Escuela Primaria
Los Padres ™
¡hacen la diferencia!
Septiembre 2026
Vol. 38, No. 1

SHELDON ISD
Where Vision Becomes Legacy



Cinco maneras ayudar a los niños a triunfar en la escuela

Toda familia es diferente, pero *todas* las familias quieren que a sus niños les vaya bien en la escuela. Las investigaciones demuestran sistemáticamente que un entorno familiar que brinde apoyo es un factor determinante del éxito académico, desde la primera infancia hasta la graduación.

Estas son cinco maneras de ayudar a su escolar de primaria a destacarse este año:

1. **Establezca expectativas altas.** Insista en que su niño se esfuerce al máximo, pero no exija calificaciones perfectas. En su lugar, celebre la perseverancia y las mejoras.
2. **Asígnele tareas domésticas.** Cuando los niños ayudan en casa, aprenden a ser responsables. Dele a su niño algunas tareas sencillas cada semana, como poner la mesa o guardar la ropa limpia.
3. **Enséñele habilidades sociales.** Los entornos de aprendizaje productivo dependen de la capacidad de los estudiantes para llevarse bien con los demás. Promueva la cooperación y la cortesía. Demuestre cómo compartir, escuchar y ser educado.
4. **Alimente su relación.** Jueguen a juegos, salgan a caminar y hablen sobre el día. Cuando los niños se sienten amados y apoyados, se sienten más seguros para asumir riesgos en la escuela.
5. **Cuídese.** Si está siempre estresado, su niño también lo estará. Hágase el tiempo para relajarse, hacer ejercicio o sentarse a leer un buen 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.

Priorice las conexiones antes que las pantallas



Los estudios muestran que los niños de entre ocho y 12 años suelen pasar casi seis horas al día mirando pantallas por diversión. Por eso, la Academia Americana de Pediatría dice que las familias deberían elegir las actividades digitales con sensatez.

Para ayudar a su familia a encontrar un equilibrio sano, los expertos sugieren seguir estas recomendaciones simples:

- **Elegir programas** de calidad. Antes de que su niño mire algo nuevo, consulte Common Sense Media. Es una gran manera de asegurarse de que un programa o un juego sea de alta calidad y seguro para la edad de su niño.
- **Establecer límites de uso** de la tecnología. Pídale a su niño que apague los dispositivos al menos 30 minutos antes de ir a dormir.
- **Crear zonas libres de pantallas.** Guarde los teléfonos durante las comidas familiares o mientras van en el carro para promover la conversación.
- **Mostrar cómo divertirse** sin una pantalla. Salgan a caminar juntos. Jueguen con cartas o comiencen un proyecto de arte.

Fuente: L. Coffey, "New AAP 'Screen Time' Recommendations Focus Less on Screens, More on Family Time," EdSurge.

Copyright © 2026, The Parent Institute®

Copyright © 2026, The Parent Institute®

Es hora de que su familia se vaya acostumbrando al regreso a clases



Un nuevo año escolar les ofrece a las familias y a los estudiantes la oportunidad de empezar de cero. Estas son algunas ideas prácticas para ayudarlo a usted y a su familia a prepararse para un año productivo de aprendizaje:

- **Arme un cronograma semanal.** Incluya momentos para hacer el trabajo escolar, jugar, hacer actividades y estar en familia.
- **Establezca un horario de lectura** en familia en el que todos lean durante al menos 30 minutos.
- **Cree un calendario familiar.** Marque las actividades de cada miembro de la familia con un color diferente.
- **Reestablezca los horarios** de dormir y despertarse para los días de semana. Deje tiempo suficiente para prepararse por la mañana.
- **Elija medios interactivos** que le permitan jugar y hablar con su niño sobre lo que ven en la pantalla.
- **Cree espacios** de aprendizaje flexibles. Permita que su niño trabaje donde se sienta más cómodo, ya sea en la mesa de la cocina o en el sillón. Asegúrese de que el espacio esté lo suficientemente iluminado y que tenga la menor cantidad de distracciones posible.
- **Brinde a los maestros información** de contacto importante. Actualice los teléfonos de contacto del trabajo, del médico y de emergencia que tiene la escuela.

