



## No deje que los proyectos de fin de año sean una emergencia familiar

A medida que el fin del año escolar se aproxima, los maestros a menudo asignan proyectos grandes. Los proyectos pueden ser una manera de que los estudiantes hagan algo creativo y se diviertan al mismo tiempo que aprenden.

¡También pueden ser una manera de volver locos a los padres! Los niños pueden tratar de postergar ese enorme proyecto hasta el último minuto. Entonces todos los de la casa tienen que entrar en un estado de pánico, asegurándose de que el póster se haga, que los disfraces estén listos y que se haya escrito el reporte.

Este año, no permita que el proyecto de fin de año de su hijo se convierta en una emergencia familiar. Éstos son algunos pasos para tomar:

**1. Hacer un plan.** Apenas sea posible, siéntese con su hijo y desarrollen un plan para completar el proyecto. Marque la fecha de entrega en el calendario. Haga preguntas

sobre qué medidas deberá tomar para prepararse. “Debes hacer un póster. Veamos si tenemos los materiales que necesitarás.”

- 2. Hacer un programa.** Ahora ayude a su hijo a calcular *cuándo* va a terminar cada paso. Tener algunas fechas de entrega pequeñas es mucho más fácil que esperar y tratar de cumplir con una grande. Escriba las fechas en el calendario.
- 3. Celebrar los éxitos logrados.** Cada vez que su hijo logre una meta, ayúdelo a pensar en un premio. Éste debe ser algo pequeño (un postre favorito, no un viaje a Disney World) y algo que mayormente puede hacer por sí mismo.
- 4. Supervisar.** Usted necesitará saber cómo está progresando su hijo para ayudarlo a mantenerse bien encaminado.

**Fuente:** Diane Heacox, *Up from Underachievement*, ISBN: 0-915-79335-0, Free Spirit Publishing.

## Intente usar una tabla de tareas durante el verano



El verano es una buena ocasión para ayudar a su hijo a volverse más responsable. Una tabla de tareas puede

ser una manera maravillosa para ayudarlo a aprender habilidades nuevas—y también ayudarlo a mantener su hogar funcionando bien. Aquí tiene cómo empezar:

- 1. Seleccione** tareas apropiadas a la edad. Un niño de ocho años de edad no puede subir una escalera para limpiar ventanas altas, pero sí podría limpiar el lavabo del baño.
- 2. Muéstrole** a su hijo cómo hacer la tarea. Usted la hace una vez. Luego pídale a él que la haga.
- 3. Cree** la tabla. Algunas tareas deben ser hechas todos los días. Otras pueden hacerse sólo una vez a la semana. La tabla lo ayudará a usted a ser constante y lo ayudará a su hijo a saber exactamente qué es lo que usted espera de él.
- 4. Trate** de hacer que las cosas sean divertidas. De vez en cuando agréguele un trabajo chistoso o divertido a la tabla. “Salir a comprar un helado” es una tarea de verano popular que puede agregar.

**Fuente:** S. Aguirre, “What Are the Benefits of a Chore Chart?” <http://housekeeping.about.com/od/schedulesandcharts/f/benefitchart.htm>.

## Enfatice tres características para desarrollar la autoestima de su hijo



Todos los niños, sin importar cuánto nos esforcemos por tratar de protegerlos, enfrentarán desafíos en sus vidas. Un fuerte sentido de quiénes son puede ayudarlos a enfrentar esos desafíos. ¿Cómo puede usted desarrollar la autoestima de su hijo? Enfatice estas tres características:

- 1. Aptitud.** Los niños que sienten que son capaces de dominar una tarea desafiante están más dispuestos a intentar hacer otra cosa que sea difícil. Así es que cuando su hijo esté pasando apuros en aprender algo nuevo, no se apresure para hacerlo por él. En lugar de eso deje que él encuentre una solución.
- 2. Confianza.** Aún cuando los niños dominan una tarea o habilidad nueva, no siempre comprenden por qué tuvieron éxito. Usted

puede ayudar señalando las cualidades positivas de su hijo. “Perseveraste en matemáticas, y eso valió la pena.” Cuando su hijo enfrente otro desafío, puede decir, “Soy perseverante. Puedo hacerlo.”

