



Revise las actividades de su hijo para evitar sobrecargarlo

Algunos padres tratan de programar hasta el último minuto del tiempo libre de sus hijos con el deseo de prepararlos para tener éxito en la vida. Pero los estudios revelan que disponer de tiempo libre rinde beneficios para los niños.

Cuando los días están repletos de lecciones, deportes y otras actividades estructuradas, los niños pueden sentirse abrumados y estresados. Como resultado, son más propensos a enfermarse.

Para determinar si los días de su hijo están programados en exceso, hágase estas cuatro preguntas:

1. **¿Tiene mi hijo tiempo para jugar con sus amigos?** Las sesiones de práctica programadas y dirigidas por adultos no cuentan. Los niños necesitan tiempo para relajarse y estar en compañía de otros niños.
2. **¿Cuándo hace mi hijo la tarea?** ¿Hace la tarea de matemática

mientras pasa de una actividad a otra? El trabajo escolar requiere concentración y esto requiere tiempo.

3. **¿Por qué mi hijo está inscrito en estas actividades?** A veces, los padres son los que quieren que su hijo curse una clase o practique un deporte.
4. **¿Duerme mi hijo lo suficiente?** Los niños de 6 a 12 años de edad necesitan dormir entre nueve y 12 horas todos los días. Si no duermen esas horas, sus cerebros no funcionan tan bien.

La escuela es el trabajo más importante de su hijo. Si las actividades están interfiriendo con la escuela, pídale que escoja solo una o dos que realmente le gusten. Estará más feliz y más sano, y le irá mejor en la escuela.

Fuente: B.B. Gray, "Over-scheduling kids may be detrimental to their development," HealthDay, nswc.com/elem_schedule.

Noviembre es un estupendo mes para aprender



El mes de noviembre está repleto de oportunidades para aprender. A continuación encontrará algunas de ellas:

- **El 4 de noviembre:** Día del Rey Tutankamón. Vaya a la biblioteca con su hijo y saquen un libro, o investiguen en línea para aprender más sobre el descubrimiento de la tumba de este rey.
- **El 8 de noviembre:** Día de las Elecciones. Hable con su hijo de nuestros derechos y obligaciones, y por qué es importante votar.
- **Del 13 al 19 de noviembre:** Semana de la Educación Estadounidense. Esta semana, trate de ir a la escuela de su hijo un día para mostrar su apoyo a la educación.
- **El 16 de noviembre:** Día Internacional de la Tolerancia. Hable con su hijo sobre la importancia de ser respetuoso con las personas cuyas creencias son diferentes a las nuestras.
- **Del 20 al 26 de noviembre:** Semana Nacional de la Familia. Pase tiempo extra en familia esta semana. ¡Jueguen juegos, preparen comidas, y lean juntos!
- **El 24 de noviembre:** Día de Acción de Gracias de EE.UU. Pídale a los miembros de la familia que hagan una lista de todas las personas y cosas por las cuales están agradecidos.

La motivación intrínseca conduce al éxito académico de su hijo



La mayoría de los padres usa un sistema de premios para motivar a sus hijos en algún momento. Y no hay duda de que estos sistemas funcionan.

Pero cuando se acaban los premios, a veces también se acaba la motivación. Esto es importante de recordar cuando se trata de la escuela. Los investigadores han encontrado que los estudiantes que *solo* están motivados por el deseo de sacar una buena calificación, rara vez hacen más que lo mínimo necesario.

Sin embargo, cuando los estudiantes tienen una motivación interna, son más propensos a perseverar en una tarea. Los estudiantes que tienen *motivación intrínseca* aprenden porque son curiosos. Recuerdan lo que han aprendido durante más tiempo, y obtienen calificaciones más altas.

Para ayudar a su hijo a desarrollar su motivación intrínseca:

- **Comience con sus intereses.** Antes de que empiece a trabajar en un proyecto, sugiérale que piense en lo que quiere aprender.
- **Ayúdelo a observar su progreso** a medida que trabaja en un proyecto grande.
- **Ayude a su hijo a contarle** lo que está aprendiendo.
- **Haga comentarios positivos** y anímelo a elogiarse a sí mismo por haber hecho un buen trabajo.