"Espero que te des cuenta de que todos los días son un nuevo comienzo para ti. Que todo amanecer es un nuevo capítulo en tu vida esperando a ser escrito".

—Juansen Dizon

Haga que la asistencia sea una de sus principales prioridades



La asistencia es la base de la educación, y acudir a la escuela con regularidad garantiza que su niño aproveche al máximo la enseñanza.

Más allá de ser un requisito legal, la asistencia regular es fundamental para el éxito académico. Como las clases se complementan entre sí cada día, faltar aunque sea un solo día puede provocar lagunas en el aprendizaje. Estar presente también ayuda a su niño a desarrollar habilidades sociales y a entablar las amistades sólidas con sus compañeros que son necesarias para que su experiencia escolar sea feliz.

Para ayudar a su niño a desarrollar hábitos de asistencia sólidos:

- **Explique que la escuela** es importante para su familia. A menos que su niño esté enfermo o haya una emergencia familiar, debe ir a la escuela y llegar puntual todos los días.
- **Cree rutinas vespertinas.** Ayude a su niño a preparar la mochila de la escuela, hacer el almuerzo y dejar la ropa lista antes de acostarse. La preparación hace que sea más fácil salir de casa y llegar a tiempo a la escuela.
- **Planifique con anticipación.** Intente programar las vacaciones familiares durante los recesos escolares o los fines de semana largos para que su niño no falte a clase. De ser posible, pida citas médicas y de otro tipo fuera del horario escolar.
- **Ignore las excusas.** Evite que su niño se quede en casa para evitar rendir un examen, dormir o terminar un proyecto. Estar allí cuando las cosas se ponen difíciles enseña a ser resiliente.

¿Está ayudando a su niño a adoptar hábitos saludables?



Adoptar y mantener hábitos saludables puede ayudar a los estudiantes a mantenerse concentrados, aprender y asimilar nueva información a lo largo de la jornada escolar. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si está fomentando hábitos positivos:

1. **¿Tienen** una hora fija para acostarse? Los escolares de primaria necesitan dormir al menos nueve horas todas las noches para un desempeño óptimo.
2. **¿Se asegura** de que su niño desayune todas las mañanas? El cerebro de los niños necesita ese combustible para aprender.
3. **¿Anima** a su niño a moverse a diario? El ejercicio mejora la memoria y la concentración de los niños.
4. **¿Le recuerda** a su niño que debe lavarse las manos con frecuencia? Lavarse las manos disminuye las enfermedades que derivan en ausencias.
5. **¿Se asegura** de que su niño siga las reglas para interactuar de forma segura con los demás?

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas *sí*, usted está ayudando a fomentar hábitos diarios que apoyan el aprendizaje. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

Escuela Primaria **Los Padres** ™ *¡hacen la diferencia!*

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus niños.

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 © 2026, 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 Hasty Miyares.
Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

 Copyright © 2026, The Parent Institute®

La comunicación fortalece el vínculo entre la familia y la escuela



El éxito de un estudiante no depende únicamente de lo que ocurre en el salón de clases. Cuando las familias se mantienen conectadas con la escuela, ayudan a sus niños a alcanzar todo su potencial. La comunicación es clave para que esta colaboración funcione.

Para establecer una comunicación bidireccional efectiva y positiva:

