame: “¿Escribiste la fecha en tu calendario?” Si averigua por qué ha cometido los errores, su hija tendrá más probabilidades de triunfar en el futuro.

Educar en paz

Los niños pequeños pueden ser una delicia en un momento y frustrantes al siguiente. Si no tienen estrategias para enfrentarse a comportamientos difíciles, algunos padres utilizan los gritos y desearían encontrar la forma de dejar de hacerlo.

¿Lo bueno de todo esto? Se pueden utilizar muchas estrategias en vez de los gritos. He aquí 10 técnicas que ofrecen alternativas a levantar la voz. Póngalas a prueba y vea cuáles les van bien a ustedes.

1. Ponga el comportamiento en perspectiva.

Si sabe cuál es el comportamiento “normal” para los niños en edad de la escuela elemental, podrá controlar mejor sus frustraciones. En esta edad buscan más independencia y su mayor conocimiento de palabras puede conducirlos a comportamientos inaceptables, como contestar mal. Cuando usted responda, déles ejemplo de cómo quiere que se comporten ellos. Por ejemplo, en vez de gritar a su hijo, explíquele con tranquilidad que su comportamiento le hace sufrir a usted.

2. Cuente hasta tres.

Cuando su hija se queje, empiece a gritar o se comporte en formas que a usted no le gustan, considere el sistema “1-2-3” diseñado por el experto en disciplina infantil Thomas Phelan. Sin sermones o mostrar emoción, diga simplemente “Ésta es la primera”, para la primera ofensa. Si el comportamiento continúa unos segundos más, diga “Ésta es la segunda”. La tercera vez diga “Ésta es la tercera. Sal cinco minutos” y mande a su hija a su habitación para que se calme (pruebe con un minuto por cada año de edad). Explique por anticipado qué comportamientos merecerán el uso de “1-2-3”.

3. Póngalo por escrito.

La psicóloga infantil Ruth Peters sugiere escribir el plan de comportamiento que desee para sus hijos. Antes de nada, haga una lista con lo que se espera diariamente de ellos, por ejemplo lavarse los dientes o hacer los deberes. A continuación, escriba los comportamientos inaceptables, como contar chismes. Finalmente, mencione las recompensas al buen comportamiento, que pueden ser tan sencillas como concederles más tiempo en la computadora. Decida



cuántas tareas deben completar sus hijos—y el límite al número de infracciones—para recibir una recompensa. Ponga el acuerdo donde lo puedan ver con facilidad y ayúdelos a tachar cosas de la lista a lo largo del día.

4. Pregunte con eficacia.

Cuando quiera que su hija haga algo, pónganse a su nivel. Mírela a los ojos, acáríciela y diga con claridad lo que quiere.

Ejemplo: “Jenny, por favor siéntate y empieza los deberes”. Mientras se lo dice, señale primero la silla, luego el libro de texto. Reconozca su esfuerzo cuando haga lo que le ha pedido (“Estupendo. Ya has empezado los deberes. Ahora te quedará tiempo libre después de cenar”).



5. Hable con claridad.

Cuando sea posible, en lugar de decir simplemente que no a algo que le pide su hijo, explíquele cuándo podrá hacerlo. Por ejemplo, si le pide que venga un amigo de visita, no diga simplemente: “No, Mike no puede venir a jugar” o “No, hasta que no recojas tus juguetes”. Intente explicar: “Puedes invitar a Mike cuando pongas tu abrigo y tus zapatos en el armario”.

6. Anúncielo.

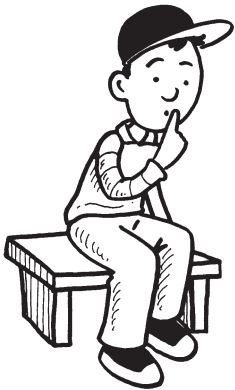
Imagine cómo se sentiría usted si hablara por teléfono con una amiga y de repente se interrumpiera la conexión. Así es como tal vez se sienta su hija cuando usted le manda dejar de hacer algo sin aviso previo. Intente avisarle cuando necesite ocuparse de

continúa



otras cosas. Ejemplos: “Quedan diez minutos para comer. Termina esa parte del video juego”; “Tenemos que marcharnos del parque de atracciones dentro de media hora. ¿En qué atracción te apetece montarte otra vez?”