- 3. Control.** Hay mucho que los niños no pueden controlar. Pero su trabajo como padre es ayudar a su hijo a comprender cómo sus acciones le dan algo de control sobre su vida. “Estudiaste todos los días esta semana y tu calificación en ortografía lo reflejó.”

**Fuente:** B. McClain, “Building Resilience in Children,” Healthy Children, [www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/Building-Resilience-in-Children.aspx](http://www.healthychildren.org/English/healthy-living/emotional-wellness/Pages/Building-Resilience-in-Children.aspx).

**“El genio sin educación es como la plata en la mina.”**

—Ben Franklin

## Enséñele a su hijo que seguir las reglas es algo muy importante



Los niños que son acosados no son los únicos que resultan afectados. Los niños que presencian incidentes repetidos de acoso también pueden resultar afectados. Estar presente y no hacer nada daña la confianza y la dignidad de los espectadores.

Dígale a su hijo que los espectadores deben actuar. Hable con su hijo sobre lo que él puede hacer si ve a alguien que está siendo acosado.

Dígale a su hijo que debe:

- **Defender a la víctima.** Que diga algo como, “¡Deja de gritarle!” O “¡Eso no está bien!”
- **Poner su mano sobre el hombro de la víctima o su brazo alrededor de la víctima.** Este gesto sencillo le mostrará al acosador que su hijo está del lado de la víctima.
- **Alejarse.** La mayoría de los acosadores disfrutan tener una

audiencia, así es que no hay que dársela.

- **Abstenerse de usar violencia** contra el acosador. Su hijo puede resultar lastimado o incluso ser culpado por ser un acosador él mismo.
- **Abstenerse de reírse o sonreír por nervios**—aun cuando esté nervioso y no sepa qué otra cosa hacer.
- **Persuadir a la víctima** de que se lo cuente a un adulto. U ofrecerse a contárselo a un adulto de parte de la víctima. Está mal quedarse callado cuando se trata del acoso. Su hijo debe contárselo a un maestro o a otro adulto—y saber que eso no es ser un “soplón” o un “chismoso.”
- **Buscar a la víctima después** para ofrecerle su apoyo y amistad.

**Fuente:** *Bullying: Engaging Parents, Students and Staff in Your Anti-Bullying Program*, The Parent Institute.

## ¿Ayuda usted a su hijo a lidiar con las desilusiones?



Todos los niños enfrentan desilusiones en sus vidas. ¿Está ayudando a su hijo a aprender a lidiar con estas desilusiones?

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- 1. ¿Ha ayudado** a su hijo a comprender lo que se puede y lo que no se puede cambiar? Usted no puede cambiar el hecho de que llueva en la fecha de su día de campo.
- 2. ¿Ayuda a su hijo** a tomar una decisión positiva cuando sucede algo inesperado?
- 3. ¿Ayuda a su hijo** a aprender de los errores? “La próxima vez, vas a estudiar con un poco más de esfuerzo y tu calificación mejorará.”
- 4. ¿Conoce la regla:** Puedes sentirte desilusionado, pero no puedes ponerte de mal humor? Los niños pueden controlar sus acciones, aun cuando se sientan desilusionados.
- 5. ¿Ayuda a su hijo** a encontrar su propia solución en lugar de tratar de arreglar el problema?

**¿Cómo le está yendo?**

Cada *sí* significa que está ayudando a su hijo a lidiar con sus desilusiones. Para las respuestas *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](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 © 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.

# El servicio comunitario fortalece las relaciones y desarrolla el carácter



La vida ocupada de las familias puede desconectar a los padres de sus hijos—y de la comunidad. Ofrecer servicios en familia es una gran manera de cambiar eso. ¡También le enseñará a su hijo responsabilidad, compasión, generosidad y más!

Cuando esté haciendo planes para el verano, trate de incluir por lo menos una actividad voluntaria. Por ejemplo, su familia podría:

- **Limpiar un lugar favorito.** Inspeccione lugares donde su familia pasa el tiempo, como su calle, un parque o la playa. Usted puede sorprenderse de cuánta basura y escombros hay. Supervise mientras su familia llena bolsas de basura y cosas para reciclar.
- **Proporcionar refugio.** Muchos grupos proporcionan o mejoran la vivienda para otros. Encuentre uno que acepte la ayuda de los niños. Su hijo podría barrer, cargar objetos o pasarle clavos mientras usted martilla. Hable de cómo “muchas manos aligeran el trabajo.”

