

Ayude a su hijo a presionar la tecla 'reinicio' para corregir problemas

Si se encuentra con un problema en un programa de computación, frecuentemente puede arreglarlo presionando el botón de "reinicio." Esto le brinda la oportunidad de volver a comenzar y es una manera fácil de corregir los problemas antes que se salgan de control.

Podría ser el momento de presionar el botón de reinicio en el año escolar de su hijo también. Si el año no está funcionando tan bien como esperaba, aquí tiene algunas maneras de "reiniciar" para el resto del año:

- **Haga que el cambio sea un asunto familiar.** Si ha decidido que su hijo necesita pasar más tiempo haciendo la tarea, haga que sea un momento tranquilo para todos. Usted puede hacer quehaceres o leer mientras su hijo estudia.
- **Sustituya los malos hábitos.** A pesar de que eliminar un hábito es difícil, sustituirlo por uno

diferente es mucho más fácil. Si su hijo tiene el hábito de mirar televisión apenas llega, sugiérale que lea durante 30 minutos en lugar de eso. De esta manera, aún podrá relajarse—pero también fortalecerá su lectura.

- **Ayude a su hijo a organizarse.** Este mes se venden muchos calendarios. Busque uno que le guste usar a su hijo. Luego ayúdelo a adoptar el hábito de tomar nota de las cosas, como el día en que debe entregar su informe. Eso puede ayudarlo a evitar entrar en pánico a último momento.
- **Festeje los éxitos.** Ayude a su hijo a ver la relación entre sus nuevos hábitos y sus resultados. "Estudiaste para esa prueba y tuviste nueve de 10 respuestas correctas. ¡Eso es estupendo!"

Fuente: Ron Fry, *Get Organized*, ISBN: 1-56414-5, Career Press.

Es importante detenerse, ver y escuchar a los niños



Sus hijos le hablan. Pero, ¿usted realmente escucha lo que ellos están diciendo? ¿O está ocupada revisando sus correos electrónicos, planificando lo que va a preparar para la cena o pensando sobre algo que está ocurriendo en su trabajo?

¿Cómo puede mostrarle a su hijo que le está prestando atención? Siga el mismo consejo que le dio a él cuando estaba aprendiendo a cruzar la calle:

- **Detenerse.** Si su hijo tiene algo importante que decir, eso requiere de toda su atención. Si no puede prestarle atención en ese momento, fije una hora. "Tengo que hacer una llamada en cinco minutos. Si esperas hasta después de que hable por teléfono, entonces puedo dedicarte toda mi atención."
- **Ver.** Usted podría aprender "escuchando" el lenguaje corporal de su hijo tanto como lo hace con las palabras que dice.
- **Escuchar.** Tal vez quiera repetir lo que está oyendo. "Estabas enojado cuando le permitimos acostarse más tarde a Sara."

Fuente: Lawrence E. Shapiro, *How to Raise a Child with a High EQ: A Parents' Guide to Emotional Intelligence*, ISBN: 0-060-18733-6, Harper Collins.

Mucho tiempo de pantalla puede causar presión sanguínea alta



Varios estudios han demostrado que pasar demasiado tiempo frente a la pantalla perjudica las calificaciones de los alumnos. Ahora nuevos estudios muestran que también daña su salud.

De acuerdo con el estudio, los niños que pasan mucho tiempo mirando televisión, jugando a videojuegos o usando la computadora, también pueden sufrir presión sanguínea alta. Incluso si el niño no está excedido de peso. La enfermedad puede causar daño cardíaco a largo plazo. Y puede conducir a un derrame cerebral o problemas de vista.

Los investigadores de Michigan State que realizaron el estudio encontraron que mientras más tiempo pasaban los niños frente a una pantalla, más probabilidad había que fueran a tener presión sanguínea alta. Eso era verdad para los niños de tres a ocho años de edad. Entonces, ¿qué pueden hacer los padres? Pueden:

- **Limitar el tiempo que pasan sus hijos frente a la televisión o a la computadora.** La mayoría de los expertos recomiendan que a los niños no se les permita más de dos horas al día de tiempo de pantalla.
- **Ayudar a sus hijos a que eviten comer bocadillos poco saludables mientras estén en la computadora o mirando televisión.**
- **Asegurarse que sus hijos sean activos.** Hacer deportes, montar bicicleta, jugar activamente y caminar son buenas opciones.