7. Encuentre soluciones.



Cuando le apetezca levantar la voz, vea lo que le está molestando como una oportunidad para resolver el problema. Invite a su hijo a sugerirle formas de remediar la situación. Ejemplo: “Tenemos una TV y dos personas que quieren ver dos programas distintos. ¿Qué podemos hacer?” Luego pregunte: “¿Qué sucedería si hiciéramos eso?” Prepárese para ayudar a su hijo a pensar en soluciones. Con el tiempo aprenderá a considerar sus opciones y a elegir las ideas que mejor funcionen.

8. Domeñe los conflictos paso a paso.

Las estrategias para resolver conflictos pueden traer la paz en momentos de tensión. Pongan a prueba esta estrategia para toda la familia sugerida por el psiquiatra de familias Lyndon Waugh. Primero de todo, piense. Reconozca que está enojado. Dígase que el enojo está bien siempre que usted sepa responder adecuadamente. Considere qué es lo que de verdad lo enoja. A continuación, hable y escuche. Explique sus sentimientos con calma, admita su responsabilidad en el problema y escuche el punto de vista de la otra persona. Finalmente, imaginen juntos posibles soluciones. Elijan una idea aceptable a todos y queden en hablar de ella un poco más tarde para ver si está dando resultado.

9. Observe señales de aviso.

Preste atención a sus sentimientos antes de enfadarse. ¿Le bate el corazón con más rapidez? ¿Siente presión en el pecho? ¿Aprieta los puños? Si conoce estas señales de aviso se detendrá antes de explotar. Piense en formas de calmarse, por ejemplo respirando profundamente o alejándose unos minutos.

10. Conozca sus límites.

Cuando su pequeña le “apriete las tuercas”, quizá ello sea resultado de que pasa algo más. Por ejemplo, si la ingratitud de su hija le molesta o le enoja, pregúntese si no la está mimando demasiado. Tal vez hay algo que usted deseaba tener cuando era pequeño y no lo tuvo. Aprender a identificar lo que sucede bajo la superficie y separar sus asuntos del comportamiento de su hija, le permitirá controlar mejor su enojo.

Recursos

Para más sugerencias, busquen en su biblioteca local los siguientes títulos:

1-2-3 Magic: Effective Discipline for Children 2–12, de Thomas W. Phelan, Ph.D.

Don't Be Afraid to Discipline: For Ages 7–16, de Dr. Ruth Peters

Easy to Love, Difficult to Discipline: The 7 Basic Skills for Turning Conflict into Cooperation, de Becky A. Bailey, Ph.D.

Kid Cooperation: How to Stop Yelling, Nagging & Pleading and Get Kids to Cooperate, de Elizabeth Pantley

Peaceful Parents, Peaceful Kids: Practical Ways to Create a Calm and Happy Home, de Naomi Drew

Raising a Thinking Preteen: The “I Can Problem Solve” Program for 8- to 12-Year-Olds, de Myrna B. Shure, Ph.D.

Raising Your Spirited Child: A Guide for Parents Whose Child Is More Intense, Sensitive, Perceptive, Persistent, and Energetic, de Mary Sheedy Kurcinka

Tired of Yelling: Teaching Our Children to Resolve Conflict, de Lyndon D. Waugh, M.D.

When Your Kids Push Your Buttons and What You Can Do About It: For Parents of Toddlers to Teens, de Bonnie Harris

Your School-Age Child: From Kindergarten Through Sixth Grade, de Lawrence Kutner, Ph.D.

Nota editorial: Esta lista ha sido compilada a título informativo y no implica acuerdo con estos libros en particular. Seleccione las ideas que le parezcan útiles para su familia.

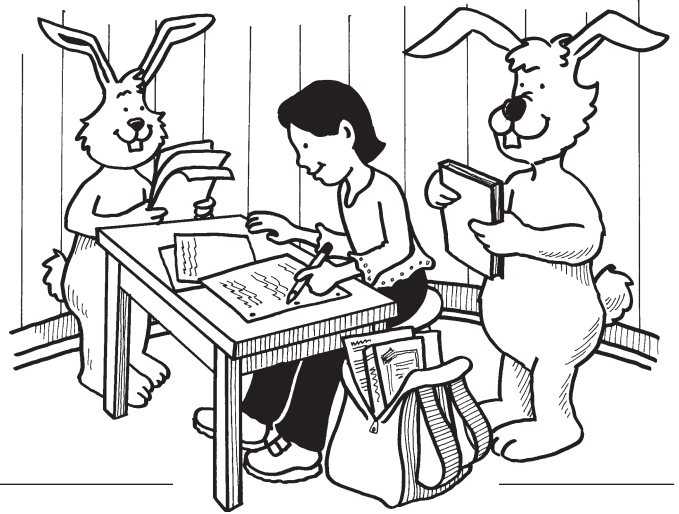


Ayuda con los deberes

“¿Por qué tengo que hacer los deberes?”

