

# Los Padres

Rio Hondo Elementary School

## ¡hacen la diferencia!



## El nuevo año es un buen momento para repasar y hacer ajustes

**Y**a ha comenzado el nuevo año calendario y ya casi estamos a mitad del año académico. Por eso es un buen momento para repasar los hábitos de su hijo y hacer los ajustes necesarios.

Reserve tiempo para hablar con su hijo sobre cómo le está yendo en lo que va del año académico. Si los dos establecieron metas de aprendizaje a principio de año, repasen esas metas ahora. ¿Está progresando? ¿Qué puede hacer para que el resto del año académico sea aún mejor?

Luego, establezca algunos buenos propósitos de año nuevo. Aquí tiene tres que puede considerar:

- 1. Volver a establecer las rutinas escolares.** ¿Se atrasa la hora de dormir de su hijo cada vez más? ¿Están todos muy apurados en las mañanas? ¿Ha dejado su hijo de estudiar a una hora regular? Las rutinas para acostarse y estudiar facilitan la vida y ayudan a los niños a rendir mejor en la escuela.
- 2. Pasar tiempo leyendo.** No hay ninguna otra habilidad que pueda

ayudar más a su hijo en la escuela. Y la habilidad de leer, así como otras habilidades, se mejora con la práctica. Anime a su hijo a leer. Permita que lea sobre cualquier tema, desde los deportes hasta su protagonista de película favorito.

- 3. Reducir la cantidad de tiempo que pasa frente a una pantalla.** Hable con su hijo sobre la cantidad de tiempo que pasa frente a una pantalla. ¿Cuánto tiempo pasa viendo televisión, jugando videojuegos y navegando Internet? Un nuevo estudio ha revelado que el 45% de los niños de ocho años sobrepasan la cantidad recomendada de menos de dos horas de tiempo frente a la pantalla al día, y el 80% de los niños de 16 años sobrepasan ese límite. Ya es momento de establecer y hacer cumplir los límites.

**Fuente:** S. Houghton y otros, "Virtually impossible: limiting Australian children and adolescents daily screen based media use," *BMC Public Health*, niswc.com/elem\_screenstudy.

## ¡El desayuno puede ayudar a su hijo a aprender!



Los niños necesitan mucha energía para concentrarse en la escuela. Así que no es nada sorprendente

que a los niños que no toman el desayuno suelen tener dificultades para concentrarse.

Los estudios revelan de manera sistemática que el desayuno afecta el rendimiento de los niños en la escuela. Un estudio hecho en la Escuela de Medicina de Harvard se concentró en cómo el desayuno afecta la asistencia y el rendimiento en la escuela. Este estudio reveló que aquellos niños que desayunan suelen:

- **Faltar menos a la escuela.**
- **Llegar tarde menos veces.**
- **Tener calificaciones más altas en matemáticas.**
- **Tener una mayor capacidad para concentrarse en clase.**

Con los horarios ajetreados de hoy en día, no siempre hay tiempo de sentarse para un desayuno largo. Por eso, esté preparado. Tenga opciones saludables y fáciles de llevar. Una barra de granola y una fruta le darán a su hijo la energía que necesita para el día. Un pan tostado con queso, o incluso la pizza de anoche, también serían mejor que no desayunar.

**Fuente:** M. Levin, MPH, "FRAC: Breakfast for Learning," Food Research and Action Center, niswc.com/elem\_breakfast.

## Las siete estrategias que pueden maximizar la hora de leer en voz alta



Algunos padres dejan de leer en voz alta tan pronto sus hijos aprenden a leer. Pero leer en voz alta puede seguir siendo divertido, y también promueve las habilidades de lectura.

Para maximizar la hora de lectura en voz alta:

1. **Hágalo todos los días.** Si lee en voz alta todos los días, estará demostrando que la lectura es muy importante para olvidársela.
2. **Escoja una hora regular.** Hacer que la lectura sea parte de la rutina hace que sea más fácil incluirla en un día ajetreado. De nuevo, su hijo verá mediante sus acciones que la lectura es importante para usted.
3. **Lea el libro primero, antes de leerlo en voz alta.** Leer en voz alta es como actuar. Hará una mejor actuación si está familiarizado con lo que va a leer. Leer el libro primero también le permitirá averiguar si les resultará interesante.
4. **Lea libros que le gusten a usted.** Si a usted le gusta un libro, es probable

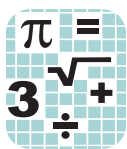
que a su hijo también le guste. Es una buena idea leer los libros que le hayan gustado a usted de niño.