- **Manténgase en contacto** con los maestros. Anímelos a compartir novedades y actualizaciones con usted durante el año. No tema hacer preguntas. Intente mantener un tono amable y respetuoso durante las conversaciones.
- **Sea positivo.** Hable con el maestro sobre las cosas que su niño hace bien. Al mismo tiempo, prepárese para hablar sobre las materias en las que su niño tiene dificultades y sobre cómo puede ayudarlo. Tanto usted como el maestro quieren que a su niño le vaya bien. Trabajar juntos es la mejor manera de encontrar soluciones reales.
- **Haga un juego de roles.** Algunas familias se ponen nerviosas cuando tienen que hablar con el maestro. Si es su caso, considere la posibilidad de practicar con un amigo. Si no se siente cómodo para hablar en inglés, consiga un intérprete que se una a la reunión. ¿Sigue estando preocupado? Usar el correo electrónico podría hacerlo sentir más cómodo.
- **Elija sus palabras con cuidado.** Un consejo útil es usar la palabra *nosotros* en lugar de *tú*. "¿Cómo podemos hacer para mantenernos en contacto para ayudar a Jordan?" funciona mejor que "Llámeme de inmediato si Jordan se atrasa". Usted y el maestro son compañeros de equipo, y el trabajo en equipo es beneficioso para su niño.

Ayude a su estudiante a fortalecer sus habilidades de lectura



Las investigaciones muestran que la lectura no es un instinto natural. Es una habilidad que debe aprenderse y fortalecerse con la práctica constante. Para apoyar el progreso de su niño con la lectura y fomentar su amor por los libros para toda la vida, pruebe estas estrategias:

- **Léale en voz alta a su niño.** Aunque los niños ya sean lectores independientes, les sigue resultando beneficioso escuchar en voz alta libros de mayor complejidad. Esto lo expone a estructuras de oraciones complejas y a palabras nuevas. También les muestra cómo suena la lectura fluida.
- **Cree emoción.** Haga que la lectura sea irresistible. Permítale a su niño quedarse despierto 15 minutos más para leer en la cama. O construya un fuerte y lean con una linterna.
- **Lean cuentos sobre historia local.** O busque artículos relacionados con los intereses y pasatiempos actuales de su niño. Cuando los niños leen sobre temas que ya les interesan, adquieren los conocimientos previos que necesitan para comprender textos más complejos.
- **Sugiérale a su niño** que comience un club de lectura con algunos amigos. Hablar sobre lo que leen ayuda a su niño a practicar cómo explicar las ideas principales y a comprender el significado más profundo que hay detrás de las historias.
- **Use un cronómetro.** Si su niño se niega a leer, diga, "Léeme durante tres minutos. Cuando se termine el tiempo y suene el cronómetro, puedes parar de leer". Añadir un minuto cada unos días ayuda a su niño a mantener la concentración necesaria para leer capítulos más largos.

Preguntas y respuestas

P: Mi niño pasó apuros en matemáticas el año pasado y ahora "odia" la materia. No puedo culparlo porque yo tampoco soy bueno en matemáticas. ¿Cómo puedo fomentar una actitud más positiva?

R: La actitud de las familias hacia las matemáticas influye mucho en el desempeño de los niños en esa materia. Los niños cuyos padres dicen que no les agradaban las matemáticas cuando iban a la escuela suelen tener dificultades con la materia. Asimismo, los niños cuyas familias fomentan el interés por las matemáticas suelen desempeñarse mejor.

Para ayudar a su niño a desarrollar una actitud positiva hacia las matemáticas:

- **Establezca el tono.** Diga que usted cree que todos pueden aprender matemáticas. Si lo repite con frecuencia, su niño comenzará a creerlo.
- **Evite los estereotipos.** El género y los antecedentes no determinan el desempeño en una materia. De hecho, los estudiantes que obtienen buenos resultados en matemáticas pueden ayudar a romper estereotipos infundados.
- **Hable sobre carreras.** Los niños pequeños podrían pensar que ser un Avenger es una gran profesión. Amplíe los horizontes de su niño. Hable con personas que usan las matemáticas en el trabajo, como un piloto, un meteorólogo, un arquitecto, un astronauta, un investigador, un contador, etc.
- **Conecte las matemáticas** con el mundo real. Cuando vayan a la tienda, al banco, a un restaurante, señale las cosas para las que las personas usan las matemáticas. En la cena, rete a todos a mencionar una forma en que usaron las matemáticas ese día.