En esta ocasión podrá contestar la pregunta con otra pregunta. Pregunte a sus hijos por qué van al entrenamiento de fútbol o practican la trompeta. Explíqueles: “Los deberes ayudan a ir mejor en la escuela de la misma manera que entrenar al fútbol ayuda a jugar mejor en los partidos”.

Use esta guía para que sus hijos aprovechen al máximo los deberes y, de paso, ponga fin a las discusiones por la tarea escolar.



Desarrollar el hábito de los deberes

Cómo enfoca usted los deberes de su hijo envía un mensaje fundamental. Demuéstrele que los deberes son importantes procurando que los haga siempre a la misma hora, ayudándole a elegir la mejor manera de trabajar y enseñándole a organizar sus tareas y sus materiales. He aquí algunas sugerencias:

■ ¿Necesita su hijo jugar un poco antes de sentarse a hacer los deberes o prefiere quitárselos de encima nada más volver de la escuela? Pruebe ambas cosas durante una semana y observe los resultados (cuánto tarda en terminar, su humor, lo bien que hace la tarea). Decidan juntos qué hora le va mejor.

■ Que su hijo experimente también con la situación en la que trabaja. Algunos niños se concentran mejor en silencio, otros necesitan un sonido de fondo como, por ejemplo, música tranquila. Si a su hijo le cuesta concentrarse en la mesa de la cocina, mire si le va mejor tumbado en el suelo del cuarto de estar.

■ Ponga los materiales escolares en una cesta o en una caja de zapatos y guárdela en un lugar accesible. Cuando sea la hora de hacer los deberes su hijo puede agarrar la caja y empezar. Incluya en ella lápices, papel, pinturas de cera, marcadores, regla, tijeras, pegamento y otros objetos que podría necesitar como una calculadora o un diccionario.

■ Asegúrese de que su hijo tiene un plan para traer a casa papeles y libros. Podría darle una carpeta especial (*ejemplo*: su color favorito) para que meta en ella las tareas según se las vayan mandando. Antes de salir de la escuela podría mirar en la carpeta y llevarse a casa los libros que necesite.



■ Anime a su hijo a usar un calendario para seguirles la pista a los trabajos que le manden. Que haga una lista de las materias (lectura,

matemáticas, ciencias sociales, ciencias) de cada día y que escriba los deberes y los proyectos. Al tachar lo que vaya haciendo sentirá el placer de haber conseguido algo.

Servir de apoyo

Para sacar el mayor provecho posible de los deberes, su hija necesita hacerlos ella misma. Si usted le da demasiadas respuestas, los maestros no se darán cuenta de las áreas en las que necesita ayuda. Pero usted le puede proporcionar el apoyo que necesita. Pruebe con estas ideas:

■ Echen un vistazo a las instrucciones.

Que su hija le explique a usted las directrices de un ejercicio antes de empezarlo para asegurarse de que las entiende.

■ Si se atasca, hágale preguntas que la lleven a una respuesta.

Por ejemplo, si ella le dice:

“¿Dónde nació George Washington?”, usted podría contestarle:

“Vamos a leer los encabezamientos de los capítulos a ver si puedes averiguarlo”. Cuando tenga que escribir una redacción, dígame que comente sus ideas con usted antes de empezar a escribir.

■ Repasen los deberes cuando su hija los termine y asegúrese de que su trabajo está ordenado y completo. Si hace los deberes en una guardería después de la escuela o con una baby-sitter, dedique algo de su tiempo para repasarlos con ella después.

■ Ayude a su hija a establecer prioridades. Podría animarla a hacer primero las tareas más difíciles, cuando pueda concentrarse mejor. Si tiene una prueba de ortografía el viernes, procure que repase las palabras cada día y reserve algo de tiempo extra el jueves.

■ Cuando su hija tenga un trabajo complejo, ayúdela a dividirlo en fragmentos más pequeños. Sugírela que escriba cada paso



que debe dar y coloque la lista en su cuarto. Para un proyecto de ciencias podría dedicar dos días a pensar el tema, una semana haciendo el experimento y otra semana escribiendo el informe del laboratorio.