Fuente: David Martinez-Gomez, B.Sc. y otros, "Associations Between Sedentary Behavior and Blood Pressure in Young Children," *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, <http://archpedi.ama-assn.org/cgi/content/short/163/8/724>.

"Sus hijos serán como usted es; entonces sea usted lo que quiere que ellos sean."

—David Bly

Fomente la escritura y guarde los recuerdos con un diario familiar



Cuando piensa sobre el año pasado, es probable que pueda recordar los grandes eventos. ¿Pero recuerda esos momentos familiares más pequeños?

Un diario familiar es una buena manera de ayudar a preservar los recuerdos de su familia. También es una buena manera de ayudar a su hijo a desarrollar la escritura.

Consiga una carpeta de tres aros y llénela con papel. Haga que su hijo diseñe una cubierta.

Luego escriba la fecha en la parte superior de la siguiente hoja. Busque un momento en el que toda la familia pueda juntarse. Hablen de lo que sucedió durante la semana. ¿Cuáles fueron los eventos más destacados? ¿Hubo algo que les gustaría olvidar?

Una vez que hayan hablado, dele una oportunidad a cada uno de escribir una o dos oraciones sobre lo que sucedió en la semana. Los niños más pequeños pueden dictar y pedirle a alguien que escriba lo que dicen.

Si alguno de sus hijos quiere ser creativo, deje que ilustre lo que ocurrió. Luego, cierre la carpeta hasta la próxima semana.

Con el tiempo, ustedes tendrán un estupendo registro de lo que ha pasado durante su vida juntos. Tómense tiempo de volver a leer sus anotaciones. "¿Recuerdas lo mal estaba Sparky cuando lo llevamos al veterinario? ¿Que bueno que no debe regresar hasta el año que viene!"

Fuente: Peggy Kaye, *Games for Writing: Playful Ways to Help Your Child Learn to Write*, ISBN: 0-3745-2427-0, Farrar, Straus and Giroux.

¿Maneja usted los problemas escolares de manera positiva?



A ningún padre le gusta enterarse que existe un problema en la escuela. Pero la manera en que usted reacciona puede hacer la diferencia entre ayudar a resolver el problema y evitar que se encuentre una solución.

¿Está ayudando a encarar los problemas escolares de manera positiva? Conteste *sí* o *no* para averiguarlo:

- ___ **1. ¿Escucha al maestro** cuando se comunica con usted antes de comenzar a dar explicaciones sobre el comportamiento de su hijo? Si usted actúa de manera defensiva no fomentará la cooperación.
- ___ **2. ¿Espera para hablar** con su hijo del problema hasta que pueda hacerlo tranquilamente y sin enojos?
- ___ **3. ¿Incluye a su hijo** al desarrollar una solución al problema?
- ___ **4. ¿Le dice al maestro** la manera en que planea manejar el problema?
- ___ **5. ¿Se mantiene en contacto** con el maestro y la escuela para ver si su solución está funcionando?

¿Cómo le está yendo?

Cada *sí* significa que está tratando de resolver los problemas de maneras positivas. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente.

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 M. Gaviola.

Ilustraciones: Joe Mignella.
Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Ocho maneras de seguirle el rastro al progreso de lectura de su hijo



¡Usted está orgulloso de su hijo por haber aprendido a leer! Pero ahora que ha logrado esto, ¿cómo puede apoyarlo?

Recuerde que las destrezas de lectura deben desarrollarse y mantenerse. Cuanto más grande sea su hijo, más dependerá de ellas para aprender.

Para apoyar la educación de su hijo y seguir su progreso de lectura:

- 1. Relájese.** Deje que su hijo lea los materiales que le gustan. Y cuando esté cansado, déjelo que descansa.
- 2. Sea flexible.** Su hijo no tiene que limitarse a leer libros. Puede leer tiras cómicas, revistas, instrucciones de videojuegos y recetas.
- 3. Haga conexiones.** Cuando planea un viaje, busque libros relacionados al lugar que van a visitar. O lea sobre los eventos históricos que sucedieron cerca de su casa.
- 4. Fomente la emoción.** Haga que leer sea irresistible. Deje que su hijo se

acueste 15 minutos más tarde para leer. Construyan un fuerte y lean adentro con una linterna.

