Escuela Primaria
Los Padres ¡hacen la diferencia!™
Octubre 2016
Vol. 28, No. 2
Education Service Center Region 15

La lectura debería ser una prioridad para su escolar de primaria

Pregúntale a cualquier maestro qué es lo más importante que los padres pueden hacer en el hogar para ayudar a sus hijos a aprender y tener éxito en la escuela, y lo más probable es que todos digan, "¡Animar a su hijo a leer!"

Aquí tiene algunas maneras en las que usted puede hacer que la lectura sea una prioridad para su familia:

- **Lean juntos.** A su hijo podría gustarle leerle a usted, o podrían turnarse para leer cada uno un capítulo en voz alta.
- **Vayan a la biblioteca pública.** Ayude a su hijo a inscribirse para conseguir una credencial de la biblioteca. Sugiérale que revise los estantes y saque algunos libros nuevos todas las semanas.
- **Ofrezca sugerencias.** Piense en los intereses de su hijo. Busque libros o artículos sobre ellos. Pídale ayuda a la bibliotecaria.
- **Organice un club de lectura** en familia. No tiene que ser formal. Simplemente reserve tiempo una noche por semana para hablar de algo que todos hayan leído. Sería buena idea hacerlo durante la cena, de modo que puedan disfrutar de estar juntos y sostener una buena conversación.
- **Designe un rincón de lectura.** A algunos niños les gusta leer en cualquier parte. Pero un rincón de lectura acogedor puede hacer que la lectura sea más placentera.
- **Sugiera una serie.** Cuando existen varios libros sobre un protagonista que les gusta a los niños, pueden seguir leyendo, libro tras libro.
- **Deje que su hijo** lo vea leyendo a usted. Si su hijo lo ve leyendo, será más probable que él también quiera leer. Procure hablar con él sobre lo que está leyendo: "Acabo de leer un artículo muy raro en el periódico".
- **Hable con el maestro.** Pregunte por el progreso de su hijo en la lectura y pídale sugerencias para que mejore.

Dormir bien en la noche está ligado con el éxito escolar

Los estudios revelan que dormir hasta una hora más por noche puede ayudar a su hijo a rendir mejor en la escuela. Estará más alerta y podrá prestar más atención. Recordará la información con más precisión.

Para ayudar a su hijo a dormir las 10 horas recomendadas todas las noches:

- **Siga un horario.** Procure tener horas designadas para las comidas y los bocadillos; hacer la tarea; leer y otras actividades recreativas; y dormir.
- **Vaya al aire libre con su hijo** y jueguen de forma activa. El ejercicio y el aire fresco ayuda a los niños a dormir mejor.
- **Evite las pantallas brillantes** por lo menos una hora antes de acostarse.
- **Establezca una rutina** para acostarse. Cepillarse los dientes, bañarse, ponerse el piyama y leer un cuento corto. Hable brevemente de algo positivo que haya pasado durante el día. A continuación, apague las luces.
- **Procure que su hijo** se sienta seguro. De ser necesario, instale una luz nocturna en su dormitorio. Dígale que regresará durante la noche para ver cómo está.

Fuente: "Sleep, Learning, and Memory," Division of Sleep Medicine, Harvard Medical School, niswc.com/elem_sleep.

Copyright © 2016, The Parent Institute®

Aproveche al máximo la reunión con los maestros de su estudiante

La preparación es clave para tener una reunión exitosa con los maestros de su hijo. Aquí tiene lo que debería hacer antes, durante, y después de la reunión:

Antes de la reunión:

- **Haga una lista** de las cosas que debe comunicarle al maestro: las materias y actividades favoritas de su hijo, las dificultades en la escuela, las necesidades médicas y asuntos de carácter sensible.
- **Haga una lista** de lo que quiere preguntarle al maestro: los hábitos de trabajo de su hijo, su actitud, conducta, fortalezas y debilidades.
- **Avísele a su hijo** que asistirá a una reunión con el maestro. Pregúntele qué temas considera él que usted y el maestro deberían abordar.