- **Proporcionar comida.** Los bancos de alimentos comunitarios generalmente necesitan alimentos y ayudantes. Los refugios para desamparados y los programas de entrega de alimentos también pueden pedir abastecimientos, incluyendo emparedados que los niños pueden hacer. Podrían incluso ayudar haciendo entregas.
- **Cuidar a los animales.** Llame a un refugio de animales para ver lo que necesitan. Si usted y su hijo no pueden trabajar directamente con mascotas, considere difundir el conocimiento sobre la adopción o recolectar cosas que necesiten.
- **Hacer visitas.** Encuentre una organización benéfica que cuide a personas mayores o a ciudadanos que no pueden salir de sus casas. Ellos podrían necesitar compañía, alimentos o ayuda con los mandados. La visita de un niño puede ser más útil para levantar el ánimo que cualquier otra cosa.

**Fuente:** “Community Service: A Family’s Guide to Getting Involved,” KidsHealth, <http://kidshealth.org/parent/positive/family/volunteer.html>.

## ¿Qué debe hacer usted si su hijo comienza a decir malas palabras?



En algún momento, casi todos los niños dirán una mala palabra. A menudo, están probando una palabra que han oído para ver

si pueden llamar la atención de sus padres. Esto generalmente funciona.

Aún así, la mayoría de los padres no quieren oír este tipo de lenguaje de sus hijos. Aquí hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a su hijo a detener esta conducta irrespetuosa:

- **Enfatice los valores de su familia.** Usted podría decirle a su hijo, “Conozco personas que usan palabras como esa. Pero en

nuestra familia, esa forma de hablar no es aceptable.” Su hijo debe sentirse orgulloso por evitar usar las palabras inapropiadas que oye a su alrededor.

- **Hable sobre cómo estas palabras hacen que los demás se sientan.** ¿Qué pensaría su abuela si lo oyera hablar de esa manera? Las palabras pueden lastimar.
- **Recuérdale que la gente juzga a los demás por su lenguaje.** Si usa malas palabras, es probable que desarrolle una mala reputación.

**Fuente:** “My Child Won’t Stop Swearing,” Parent News, [www.parent.net/article/archive/swearing.shtml](http://www.parent.net/article/archive/swearing.shtml).

**P:** Mi hijo de quinto grado pasó la mayor parte de este año estando con un grupo de niños que no me gusta. Son estudiantes que no les va bien en la escuela, y dicen que la escuela no les importa. No participan en deportes ni en otras actividades escolares—sólo se dedican a jugar videojuegos. Sospecho que cuando mi hijo va a sus casas, juega videojuegos violentos que no permitimos en casa. Ahora que está por llegar el verano, ¿cómo puede ayudarlo a encontrar nuevos amigos?

### Preguntas y respuestas

**R:** Las vacaciones de verano pueden ser una buena ocasión para ayudar a su hijo a encontrar un nuevo grupo de amigos. Pero usted no puede simplemente esperar que esto suceda. Necesitará tomar medidas. Aquí hay algunas ideas:

- **Haga que participe** en actividades donde conozca otros niños. ¿Puede inscribirlo en una liga de deportes de verano? ¿Hay una clase de computación que podría tomar? Estas son oportunidades para hacer nuevos amigos.
- **Haga que pase tiempo afuera.** ¿Puede ir a un campamento durante una o dos semanas? ¿O hay algún pariente que viva fuera de la ciudad al que pueda visitar por un tiempo? Mientras más tiempo esté alejado de sus viejos amigos, más probabilidades habrá de que haga otros amigos.
- **Limite el tiempo que pasa** con su vieja pandilla. Usted podría planear una actividad divertida para que la realice con un nuevo amigo que usted apruebe. “¿Y qué tal si invitas a Miguel al juego de béisbol con nosotros el domingo?”

Su hijo verá a sus amigos negativos en la escuela el próximo otoño. Pero las amistades que haga este verano podrían ayudarlo a querer pasar menos tiempo con ellos.

—Kris Amundson,  
The Parent Institute

# Enfoque: Aprendizaje de verano

## Los temas del verano hacen que escribir sea divertido



Si a su hijo no le gusta escribir, ¡el verano puede ser la ocasión para cambiar esto!

