

Los Padres

Educational Service Unit #8
Linda Miller, Service Representative

¡hacen la diferencia!



¡Pase tiempo con su hijo incluso cuando no haya tiempo de sobra!

No cabe duda de que pasar tiempo con los niños es muy importante. Se dice que los niños deletrean amor como T-I-E-M-P-O.

Pero la verdad es que muchos padres estarían de acuerdo en que en algunos días, casi no tienen tiempo ni para cepillarse los dientes. ¿Cómo puede un padre agobiado encontrar tiempo para pasar con su hijo?

Aquí tiene algunas ideas:

- **Planee pasar un poco de tiempo** uno a uno con su hijo. Su hijo debe saber que habrá un poco de tiempo en la semana cuando usted le preste toda su atención. Ver “Mamá y José” marcado en el calendario para el sábado ayudará a su hijo a pasar mejor una semana difícil en la escuela.
- **Hagan cosas juntas.** Invite a su hijo a que le ayude mientras prepara la cena. De esta manera pasarán tiempo juntos—y el hecho

de que le ayude en la cocina podría convertir esta actividad en la tarea doméstica favorita de su hijo.

- **Aproveche al máximo** los recreos cortos y divertidos. Pasar el tiempo juntos no tiene que ser siempre planeado, y esto puede presentarse en pequeñas partes. Usted está trabajando en un informe para su trabajo. Su hijo está haciendo la tarea de matemáticas. Dígame, “Vamos a trabajar hasta las 7:00 y después tomaremos un descanso de 10 minutos juntos.”
- **Hágale saber a hijo** que él siempre está en su mente. Si usted no puede asistir a algún evento, envíele un correo electrónico que diga “te quiero.” O escríble una nota y mécala en su lonchera.

Fuente: R. Silverman, “No Time? 5 Tips to Spend Time with Children When You Have No Time to Spare,” www.drobysilverman.com/parenting-tips/no-time-5-tips-to-spend-time-with-children-when-you-have-no-time-to-spare/.

Los investigadores dicen que la entereza es clave



¿Qué tienen en común los campeones de deletreo y los Cadetes de West Point? Es una cualidad conocida

como *entereza*—la capacidad para perseverar aún cuando sea difícil.

Los investigadores dicen que la entereza es importante. Las personas que persisten cuando una tarea es desafiante son las que tienen mayores posibilidades de ser exitosas. Para desarrollar la entereza:

- **Enséñele a su hijo a enfocarse** en lo bien se sentirá cuando termine de hacer una tarea difícil. “Hiciste tu tarea escolar. Ahora puedes relajarte y divertirte.”
- **Enfatice la importancia** de empezar a hacer las cosas inmediatamente. Las personas con entereza no posponen las tareas desagradables. Ayude a su hijo a desarrollar el hábito de empezar a hacer inmediatamente las cosas. “Tú trabajas en la tarea y yo limpiaré estos cajones. Veamos qué podemos terminar de hacer en 15 minutos.”
- **Dígale que hay que anteponer el esfuerzo a la habilidad.** Háblele a su hijo de cómo el éxito requiere tanto la dedicación y esfuerzo al igual o más que la inteligencia.

Fuente: A. Duckworth y otros, “Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 92, No. 6, American Psychological Association.

Leer para obtener información es una habilidad muy importante



Existen muchos libros de ficción para disfrutar. Pero también debe animar a su hijo a leer para obtener información.

Piense en lo que lee usualmente durante un día. Se entera de las noticias en un periódico o en un sitio web. Lee un reporte en el trabajo. Lee una receta o un artículo en una revista. Esa es la clase de lectura que los niños necesitan aprender a hacer.

Leer para obtener información también es importante en la escuela. Cuando su hijo pase por los diferentes grados, tendrá qué leer material más difícil. Mientras más práctica tenga, más cómodo se sentirá.

Busque narraciones interesantes que crea que le van a gustar a su hijo.

Recorte un artículo del periódico relativo a su atleta favorito. Busque en línea un artículo sobre un tema que él esté estudiando en la escuela.

Busque libros de no ficción cuando esté en la biblioteca. Inclúyalos en su hora de leer en voz alta. Usted y su hijo aprenderán cosas nuevas y desarrollarán un vocabulario más grande.