5. **Acentúe la primera oración.** La primera oración de una buena historia capta la atención del lector. Cuando le lea a su hijo, lo debería hacer con emoción, para que su hijo quiera prestar atención.
6. **Use expresiones faciales.** Abra bien los ojos para mostrar sorpresa. Entrecierre los ojos para comunicar que está pensando.
7. **Fomente la emoción de su hijo por escuchar lo que sigue.** Deje de leer en un punto emocionante en la historia para que él esté ansioso por escuchar lo que sucederá a continuación.

**“Nunca serás demasiado viejo, demasiado loco o demasiado salvaje para tomar un libro y leer con un niño”.**

—Dr. Seuss

## Ayude a su hijo a fortalecer las habilidades matemáticas mentales



En el mundo actual siempre tenemos una calculadora a mano. ¿Acaso necesitan los niños aprender las habilidades matemáticas básicas? *Absolutamente sí*, dicen los expertos.

Saber cómo hacer cálculos en la mente es una estupenda manera de estimular el pensamiento. Hacer esto también facilita el aprendizaje de las matemáticas avanzadas. Es difícil pensar en un problema de álgebra si uno no puede sumar  $7 + 15$  rápido.

Aquí tiene cómo usar una calculadora para fortalecer las habilidades matemáticas mentales de su hijo:

Diga un número de tres dígitos. Pídale a su hijo que haga lo mismo.

Entonces dele cinco segundos para calcular lo que suman los dos números. Luego verifique su respuesta con una calculadora.

Puede también usar el mismo método como un juego de resta. Díglele a su hijo que calcule la respuesta y revísela luego con la calculadora.

A medida que lo vaya haciendo más rápido, puede plantear problemas más difíciles. Mientras que él resuelva el problema en la mente, usted puede usar la calculadora.

¿Quién es más rápido, él o la calculadora?

**Fuente:** D. Adams y M. Hamm, *Helping Students Who Struggle with Math and Science: A Collaborative Approach for Elementary and Middle Schools*, R&L Education.

## ¿Enseña y practica las habilidades de escucha?



El elemento más importante de la comunicación no es hablar, sino *escuchar*. Y las habilidades de escucha son fundamentales para el éxito de su hijo en la escuela.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si está ayudando a su hijo a ser un buen oyente:

1. **¿Trata de prestarle toda su atención a su hijo cuando le habla?** Si está ocupado, dígame, “Me encantaría hablar de esto cuando haya terminado de preparar la cena”.
2. **¿Escucha a su hijo con paciencia?** Su hijo podría tardar un poco en decir lo que desea decir.
3. **¿Evita interrumpir a su hijo cuando él está hablando y le pide que no lo interrumpa?**
4. **¿Le presta atención al comportamiento de su hijo?** Un niño que se porta mal está comunicando una necesidad.
5. **¿Evita apresurarse a dar la respuesta correcta?** Deje que su hijo trate de averiguar qué hacer.

### ¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted está promoviendo las habilidades de escucha. 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](http://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.

# Los exámenes de práctica pueden conducir a calificaciones más altas



¿Cuál es la mejor manera de estudiar para los exámenes? Según los investigadores, tomar exámenes de práctica es la mejor manera de estudiar.

El acto de recordar información una y otra vez es una actividad de aprendizaje. Al estudiar así, los niños pueden recordar el doble de lo que aprenderían de otra forma. Este aprendizaje puede tomar lugar de diferentes maneras, incluyendo:

- **Rendir exámenes en clase.** Ayude a su hijo a entender que los exámenes son oportunidades de practicar cómo recordar la información. El simple hecho de rendir un examen puede mejorar tanto el aprendizaje como las calificaciones futuras. Cuando los exámenes hayan sido calificados, pídale a su hijo que corrija las respuestas incorrectas y que use los exámenes para estudiar.