Fuente: "Research Summary: Building Self-Motivation," Education Scotland, niswc.com/elem_motivation.

"Prefiero intentar hacer algo estupendo y fallar que no intentar hacer nada y tener éxito".

—Robert H. Schuller

Mejore la conducta en la escuela fomentando la disciplina en casa



El personal de la escuela trabaja para enseñarles disciplina a los estudiantes, pero los maestros no pueden hacer el

trabajo solos. Los padres también pueden ayudar a promover la buena disciplina.

Aquí tiene algunos consejos:

- **Establezca metas positivas** para cambiar las malas conductas. Concéntrese en lo que quiere que haga su hijo, no en lo que quiere que evite.
- **Diga claramente lo que espera** que haga su hijo. Procure comunicar sus expectativas y límites de manera clara. Si establece una regla, hágala cumplir siempre.
- **Pídale a su hijo que participe** en la resolución de problemas. Las reuniones familiares son buenas oportunidades para desarrollar la cooperación con las reglas. Los niños que ayudan a resolver un problema suelen estar más comprometidos con la solución.
- **Haga correcciones sencillas.** Trate de dar instrucciones de pocas palabras. Cuando corrija a su hijo, acérquese a él. Diga su nombre y repita la misma frase ("La tarea, ahora") varias veces, si fuera necesario.
- **Imponga consecuencias lógicas** por la mala conducta.
- **Brinde opciones**, pero asegúrese de que son aceptables para usted. Las opciones limitadas funcionan mejor, sobre todo para los niños pequeños.
- **Muestre su amor.** La disciplina firme y cariñosa es un acto de amor y no un sustituto de él. Su hijo necesita saber que usted lo ama sin importar lo que haga.

¿Está formando un equipo con la escuela de su hijo?



Los estudios revelan que cuando las familias y las escuelas forman un equipo sólido, los niños son los que realmente

se benefician, pues aprenden más y rinden mejor en la escuela.

La escuela ya empezó hace unos meses, así que es momento de verificar que esté haciendo todo lo que posible para formar un equipo con la escuela. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

___ 1. **¿Se ha reunido** con el maestro de su hijo por lo menos una vez este año?

___ 2. **¿Habla con su hijo** sobre la escuela todos los días y repasa toda la información que trae a casa?

___ 3. **¿Supervisa la tarea** de su hijo? Si su hijo pasa apuros con la tarea, ¿le pregunta al maestro cómo usted puede ayudarlo en casa?

___ 4. **¿Procura que su hijo** llegue a la escuela a tiempo todos los días?

___ 5. **¿Ha repasado el manual** de la escuela con su hijo? ¿Espera que él cumpla todas las reglas escolares?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, está formando un equipo sólido con la escuela. 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 PaperClip Media, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad. Copyright © 2016 PaperClip Media, Inc.

Editor Responsable: L. Andrew McLaughlin.
Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.
Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.
Ilustraciones: Joe Mignella. Traductoras:
Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Tres estrategias para fomentar la comprensión de la lectura



A medida que crezca su hijo, se esperará que lea y comprenda textos cada vez más complejos. Dejará de *aprender a leer*

y comenzará a *leer para aprender*.

Para ayudarlo, enséñele las siguientes tres estrategias para comprender lo que lee:

1. Ver el panorama completo.

Antes de que su hijo comience a leer un texto, sugiérale que piense en lo que leerá. ¿Cuál es el título del capítulo o segmento asignado? ¿Brinda alguna pista de lo que se trata el material? Busque otras pistas, tales como subtítulos, palabras en negrita o cursiva, cuadros o gráficos.

2. Tomar apuntes.

La mayoría de los estudiantes exitosos toman

apuntes sobre lo que leen. Tomar apuntes mientras lee ayudará a su hijo a comprender y recordar la información. También hará que la lectura sea activa e interesante. Su hijo debe anotar las ideas más importantes de lo que lee. También debe anotar las palabras que no conoce para buscarlas en el diccionario más tarde.

