

Los Padres TM

Katy Independent School District

¡hacen la diferencia!

Infringir las 'reglas' de estudio puede traerle beneficios a su hijo

Olvídense de todo lo que pensaba que sabía del estudio. Estudios están mostrando que hay maneras más efectivas de estudiar. Estos hallazgos ayudarán a su hijo a aprovechar el dónde, qué y cuándo estudiar.

La mayoría de nosotros pensábamos que se debía estudiar en un mismo lugar. Pero los investigadores están aprendiendo que esto quizás no sea la mejor manera de fomentar el aprendizaje. En un examen, se les dio a unos estudiantes una lista de palabras para que las memorizaran. La mitad de ellos aprendieron las palabras mientras se mantuvieron sentados en un solo lugar durante dos días. La otra mitad estudiaron en una habitación diferente cada día.

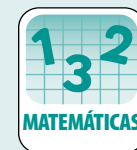
¿Quiénes lo hicieron mejor? Los del segundo grupo. Entonces haga que su hijo estudie la ortografía de las palabras en la cocina el lunes y en su dormitorio el martes. Incluso un pequeño cambio de escenario puede hacer la diferencia.

¿Qué debe estudiar su hija? Hasta hace poco, se pensaba que aprender una cosa a la vez era lo más efectivo. Memorizar las capitales de los estados hoy. Aprender las fechas históricas mañana. Pero mezclar es bueno. La variedad parece dejar una impresión más profunda en el cerebro. Los atletas y los músicos ya los sabían. Un músico pasa tiempo tocando escalas, estudiando teoría y practicando una pieza musical. Un atleta combinará una rutina de fuerza con ejercicios de velocidad o habilidad.

¿Cuándo es mejor estudiar? Los estudiantes recuerdan más si estudian a lo largo de un tiempo. Haga que su hijo estudie matemáticas hoy a la noche y que los repase el fin de semana. Agregue otra sesión de estudio la próxima semana. De esta manera logrará un mejor resultado.

Fuente: B. Carey, "Forget What You Know About Good Study Habits," New York Times, September 6, 2010, www.nytimes.com/2010/09/07/health/views/07mind.html?_r=2.

Intenten practicar las restas con una manera divertida



Existe sólo una manera de aprender matemática—practicando. Aquí tiene una nueva manera de practicar

la resta.

Necesitará un juego de tarjetas didácticas que con problemas de resta. Colóquelas boca abajo en el centro de su mesa de juego.

Usted también va a necesitar contar con 50 objetos para usted y su hijo. Estos objetos pueden ser fichas de juego, monedas o círculos de papel.

El primer jugador saca una tarjeta con un problema de resta. Suponga que el problema es $11 - 7$. Si el jugador sabe la respuesta correcta (4), puede poner cuatro de sus fichas en un montón en el centro de la mesa de juego. Después es el turno del otro jugador.

Si un jugador da una respuesta incorrecta, tiene que tomar cinco fichas del montón. Continúen jugando hasta que un jugador no tenga más fichas, lo cual hace que éste sea el ganador.

Jugar este juego con cierta regularidad ayudará a su hijo a saber los datos matemáticos sobre la resta automáticamente.

Fuente: "50-cent Subtraction," Fun Math Games for Kids, www.learn-with-math-games.com/fun-math-games-for-kids.html.

Qué decir cuando usted escucha las palabras ‘¡Eso no es justo!’



“¡Eso no es justo!” Para la mayoría de los niños, esa es la queja que en general les dicen a sus padres. Y, por supuesto, los padres *quieren* ser justos. Pero lo que un padre ve como “justo” tal vez no le parezca así a un niño. Aquí tiene algunas maneras de responder cuando su hijo le dice que usted no está siendo justo:

- **Señale que “justo”** no siempre significa “lo mismo.” Si sólo uno de sus hijos necesita un par de pantalones, ¿usted no le comprará un par de pantalones a sus otros hijos sólo para ser justo! De la misma manera si José debe entregar un proyecto grande mañana, necesitará pasar más tiempo haciendo la tarea que Arturo.

- **Escuche los sentimientos.** Si su hijo quiere un juguete nuevo que usted simplemente no puede pagar, debe escucharlo. Le puede decir que comprende que él quiere el juguete—pero que simplemente eso no está en su presupuesto.
- **Pregunte qué sería justo.** A veces, su hijo puede tener una buena idea. “Tu hermana va a quedarse en la casa de una amiga. ¿Qué crees que podríamos hacer nosotros para divertirnos?”