Tenga a mano una lista de temas para escribir, de manera que si su hijo se queja diciendo “Estoy aburrido,” usted puede tener preguntas irresistibles.

Aquí hay algunas cosas sobre las que su hijo podría escribir:

- **¿Cómo detectas que es verano?** Haga que su hijo describa cómo huele, se ve, suena, se siente y sabe el verano. ¡Tal vez huele a cloro, se ve como una puesta de sol, suena como reggae, se siente como un sauna y sabe a helado!
- **¿Cuál es tu recuerdo favorito de verano?** Su hijo puede escribir respecto a éste en el tiempo presente: “Tengo cinco años de edad. Mi papá me lleva caminado a la playa. ¡Nos mojamos los pies y saltamos las olas! ¡Estoy contento y asustado, entonces grito tan fuerte como puedo!”
- **¿El verano es una belleza, una bestia o las dos cosas?** Pídale a su hijo que escriba un poema sobre lo que hace que el verano sea maravilloso—o terrible. Tal vez a su hijo le encantan las luciérnagas y las fogatas, pero no soporta los mosquitos ni el filtro solar.
- **¿Y si no existiera el verano?** Si fuera primavera, después otoño, después invierno, ¿extrañaría el verano su hijo? ¿Cómo se sentiría? ¿Hay alguna otra estación que le gustaría saltarse? ¿O le gustaría tener una cierta estación dos veces por año? Haga que escriba sobre esto.

**Fuente:** C. Dunmire, “Summer Writing Prompts,” [www.creativity-portal.com/howto/writing/summer.writing.prompts.html](http://www.creativity-portal.com/howto/writing/summer.writing.prompts.html).

## Establezca límites firmes y supervise el tiempo de pantalla

Los expertos dicen que los niños no deben pasar más de una o dos horas al día frente a una pantalla. Esto incluye ver televisión, usar la computadora y jugar videojuegos. Sin embargo, ¡los niños pasan un promedio de cinco horas al día haciendo estas actividades!

Eso significa que en el término de un año, se pasa más tiempo viendo pantallas que yendo a la escuela. Entretanto, la investigación relaciona ver televisión en exceso con problemas de peso, con comer comida chatarra publicitada y con bajo rendimiento escolar. Ver violencia en los medios de comunicación también está relacionado con el comportamiento violento.

Para hacer una diferencia:

- **Acepte el desafío.** Limitar el tiempo de pantalla es difícil, pero posible. Fije límites firmes y supervise el tiempo de pantalla.
- **Limite las oportunidades.** Mantenga los televisores y



las computadoras en lugares centrales (no en el cuarto de su hijo). Y apague la tele durante las comidas y otras actividades. Cuando vayan niños a jugar a su casa, que no estén frente a una pantalla.

- **Proporcione alternativas.** Planee maneras creativas y activas de pasar el tiempo. Lean parte de un libro en voz alta cada día. Salgan de paseo. Cocinen y coman juntos. Escuchen música. Dibujen, escriban o pinten. Hagan “viajes de estudio” a lugares nuevos.

## Mantenga un horario constante durante los meses de verano



El verano es una temporada para relajarse—pero no una ocasión para relajar rutinas importantes.

Las rutinas ayudan a su hijo a cooperar y a volverse autodisciplinado. También hacen que sea más fácil adaptarse cuando comiencen las clases otra vez.

Algunas rutinas clave que deben mantenerse incluyen:

- **Dormir.** En el verano, las horas de acostarse y levantarse pueden ser más tarde de lo usual. Pero una vez que escojan un horario razonable, manténganlo.

- **Leer.** El verano ofrece tiempo adicional para leer. Visiten la biblioteca semanalmente y fomente la lectura todos los días, incluyendo en lugares de diversión, como la piscina o la playa.
- **Hora de pantalla.** El tiempo libre adicional no significa ver más tele y jugar más videojuegos. Use la pauta recomendada por expertos—no más de 10 horas de tiempo de pantalla por semana.
- **Comidas.** Haga que tener por lo menos una comida familiar al día sea una prioridad. Esta es una oportunidad de ponerse al día y de disfrutar la compañía entre sí.