Durante la reunión:

- **Llegue a tiempo.** Los maestros tienen muchas reuniones programadas, y una demora de cinco minutos puede retrasar su horario.
- **Escuche con atención** y tome notas sobre el progreso de su hijo.
- **Tenga una actitud positiva.** Recuerde: tanto usted como el maestro de su hijo quieren lo mejor para su hijo.
- **Haga un plan** con el maestro para tratar cualquier preocupación, y programe una fecha para hacer un seguimiento.

Después de la reunión:

- **Cuéntele a su hijo** cómo le fue en la reunión.
- **Haga énfasis** en los comentarios positivos del maestro. Hable de las sugerencias que le dio para que mejore, y cómo usted planifica ayudar a su hijo a implementarlas.

> **"Reunirse es el principio; permanecer juntos es progreso; trabajar juntos es éxito".**
>
> *—Henry Ford*

Enséñele a su estudiante a rendir exámenes con más confianza

La ansiedad por los exámenes con frecuencia proviene de la falta de confianza en uno mismo. Si su hijo piensa que no le va irá bien en un examen, es posible que esto realmente suceda.

Usted puede ayudarlo a tener más confianza antes de un examen, si:

- **Disminuye la presión.** Dígale a su hijo que los exámenes simplemente le muestran al maestro lo que los estudiantes han aprendido y con lo que necesitan ayuda.
- **Evita el pánico del último minuto.** Su hijo debería empezar a estudiar varios días antes del examen. Estudiar todo junto la noche anterior raramente funciona.
- **Enseña maneras eficaces** de estudiar. Ayude a su hijo a enfocarse en el material que no ha dominado todavía.
- **Ayuda a su hijo** a relacionar el material nuevo con lo que ya sabe. Esto puede ayudarlo a recordar el material durante el examen.
- **Fomenta los pensamientos** positivos. Cuando su hijo se atore en un examen, puede decirse a sí mismo en voz baja, "Esto lo sé. Ya me acordaré de la respuesta".
- **Promueve la confianza** de su hijo en sí mismo al recordarle de sus fortalezas.
- **Ayuda a su hijo a visualizar** el éxito. Dígale que cierre los ojos y se imagine a sí mismo sabiendo las respuestas.

Fuente: S.M. DeBroff, *The Mom Book Goes to School: Insider Tips to Ensure Your Child Thrives in Elementary and Middle School*, Free Press.

¿Está ayudando a su hijo a lidiar con la frustración?

Los maestros dicen que los niños de hoy no siempre tienen las habilidades necesarias para lidiar con los problemas menores de la vida. ¿Está ayudando a su hijo a lidiar con la frustración? Responda *sí* o *no* a las siguientes declaraciones:

___**1. Comprendo** que no es mi trabajo proteger a mi hijo de todos los altibajos de la vida.

___**2. Animo** a mi hijo a perseverar cuando se encuentra con un problema mientras hace la tarea.

___**3. Ayudo** a mi hijo a relacionar el esfuerzo con el éxito. Algunas veces le digo, "No es fácil. Pero lo entenderás si perseveras".

___**4. Señalo** historias de la vida real de personas exitosas que han sobrellevado desafíos.

___**5. Pongo** los sentimientos de mi hijo en palabras. "Estás frustrado porque aprender a montar bicicleta te está tomando más tiempo de lo que habías esperado. Pero lo lograrás".

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, le está dando a su hijo oportunidades para superar su frustración. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea 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 por The Parent Institute®, una división de NIS, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad. Copyright © 2016 NIS, Inc.

Editor Responsable: John H. Wherry, Ed.D.
Editora: Rebecca Miyares.
Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.
Ilustraciones: Joe Mignella.
Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

 Copyright © 2016, The Parent Institute®

¡Pensar y compartir ideas ayuda a ponerle fin al bloqueo del escritor!

A algunos niños no les gusta escribir porque piensan que es aburrido. Otros creen que es demasiado difícil porque se frustran tratando de pensar en ideas.

Usted no puede forzar a un niño a *amar* la escritura. Pero sí puede convencer a un escritor renuente de que escriba. ¿Cómo? Piensen juntos en ideas.

Pensar ideas es divertido y estimula la creatividad. También disminuye el estrés y la ansiedad, y puede ayudar a su hijo si se atora cuando escribe.

Pensar ideas también enseña otras habilidades que ayudan con la escritura. Al hacer listas, por ejemplo, su hijo aprende a dividir las ideas complejas en elementos más pequeños. Su hijo puede pensar en ideas para encontrar el tema de un informe o para escribir un cuento corto.