Fuente: Ray Guarendi, *Discipline that Lasts a Lifetime*, ISBN: 1-569-55368-8, St. Anthony Messenger Press.

“Los niños se hacen lectores en los rezagos de sus padres.”

—*Emilie Buchwald*

Cuatro cosas que los niños atletas quieren que sepan sus padres



Es natural querer alentar a un pequeño atleta. Pero cuando los padres se involucran demasiado, los niños dicen que preferirían que se mantuvieran lejos.

Aquí tiene cuatro cosas que su pequeño atleta quiere que usted sepa:

1. **Le encanta que usted** lo vea jugar y competir—excepto cuando se entusiasma demasiado. Su hijo quiere que apoye a *todo* su equipo, no sólo a él. No quiere que le grite al árbitro. ¡Y tampoco quiere que les grite a los padres de los niños del otro equipo!
2. **Quiere que reconozca** que el entrenador es el que manda. La mayoría de los entrenadores de niños son voluntarios. La mayoría de ellos están tratando de brindarles una oportunidad de participar en un juego. Aun cuando piense que usted podría hacer un mejor trabajo (y entonces ¿por qué no es usted el entrenador?), a su hijo le gustaría que usted respete la autoridad del entrenador.
3. **Quiere que usted esté contento** cuando gana el equipo. Pero no quiere que ganar se vuelva tan importante que no disfrute el hecho de simplemente participar en el juego. Está bien hacer comentarios sobre el juego cuando ha terminado. Pero que no siga hablando y hablando de él durante días.
4. **Quiere que sea realista.** Si nadie en su familia tiene una estatura mayor a 1 metro 60 centímetros, entonces es probable que usted no esté criando a una futura estrella de baloncesto. Ayude a su hijo a aprender a disfrutar los deportes y a encontrar el que sea apropiado para él.

Fuente: Jim y Janet Sundberg, *How to Win at Sports Parenting*, ISBN: 1-578-56354-2, Waterbrook Press, una división de Random House.

¿Encuentra maneras de animar a su hijo a leer con frecuencia?



A veces, los niños que *pueden* leer simplemente no lo hacen. Afortunadamente, existen algunas cosas que los padres pueden hacer para animar a sus hijos a escoger un libro.

¿Está haciendo todo lo que puede para animar a su hijo a disfrutar de la lectura? Conteste *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- ___ 1. **¿Le lee en voz alta** a su hijo, aun cuando él puede leer por sí mismo?
- ___ 2. **¿Anima a su hijo** a tratar de leer libros de una serie? Si le gusta uno, le gustarán los demás.
- ___ 3. **¿Anima a su hijo** a apagar la televisión? ¿Mantiene la televisión fuera del dormitorio de su hijo?
- ___ 4. **¿Deja que su hijo** lea tiras cómicas? ¿Le lee tiras cómicas a su hijo?
- ___ 5. **¿Busca libros** o revistas relacionadas con las cosas que le interesan a su hijo?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que está ayudando a su hijo a convertirse en un niño que le gustará mucho leer. Para cada respuesta *no*, intente 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 por The Parent Institute®, una división de NIS, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad. Copyright © 2011 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.

Nunca es muy tarde para que los padres participen en la escuela



Cuando los padres y las escuelas trabajan juntos, los resultados pueden ser increíbles, incluyendo mejores calificaciones, mejores actitudes y mejor comportamiento.

En nuestro mundo ocupado, sin embargo, la idea de participar puede ser abrumadora. “¿Qué tengo que hacer?” podría preguntarse. “¿Ya no me queda tiempo!” No se preocupe. La participación no debe ser complicada ni llevar mucho tiempo.

Aun cuando el final del año escolar está cerca, no es demasiado tarde para participar. Si empieza inmediatamente, puede:

- **Asistir a eventos.** Anote las reuniones importantes en su calendario tan pronto como sea posible. Tal vez su hijo cantará en un evento musical, por ejemplo, o jugar en un equipo de la escuela. Cuando esté en la escuela, haga un esfuerzo por comunicarse con los empleados y con las otras familias.
- **Leer los materiales escolares.** Preste atención tanto a la

información que la escuela envía a su casa como a la que publica en Internet. Solicítela en otro idioma si fuera necesario. Sepa las fechas importantes, como las celebraciones y los exámenes de fin de año.