- 5. Actúen.** Convierta los libros en obras teatrales o películas familiares. Agregue accesorios y disfraces.
- 6. Únase a (o comience) un club de lectura.** Reúna a sus amigos para hablar sobre libros, realicen actividades y coman algo rico.
- 7. Ponga un cronómetro.** Si su hijo no quiere leer a la hora de la tarea, un cronómetro podría ayudar. (“Léeme durante tres minutos. Cuando el cronómetro suene, puedes parar.”) Agregue un minuto cada un par de días.
- 8. Lea en voz alta.** Trate de leerle libros más avanzados a su hijo. Cuando los padres leen, los hijos disfrutan más de las palabras y las narraciones desafiantes.

Fuente: L. Ward, “Get Your Child Hooked on Books,” Parents, www.parents.com/kids/education/reading/get-your-kids-excited-about-books-5-to-6-years/.

P: Mis dos hijos son brillantes. Pero el mayor tiene serios problemas de aprendizaje. La tarea es difícil para él. Mi hija, sin embargo, hace su tarea con mucha facilidad. Naturalmente esto crea algo de fricción. ¿Cómo puedo ayudar a mis dos hijos a encarar esta situación que en muchos momentos parece injusta?

Preguntas y respuestas

R: Podría ser de gran ayuda para sus dos hijos tener un poco de perspectiva sobre cómo funcionan los cerebros. Howard Gardner, un investigador de Harvard, habla de “inteligencias múltiples.” Es decir, existen muchas maneras de ser inteligente. Algunas personas tienen una magnífica inteligencia verbal. Otras son buenas con las personas. Existen otras que tienen habilidades mecánicas. Cada una de estas personas es inteligente, solo que de diferentes maneras.

Este también es el caso con sus hijos. Como madre, usted necesita ayudar a cada hijo a buscar oportunidades para encontrar su propia inteligencia. Para su hijo, que tiene dificultades con la parte académica, busque cosas que haga bien. La seguridad en sí mismo que obtiene en karate o en deportes podría ayudarlo a superar momentos difíciles en la escuela.

Su hija, por el contrario, necesita aprender la alegría que causa tener una dificultad. No todo se adquiere con facilidad. Es probable que en algún momento se encuentre con alguna clase que le parezca realmente difícil. Por eso desafíela a encontrar algo que en lo que tenga que trabajar con esfuerzo.

Muchas cosas en la vida parecen injustas. Al ayudar a sus hijos a ver tanto sus fortalezas como sus debilidades, estará ayudando a cada uno de ellos a enfrentar la próxima situación injusta que se presente.

—Kris Amundson,
The Parent Institute

Ayude a su hijo de primaria a practicar y entender las fracciones



Las fracciones pueden ser una de las ideas matemáticas más desafiantes para los niños. Como resultado, muchos alumnos sienten

que nunca podrán entenderlas bien. Aquí tiene una manera fácil de practicar las fracciones:

- **Corte tiras largas de papel**, cada una de un color diferente. Las tiras deben ser de unas tres pulgadas de ancho. Dele un marcador y una tijera a su hijo.
- **Deje que su hijo escoja** una tira de color que represente un entero. Haga que escriba $\frac{1}{4}$ en la tira.
- **Luego escoja otro color.** Doble la tira con cuidado y córtela a la mitad. Escriba $\frac{1}{2}$ en cada pedazo. Después hable de lo que significa eso: Este es un pedazo de un total

de dos pedazos. Eso es lo que representan esos números.

- **Haga lo mismo** con un color diferente para representar cuartos, tercios, octavos y sextos. Escriba siempre cada uno de los pedazos y hable de qué representa cada fracción. Este es un pedazo de tres, de modo que escribiremos $\frac{1}{3}$.
- **Deje que su hijo juegue** con los pedazos para ver qué descubre. ¿Cuántos cuartos necesitamos para hacer un medio? ¿Cuál es más grande— $\frac{1}{3}$ o un $\frac{1}{4}$?
- **Guarde los pedazos.** Cuando su hijo esté sumando o restando fracciones, podrá repasar su trabajo con el paquete de fracciones.

Fuente: Dennis Adams y Mary Hamm, *Helping Students Who Struggle with Math and Science*, ISBN: 9781-5788-6758-5, Rowman & Littlefield Education.

