

# Los Padres <sup>TM</sup>

Educational Service Unit #8  
Linda Miller, Service Representative

## ¡hacen la diferencia!



## Un nuevo año de calendario es una ocasión para revisar y hacer ajustes

**E**s el comienzo de un nuevo año—y casi a la mitad del camino en este año escolar. Este es una ocasión excelente para averiguar cómo van las cosas y hacer los ajustes necesarios.

Pase un poco de tiempo hablando con su hijo sobre cómo está transcurriendo este año escolar. Si ambos establecieron metas de aprendizaje al comienzo del año, revisen esas metas ahora. ¿Está progresando su hijo? ¿Qué puede hacer para que el resto del año escolar sea todavía mejor?

Después tomen algunas resoluciones de aprendizaje. Aquí tiene unas cuantas para tenerlas en cuenta:

- **Reducir el tiempo** frente a la pantalla. Hable del tiempo que su hijo pasa en frente de una pantalla. ¿Cuánto tiempo ve televisión? ¿Juega juegos de computadora? ¿Chatea e intercambia mensajes con sus amistades? Si es un niño promedio de siete a 18 años, seguramente pasa unas siete horas y

media en estas actividades. ¡Caray! Establezca una meta consistente en reducirle el tiempo de pantalla total a no más de dos horas al día.

- **Pasar tiempo leyendo.** No hay ninguna habilidad que lo ayudará más a su hijo en la escuela. Y leer, como otras habilidades, se mejora con la práctica. Anime a su hijo a leer, y no se preocupe por lo que lea. Deje que lea sobre deportes, su estrella favorita de televisión, o sobre uno de sus pasatiempos.
- **Regresar a las rutinas** establecidas al inicio de clases. ¿Su hijo ha empezado a irse a dormir más y más tarde? ¿Están más acelerados a la mañana? ¿La hora de estudio regular de su familia ya no es tan regular? Las rutinas hacen que la vida sea más fácil y que a los niños les vaya mejor en la escuela.

**Fuente:** Kaiser Family Foundation, "Daily Media Use Among Children," [www.kff.org/entmedia/entmedia012010nr.cfm](http://www.kff.org/entmedia/entmedia012010nr.cfm).

## Use una calculadora para mejorar la 'matemática mental'



En un tiempo en el que las calculadoras no dejan de usarse, ¿aún necesitan los niños aprender habilidades matemáticas básicas? *Por supuesto*, dicen los expertos.

Saber hacer cálculos mentales es una gran manera de estimular el pensamiento. Hace que resolver problemas matemáticos de más alto nivel. Es difícil pensar en un problema de álgebra si uno no puede sumar  $7 + 15$  con rapidez.

Aquí tiene cómo usar una calculadora para fortalecer la matemática mental de su hijo:

Diga en voz alta un número de tres dígitos. Pídale a su hijo que haga lo mismo. Dele cinco segundos para que calcule cuánto sumarán los dos números juntos. Luego compruebe la respuesta con una calculadora.

O use el mismo truco como un desafío para hacer una resta. Haga que su hijo calcule la respuesta. Luego revise la respuesta.

A medida que lo vaya haciendo con mayor rapidez, usted puede hacer que el reto sea más difícil. Mientras que él hace el cálculo matemático mentalmente, usted use la calculadora. ¿Es él más rápido que la máquina?

**Fuente:** D. Adams y M. Hamm, *Helping Students Who Struggle with Math and Science*, Roman & Littlefield Education.

## Tomar un buen desayuno mejora la asistencia y la concentración



Hace tiempo había un cereal que se anunciaba como el “Desayuno de los campeones.” Eso puede o puede no haber sido cierto—pero no hay duda que algún tipo de comida saludable en la mañana ayuda a los niños a convertirse en campeones en la escuela.

Un estudio realizado en la Facultad de Medicina de Harvard observó la forma en la que el desayuno afectaba la asistencia y el rendimiento académico. Encontraron que los niños que desayunan tienen:

- **Mejor asistencia.**
- **Menos episodios de retraso.**
- **Puntuaciones más altas en matemáticas.**
- **Una capacidad más fuerte para concentrarse en la clase.**

Por supuesto, con los horarios ajustados de hoy en día, no siempre

hay suficiente tiempo para sentarse y disfrutar de un desayuno prolongado. De modo que usted puede estar preparado disponiendo de algunas opciones saludables que se puedan llevar. Por ejemplo, una barra de granola y un pedazo de fruta prepararán a su hijo para disfrutar de un buen comienzo del día. De la misma manera lo harán un poco de cereal seco y un jugo de frutas. De no haber muchas opciones, ¡puede darle un pedazo de pizza de la noche anterior!

