

Los Padres

¡hacen la diferencia!

Region 10 Education Service Center is proud to provide this service for you!



Revise el horario de su niño para mantener un equilibrio saludable

Es natural querer estructurar la vida de su niño para que esté en un camino hacia el éxito. Pero si casi cada minuto de las horas que pasa despierto su niño está programado para hacer trabajos escolares, tareas domésticas o actividades extracurriculares, entonces quiere decir que está programado en exceso.

Los niños que tienen programas sobrecargados se agotan y se abruma. Se sienten ansiosos, desanimados y finalmente desmotivados.

Para mantenerse saludable y contento, todo niño necesita un poco de tiempo de inactividad. Tiempo sólo para ser, reflexionar e imaginar.

Para asegurarse que su niño no esté sobrecargado:

- **Ayude a su niño** a escoger una o dos actividades estructuradas que concuerden con sus propios intereses y capacidades.
- **Programa** de una a dos horas de tiempo libre al día para su niño. Cerciórese que tenga acceso a

materiales de arte, juegos, libros, herramientas de jardinería, etc.

- **Espere que manifieste** un poco de aburrimiento. El aburrimiento puede motivar a los niños a escuchar a su voz interior. Jugueteen, escriben, dibujan y crean.
- **Nunca permita** que la escuela pase a un segundo término respecto a las actividades extracurriculares. Asegúrese que su niño no se desvele haciendo la tarea. Recuerde, los niños en edad de educación primaria necesitan de 10 a 11 horas de sueño al día.
- **Haga planes** para “la hora familiar sin prisas.” Dedique algunos días para deambular juntos por la casa y el patio. Escuchen música. Salgan a dar un paseo. Hagan cualquier cosa que ambos puedan disfrutar sin perseguir ningún objetivo.

Fuente: Beth Wilson Saavedra, *Creating Balance In Your Child's Life*, ISBN: 0-8092-2875-0 (Contemporary Books/McGraw-Hill, 1-877-833-5524, www.mcgraw-hill.com).

Muestre a su hijo la relación entre el esfuerzo y el logro



Una de las mejores lecciones que puede enseñarle a su niño es que el esfuerzo vale la pena. La investigación muestra que los niños que piensan que pueden hacer algo difícil si sólo se apegan a ello generalmente tienen razón.

Aquí tiene cómo ayudar a su niño a entender la relación entre esfuerzo y resultado:

- **Sea un modelo** de conducta. Algunas veces, los niños piensan que todo les llega fácilmente a los padres. Dígame, “Va a ser difícil terminar de llenar este formulario para el trabajo. Simplemente continuaré trabajando hasta que lo termine.”
- **Recuérdale a su niño** de aquella vez cuando el esfuerzo que hizo funcionó. “Estudiaste esas palabras de ortografía la semana pasada y sacaste un 90. Tu trabajo realmente valió la pena.”
- **No permita** que su niño se desanime si no saca puras calificaciones de “A.” Festeje su progreso.
- **Ayude a su niño** a pensar en el trabajo como una inversión. “Llevará tiempo aprender estos datos matemáticos. Pero una vez que los domines, los sabrás para siempre.”

Fuente: Jere Brophy, *Motivating Students to Learn*, ISBN: 0-805-84772-3 (Lawrence Erlbaum Associates, 1-800-926-6579, www.erlbaum.com).

Ayude a su estudiante a superar la ansiedad de los exámenes



Les guste o no, los niños de hoy van a tener que presentar muchas pruebas. Algunos niños parecen ser naturalmente buenos para presentar pruebas. Pero otros se paralizan. Aun cuando conocen el material, no pueden hacer todo lo que pueden durante el examen.

Usted puede ayudar a su niño a salir mejor en las pruebas. Comparta los siguientes consejos para ayudar a su niño a salir bien en cualquier prueba:

- **Respire profundamente.** Enseñe a su niño a respirar profundamente antes de comenzar la prueba. Haga que repita una frase positiva, como

“Estoy preparado para esta prueba.”

- **Conteste las preguntas fáciles primero.** En toda prueba, existen posibilidades de que hayan respuestas que su niño sabe enseguida. Enséñele a contestar esas preguntas primero. Eso le dará confianza para pasar a las preguntas más difíciles.
- **Grábese una imagen en la mente.** Ayude a su niño a “verse” él mismo contestando las preguntas con tranquilidad y confianza.
- **Enfóquese en una pregunta a la vez.**

Fuente: Douglas Bloch, *The Power of Positive Talk*, ISBN: 1-575-42127-5 (Free Spirit Publishing, 1-800-735,7323, www.freespirit.com).