Copyright © 2026, The Parent Institute®

Enfoque: la motivación

Las metas de aprendizaje motivan a los estudiantes



Este año escolar, rete a su niño a establecer metas de aprendizaje. Cuando los estudiantes establecen metas, aprenden a concentrar su tiempo y recursos de manera más eficiente.

Este proceso no solo sirve para mejorar las calificaciones. Alcanzar las metas fomenta la confianza en sí mismo que su niño necesita para seguir afrontando retos.

Para empezar:

1. **Inicie una conversación.** Comparta su propia meta primero. Por ejemplo, "Voy a hacer ejercicio y a reducir el tiempo de uso del teléfono". Esto le muestra a su niño que una meta es una promesa que uno se hace a sí mismo.
2. **Hagan una lluvia de ideas** juntos. ¿Su niño tuvo alguna dificultad el año escolar pasado? Hable sobre hacer mejoras. "Te costaba terminar los trabajos a tiempo; ¿qué podríamos hacer para cambiar eso?" Algunas ideas podrían ser empezar antes con los trabajos, renovar la rutina de estudio u organizar el espacio de trabajo.
3. **Definan la meta.** Conviertan la idea de su niño en algo concreto convirtiéndola en una meta. Por ejemplo, ¿qué pasos específicos necesita dar su niño para renovar su rutina de estudio? "Me propongo dedicarle 15 minutos de estudio a cada materia todos los días".
4. **Apóyelo.** La motivación puede desaparecer. Por lo tanto, anime a su niño si tiene algún tropezón. Diga, "Sé que mantener una rutina es difícil, ¡pero puedes lograrlo!" No cumplir una vez cada tanto no significa que no pueda volver a encaminarse.

Alimente la pasión de su niño por el aprendizaje este año escolar

La actitud de los niños hacia la escuela afecta directamente sus deseos de aprender. El inicio de un nuevo año escolar es el momento ideal para reforzar el entusiasmo de su niño por la educación. Siga estos pasos:

- **Sea un buen modelo a seguir.** Si tiene una actitud positiva hacia la escuela, será más probable que su niño se sienta de la misma manera. No se limite a hablar del valor de la educación; pase a la acción. Vaya a las reuniones de padres y a las noches escolares para familias. Supervise el tiempo de estudio cuando sea posible. Muestre interés genuino en lo que está aprendiendo su niño.
- **Felicite a su niño por el esfuerzo.** Cuando su niño se esfuerce, coméntenlo. Centrarse en el trabajo, en lugar de solo en las calificaciones, refuerza la relación entre el esfuerzo y la sensación de éxito.
- **Relacione las lecciones** con la vida. Ayude a su niño a aplicar lo que aprende en clase a la vida cotidiana. Use sus conocimientos de matemáticas para calcular los promedios de bateo en béisbol o para medir los ingredientes al hornear. Señale una palabra de vocabulario nueva cuando aparezca en su libro o película favoritos. Recuérdele a su niño que los deportes y los proyectos grupales desarrollan las habilidades de trabajo en equipo.



Haga preguntas para impulsar la motivación de su niño



Si le pregunta a su niño "¿Cómo estuvo la escuela?", es probable que obtenga una respuesta de una palabra. En su lugar, intente pedir detalles específicos. Mostrar interés por las "pequeñas cosas" ayuda a su niño a sentirse apoyado y a reflexionar sobre su jornada escolar de una forma divertida y sin presiones.

Estos son algunas preguntas que pueden ayudar a su estudiante de primaria a comenzar:

- **¿Qué te hizo reír** hoy?
- **¿Qué fue lo más difícil** que hiciste hoy?
- **¿Qué aprendiste** que te haya sorprendido?
- **¿A quién ayudaste** hoy o quién te ayudó?
- **¿Qué le enseñarías** a tu clase si fueras el maestro?
- **¿Qué es lo que más ganas** tienes de hacer en clase?
- **¿Cuál es la mejor parte** de tu almuerzo o recreo?
- **¿Puedes mostrarme algo** en lo que hayas trabajado hoy o de lo que estés orgulloso?