Idea: Si su hija tiene dificultades con sus tareas, hable con la maestra. Juntas podrán idear formas de ayudar a su pequeña.



■ **Implice a toda la familia.** Celebren un concurso de geografía cuando su hijo tenga que memorizar los nombres de continentes y océanos. Que su hijo sea el presentador de un programa en el que los “concursantes” contesten las preguntas que él les haga. **Nota:** Que escriba antes las preguntas y las respuestas y así practicará aún más.

Vencer el aburrimiento

Puede que a su hijo no le gusten nunca los deberes pero hay formas de hacerlos más entretenidos. Considere estas ideas:

■ **Anime a su hijo a empezar un grupo de deberes.** Trabajar con los amigos no sólo es más ameno sino que puede ayudarlos a entender mejor. Sugírales que se turnen explicando los problemas de matemáticas o preguntándose las palabras del vocabulario. Cuando su hijo enseña a los demás, perfecciona sus propias destrezas.

■ **Ayude a su hijo a explorar su lado creativo.** Por ejemplo, podría escribir un poema sobre el arco iris usando tinta de distinto color para cada verso. O bien podría convertir el resumen de un libro en un álbum sobre el personaje principal de la historia.

■ **Planeen los descansos,** especialmente si su hijo está haciendo trabajos largos o difíciles. Sugírales que trabaje durante 30 minutos y que descanse durante 10 dando un paseo por el barrio o leyendo un libro de cómics.

■ **Vayan a otro sitio.** Podrían ir a la biblioteca, a una cafetería o incluso a un rincón tranquilo en el parque para hacer allí los deberes. Un lugar nuevo quizá cambie el ritmo favorablemente.

■ **Celebren los triunfos.** Cuando su hijo termine su trabajo sobre los tigres, vayan con toda la familia al zoo. ¡Podrá ver de cerca el objeto de su duro esfuerzo!



Ayuda con los deberes en la red

¿Cómo puede encontrar respuestas su hija cuando está totalmente atascada? Hallará ayuda en la misma pantalla de la computadora. He aquí unos cuantos sitios a los que ir.

Yahoo! Kids School Bell • <http://kids.yahoo.com/directory/School-Bell>

El School Bell de Yahoo contiene enlaces para artes del lenguaje, ciencias y naturaleza, matemáticas y ciencias sociales. Los estudiantes pueden enviar

preguntas que serán contestadas, aprender canciones

para aprenderse las tablas de multiplicar y las partes de la oración y leer sobre distintas culturas, gobiernos y banderas.



Fact Monster Homework Center • www.factmonster.com/homework

Consigan ayuda aquí para la mayoría de las asignaturas. Su hijo puede leer biografías de gente famosa, estudiar con fichas de matemáticas y emplear materiales de referencia (diccionario, enciclopedia, almanaque, atlas).

Kids Konnect • www.kidskonnect.com

Con una lista de cientos de materias organizadas por orden alfabético, este sitio es estupendo para empezar a preparar trabajos y proyectos. Los estudiantes encontrarán información sobre gente, animales y mucho más.

B. J. Pinchbeck's Homework Helper • www.bjpinchbeck.com

Este sitio contiene docenas de enlaces a todo tipo de recursos, desde All

Living Things hasta el Webster's Dictionary. Su hija puede también hacer clic en una materia, por ejemplo ciencias sociales o arte, y encontrar información proporcionada por el U.S. Census Bureau Map Finder o la galería de arte Artcyclopedia.

Kid Info • www.kidinfo.com/School_Subjects.html

Los niños pueden elegir entre una lista de asignaturas para hallar enlaces útiles. En artes del lenguaje aprenderán a escribir una buena carta o descubrirán a sus autores favoritos en la red. En la sección de matemáticas los pequeños pueden jugar a juegos que reforzarán habilidades básicas, intentar resolver estimulantes acertijos y crear cinco tipos distintos de gráficos. Este sitio se ocupa también de historia, geografía, salud, ciencias y mucho más.

Actividades para aprender de la A a la Z



¿Qué contestar a la queja “No hay nada que hacer”? Aproveche estas ideas para vencer el aburrimiento y fortalecer las destrezas que sus hijos necesitan para triunfar en la escuela.

Acción matemática

Que su hija convierta los problemas matemáticos con palabras en teatrillos y los represente. Para “Annie tenía cinco manzanas; le dio tres a Dan; ¿cuántas manzanas le quedan?”, podría juntar varias manzanas, emplear muñecas que hagan de Annie y Dan e inventarse un diálogo divertido.

