

Escuela Primaria **Los Padres**™

Marzo 2018
Vol. 29, No. 7

Weatherbee Elementary School
St. Lucie County Schools

¡hacen la diferencia!



La falta de atención puede afectar la capacidad de aprendizaje

Todos nos distraemos de vez en cuando. Pero distraerse regularmente en la escuela puede impactar la capacidad de su hijo de aprender y retener información nueva. Los estudios revelan que los estudiantes pequeños que no pueden concentrarse se convierten en estudiantes mayores que no pueden concentrarse. Y eso puede implicar muchos problemas en la educación de su hijo.

Para ayudar a su hijo a enfocarse en la escuela, fortalezca sus habilidades de atención en casa. Hágalo así:

- **Divida los proyectos grandes** en partes más pequeñas. Si su hijo tiene que escribir un informe de un libro, muéstrole cómo dividirlo en pasos más pequeños. “Primero, piensa en lo que quieres decir. Luego, haz un bosquejo de tus pensamientos. A continuación, empieza a escribir”.
- **Los descansos rinden beneficios.** No obligue a su hijo a que trabaje

durante períodos de tiempo muy extensos. En lugar de esto, ponga un cronómetro durante 20 minutos y dígame que se tome un descanso de cinco minutos cuando suene. Los descansos breves y frecuentes ayudan a aclarar la mente y volver a enfocarse en el trabajo.

- **Elimine las distracciones.** Apague la tele y las demás pantallas mientras su hijo trabaja. Procure que no haya mucho ruido. ¡La tarea no debería competir por la atención de su hijo!

Recuérdelo a su hijo que use estas herramientas en la clase cuando sea posible. Incluso un descanso de 30 segundos (tal vez cerrar los ojos y respirar profundamente) podría ayudarlo a volver a concentrarse para terminar la hoja de trabajo que debe hacer.

Fuente: A.J. Lundervold y otros, “Parent Rated Symptoms of Inattention in Childhood Predict High School Academic Achievement Across Two Culturally and Diagnostically Diverse Samples,” *Frontiers in Psychology*, Frontiers Communications.

Recuerde los tres elementos clave de la disciplina



Tanto los padres como los maestros están de acuerdo en que la disciplina es importante para el aprendizaje. Cuando los maestros tienen que pasar tiempo corrigiendo la conducta, tienen menos tiempo para enseñar.

La disciplina más eficaz es la que ayuda a su hijo a aprender lo que hizo mal y cómo tomar mejores decisiones en el futuro. Para aplicar una disciplina productiva:

1. **Mantenga la calma.** Dejar que le gane la tentación de gritarle a su hijo le enseña que está bien perder el control cuando uno está alterado.
2. **Sea constante.** No toma mucho tiempo para que su hijo aprenda si usted realmente va a hacer cumplir las reglas. Si usted cede una vez ante el pedido de ver televisión antes de ir a la escuela en la mañana, tendrá que luchar con su hijo todas las mañanas. No establezca reglas a menos que esté dispuesto a hacerlas cumplir de manera sistemática.
3. **Enfóquese en la conducta.** No critique. En lugar de esto, describa el comportamiento de su hijo: “Le tocaba usar la computadora a tu hermana y no se la dejaste”. Luego, recuérdelo tanto la regla como la consecuencia de no cumplirla.

Cinco formas en que los quehaceres ayudan a su hijo a ser responsable



Es un hecho: los niños responsables rinden mejor en la escuela. Y luego se convierten en adultos productivos y responsables.

Una de las maneras más eficaces de ayudar a los niños a desarrollar la responsabilidad es por medio de los quehaceres domésticos. Los quehaceres domésticos ayudan a su hijo a:

1. Rendir mejor en la escuela.

Aprender a seguir instrucciones y completar los quehaceres de manera correcta le dará a su hijo la oportunidad de practicar para luego seguir instrucciones en los exámenes.

2. Sentirse necesario. La verdad es que esto es algo que *todos* necesitamos. Por eso, no olvide reconocer la contribución de su hijo. “Juan vació el lavaplatos hoy, ¡así que limpiar después de la cena esta noche será mucho más fácil!”

3. Sentirse involucrado. Un niño que haya barrido el piso va a ser menos

propenso a ensuciarlo con sus zapatos llenos de barro.