La próxima vez que su hijo tenga dificultades para pensar en lo que va a escribir, sugiérale que:

- **Haga listas.** Aquí hay unos cuantos temas para ayudarlo a empezar: cosas que me encantan; mis animales, lugares, juguetes o comidas favoritas; cosas sobre las cuales sé mucho; protagonistas escalofriantes; cosas que dicen los adultos.
- **Exagere.** Hágale preguntas a su hijo que estimulen nuevas maneras de pensar en las personas, eventos y escenas. "¿Cómo sería si fueras un automóvil, una casa o un perro? ¿Cómo sería la vida si tuvieras cuatro manos?"
- **Use imágenes visuales.** Dígale a su hijo que mire una ilustración y escriba lo que le trae a la mente. O podría dar un paseo y tomar apuntes sobre lo que observe.
- **Piense en acciones** que podría agregarle a sus ideas: ¿Qué sucederá a continuación? ¿Con cuánta rapidez?

Fuente: D.B. Reeves, Ph.D., *Reason to Write: Help Your Child in School and in Life Through Better Reasoning and Clear Communication—Elementary School Edition*, Kaplan Publishing.

Para preparar el camino al éxito, promueva el respeto en la escuela

El comportamiento respetuoso es igual de importante en la escuela como lo es en el hogar. Dígale a su hijo que para ser respetuoso en la escuela debe:

- **Ser cortés.** Debería decirle *por favor* y *gracias* al maestro y sus compañeros de clase.
- **Hacer lo que se espera de él.** Todas las personas de la escuela tienen un trabajo que hacer. Si el maestro no planea las lecciones, nadie aprenderá nada. Si los estudiantes no hacen sus trabajos, es decir, hacer la tarea y escuchar al maestro, se les dificultará el aprendizaje a todos.
- **Levantar la mano.** Imagínese tener a 30 estudiantes en un salón de clase, de los cuales todos quieren su atención en ese momento. Cuando su hijo levanta la mano y espera a que el maestro lo llame, está demostrando autocontrol y respeto hacia los demás.
- **Dirigirse al maestro por su nombre.** El simple hecho de decir "Buenos días, Sr. Gómez", muestra respeto de una manera fácil.
- **Escuchar los comentarios** del maestro. Los maestros quieren que los estudiantes aprendan. Esto significa que tienen que señalar los errores. A su hijo le irá mucho mejor en la escuela si puede reconocer y aceptar los comentarios críticos constructivos.

Fuente: R.K. Payne, Ph.D., *Understanding Learning: The How, the Why, the What*, Aha! Process Inc.

P: Mi hijo de cuarto año es muy competitivo cuando se trata de los deportes. Su maestro dice que también es competitivo en clase. Se apura para terminar los trabajos asignados, esperando ser el primero en terminar. No se toma el tiempo para escribir con cuidado o para revisar su trabajo. Sé que esto perjudica sus calificaciones. ¿Cómo puedo ayudarlo?

Preguntas y respuestas

R: Parece que su hijo tiene el hábito de convertir las tareas en competencias en su deseo de ser el primero para cruzar la línea de meta. Pero ser el primero no es lo que importa cuando se trata del trabajo escolar.

Comience hablando con el maestro de su hijo. Déjele saber que le gustaría trabajar con él en un plan para ayudar a su hijo a enfocarse más en el trabajo de *calidad*, y no el trabajo hecho *rápidamente*.

A continuación, hable con su hijo. Use la personalidad competitiva de su hijo para hacer una comparación con un deporte, tal como el baloncesto. Explíquele que a veces es importante que el jugador corra por la cancha tan rápido como pueda. Pero, cuando un jugador está realizando tiros libres, su precisión es más importante que su velocidad.

Hacer la tarea es más parecido a realizar tiros libres. Dígale a su hijo que va a revisar su tarea todas las noches para verificar la pulcritud y precisión. Si su trabajo no cumple con los estándares apropiados, dígale que le va a pedir que lo vuelva a hacer.

En la escuela, el maestro puede aplicar el mismo enfoque, y revisar el trabajo antes de que lo entregue.