Bloques a la vista

Utilicen papel cuadriculado para fortalecer la ortografía y las matemáticas. Hagan un recuadro de 15 x 15 en el papel y túmense escribiendo palabras al estilo de un crucigrama hasta que no quepan más palabras.



Cuenta monedas

Enseñe a sus hijos a administrar el dinero cuando cenén fuera. *Ejemplo:* ¿Cuántos cuartos de dólar cuesta el plato de pollo? Su hijo puede usar papel y lápiz o una calculadora para averiguar la respuesta. (Si cuesta \$5.75 dividiría 5.75 por .25 y la respuesta sería 23 cuartos.)

Dentro, fuera

Enseñe a su hijo a clasificar. Piense en una categoría (materiales escolares) para que su hijo intente adivinarla mencionando varios objetos. Si el objeto que menciona está dentro de la categoría (lapiceros), diga: “Dentro”. Si no lo está (tomates), diga: “Fuera”. Cuando su hijo adivine la categoría se encarga él de empezar un nuevo turno.

Escucha y verás

Practiquen el arte de escuchar con una radio o un audio libro. Elijan una palabra o expresión relativamente común (por favor, música, mesa). El primer jugador que la oiga levanta la mano y decide qué palabra van a escuchar a continuación.

Finales y comienzos

Nombren un animal (conejo). La siguiente persona nombra un animal que empiece con la última letra del primer animal (oveja). Continúen (antílope, elefante) hasta que no se le ocurra nada más a nadie. Luego elijan un tema nuevo (títulos de películas, comidas) y jueguen otra vez.

Grande y sé por qué

Corten una pulgada de la parte superior de dos zanahorias. Coloquen cada trozo en platillos distintos con agua. Pongan uno en un lugar soleado y otro en un lugar oscuro. Que su hijo los observe a diario y añada agua cuando la necesiten. ¿Cuál crece más rápidamente?



Hurra en el aire

Celebren su propio concurso de ortografía con lenguaje de señas. Elija palabras de la lista para el dictado de su hija o de uno de sus libros favoritos y que ella haga las letras con señas en vez de escribirlas. *Idea:* Saquen de la biblioteca *Sign Language for Kids* de Lora Heller para aprender el abecedario del lenguaje de señas.

Intenta describirlo

Elija un objeto, ponga el cronómetro para un minuto, y que cada uno haga una lista de palabras que describan el objeto. Para una roca su hija podría escribir: “gris, dura, redonda, áspera”. Cuando se termine el tiempo los jugadores comparan sus listas y tachan los términos repetidos. Gana aquél a quien le quede el mayor número de palabras en su lista.

Jaleo de números

Practiquen el valor por posición y la suma con este juego de tres dados. Lancen el dado por turnos y formen el número más alto posible con tres cifras. Escriban en un papel los números que les salen. *Ejemplo:* Si saca 2, 5 y 1, su hija podría escribir 521. Sumen los números al cabo de 5 turnos. Gana quien consiga el total más alto.

K.o.

Con un marcador indeleble escriban los números 5, 10, 15, 20 y 25 en cinco vasos de papel. Coloquen los vasos en el suelo a 10 pies de distancia. Lancen por turnos una pelota pequeña y anoten el total escrito en los vasos que derriben. Vuelvan a colocarlos para el próximo lanzamiento.

Letras en alerta

Que su hijo escriba siete letras cualquiera en un trozo de papel. Cuando vayan en el auto dígame que busque sitios que empiecen con esas letras. *Ejemplo:* Para la “O”, su hija podría escribir “oficina de correos” o “Opal Street”. *Variación:* Jueguen en casa con un atlas o un mapa de carreteras.

Magnetismo atractivo

Experimente con imanes de distintos tamaños. Que su hija calcule cuántos objetos pequeños (clips para papel, alfileres, clavos) puede atraer cada imán al mismo tiempo. Que compruebe su cálculo. ¿Influye en algo el tamaño del imán?

Nombre en el juego

Mientras esperan su turno, desafíe a su hijo a hacer tantas frases como pueda. ¿El truco? Cada palabra de la frase debe empezar con una letra distinta de su nombre. *Ejemplo:* Luis = Las urracas inventan silbatos.

Orden al contar

Túrnense contando hasta 30 diciendo uno, dos o tres números. El objetivo del juego es no ser la persona que diga “30”. *Ejemplo:* El primer jugador dice “1, 2”. El segundo puede decir “3, 4, 5”. Siguen contando hasta que alguien se vea forzado a decir “30”.