**Fuente:** “The Case for Eating Breakfast,” Healthy Children, [www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/pages/The-Case-for-Eating-Breakfast.aspx](http://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/pages/The-Case-for-Eating-Breakfast.aspx).

**“El gran objetivo de la educación no es el conocimiento, sino la acción.”**

—Herbert Spencer

## Las reuniones familiares pueden ayudar a su hijo a sentirse valorado



Los niños a veces se sienten aislados o “diferentes.” También pueden sentirse desconectados o ansiosos en situaciones sociales. Podrían sentirse unos fracasados. Dichos sentimientos conducen a la baja autoestima y hacen que sea más difícil tener éxito en la escuela.

Las reuniones familiares pueden ayudar a su hijo a sentirse valorado, capaz y conectado. Allí, su hijo puede aprender a expresar lo que piensa y siente. Puede recibir el apoyo emocional que necesita. Además puede participar en la planeación y solución de problemas familiares.

Primero, diga que realizará reuniones semanales. Pónganse de acuerdo como familia en la hora y el lugar.

En la primera reunión, pídale a su familia que hablen, escuchen y apoyen. Túrnense cuatro veces con todos en la mesa. Deje que todos hablen de:

1. **Las experiencias positivas** de la semana. Por ejemplo, “Me sentí realmente bien en mi examen de ortografía.” Elógielo y anímelo. “¡Extraordinario trabajo!” o “Estoy muy orgulloso de lo que hiciste.”
2. **Un problema que hayan tenido** esa semana. Escuche y valide los sentimientos de su hijo. Pídale a la familia que proponga soluciones.
3. **Metas que quieren lograr** en la semana próxima. Ayude a su hijo a plantear objetivos específicos y hacer un plan de acción para llevar a cabo su propósito.
4. **Sus horarios para la próxima semana.** Dígale a su hijo si estará trabajando hasta tarde o si tiene que llevarlo al doctor. Pregúntele sobre sus actividades extracurriculares y planes sociales.

**Fuente:** “How to Hold a Family Meeting,” About.com, <http://childparenting.about.com/library/howto/htfamilymeeting.htm>.

## ¿Está enseñando a su hijo a usar el tiempo eficientemente?



Enero tiene mucho que ver con el tiempo. Volteamos una página nueva en el calendario e inicia un año nuevo.

Este es un buen mes para revisar si está ayudando a su hijo a aprender a utilizar el tiempo eficientemente. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- \_\_\_ 1. **¿Ayuda a su hijo** a desarrollar un sentido del tiempo? “Faltan siete días para que venga la Abuela.” “Cenaremos dentro de 30 minutos.”
- \_\_\_ 2. **¿Elabora un calendario** para ir tachando los días cuando su hijo espera ansiosamente algo especial?
- \_\_\_ 3. **¿Elabora también un calendario** para tachar los días que faltan para que su hijo entregue un proyecto grande que le fue asignado?
- \_\_\_ 4. **¿Ayuda a su hijo** a dividir los proyectos grandes en pasos pequeños para que pueda hacerlos de a uno?
- \_\_\_ 5. **¿Ha establecido una hora** de irse a dormir y de estudiar y lleva un calendario para apuntar las cosas que su familia tiene que hacer?

**¿Cómo le está yendo?**

Cada *sí* significa que ayuda a su hijo usar el tiempo eficientemente. Para las respuestas *no*, pruebe esas ideas.

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 © 2012 NIS, Inc.

Editor Responsable: John H. Wherry, Ed.D.  
Redactora: Rebecca Miyares.

Escritoras: Susan O'Brien y Kris Amundson.  
Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

## Escoja los mejores libros para leer en voz alta junto con su hijo



Escoger libros para leer con su hijo puede resultar divertido y gratificante. También puede ser abrumador cuando se encuentre ante anaquel tras anaquel de libros de la biblioteca.

¿Cómo puede encontrar los mejores libros para leer en voz alta? Aquí tiene algunos consejos:

- **¿Se relaciona** este libro con algo que le interese a mi hijo? ¿Le gustaría a él ver estas imágenes? ¿Es similar este libro a algo que hayamos disfrutado en el pasado?
- **¿Le enseñará este libro** a mi hijo algunas palabras nuevas? Cada vez que usted lea un libro con su hijo, está ayudándolo a ampliar su vocabulario. Los mejores libros hacen esto con tanta facilidad que

los niños ni siquiera saben que están aprendiendo.