Encuentre maneras de evitar que los niños falten a la escuela



Su niño despertó tarde y no puede motivarse. Su niñera está enferma y usted no tiene dónde dejar a sus niños.

Cosas como éstas suceden todo el tiempo. Los padres se preguntan si ir a la escuela es de tanta importancia.

Sí. De hecho, los niños que faltan mucho a clases—incluso en los primeros grados—son más propensos a abandonar los estudios. Tienen más problemas en aprender el material que los ayudará a tener éxito.

Un distrito escolar preguntó a las familias porqué faltaban sus niños a clases. Aquí tiene las respuestas más comunes y algunas maneras como puede encarar estos problemas:

- **Se siente enfermo.** Si su niño no tiene fiebre y obviamente no está enfermo (vómitos, tos, diarrea), probablemente puede ir a la escuela.
- **Simplemente no se levanta.** Haga que se acueste más temprano. Ayúdelo a prepararse para la escuela la noche anterior.
- **Lo necesita en la casa** para que le ayude con los niños más pequeños. Si usted trabaja y necesita que

alguien cuide a los niños, asegúrese de tener un Plan B si su niñera se enferma. No es justo pedirle a su niño que falte a clases para que cuide a los niños más pequeños.

- **Está preocupado.** Hable con su niño. ¿Es una prueba lo que le preocupa? Ayúdelo a repasar. Si se trata de algo más serio, hable con el maestro.

Fuente: Joyce L. Epstein y Steven B. Sheldon, “Present and Accounted For: Improving Student Attendance Through Family and Community Involvement,” *Journal of Education Research*, Mayo/Junio 2002 (Heldref Publications, 1-800-365-9753, www.heldref.org/jer.php).

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



Una excelente definición de un equipo es “juntos, todos logran más.” La investigación muestra que cuando la casa y la escuela forman un equipo sólido, los niños son los verdaderos ganadores. Aprenden más y les va mejor en la escuela.

Ahora que el año escolar está en camino, es hora de cerciorarse que esté haciendo todo lo que puede para formar un equipo casa-escuela.

Conteste *sí* o *no* a cada aseveración:

___ **1. Me he reunido** con el maestro de mi niño por lo menos una vez este año.

___ **2. Hablo con mi niño** sobre la escuela todos los días. Reviso toda la información que trae a casa.

___ **3. Controlo la tarea** de mi niño. Si veo que pasa apuros con un trabajo, le pregunto al maestro cómo puedo ayudarlo en casa.

___ **4. Me aseguro** que mi niño llegue a la escuela a tiempo todos los días con todo lo que necesita.

___ **5. He revisado el manual** de la escuela y espero que mi niño cumpla todas las reglas escolares establecidas.

¿Cuán bien le está yendo?

Cada respuesta de *sí* significa que está ayudando a formar un equipo casa-escuela sólido. Para cada respuesta de *no*, pruebe esa idea del cuestionario.



Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos. ISSN: 1523-1313

Para obtener información llame o escribe a: The Parent Institute®, 1-800-756-5525, P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474. Fax: 1-800-216-3667.

Visite nuestro sitio web: 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 © 2007 NIS, Inc.

Editor: John W. Wherry, Ed.D. **Redactor Principal:** Pat Hodgdon. **Redactora:** Rebecca Miyares. **Escritores:** Luann Fulbright y Kris Amundson. **Directora de Traducciones:** Michelle Beal-García. **Ilustraciones:** Joe Mignella. **Traductor:** Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

¿Tiene una idea que quiere compartir?

Los redactores de **Los Padres ¡hacen la diferencia!** pagan \$25 por cada idea original publicada, y usted recibirá el crédito en el artículo. Por favor, envíe sus ideas en inglés.

Envíe sus ideas a **Los Padres ¡hacen la diferencia!** Departamento Editorial, P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474 (o www.parent-institute.com/ideas/pmd). Los materiales enviados no pueden ser devueltos.