Pinturas y escritos

Busquen en la biblioteca un libro sobre jeroglíficos egipcios. Luego diga a su hijo que se invente su propio lenguaje de imágenes y lo emplee para escribirle a usted una nota. Procure adivinar qué significa cada símbolo y pregúntele a su hijo si lo ha hecho bien.

¿Qué me cuentas?

Piense en el personaje de un cuento que su hija conozca bien (El cerdito Wilbur en *La telaraña de Carlota*). Dígame que le haga a usted preguntas sobre el cuento para adivinar de quién se trata. Por ejemplo si le pregunta: “¿Qué problema tiene



el personaje?” usted podría contestar: “Tiene miedo de que el granjero se lo coma”. Que los niños mayores hagan sólo preguntas de sí o no (“¿Es un ser humano?”). Cuando su hija lo adivine, le toca a ella elegir un personaje.

Rapear con ritmo

Experimenten con la poesía sugiriendo a su hijo que escriba un rap con la música de “María tenía un corderito”. Procure que lleve siempre el mismo ritmo. *Ejemplo:* “No te puedes escapar” encaja en la primera línea; “La gente huye de los perros” no lo hace. Enséñele a contar sílabas para llevar el ritmo. Luego, que cante su nuevo poema como una estrella rapera.

Saca 12

Dé tres naipes a cada jugador. Que cada jugador saque un naipe de la baraja y descarte uno hasta que alguien pueda hacer una ecuación cuyo resultado sea 12 ($5 \times 4 - 8 = 12$; $4 + 9 - 1 = 12$). Ese jugador se anota un tanto. Jueguen hasta que alguien se anote 10 puntos. *Nota:* Ases = 1; naipes con figuras = 10.

Te pillé

¿Son buenos observadores sus hijos? Lo averiguará con este juego. Los jugadores cierran los ojos mientras una persona (el ladrón) retira un objeto de la habitación en secreto. Cuando todos abren los ojos intentan descubrir qué falta. El primero que lo descubre se convierte en el ladrón.



Ubica la tapa

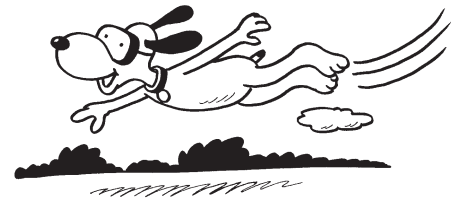
La habilidad espacial se desarrolla con este juego que consiste en quitar las tapas de 10 o más recipientes de plástico de distintos tamaños. Pongan un cronómetro y desafíe a su hijo a colocar la tapa en el recipiente adecuado antes de que se acabe el tiempo.

Vocabulario a la vista

Miren juntos por la ventana y elijan un objeto que conozcan bien. A continuación, cada uno de ustedes escribe todo lo que da forma al objeto. Por ejemplo, una lista para “árbol” podría incluir ramas, hojas, corteza y flores. Gana la lista más larga.

¿Washington tiene playa?

Haga una pregunta absurda a su hija (“¿Y si los perros volaran?”). Vea si se le ocurre una respuesta igualmente absurda (“Las ardillas no podrían esconderse en los árboles”). Luego, que ella le haga a usted una pregunta absurda. Siguen jugando hasta que a uno de ustedes no se le ocurra una respuesta o no puedan parar de reír.



X como los rayos

Su hija puede crear mensajes invisibles mojando un bastoncito de algodón en jugo de limón y escribiendo en papel normal. Cuando se seque la “tinta”, las palabras desaparecerán. Para leer los mensajes, diga a su hija que ponga el papel cerca de la luz. ¡Las letras reaparecerán por arte de magia!

Yardas a la carrera

En vez de la velocidad, la distancia determina quién gana esta carrera. Por turnos, deslicen autos de juguete por el suelo y que su hija mida la distancia que recorren con una regla o una cinta métrica. Gana el auto que recorra la mayor distancia.

Zarandeo de palabras

¿Puede su hijo descubrir el significado oculto de “calcetín calcetín” (par de calcetines), “ciclociclociclo” (triciclo) o tiene peso (tiene sobrepeso)? Empleen fichas de cartulina para hacer una baraja de misterios de palabras para que el otro los resuelva. Para hacerlo aún más divertido, su hijo podría ilustrar cada carta.