Fuente: C. Blachowicz y D. Ogle, *Reading Comprehension: Strategies for Independent Learners*, Guilford Press.

“La lectura nos saca de la casa, pero más importante, encuentra casas para nosotros en todas partes.”

—Hazel Rochman

Ayude a su hijo a rendir bien en los exámenes estandarizados



Los resultados de los exámenes estandarizados tienen grandes implicaciones, tales como determinar el financiamiento que se otorgará a la escuela. Los resultados muestran cómo les está yendo a los estudiantes.

Recuerde, sin embargo, que un examen no representa todas las capacidades de un niño. Un estudiante puede sacar calificaciones altas, por ejemplo, pero también puede estar muy ansioso el día del examen para pensar con claridad.

Para evitar problemas y ayudar a su hijo a rendir bien:

- **Haga que la escuela sea una prioridad.** Los niños que rinden bien en los exámenes tienden a ser los que estudian y terminan la tarea a tiempo. También son los que faltan menos a la escuela. Estos son hábitos que usted puede fomentar.
- **Desarrolle rutinas saludables.** Su hijo necesita dormir lo suficiente y tomar un desayuno nutritivo antes de ir a la escuela.

- **Comuníquese con los maestros.** Además de saber cómo le está yendo a su hijo durante todo el año, preste atención a los detalles de los exámenes. “¿Cuáles habilidades miden los exámenes?” “¿Cómo debe prepararse mi hijo?”
- **Fomente la lectura.** Muchos exámenes requieren leer. Asegúrese de que su hijo lea seguido. Luego hágale preguntas que estimulen su pensamiento. “¿Por qué crees que el personaje principal hizo eso?”
- **Reduzca la ansiedad.** A algunos niños les gusta tomar exámenes de práctica cronometrados en casa. Pero a medida que se aproxime el día del examen, enfóquese en la relajación. Manténgase positivo y tranquilo. Si su hijo está preocupado, puede hacer respiraciones profundas y tener pensamientos llenos de confianza, sabiendo que puede contar con su apoyo independientemente de lo que pase.

Fuente: “Standardized Tests,” Scholastic.com, www.scholastic.com/resources/article/standardized-tests.

¿Intenta ponerle un freno a las discusiones en casa?



Discutir saca de sus casillas a los padres. Lo cual, por supuesto, es la razón por la que discuten los niños. ¿Está haciendo

todo lo posible para reducir las discusiones en su casa? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- ___ **1. ¿Se desconecta** cuando su hijo comienza a discutir? Dígale, “Esto no es algo por lo que vamos a discutir.”
- ___ **2. ¿Le brinda opciones** a su hijo cuando es posible? “Puedes sacar la basura o vaciar el lavaplatos.”
- ___ **3. ¿Expresa lo que espera** que haga su hijo en lugar de pedirle, “¿Podrías ...?”
- ___ **4. ¿Usa idioma corporal** y gestikulaciones en lugar de siempre usar palabras? ¿Algunas veces una mirada puede comunicar mucho!
- ___ **5. ¿Hace que se cumplan** las consecuencias por discutir?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que está tomando acciones efectivas para reducir el número de discusiones en su casa. Para las respuestas *no*, pruebe las ideas correspondientes 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 © 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.

Pronostique, prepárese y practique para una disciplina más efectiva



Ningún padre esperaría hasta que un niño incendie la casa para hablar del peligro que implica jugar con cerillos. Sin embargo, cuando se trata de la disciplina, los padres a menudo esperan hasta después que surja el problema. En lugar de eso, piense en las formas de evitar que surja un problema.

Piense en un comportamiento que a usted le gustaría cambiar. Tal vez su hijo se levanta muy tarde en la mañana y esto ocasiona que pierda el autobús. Esto es predecible—sucede por lo menos dos veces a la semana.

Ya que usted puede pronosticar el comportamiento, también puede pensar en formas de evitarlo. En lugar de esperar hasta que su hijo se rezague a la hora del desayuno, piense en

maneras de evitar que llegue tarde a la escuela. ¿Se siente fatigado en la mañana porque ha estado despierto hasta muy tarde en la noche? El hecho de acostarse más temprano podría cambiar eso.