3. Hacer conexiones.

La mejor manera de recordar información nueva es relacionándola a algo que ya sabe. Cuando su hijo termine de leer una tarea de lectura, sugiérale que responda preguntas como: *¿Cómo se asemeja este tema a algo que ya he aprendido anteriormente?* *¿Qué ideas clave ya sabía?* *¿Qué información nueva he aprendido?*

Los estudios revelan que el ejercicio físico da beneficios académicos



Los estudios muestran que tener un buen estado físico rinde muchos beneficios para los niños.

Realizar actividad física regularmente está relacionado con una mejor autoestima y mejores habilidades para prestar atención en la escuela. También disminuye la posibilidad de problemas de salud, como la diabetes tipo 2.

Para motivar a su hijo a ser más activo:

- **Limite el tiempo de pantalla** con fines recreativos. Cuando su hijo mira televisión o juega videojuegos, anímelo a que se tome “descansos activos”.
- **Dé sugerencias.** Cuando su hijo invite a un amigo a casa, sugiérales que jueguen juegos que involucren movimiento, como la roña, fútbol y saltar la cuerda. Dentro de la casa, pueden jugar a Simón Dice y Pare y Siga.

- **Programe actividades en familia.** escoja actividades que su familia disfruta y cree algunas tradiciones y sanas. Podrían ir a caminar después de la cena, o a un parque todos los domingos por la tarde.
- **Sea creativo.** Puede encontrar muchas maneras de agregar ejercicio a su día. Durante la hora de los quehaceres domésticos, escuchen música o hagan una carrera para ver quién termina un proyecto primero. Cuando hagan los mandados, estacione lejos de la tienda y caminen. O haga una parada en un campo de juegos a la vuelta.
- **Dé un buen ejemplo.** Si su hijo lo ve a usted haciendo ejercicio (estirando, montando en bicicleta, caminando con un vecino, etc.), es posible que él también sea más activo.

Fuente: A. Singh, Ph.D., y otros, “Physical Activity and Performance at School,” *JAMA Pediatrics*, nswc.com/ elem_physical.

P: Mi hijo de tercer grado de repente ha decidido que no quiere ir a la escuela. Al principio, no entendía por qué. Luego me dijo que no tiene amigos en la escuela. ¿Debería estar preocupado? ¿Qué puedo hacer?

Preguntas y respuestas

R: Todos los niños pasan momentos en los que se sienten excluidos. Al igual que su hijo, estos niños a menudo no quieren ir a la escuela.

Sin embargo, tiene razón en estar preocupado. Las habilidades que los niños necesitan para llevarse bien con los demás en la escuela son las mismas que necesitarán para llevarse bien con los demás en la vida. A veces, los niños que no tienen amigos recurren a comportamientos peligrosos o negativos para sentirse parte de un grupo. Puede que sus calificaciones también comiencen a bajar.

¿Qué debería hacer usted?

- **Tome los comentarios** de su hijo en serio. Muchos niños no quieren decirles a sus padres lo que les está pasando en la escuela. Están avergonzados porque no tienen a alguien con quien jugar.
- **Dígale a su hijo** que trabajará con él para resolver el problema. Sea tan cariñoso como pueda. Los niños que se sienten rechazados en la escuela suelen creer que es culpa de ellos.
- **Hable con el maestro.** Puede que haya habido cambios recientes en la clase. Tal vez un estudiante nuevo se ha hecho mejor amigo de un niño que era amigo de su hijo. Tal vez haya sido el blanco de burlas o insultos en la escuela. Trabaje con el maestro para resolver el problema.
- **Busque maneras** para que su hijo conozca a otros niños. Inscribalo en una actividad extracurricular, como los Scouts. A medida que su hijo se sienta mejor consigo mismo, encontrará que es más fácil relacionarse con otros niños.

Enfoque: la tarea

Ayude a su hijo a aprovechar la hora para hacer la tarea



No cabe duda de que los estudiantes de hoy en día tienen más tarea que los estudiantes de antes. Y puede resultar

difícil encontrar suficiente tiempo para hacer la tarea con los horarios ajetreados de la familia.