- **Si este libro es un cuento**, ¿podrá relatarlo mi hijo posteriormente? ¿Podría representar los papeles? Una de las razones por las que los cuentos de hadas son muy populares después de cientos de años es que relatan cuentos que a los niños les gusta oír una y otra vez.
- **¿Es este libro lo suficientemente resistente** para que mi hijo lo manipule? ¿Es la letra lo suficientemente grande de manera que pueda leerlo fácilmente? Aquí tiene una regla general: Mientras más pequeño sea el niño, más resistente debe ser el libro.

**Fuente:** M. Strickland, L. Abbott, "Experiencing the Early Reading Experience: Books, Strategies, and Concepts," *The Reading Teacher*, Septiembre 2010.

## Lo que los maestros desean que hagan los estudiantes y los padres



Los padres frecuentemente desean saber lo que los maestros están pensando. ¿Qué es lo que quieren que los estudiantes—y los padres—hagan?

Un experto le preguntó a su hijo, que también era maestro, respecto a esto, y las respuestas fueron fascinantes.

Cuando se trata de la participación de los padres, los maestros esperan que ellos:

- **Se responsabilizarán** del tiempo de estudio. Los maestros no pueden seguir a los niños a sus casas y asegurarse de que estudien. Ellos confían en que los padres hagan que se cumplan las reglas.
- **Tendrán expectativas altas.** A veces los padres salen a rescatar a los niños diciendo cosas como, "A mi tampoco me gusta leer. Esto lo sacó de mí." En lugar de eso, espere que su hijo tendrá éxito.
- **Entenderán cómo** son los horarios de los maestros. Los maestros

quieren comunicarse con los padres, pero algunas veces su tiempo está limitado. Recuerde esto cuando esté chateando en momentos inesperados.

- **Asistirán a las conferencias** de padres y maestros. Usted debe asistir a estas reuniones, aún si a su hijo le está yendo bien.
- **Evitarán las ausencias.** Faltar un día de clase ocasionalmente es entendible. Faltar una semana debería ser por causa de una circunstancia inusual, ya que el hecho de faltar demasiado a clase perjudica el aprendizaje.
- **Esperarán recibir comentarios** oportunos. Si ha pasado más de una semana desde que su hijo entregó un trabajo, pregúntele al maestro al respecto. Una larga espera hace que sea más difícil que su hijo aprenda de los errores.

**Fuente:** R. Taibbi, "What Teachers Wish Parents Knew," *Psychology Today*, [www.psychologytoday.com/blog/fixing-families/201102/what-teachers-wish-parents-knew](http://www.psychologytoday.com/blog/fixing-families/201102/what-teachers-wish-parents-knew).

**P:** Mi hijo de seis años simplemente no puede controlarse. Si le digo que arregle su habitación o haga su tarea, pierde los estribos. Y no solo se enfada—hace un berrinche tremendo. Llego al punto donde simplemente dejar que haga lo que quiera porque no quiero peleas. Su maestro dice que su conducta no es mucho mejor en la escuela.

### Preguntas y respuestas

**R:** Nadie en su familia—y especialmente no a su hijo—puede ser feliz con su comportamiento actual. Su hijo necesita límites para sentirse seguro. Y mientras sea joven, necesita que usted establezca los límites de manera que eventualmente pueda aprender cómo controlar su propio comportamiento.

Ayudar a su hijo a aprender a controlarse por sí mismo es un proceso lento. Pero no es tarde para empezar. Aquí tiene cómo:

- **Dele palabras** que puede usar cuando esté sintiendo emociones fuertes. Si se enfada, puede decir, "Me enfada tener que apagar la televisión." El uso de estas palabras debe funcionar como una señal para que él mismo se detenga, respire profundamente y se tranquilice.
- **Prepárelo para encarar** situaciones difíciles. Dígame que tal vez se sienta desilusionado, pero es hora de apagar la televisión. Después pregúntele, "¿Qué debes hacer? Correcto—detente, respira profundamente y mantente tranquilo."
- **Modele este comportamiento** también. Dígame, "Estoy alterado porque ese hombre me bloqueó en el tráfico. Así es que voy a respirar y mantenerme calmado para tranquilizarme y de esta manera mantener el control."
- **Elógielo** cuando se controle. Recuérdele que está mostrando un comportamiento maduro, y que usted está orgulloso de él.

—Kris Amundson,  
*The Parent Institute*

# Enfoque: La disciplina

## Hágase preguntas a usted mismo al imponer disciplina



La disciplina—guiando la conducta de su hijo de manera efectiva y con amor—puede ser la parte más difícil en la crianza de los hijos. También es una de las más gratificantes.