¿Anda su hijo corriendo de prisa tratando de organizarse para ir a la escuela? El hecho de dedicar tiempo para prepararse la noche anterior podría ahorrarle algunos minutos valiosos en la mañana.

Entonces practiquen. Saque un cronómetro y vea con qué rapidez puede vestirse su hijo. Si pronostica, se prepara y practica, puede evitar problemas de comportamiento.

Fuente: L.R. Griffin, *Negotiation Generation: Take Back Your Parental Authority Without Punishment*, Berkeley Publishing Group.

Desarrolle el pensamiento crítico planificando y reflexionando



Como adulto, usted hace planes todo el tiempo. Planea las comidas que va a preparar antes de ir al mercado. Planea cómo va a lograr hacer todo lo que tiene que hacer en su día atareado. Entonces después que ha llevado a cabo su plan, mire hacia atrás para ver qué podría haber hecho mejor.

Esas habilidades de planificación y reflexión resultan ser habilidades críticas de pensamiento para los niños. Los niños que aprenden la habilidad esencial de planificación, que es pensar con anticipación, terminan teniendo habilidades de lectura más sólidas. Después, cuando vayan refinando sus planes (y luego reflexionan en lo que hicieron), desarrollan un vocabulario más amplio. Eso, también es útil mientras aprenden a leer.

Algunas veces, los padres piensan que planificar y tomar decisiones son iguales. Sin embargo, ya que un plan

requiere elección, es más que sólo escoger entre opciones. Planificar incluye tomar decisiones basadas en un resultado deseado. La opción A es más probable que funcione que la opción B. Planificar también incluye pensar en posibles problemas y maneras de evitarlos o superarlos.

De modo que deje que su hijo haga planes. “¿Cómo podríamos llegar caminando a la casa de Manuel?” Haga preguntas que puedan ayudar a su hijo a tener en cuenta contratiempos potenciales. “¿Cuál es el lugar más seguro para cruzar la calle principal?” Después lleve pronto a cabo el plan. Posteriormente, reflexione sobre cuán bien funcionó el plan. De esta manera estará ayudando a su hijo a desarrollar habilidades que lo ayudarán a pensar en cualquier problema que se le presente.

Fuente: A.S. Epstein, “How Planning and Reflection Develop Young Children’s Thinking Skills,” Young Children, <http://journal.naeyc.org/btj/200309/Planning&Reflection.pdf>.

P: Es tiempo de la feria de ciencias otra vez. Mi hijo realmente disfruta trabajar en un proyecto todos los años. Yo trato de ser útil, pero siempre recuerdo que es su proyecto, no mío. El problema es que en nuestra escuela la mayoría de los proyectos que ganan los premios fueron claramente hechos por los padres. (Simplemente no conozco a ningún estudiante de tercer grado que pueda construir un modelo de un reactor nuclear.)

Así es que, ¿qué hago—rendirme y ayudarlo a realizar un proyecto “ganador”? ¿O lo dejo que haga el trabajo y se desilusione cuando no obtenga un listón como premio?

Preguntas y respuestas

R: No va a hacer que se sienta mejor su hijo, pero en realidad él es el gran “ganador” si hace el trabajo solo. Él ha aprendido a ser responsable por haber realizado un proyecto de principio a fin. Y ha aprendido algo sobre ciencias en el proceso.

Pero es difícil hacerle creer esto a un estudiante de tercer grado que solo quiere ganar un listón. Y que cuando los padres están compitiendo con estudiantes de tercer grado, es muy probable que los padres obtengan los primeros lugares.

Usted tiene un par de opciones. Tal vez este año pueda participar en la planeación de la feria. Podría incluso ofrecer sus servicios para coordinar al jurado calificador. De esa manera los jueces podrían enfocarse más en los proyectos que hicieron los niños por sí mismos.

Usted también necesita ayudar a su hija a establecer sus expectativas. Hable de por qué es un verdadero ganador debido a lo que ha aprendido. Y hágale saber que se siente orgullosa de él, sea que gane un listón o no.