- **Trabajar con otras personas.** Piense en permitirle a su hijo que invite a sus compañeros de clase a casa para estudiar, y dígales que se turnen para hacerse preguntas entre sí. Usted también puede ayudar a su hijo a estudiar haciéndole preguntas.
- **Estudiar de forma independiente.** Su hijo puede usar tarjetas y crear sus propios exámenes de práctica. Hable de cómo formular preguntas repasando los libros de texto y los papeles impresos. Él debería fijarse en los encabezados de las secciones, las palabras de vocabulario y las preguntas de repaso.

Y no se detengan con un solo examen. ¡Los estudios revelan que repasar entre cinco y siete veces fomenta el aprendizaje aún más!

**Fuente:** H.L. Roediger y otros, "Test-Enhanced Learning in the Classroom," Department of Psychology, Washington University, [niswc.com/elem\\_test](http://niswc.com/elem_test).

# Seis maneras en que usted puede apoyar a los maestros de su hijo



Los padres suelen desear saber lo que piensan los maestros. ¿Qué es lo que quieren que hagan los padres? Un experto se lo preguntó a su hijo, que es maestro, y las respuestas fueron fascinantes!

- Los maestros esperan que los padres:
1. **Asuman responsabilidad** por el tiempo de estudio. Los maestros no pueden seguir a los niños a sus casas para verificar que estudien. Cuentan con los padres para hacer cumplir el tiempo de estudio.
  2. **Tengan expectativas altas.** A veces, los padres permiten que sus hijos se salgan con la suya diciéndoles, "A mi tampoco me gusta leer". En cambio, espere que su hijo tenga éxito.
  3. **Eviten las ausencias.** Faltar mucho a la escuela perjudica el aprendizaje.
  4. **Asistan a las reuniones de padres.** Usted siempre debería asistir a

las reuniones con los maestros, incluso si a su hijo le está yendo bien.

5. **Se comuniquen por correo electrónico,** cuando sea posible. Las preguntas sobre las calificaciones o las tareas podrían requerir un poco de investigación antes de responder. Un correo electrónico les permite a los maestros buscar la respuesta *antes* de responderle.
6. **Comprendan los horarios** de los maestros. Puede que ellos no tengan tanto tiempo libre como usted creía. En general, los maestros trabajan por lo menos tres horas más además de las horas regulares del día escolar. Y muchos maestros pasan cuatro horas o más durante los fines de semana preparándose para la semana entrante.

**Fuente:** R. Taibbi, "What Teachers Wish Parents Knew," Psychology Today, [niswc.com/elem\\_teachers](http://niswc.com/elem_teachers).

**P:** Mi hijo mayor asiste a la escuela intermedia. Es un buen estudiante y un atleta talentoso, y tanto el aprendizaje como los deportes siempre le han resultado fáciles. Mi hijo menor está en tercer grado. Él tiene algunas dificultades de aprendizaje y no es tan bueno para los deportes, tampoco. Últimamente ha comenzado a compararse con su hermano mayor y siempre dice, "Yo soy el fracaso de la familia". ¿Cómo puedo ayudarlo a darse cuenta de que no es un fracaso y que lo amamos tal y como es?

## Preguntas y respuestas

**R:** Con frecuencia, los hermanos menores sienten presión por competir con sus hermanos mayores. Pero con su amor y apoyo, ¡su hijo menor puede encontrar maneras de desarrollar su propia personalidad y mejorar sus calificaciones al mismo tiempo!

Los estudios revelan sistemáticamente que la autoestima positiva está relacionada con un rendimiento más alto en la escuela. Y la mejor manera de promover la autoestima de su hijo es descubriendo algunas áreas en las que pueda tener éxito. Pues el éxito en un área realmente conduce al éxito en otra.

¿Cuáles son sus intereses de su hijo menor? Si su hermano es un jugador de fútbol talentoso, quizás él pueda intentar otro deporte. O quizás le interese más tocar un instrumento o actuar en una obra de teatro escolar. Ayúdelo a encontrar actividades que sean diferentes a las de su hermano, y así evitar que lo conozcan como "el hermano menor".

Señale las cosas que haga bien. Ya sea su personalidad o su amabilidad hacia los demás, recuérdole que estas características son igual de importantes. Y dígame que usted está igual de orgulloso de sus logros como de los goles de su hermano.