- **Unirse al grupo de padres y maestros.** Si no puede asistir a las reuniones, lea las minutas de cada reunión.
- **Ofrecerse como voluntario.** Los salones de clase tienen una varias necesidades. Pregunte al maestro de su hijo si hay algo que puede hacer para ayudar. Tal vez podría preparar materiales para que hagan artesanías, organizar una fiesta de la clase, leerles a los estudiantes o ayudar de otra manera que se acomode a su horario.
- **Hacer preguntas.** “¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a ser exitoso?” “¿Debo corregir con él los errores en su tarea?” “¿Cuáles son las tareas más importantes que tenemos que realizar en casa todos los días?”

Fuente: “Parent Participation: How to Get Involved in Your Child’s School Activities,” *Colorín Colorado*, www.colorincolorado.org/article/26541.

Convierta el tiempo de pantalla en tiempo activo para su familia



Los niños necesitan estar activos durante 60 minutos al día para mantenerse sanos. Pero muchos niños no lo

hacen. ¿Qué hacen en lugar de eso? Ven televisión. Juegan videojuegos. Envían mensajes a sus amigos.

Una manera de aumentar la actividad física de su hijo es convirtiendo el tiempo de pantalla en tiempo activo. Aquí tiene algunas maneras de ayudar a evitar estar tirado todo el día frente a la televisión:

- **Use las pausas de los comerciales** como recreos de actividad física. Desafíe a su hijo—¿quién puede hacer la más abdominales durante

los comerciales? ¿Y la mayor cantidad de saltos?

- **Conserve pesas pequeñas** en la habitación donde ven televisión. Haga que su hijo levante las pesas unas cuantas veces mientras está viendo su programa favorito.
- **Intercambie tiempo de pantalla con tiempo activo.** Pídale a sus hijos que “ganen” 30 minutos de tiempo de pantalla haciendo 30 minutos de actividad física.
- **Sea un buen ejemplo.** Si usted mismo es activo, será más probable que sus hijos también lo sean.

Fuente: “Reduce Screen Time and Get Active,” *Let’s Move*, www.letsmove.gov/parents-step-4.php.

P: Mi hijo quiere un teléfono móvil. La mayoría de sus amigos los tienen. Y para ser honesto, hay veces en los que realmente me gustaría poder comunicarme con él. ¿Cómo puedo saber si tiene la edad adecuada para tener un teléfono móvil? ¿Qué consejo le da a los padres antes de comprarles un teléfono a su hijos?

Preguntas y respuestas

R: Usted es el único que puede decidir si su hijo tiene la edad adecuada para tener un teléfono. En primer lugar, pregúntele por qué quiere uno. Si generalmente es responsable con sus pertenencias, es probable que pueda cuidar un teléfono. Y si normalmente cumple con las reglas que usted establece, entonces es probable que esté dispuesto a cumplir con los límites que usted establezca para el uso del teléfono móvil.

Y eso es exactamente lo que usted necesita hacer. Antes de comprar el teléfono, establezca un código de lo que será—y lo que no será—aceptable. Aquí hay algunas cosas que su hijo debería saber:

- **Deberá cumplir** el límite de que usted establezca para hablar y enviar mensajes de texto. (Una buena idea es comprar un plan ilimitado de enviar mensajes de texto para que no haya sorpresas cuando llegue la cuenta del teléfono. Sin embargo, usted aún puede establecer límites sobre el uso del teléfono de su hijo).
- **Usted tendrá derecho** a ver los mensajes que envía y recibe.
- **Si usa el teléfono** de manera inapropiada, se lo quitará.
- **Debe cumplir las reglas** de la escuela sobre el uso del teléfono. Si su hijo está dispuesto a cumplir con todos los límites que usted establezca, escriba un contrato resumiendo los detalles. Asegúrese de que ambos lo firmen.

—Kris Amundson,
The Parent Institute

Enfoque: La lectura

¿Comprende su hijo aquel material de lectura que leyó?