4. Sentir orgullo por su trabajo.

Este sentido de satisfacción puede trasladarse a los momentos en que enfrente un proyecto difícil en la escuela, como terminar un proyecto a largo plazo.

5. Aprender habilidades cotidianas básicas. Antes de mudarse de casa, su hijo deberá aprender habilidades como preparar comidas sencillas, lavar la ropa y sacar la basura. Cuanto antes aprenda estas lecciones, más preparado estará para el futuro.

“Los mejores regalos que se les pueden dar a los niños son las raíces de la responsabilidad y las alas de la independencia”.

—Denis Waitley

Para ponerle fin a la postergación, ¡haga lo menos agradable primero!



Su hijo debe hacer la tarea de matemáticas, la tarea de deletreo y un informe de un libro. Él detesta el deletreo. Por eso, dígame que

haga la tarea de deletreo primero. Estos son los motivos:

- **Los trabajos desagradables** son parte de la vida. Todos tenemos que hacer algunas cosas que no nos gustan. Hable con su hijo sobre algunos de los trabajos que a usted no le guste hacer, pero que tiene que hacer de todas maneras. Lavar la ropa y limpiar los baños cada semana no es divertido, pero, ¿qué alternativa hay?
- **Postergar una tarea difícil** solo hace que sea más difícil realizarla. El trabajo de deletreo va a ocupar lugar en su mente y preocuparlo hasta que termine de hacerlo.

- **Terminar con el trabajo** desagradable se sentirá maravilloso. Ayude a su hijo a aprender a enfocarse en qué tan bueno se va a sentir cuando haya terminado el trabajo, y no en cómo se siente mientras lo hace. Pero déjele saber que también está bien darse una recompensa pequeña por completar un trabajo desagradable, tal como un descanso de 10 minutos para jugar al baloncesto.

Algunas veces, solo se necesita un empujoncito. Eche a andar un cronómetro por 15 minutos y dígame a su hijo, “Trabaja en tu tarea de deletreo por 15 minutos, y luego puedes parar”. Una vez que su hijo haya empezado, tal vez no sea tan doloroso como lo había pensado.

Fuente: R. Emmett, *The Procrastinating Child: A Handbook for Adults to Help Children Stop Putting Things Off*, Walker & Company.

¿Le está enseñando a su hijo a tomar buenas decisiones?



Nosotros, como padres, queremos que nuestros hijos tomen buenas decisiones. Cuando llegue el momento, usted espera que su hijo diga *no* a la presión negativa de los compañeros y *sí* a las cosas positivas.

¿Está haciendo todo lo posible ahora para enseñarle a su hijo a tomar estas buenas decisiones? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. ¿Le da a su hijo muchas oportunidades para tomar decisiones, y espera que acepte las consecuencias de sus elecciones?
2. ¿Hablan de las decisiones familiares? ¿Piensan juntos en las decisiones que van a tomar?
3. ¿Piensa en voz alta a veces y habla de cómo está tomando una decisión?
4. ¿Anima a su hijo a hacer preguntas antes de tomar una decisión?
5. ¿Le enseña a su hijo que todas las decisiones tienen consecuencias?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, está ayudando a su hijo a tomar mejores decisiones tanto hoy como en el futuro. Para las respuestas *no*, pruebe la idea correspondiente 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.
Copyright © 2018, The Parent Institute,
una división de PaperClip Media, Inc.,
una agencia independiente y privada.
Empleador con igualdad de oportunidad.

Editor Responsable: L. Andrew McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.
Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Las reuniones en familia fomentan la cooperación y la comunicación



Organizar reuniones familiares regularmente brinda oportunidades para que las familias fortalezcan los lazos afectivos y que los niños adquieran habilidades cotidianas importantes para la vida. Cuando estas reuniones se dirigen de manera correcta, pueden enseñarle a su hijo sobre la responsabilidad, la comunicación, la negociación y la cooperación.

Para sacarle el máximo provecho a las reuniones familiares:

- **Reúnanse de manera regular**, como semanalmente o cada dos semanas. Además, permita que los miembros familiares soliciten una reunión si tienen algo importante que tratar.
- **Hagan una agenda**. Antes de cada reunión, pregúnteles a los miembros familiares qué temas desean tratar. Programe suficiente tiempo para tratar cada tema, pero procure que la reunión no dure más que una hora.