Cuando se trate de tomar una decisión disciplinaria, es útil hacerse tres preguntas: “¿Estoy siendo firme?” “¿Estoy siendo justo?” “¿Estoy siendo constante?” Responder *sí* es generalmente una buena señal. Imagínese que:

- **Está haciendo compras** con su hijo, y le exige un juguete. Con una voz tranquila, pero *firme*, usted puede decirle lo que es justo. “Tú puedes comprarlo cuando ahorres suficiente dinero.” ¿Y qué tal si su hijo continúa pidiéndolo o hace una rabieta? No se dé por vencido. Asuma una posición *constante*.
- **Es hora de estudiar**, y su hijo se niega a trabajar. Sea *firme* en las reglas. “La hora de estudiar es de 4:00 a 4:30 en esta casa. Si no tienes tarea, puedes leer.” Antes de hacer que se cumplan las reglas, sin embargo, asegúrese de que sean *justas*. ¿Ha escogido la mejor hora de estudio para su hijo? ¿Puede opinar sobre dónde va a estudiar? Apegarse a un horario *constante* disminuirá discusiones.
- **Su hijo sale de prisa** a la escuela y olvida algo ... otra vez. Manténgase *firme* sobre sus expectativas. No le lleve su almuerzo cada vez que lo olvide. En lugar de eso, cree una manera *justa* de ayudarlo a acordarse, como pegando una lista de comprobación de las necesidades de la escuela. Sea *constante* en requerirle que sea responsable—y en elogiarlo cuando tenga éxito!

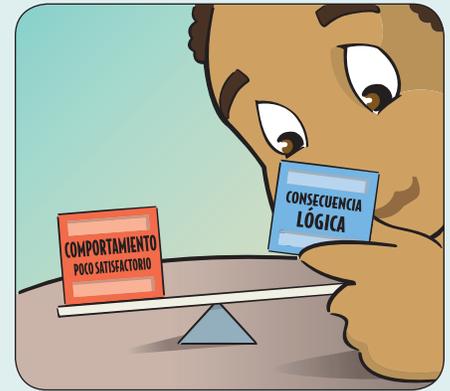
## La disciplina efectiva incluye el uso de consecuencias lógicas

Las consecuencias son una parte natural de la vida. Si su hijo se niega a cenar, por ejemplo, tendrá hambre. Pero a veces las consecuencias no ocurren de manera natural, y los padres tienen que crearlas.

Cuando sea posible, haga que sean lógicas. Esto implica escoger consecuencias que estén relacionadas con el comportamiento.

Las buenas consecuencias lógicas son:

- **Aproximadamente del mismo tamaño** que el comportamiento. Si su hijo se entretiene durante cinco minutos, la consecuencia sería que podría perder cinco minutos de una actividad divertida. Pero el hecho de que pierda toda la actividad no sería lógico.
- **Probables de mejorar** una conducta. Deberían ayudar a su hijo a reconocer los errores y aprender cómo hacer las cosas mejor.



“Cuando pierdo el tiempo, no logro hacer lo que he planeado.”

- **Justas para su hijo**, aun cuando él no esté de acuerdo. Cuando las consecuencias tienen sentido, es menos probable que los niños las resientan. Pueden respetar las consecuencias sin que le gusten.

**Fuente:** “Natural and Logical Consequences,” Purdue University, [www.ces.purdue.edu/providerparent/PDF%20Links/NaturalLogicalConsequences.pdf](http://www.ces.purdue.edu/providerparent/PDF%20Links/NaturalLogicalConsequences.pdf).

## Desarrolle el respeto de su hijo por las personas y pertenencias



El respeto y la obediencia no son lo mismo.

El respeto es un sentimiento—no solo un comportamiento. Para

desarrollar el respeto de su hijo por las personas y las pertenencias:

- **Sea un modelo de conducta.** Los niños imitan lo que hacen los padres. Si usted se respeta a sí mismo y a los demás, es probable que su hijo haga lo mismo.
- **Siga las reglas.** Recuerde hablar de *por qué* es importante una regla. Pregúntense, “¿Y si todos infringieran esta regla?” Esto ayudará a que su hijo la respete.
- **Busque ejemplos.** ¿Dónde se nota el respeto y la falta de respeto?

¿En los libros? ¿En la televisión? ¿En la vida real? ¿Qué piensan usted y su hijo de lo que ven?

- **Tenga cuidado con las cosas.** Haga que tratar los libros, los juguetes y otros artículos con respeto sea una prioridad. Escoja lugares especiales para las pertenencias, y guárdelas cada vez que se usen.
- **Sea positivo.** Asegúrese de que su hijo sienta que lo cuidan y que confían en él. Esto desarrolla al amor propio. Ayúdelo a que se vea a sí mismo como una persona amable y capaz.

**Fuente:** S. McChesney, “Respect-How to teach it and how to show it,” teAchnology, [www.teach-nology.com/tutorials/teaching/respect/](http://www.teach-nology.com/tutorials/teaching/respect/).