Sin embargo, la tarea es parte de la vida. A continuación encontrará algunas maneras en las que usted puede ayudar a su hijo a aprovechar mejor del tiempo que dedica a hacer la tarea:

- **Brinde ayuda**, pero no le haga la tarea. Hacer su tarea le ayuda a su hijo a ser independiente. Si usted hace el trabajo, su hijo no aprenderá esa lección.
- **Manténgase en contacto** con el maestro. Avísele al maestro si su hijo tiene dificultades para hacer la tarea todos los días. Pregúntele qué puede hacer usted en casa para ayudar a su hijo.
- **Ayude a su hijo** a administrar su tiempo. Establezca una hora regular para hacer la tarea todos los días. No permita que la tarea sea la última cosa que realice su hijo antes de acostarse.
- **Ayude a su hijo** a decidir qué tarea completar primero. Algunos niños prefieren hacer el trabajo más fácil primero, mientras que otros prefieren hacer lo más difícil primero. Pruebe cuál funciona mejor para su hijo.
- **Pídale a su hijo** que le lea en voz alta todas las noches. Mientras estén leyendo juntos, deténgase y haga preguntas.
- **Mantenga una actitud positiva**. Su actitud le afectará a su hijo.

Fuente: "Homework Tips for Parents," U.S. Department of Education.

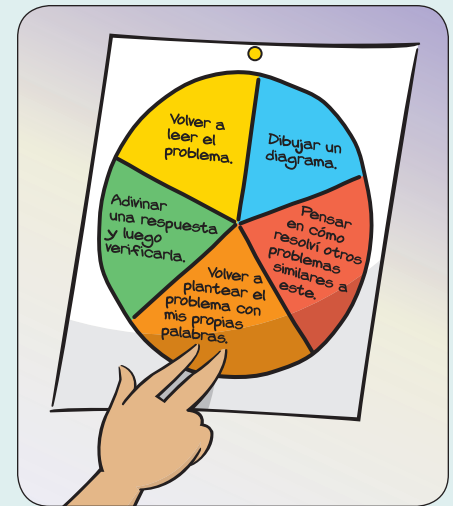
Una rueda de estrategias es útil para hacer la tarea de matemática

Cuando su hijo se atora con un problema de matemáticas, tal vez no se acuerde de cómo volverse a encaminar.

Allí es dónde una rueda de estrategias podría ayudar. Para construir una, pídale a su hijo que apunte todas las cosas que podría hacer para buscar la respuesta a un problema de matemáticas. Su lista podría incluir lo siguiente:

- **Volver a leer el problema.**
- **Dibujar un diagrama.**
- **Replantear el problema** en mis propias palabras.
- **Adivinar una respuesta** y luego verificarla.
- **Pensar en cómo resolví** otros problemas como éste.

A continuación, sugiérale a su hijo que haga un gráfico circular que incluya sus estrategias. Digale a su hijo que coloque el gráfico donde



él hace su tarea de matemáticas. La próxima vez que se atore, solo necesita ver a la rueda y luego intentar una o más de las estrategias.

Fuente: D. Ronis, *Brain-Compatible Mathematics*, Skyhorse Publishing.

¿Sabe su hijo cuál es el valor escondido de hacer la tarea?



La tarea le brinda a su hijo una oportunidad de practicar las habilidades que está aprendiendo en la escuela. ¿Pero

sabía que también le enseña importantes lecciones de la vida?

Cuando su hijo completa la tarea por sí mismo, aprende:

- **Responsabilidad.** Su hijo aprende la importancia de cumplir con sus obligaciones. También aprende a responsabilizarse por sus propios errores y éxitos.
- **Iniciativa.** La tarea le puede ayudar a su hijo a aprender cómo motivarse. Cuando decide terminar las tareas de escritura

unos días antes de la fecha límite, está mostrando iniciativa.

- **Perseverancia.** La mayoría de los padres quieren proteger a sus hijos de la frustración. Sin embargo, cuando su hijo sigue trabajando en un proyecto difícil y rehúsa darse por vencido, está mostrando perseverancia. Sin embargo, facilitarle la vida ahora a su hijo podría dificultársela en el futuro.
- **Administración del tiempo.** La capacidad de administrar bien su tiempo para poder terminar su tarea es una de las habilidades más valiosas que su hijo puede aprender.