- **Ponga a alguien a cargo**. El presidente de la reunión debería de apegarse a la agenda y darle a todos una oportunidad justa para hablar sin interrupciones. Al principio, el presidente debería ser un adulto. Luego de algunas reuniones, piense en dejar que su hijo lo intente.
- **Túrnense**. Después de que una persona describa una idea o un problema, todos pueden turnarse para explicar cómo se sienten al respecto. Piensen en soluciones, dándoles a todos suficiente tiempo para opinar. Escojan una idea, o una combinación de ideas, para probar. Los padres toman la decisión final.
- **Anote las decisiones**. A medida que se tome cada decisión, anote el plan. Lleve un diario o pegue los puntos importantes en el refrigerador. Planee revisar ciertas decisiones o soluciones en reuniones futuras para ver determinar están funcionando.

Enfocarse en el estado físico ayuda a rendir mejor en los exámenes



Los estudios revelan que mientras más acondicionamiento físico tengan los escolares de primaria, mejor rinden en la escuela.

Los niños con buen acondicionamiento físico tienen más capacidad intelectual que sus compañeros menos activos. Suelen poseer habilidades de atención y memoria más sólidas. También suelen completar las tareas más rápidamente y cometer menos errores.

Mientras que el nivel de acondicionamiento físico de su hijo debería ser una prioridad durante todo el año, existen cosas que él puede hacer para fomentar ese nivel en los días en que debe rendir exámenes. Anímelo a:

- **Dormir bien la noche antes del examen**. Desvelarse toda la noche estudiando aumenta la ansiedad, lo cual interfiere con la habilidad de pensar claramente.

- **Alimentarse bien conduce al éxito**. Desayunar alimentos que tienen alto contenido de fibra y bajo contenido de azúcar le puede brindar a su hijo un buen comienzo del día. Un pan integral y un plátano pueden ser un desayuno rápido y fácil.
- **Relajarse**. Si su hijo está muy nervioso, se le olvidará todo lo que sabe. Sugíerale que estire su cuerpo y respire profundamente para enfocarse.
- **Vestirse con ropa cómoda**. Los pantalones no deberían quedarle tan apretados que le restrinjan la respiración profunda a su hijo. El cerebro requiere oxígeno.
- **Tomar mucha agua**. Esta es otra forma de mantener alerta al cerebro. No se olvide de darle un fuerte abrazo a su hijo el día del examen. Hacer esto aumentará su bienestar y energía.

Fuente: C. Storrs, "Math-letes rule! Fit, healthy kids do better in school, especially math," CNN, niswc.com/elem_fitness.

P: A mi hijo le acaban de diagnosticar asma. No quiere que nadie sepa en la escuela, porque dice que quiere seguir divirtiéndose con sus amigos en el recreo. ¿Cómo puedo trabajar con el maestro sin que mi hijo se sienta distinto?

Preguntas y respuestas

R: El asma es un problema de salud serio y es la razón más común por la que los niños faltan a la escuela. Según la Agencia de Protección Ambiental de EE.UU., ¡el asma causa más de 10 millones de ausencias escolares al año!

Por eso, no puede ocultarle la enfermedad de su hijo al maestro. Es necesario que trabaje con la escuela para elaborar un plan que proteja la seguridad y salud de su hijo. Para hacer esto:

- **Consulte con la escuela** sobre las normas respecto a los medicamentos en la escuela. Contáctese con la enfermera escolar o diríjase a la oficina de la escuela para llenar los formularios necesarios. También debe verificar que su hijo sepa tomar su medicamento.
- **Hable con el maestro** sobre las ocasiones en que es posible que su hijo corra riesgo. Un exceso de actividad durante el recreo a menudo puede resultar en un ataque. Enséñele a su hijo a superarse a sí mismo para evitar las situaciones que le causen un ataque.
- **Asegúrese de que su hijo** tome precauciones en las temporadas del año en que los ataques de asma son más frecuentes. El polen, por ejemplo, con frecuencia puede actuar como un catalizador. En estas temporadas, su hijo deberá prestar más atención a cómo se siente. Dígale a su hijo que no está solo. Un promedio de uno cada 10 niños en edad de primaria tiene asma. Tener asma no le privará de la diversión ni en el recreo ni en otra actividad física. Pero sí tendrá que aprender a respetar sus límites para así poder mantenerse sano.