—Kris Amundson,
The Parent Institute

Enfoque: La lectura

Estudios sugieren que la lectura activa tiene beneficios



Leer es una actividad tranquila y cómoda. Pero los estudios de investigación sugieren que los niños aprenden mucho de la lectura activa, también. Gatear de veras, por ejemplo, podría ayudar a un niño a entender mejor lo que significa la palabra *gatear*.

Para tratar de hacer una lectura activa:

- **Jueguen a disfrazarse.** Luego de leer un cuento, disfárcense como los personajes favoritos. Usen objetos de utilería existentes en la casa y revivan las escenas emocionantes. Haga especial énfasis en usar palabras del libro. “¡Estoy subiendo a la *cima* de la montaña! ¡Hasta el punto más alto!”
- **Pongan en escena una obra.** Encuentre una versión teatral de un libro que le guste a su hijo. O ayude a su hijo a escribir una obra corta. Reúna a sus amistades y parientes para que participen o se sienten entre los espectadores.
- **Hagan una lectura dramática.** Actúen el cuento mientras lo leen. Túrnese con su hijo o deje que él actúe en toda la obra. Usen acciones y tonos entusiastas para que la narración cobre vida.
- **Planeen una función de títeres.** Está bien si no tienen títeres de verdad. Pueden usar muñecos, juguetes o incluso calcetas decoradas con marcadores e hilo.
- **Hagan una película.** Planifiquen cuáles escenas de un libro van a representar. Reúnan al elenco, escriban un guión o esbozo corto, tomen una cámara de vídeo, y griten, “¡Acción!” Disfruten viendo la película juntos.

Fuente: S. Sparks, “Studies Find Students Learn More by ‘Acting Out’ Text,” Education Week, www.edweek.org/ew/articles/2011/07/13/36read.h30html.

Estrategias que usan los maestros para motivar a los niños a leer

¿Qué tal si su hijo quiere leer en la escuela, pero no en la casa? Aquí tiene algunas estrategias que los maestros usan para motivar a los niños a leer:

- **Encuentre libros irresistibles.** Comience con los clásicos, tales como los del Dr. Seuss. Si no está seguro de cuáles libros son más populares, pregúntele al maestro o a una bibliotecaria.
- **Intenten resolver los problemas inmediatamente.** Si nota que su hijo está pasando apuros con la lectura, hable con su maestro.
- **¡Celebre la lectura!** Trate los logros alcanzados en lectura como si fueran éxitos grandiosos, de la misma manera que podría vitorear un gol en un juego de fútbol o aplaudir después de escuchar una pieza de piano.
- **Lean juntos.** Estos días, hay muchos juegos de computadora



y juguetes que enseñan sobre la lectura. Pero nada sustituye a un padre cariñoso y entusiasta.

- **Lean todos los días.** Escuchen libros de audio, ríanse cuando lean las tiras cómicas en los periódicos, lean en voz alta, y asistan a eventos en la biblioteca.

Fuente: B. Inglesby, “Creating a Lifelong Reader,” Mom’s Homeroom, <http://momshomeroom.msn.com/articles/6/28839153>.

Ayude a su hijo a desarrollar buenos hábitos de lectura



¿Qué tienen en común los buenos lectores? Hay ciertas cosas que hacen antes, durante y después de las tareas de

lectura. ¡Usted puede ayudar a su hijo a desarrollar estos hábitos!

Anime a su hijo a:

- **Pensar en el texto** antes de leer. ¿Qué pistas nota? ¿Qué comunican los títulos, imágenes o encabezados? ¿Qué ya sabe respecto al tema? ¿Qué piensa que aprenderá?
- **Revise la comprensión** mientras lee. Su hijo debe preguntar, “¿Tiene sentido esto?” “¿Qué información me falta?” Si está

confundido por una palabra o idea, debe leerla dos veces. ¿Sigue confundido todavía? Siga leyendo y retroceda. Su significado puede llegar a ser claro.

- **Haga relaciones** después de leer. Su hijo debe resumir la narración o la información usando un organizador gráfico, tal como un mapa de la narración. ¿Se hicieron realidad sus pronósticos? ¿Se contestaron sus preguntas? Si no, él debe volver a leer o encontrar las respuestas en otro lugar.

Fuente: “Reading Strategies,” Panhandle Area Educational Consortium, www.paec.org/david/reading/general.pdf.