Estudios muestran que la comprensión de la lectura es una habilidad esencial—una de la cual dependen los niños

durante todos sus años académicos y después. Para ayudar con esto:

- **Hágale preguntas** sobre los materiales de lectura. “¿Por qué hizo eso el personaje?” “¿Qué crees que va a suceder después?” “¿Cómo resumirías la historia?”
- **Relaciónese con la lectura.** ¿Cómo se relaciona su hijo con una historia? ¿Qué haría si fuera el personaje principal? ¿Ha ocurrido algo similar en la vida real?
- **Relacione las historias.** “Esta historia se trató de trenes. ¿Has leído otros libros sobre trenes?”
- **Adapte la lectura** a las habilidades de su hijo. Si un libro resulta ser muy difícil o frustrante para su hijo, pruebe otra cosa. Hable con el maestro sobre las mejores opciones.
- **Escoja materiales irresistibles.** Si su hijo tiene problemas para encontrar libros y revistas atractivas, hable con el maestro. Tenga en cuenta la poesía y la no ficción.
- **Escriba sobre el contenido** de la lectura. Sugiera que su hijo escriba un reseña del libro. ¿Le recomendaría el libro a otros? ¿Por qué sí, o por qué no?
- **Limite la televisión.** Demasiado tiempo de pantalla puede hacer que disfrute menos las actividades importantes, incluyendo leer. Establezca—y haga cumplir—los límites razonables.
- **Fomente la lectura.** aspire a por lo menos 20 minutos cada día. Disfruten juntos la lectura.

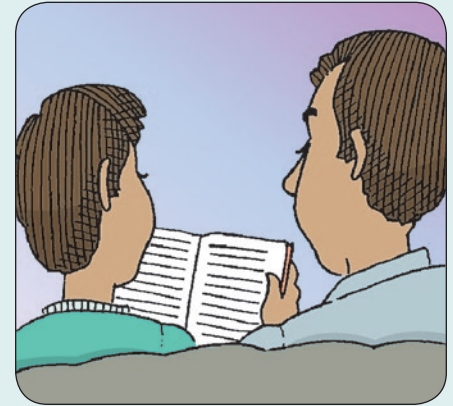
Fuente: G. Carrier, “Comprehension,” Reading Rockets, www.readingrockets.org/article/12376.

Usted puede practicar la lectura fluida con su hijo de primaria

Cuando los maestros leen en voz alta, lo hacen con fluidez— ¡con tanta facilidad que es casi como si estuvieran hablando en lugar de estar leyendo! La fluidez es una habilidad que los niños también necesitan desarrollar. A los niños que leen con rapidez y facilidad les gusta leer más, y sacan más provecho de lo que leen.

Una vez que su hijo haya aprendido a leer, ponga énfasis en la fluidez. Trate de:

- **Leer, leer, leer.** ¡Los estudios muestran que simplemente leer desarrolla fluidez! (Leerle en voz alta a su hijo también cuenta.) Incluya en su día la lectura de manera creativa. Por ejemplo, escríble mensajes a su hijo y active los subtítulos cuando ve televisión.
- **Vuelva a leer.** Es probable que su hijo tenga libros favoritos que le encanta oír una y otra vez. ¡Eso está bien! Los investigadores dicen que los materiales nuevos



y viejos ayudan a mejorar la fluidez. Toda clase de lectura hace una diferencia.

- **Lean juntos.** En lugar de leer en silencio, lean lo mismo en voz alta—al mismo tiempo. Deje que su hijo escoja lo que leen. Sugiera que señale las palabras con sus dedos cuando ambos las estén leyendo.

Fuente: “Fluency: Helping Your Child Read and Understand,” *Promising Practices*, Families and Advocates Partnership for Education, www.fape.org/pubs/fape-37.pdf.

Los estudios muestran que leer por placer mejora las habilidades



Con tal de que su hijo lea, ¿importa realmente si le gusta? ¡Los estudios dicen que sí! Los estudios han mostrado que

el placer de leer es más importante para el éxito educativo de un niño que la situación socio-económica de su familia. Los estudios también relacionan el hecho de leer por placer con:

- **Comprensión.**
- **Habilidades gramaticales.**
- **Desarrollo del vocabulario.**
- **Buenas actitudes sobre la lectura.**
- **Habilidad para escribir.**

- **Confianza para leer.**
- **Aumento de conocimientos** generales.
- **Leer por diversión** durante toda la vida.

Para fomentar la lectura por placer, ayude a su hijo a encontrar materiales que le gusten. Usted puede incluso probar cosas como revistas, tiras cómicas, chistes, recetas y más. Haga que leer sea una parte divertida de la rutina de su familia.

Fuente: C. Clark y K. Rumbold, “Reading for pleasure: A research overview,” National Literacy Trust and Scholastic, http://content.scholastic.com/content/collateral_resources/pdf/i/Reading_for_pleasure.pdf.