Enfoque: la lectura

Leer y escribir en casa promueve el éxito escolar



Leer y escribir en casa ayuda a los niños en el salón de clase. Además, puede rendir beneficios más tarde en la vida.

Según los estudios, los niños que practican sus habilidades de lectoescritura en casa, incluso con actividades cuyo único objetivo es divertirse, tienen más éxito en la escuela que los otros niños. Y se convierten en adultos con una ética laboral sólida que tienen mucho éxito en sus carreras.

Afortunadamente, es fácil fomentar tanto la lectura como la escritura en la casa. Aquí tiene tres ideas para probar:

1. **Haga que los libros sean una prioridad.** En vez de guardar las historias para la hora de dormir, ¡léelas durante cualquier hora del día! Coloque los libros en lugares visibles donde su hijo los pueda alcanzar. Vayan a la biblioteca con frecuencia para buscar libros nuevos. Y dé un buen ejemplo: cuando tenga un poco de tiempo libre, agarre un libro en lugar del control remoto. Su hijo se dará cuenta.
2. **Lleve un diario familiar.** Cada semana, sugiérale a su hijo que escriba algo especial sobre su semana. No tiene que ser largo; es suficiente con algunas oraciones. Después de su entrada, agregue la suya. Al final del año escolar, ¡tendrán un libro de recuerdos!
3. **Jueguen a juegos de palabras.** Jugar a Scrabble hace más que entretener a su hijo. Agudiza sus habilidades de leer y escribir. Mejor aún, ¡no sospechará que usted le está “enseñando” nada!

Fuente: N.L. Alston-Abel y V.W. Berninger, “Relationships Between Home Literacy Practices and School Achievement: Implications for Consultation and Home-School Collaboration,” *Journal of Educational and Psychological Consultation*, Taylor and Francis.

Anime a un lector renuente con material de lectura atractivo

Algunos niños simplemente no les gusta leer. Una manera de animar a su hijo a leer es ayudándolo a buscar material de lectura relacionado con los temas que le interesen.

Si a su hijo le fascina el fútbol, por ejemplo, ayúdelo a buscar:

- **Un libro** sobre la historia del deporte.
- **Un libro práctico** que brinde consejos sobre cómo mejorar su juego.
- **Una biografía** sobre uno de sus jugadores favoritos.
- **Sitios web** apropiados para los niños que contengan artículos relacionados con los deportes.

Si no está seguro de qué temas le gustan a su hijo, pregúntese:

- **¿Cuáles son tres actividades en las que participan él y sus amigos?**



- **¿Cuáles son tres actividades que a él le gustaría intentar realizar algún día?**
- **¿Cuáles son los últimos tres libros que parecen haberle gustado?**

Dele un buen ejemplo a su hijo para desarrollar el interés en la lectura



Los niños que ven a sus padres leer, con frecuencia se convierten en buenos lectores ellos mismos. Para mostrarle

a su hijo que leer es importante:

- **Deje que lo vea leyendo** todos los días. Agarre un periódico, una revista o un libro. Su hijo verá que leer es importante para usted, y tal vez querrá leer, también.
- **Dígale por qué está leyendo**, si es para informarse, para verificar algo de que no está seguro o solo para relajarse.
- **Busque una palabra** en el diccionario si encuentran una cuya definición desconoce. Pregúntele a su hijo si él sabe lo que significa la palabra.
- **Léale en voz alta.** Cuando encuentre un artículo que piensa que podría gustarle a su hijo, léale un fragmento en voz alta. Tal vez se anime a terminar de leerlo por sí mismo.
- **Consiga su propia credencial** de la biblioteca y úsela. Cuando lleve a su hijo a la biblioteca, busque algún libro que usted quiera sacar, también.
- **Acompáñelo.** Cuando vea a su hijo leer, busque algo para leer usted mismo. Prepare una merienda para compartir.
- **Regale libros.** Obsequie libros para mostrarle a su hijo cuánto usted valora la lectura. Anime a su hijo a que él les regale libros a sus amigos, también.