Pronto su hijo se dará cuenta de que cuando va más despacio, hace el trabajo correctamente la primera vez, y que a la larga, ¡eso toma menos tiempo!

Copyright © 2016, The Parent Institute®

Enfoque: adquiriendo responsabilidad

La responsabilidad conduce al respeto en el salón de clase

Los niños que aprenden a ser responsables rinden mejor en la escuela. También se llevan mejor con los maestros y compañeros, toman mejores decisiones, y son más propensos a intentar, perseverar y triunfar.

Para inculcarle a su hijo un sentido de responsabilidad:

- **Ajuste su lista de quehaceres.** ¿Todavía empaca el almuerzo para su hijo? ¿Todavía tiende su cama? Si es así, permita que él asuma la responsabilidad. La mayoría de los escolares de primaria son capaces de realizar dichos quehaceres. No lo sobrecargue con demasiados quehaceres, pero asígnele responsabilidades cada vez más significativas gradualmente.
- **Expóngalo al dinero.** Si no recibe una mesada, piense en dársela. Al permitirle a su hijo que administre su propio dinero, podría adquirir más respeto hacia él. Inclúyalo cuando esté haciendo su presupuesto. No comparta detalles financieros específicos, pero permita que vea cómo es elaborar un presupuesto. Dígale cosas como, "A mi también me gustaría pedir pizza esta noche, pero tenemos que esperar. Recibiré mi salario el viernes".
- **Use las consecuencias** para enseñar. Cuando su hijo cometa un error, no se apresure para salvarlo (al menos que realmente esté en peligro). Será más probable que aprenda a no cometer el mismo error si usted permite que asuma las consecuencias de sus acciones. Si usted siempre se apresura para rescatarlo, él aprenderá que no necesita asumir responsabilidad por nada.

Anime a su estudiante a asumir responsabilidad por el aprendizaje

Establecer metas semanales permitirá que su hijo asuma más responsabilidad por el aprendizaje. Para ayudar a su hijo a establecer metas y alcanzarlas:

1. **Pídale que identifique** una meta a principios de la semana. Podría ser terminar un libro que ha estado leyendo para alguna clase.
2. **Dígale que escriba** la meta en una hoja de papel y que la pegue en el refrigerador o un tablero de anuncios.
3. **Hable de cómo alcanzar la meta.** Ayude a su hijo a dividirla en pasos más pequeños. Por ejemplo, "Podrías leer dos capítulos por día".
4. **Revise el progreso de su hijo** después de algunos días. Si surgen problemas, hablen de posibles soluciones. Si su hijo se retrasa en la tarea de lectura, darle unos 10 minutos extras para leer antes de acostarse podría ayudarlo a ponerse al día.
5. **Ayude a su hijo a evaluar** cómo le fue al finalizar la semana. ¿Alcanzó su meta? ¿Por qué sí, o por qué no? Más allá del resultado, elogie a su hijo por intentarlo. Luego, establezcan una nueva meta para la próxima semana.

Fomente la responsabilidad por las pertenencias y la organización

Usted le compró a su hijo un diario especial en el que se espera que apunte sus tareas, pero se le olvidó traerlo a casa. Necesita entregar su hoja de trabajo de matemáticas, pero la dejó sobre la mesa en casa.

Parece que algunos niños nunca asumen la responsabilidad por su trabajo escolar. Aquí tiene algunas maneras de ayudar a su hijo:

1. **Ayúdelo a elaborar un plan.** Hable con él sobre lo que debe hacer para organizarse mejor. Podría decirle, "Estás teniendo dificultades para llevar toda tu tarea a la escuela. ¿Puedes pensar en un plan que te ayude a recordarlo? ¿Por qué no lo piensas y lo hablamos durante la cena?"
2. **Permita que implemente** su plan. Esto significa que usted no saldrá rescatarlo. Si olvida su tarea en casa, no corra a la escuela para llevársela. Deje que enfrente las consecuencias.
3. **Ofrezca sugerencias** de cómo hacer cambios, pero deje que él se responsabilice de llevarlos a cabo. "¿Qué tal si ponemos una caja al lado de la puerta? De esta manera, puedes poner en la caja todo lo que tengas que llevar a la escuela. ¿Qué te parece esta idea?"