Enfoque: La disciplina

Prepárese para los desafíos que trae la disciplina



DISCIPLINA

No hay vuelta que darle: Su hijo va a portarse mal—y eso va a ser frustrante! Usted no puede cambiar eso, pero

sí puede controlar sus expectativas y reacciones. Esta es la razón por la que la Academia Americana de Pediatría anima a los padres a:

- **Ser realistas** sobre las capacidades de los niños. Si le exige demasiado a su hijo, ambos se desilusionarán. Hagan reglas sencillas que él pueda entender. Adáptenlas a su edad y madurez. Luego esperen una cantidad de cooperación razonable.
- **Decir las cosas en serio.** Piense cuidadosamente antes de establecer una regla, promesa o consecuencia. ¿Es justa? ¿La cumplirán? Una vez que hayan tomado una buena decisión, ¡manténganla! Los niños toman mejores decisiones cuando confían en lo que dicen los padres.
- **Tener en cuenta los sentimientos** de sus hijos. Los niños aprecian la comprensión de sus padres. Eso los ayuda a portarse bien. Dígale, “Sé que estás desilusionado porque no puedes invitar a tu amigo a dormir. Tal vez puedas hacerlo otra noche.”
- **Ser comprensivos.** Ningún niño—o padre—es perfecto. Si usted hace algo de lo cual se arrepiente, como gritarle a su hijo, háganlo cuando esté tranquilo. Discúlpese y dígale qué hará de manera diferente la próxima vez. ¡Luego cumpla con su palabra! Enséñele a su hijo que todos pueden aprender de los errores.

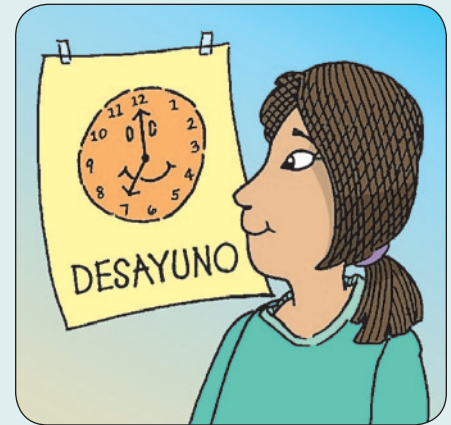
Fuente: “Disciplining Your Child,” Healthy Children, American Academy of Pediatrics, www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/pages/Disciplining-Your-Child.aspx.

Use caras de reloj para enseñarle a su hija a estar lista a tiempo

Todos en la familia están listos para irse. Todos, excepto Mónica. Ella todavía está buscando su libro de la biblioteca.

Las personas disciplinadas no hacen que los demás las esperen. Aquí tiene una manera de ayudar a su hija a aprender lo que significa estar lista a tiempo:

- **Hable sobre todas las cosas** que su hija tiene que hacer a la mañana. Escríbalas en una lista. Después hable de cuánto tiempo lleva cada una. Escriba estas horas junto a la actividad correspondiente.
- **Haga algunas caras de reloj.** Muéstrela la hora en la que deben salir a la mañana. Después calcule cuándo necesita su hija comenzar a realizar cada una de las actividades. ¿Cuándo debe despertarse? ¿Cuándo debe comenzar a desayunar?



- **Dibuje caras de reloj** para cada una de estas actividades. Colóquelas cerca de los relojes de su casa. Haga que su hija las mire cuando comience a realizar cada actividad. Estos relojes la ayudarán a estar siempre a tiempo.

Fuente: D. Choat, “Teacher Made Activities for Teaching Responsibility,” Scholastic, www2.scholastic.com/browse/article.jsp?id=11536.

Sea oportuno, específico y tenga en cuenta sentimientos al criticar



SU HIJO Y USTED

Los niños cometen varios errores. Pero en una cultura que pone énfasis en los elogios y en las recompensas, usted podría preguntarse, “¿Está bien criticar a mi hijo?”

Recuerde que el elogio es mucho más importante que la crítica. Mejora el comportamiento y debe ser más frecuente que la crítica—tal vez 10 a uno. El elogio también desarrolla confianza y aceptación, lo que hace la crítica más tolerable.

Cuando necesite hacer una crítica constructiva:

- **Hágalo pronto.** Si su hijo ha dejado su ropa tirada por todo el

piso, es más efectivo reaccionar inmediatamente.

- **Sea específico.** Usted podría decirle, “Quiero que recojas tu ropa y que la guardes.” La crítica general, tal como “Eres muy desordenado,” hace que los problemas empeoren.
- **Mencione sus sentimientos.** Ponga énfasis en el efecto del comportamiento. “Cuando dejas tu ropa en el piso, haces que me decepcione. Siento como si no apreciaras tus pertenencias.”

Fuente: R. Needlman, M.D., “Praise and Criticism,” DrSpock.com, http://drspock.com/article/0,1510,5869+AgeY6_9+cbx_behavior,00.html.