Para problemas de aprendizaje o de atención, la disciplina es clave



No hay duda que disciplinar a niños que presentan problemas de aprendizaje requiere técnicas nuevas. Aquí tiene tres cosas que

recordar:

1. **No sermonee** a su niño. Ahorre su aliento. Los niños que presentan problemas de aprendizaje y de atención viven en el aquí y el ahora. Use muy pocas palabras. “Pablo—apaga la televisión. Ahora.”
2. **Establezca consecuencias** inmediatas. Si su niño se porta mal, usted tiene que hacer que se cumpla la regla, incluso si están en público.

Los niños con problemas de aprendizaje y de atención no recordarán lo que hicieron en el pasillo de las carnes a fin de ganarse un tiempo aparte.

3. **Sea constante.** Estos niños necesitan predecir lo que viene. Los niños son persistentes. Si piensan que existe aunque sea una oportunidad para agotarlo, seguirán dándole la lata. Pero si saben que “no” siempre significa “no,” entonces es más probable que obedezcan.

Fuente: Suzanne H. Stevens, *Classroom Success for the LD and ADHD Child*, ISBN: 0-895-87159-9 (John F. Blair, Publisher, 1-800-222-9796, www.blairpub.com).

Déle a su niño las herramientas para organizarse y tener éxito



Salió corriendo a la puerta, porque se le hizo tarde para abordar el camión otra vez. Cinco minutos después, usted vio su tarea de matemáticas colocada encima de su cama.

Ayudar a su niño a organizarse es una de las maneras más importantes de ayudarlo a que le vaya mejor en la escuela. Después de todo, si no tiene su tarea, ¡no puede entregarla para obtener una calificación!

Aquí tiene algunos consejos que harán que su niño se organice este año escolar:

- **Comience con una revisión** cotidiana. Cada día, haga que su niño vacíe su bolsa de libros. Totalmente hasta el fondo (¡caramba!). Luego ayúdelo a elaborar una lista de lo que tiene que hacer ese día. Él se sentirá bien cuando tache cada punto de su lista. Y usted estará contento cuando no encuentre la tarea de matemáticas sobre la cama en la mañana.

- **Ayude a su niño** a disponer de un espacio de estudio. Los niños que por naturaleza no son organizados necesitan toda la ayuda que puedan obtener. Estudiar en el mismo lugar todos los días es una manera de ayudarlos a enfocarse. Usted no tiene que comprar un escritorio—la mesa de la cocina puede ser un buen lugar de estudio. Pero junte las plumas, lápices, papel, gomas y otros materiales de estudio en una caja. De esa manera, él los tendrá listos para cuando los necesite.
- **Comience a usar una carpeta** de tareas. Compre una carpeta de dos cavidades y haga que su hijo la guarde en su bolsa de libros. Toda la tarea va en la carpeta al final del día. Cuando su hijo termine la tarea en casa, se guarda la tarea en la carpeta para que llegue a la escuela.

Fuente: Janet S. Fox, *Get Organized Without Losing It*, ISBN: 1-575-42193-3 (Free Spirit Publishing, 1-800-735-7323, www.freespirit.com).

P: Este va a ser un año estresante para mi hijo. Está en cuarto grado, y la tarea es mucho más difícil este año. Su mejor amigo se mudó durante el verano. Mi esposo está de servicio activo en el extranjero, de modo que las cosas en casa son diferentes. ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo a superar este año?

Preguntas y respuestas

R: Esto suena como si muchas cosas se le hubieran amontonado a su hijo este año. Y no hay duda de que algunos niños encaran mejor el estrés que otros. Pero usted puede ayudar a su hijo a superar los tiempos difíciles.

Recuerde, su niño no puede encarar los estreses de la vida solo. Necesita que usted lo ayude. Aquí tiene lo que puede hacer:

- **Sea un buen modelo** de conducta. Trate de hablar con su hijo sobre cómo usted está encarando la ausencia de su papá. “Extraño mucho a Papá. Pero sé que puedo hacer algunas cosas para sentirme mejor. Podríamos ver una película divertida el viernes en la noche.”
- **Hable con su maestro.** Dígale que este año parece ser un reto para su hijo. Pregúntele si hay cosas que puede hacer en casa para fomentar sus capacidades y confianza. Asegúrese que sepa que el padre de su hijo está en servicio activo. Cuando los maestros se enteran de que hay cambios en la familia, entienden porqué un niño puede dramatizar en la escuela.
- **Ayude a su hijo** a hacer algunos nuevos amigos. Vea si puede unirse a un equipo o club. Los niños que tienen relaciones sólidas con amigos son más propensos a superar las dificultades más rápido que los que no las tienen. Con su ayuda y comprensión, ¡su hijo superará este año!