# Enfoque: la disciplina

## Use una disciplina positiva para obtener resultados positivos



Las estrategias de disciplina que aplica en la casa pueden aumentar la posibilidad de que su hijo tenga éxito en la escuela. Y los expertos están de acuerdo en que los mejores métodos de disciplina son positivos, no severos. Según los estudios, los castigos físicos severos pueden aumentar el riesgo de que su hijo sufra de problemas de salud mental.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los padres:

- **Desarrollen relaciones** afectuosas con sus hijos y que les brinden apoyo. Esto les da a los niños una base sólida y los motiva a portarse bien. Un niño que es respetado por sus padres es más propenso a cooperar en la casa y en la escuela.
- **Se concentren en lo positivo.** Elogie a su hijo por lo que hace bien. Sea específico. “Empezaste a hacer tu tarea sin que tuviera que recordártelo. ¡Bien hecho!”
- **Use el método de tiempo fuera** y otras consecuencias no físicas cuando sea necesario. Un niño que posterga su tarea podría perder otras actividades divertidas.
- **Permita que las consecuencias naturales enseñen la lección.** Si su hijo se olvida de llevar su tarea a la escuela *otra vez*, no se la lleve usted. En lugar de eso, permita que saque un cero. ¡De este modo, será más probable que recuerde llevar su tarea mañana!

**Fuente:** R. Jaslow, “Spanking, physical punishment may raise risk for mental health woes in adult years,” CBS News, [nswc.com/elem\\_harsh](http://nswc.com/elem_harsh).

## El respeto es un elemento importante del éxito académico

Cuando los estudiantes respetan a sus maestros y compañeros de clase, contribuyen al ambiente académico positivo que todos los niños necesitan para poder tener éxito en la escuela. Para enseñarle a su hijo a ser respetuoso:

- **Sea un modelo de conducta.** Haga lo que quiere que su hijo haga. Si quiere que diga *por favor* cuando esté pidiendo algo, recuerde decir *por favor* usted mismo.
- **Hable sobre el respeto.** ¿Qué es? ¿Por qué es importante? ¿Cómo se siente cuando alguien nos trata con respeto y cómo se siente cuando nos faltan el respeto?
- **Critique de manera positiva.** Cuando necesite corregir a su hijo, hágalo de forma respetuosa y cordial. “La próxima vez, por favor, ábrele la puerta a tu abuelo. Esto lo ayudará mucho”.



- **Elogie a su hijo por sus logros.** Preste atención cuando su hijo exhiba una conducta respetuosa. “Le prestaste atención al entrenador aun cuando los otros niños estaban bromeando. ¡Estoy orgulloso de tu buena conducta!”

**Fuente:** R.J.A. Silverman, Ph.D., “10 Tips on Teaching Respect to Children: You can’t get it if you don’t give it!” [nswc.com/elem\\_giverespect](http://nswc.com/elem_giverespect).

## El autocontrol puede mejorar el rendimiento académico de su hijo



Los estudios revelan que el autocontrol es el doble de importante que la inteligencia al pronosticar el rendimiento académico de su hijo. Según los expertos, los niños que pasan apuros con el autocontrol suelen tener problemas delictivos, financieros y de otros tipos más adelante en el futuro.

¿Qué pueden hacer los padres? Concentrarse en fomentar las habilidades de autocontrol, como trabajar duro, portarse bien y pensar antes de actuar. Bríndele a su hijo oportunidades para:

- **Asumir responsabilidad.** Piense en los quehaceres que su hijo

podría aprender con facilidad, como meter la ropa sucia en el cesto en la noche o poner la mesa para las comidas en familia. Para ayudar a su hijo a asumir responsabilidad por una rutina, como prepararse en las mañanas para ir a la escuela, cuelgue un recordatorio para que pueda ver y seguir los pasos necesarios.

- **Practicar la paciencia.** Establezca y haga cumplir reglas sencillas que fomenten el autocontrol. “Termina tu tarea antes de ver televisión”. “Debes comer la cena antes de comer el postre”.

**Fuente:** T.E. Moffitt y otros, “A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety,” *PNAS*, National Academy of Sciences.