—Kris Amundson
The Parent Institute

Enfoque: La responsabilidad

Enseñe a su niño a medir el tiempo usando los minutos



Los maestros de la escuela primaria ponen mucho esfuerzo en enseñar a los alumnos lo referente al concepto del tiempo. Y hay mucho para que los alumnos aprendan. ¿Qué es un segundo, un minuto, una hora y un día? ¿Qué son una semana, un mes y un año? ¿Qué es el pasado, el presente y el futuro? ¿Qué es antes y después?

Mientras más entienda el tiempo su niño y cómo se mide, más responsable puede ser. Puede “estar listo en 10 minutos” o calcular cuánto tiempo le llevará hacer su tarea.

Un verdadero dominio del tiempo no se adquiere sino hasta los años posteriores de educación primaria. Pero mientras más pueda hacer ahora para ayudar a su niño a entender el tiempo, mejor.

Para comenzar, ayude a su niño a tener una percepción del tiempo:

1. **Haga que su niño escoja** una tarea que hacer. Por ejemplo, brincar hacia arriba y hacia abajo 75 veces. Dibujar una imagen. Resolver tres problemas de matemáticas. O, comerse un tazón de cereal.
2. **Haga que calcule** cuántos minutos necesitará para hacer la tarea.
3. **Ponga un cronómetro** y pídales que haga la tarea.
4. **Ayúdelo a ver** cuán aproximado estuvo su cálculo del tiempo real que necesitó.

Haga esto—calcular y verificar el tiempo—para muchas tareas. También, déle a su niño un reloj no digital en el que pueda rastrear el tiempo a medida que transcurre.

Fuente: Jennifer Taylor-Cox, *Family Math Night: Math Standards in Action*, ISBN: 1-930556-99-3 (Eye on Education, 1-888-299-5350, www.eyoneducation.com).

Convierta los errores de su niño en lecciones para tener éxito

Cuando los niños cometen un error, a menudo piensan mal de ellos mismos. Podrían excusarse o culpar a los demás.

Ninguna de estas respuestas ayudará a su niño a aprender a ser responsable en sus decisiones. No lo ayudará a aprender de sus fracasos o a mejorar sus calificaciones.

Para ayudar a su niño a aprender de sus errores:

- **Dígale a su niño**, “Nadie es perfecto. Todos cometemos errores, y todos podemos aprender de ellos. Lo ideal es que no cometamos el mismo error dos veces.”
- **Piensen en las razones** por las que las personas cometen errores. Éstas incluyen estar muy fatigado, descuidado o aburrido. Estar distraído. No revisar la tarea de la escuela dos veces.



- **Ayude a su niño** a escribir una historia sobre un error que cometió y que causó un problema. ¿Cómo se cometió el error? Si se solucionó el problema, ¿cómo? ¿Qué aprendió del error? ¿Cómo podría evitar cometer tal error en el futuro?

Desarrolle la responsabilidad por medio de contribuciones



Los niños nacen con un deseo de ser amables y responsables. Pero ese deseo puede disminuir a medida que su niño crece.

Para cultivar estos rasgos:

- **Hable con su niño** sobre cómo puede colaborar en la casa. Pregúntele qué le gusta hacer. Evite llamarles “tareas” a sus responsabilidades. Sólo dígame que realmente necesita su ayuda. Muéstrelle cómo hacer ciertas tareas. Luego haga un horario con fechas límites.
- **Vea si él puede** darle clases a otro niño en la escuela. O ayude al maestro con las tareas antes o después de clases.
- **Investigue** en qué clase de programas de servicio comunitario se puede involucrar su hijo. Si a su hijo le gustan las mascotas, visiten un refugio de animales. Si le gusta ir al parque, tal vez su hijo pueda participar en el día de la limpieza.
- **Decidan juntos** qué organizaciones benéficas pueden apoyar—por medio de trabajo voluntario o donando ropa.
- **Modele cómo ser** un miembro colaborador de la comunidad. Vote en las elecciones. Done sangre. Recicle.
- **Elogie a su niño** cuando asuma nuevas responsabilidades y ayude a los demás.