

Los Padres

Katy Independent School District

¡hacen la diferencia!



Seis maneras de divertirse con su hijo como en los viejos tiempos

En la cultura actual, jugar es casi una especie en peligro de extinción. Los niños frecuentemente piensan que “diversión” significa ver un programa de televisión o jugar a un videojuego.

Pero existen muchas maneras anticuadas para que los niños aprendan a divertirse. Aquí tiene seis ideas que puede probar para tener un poco de diversión a la antigua, desconectada:

- 1. Horneen algo juntos.** Horneen pan y túrnense amasando y machacando la masa. (Esto es especialmente bueno después de un día difícil.) O hagan galletitas y llévenle algunas a un vecino o a un pariente de mayor edad.
- 2. Relate anécdotas.** Relátele a su hijo la historia verdadera de cuando su cabello se volvió azul brillante. (A los niños les gustan especialmente las historias en las que los padres cometen un error.) Comparta las

historias de cuando su familia superó retos o dificultades.

- 3. Jueguen a atrapar.** Si no pueden salir de casa, lancen y atrapen un saco relleno o una pelota suave. Si pueden ir a un parque, traten de patear y lanzar la pelota.
- 4. Junten hojas de árboles.** Colóquenlas entre hojas de papel absorbente. Coloquen un libro que sea pesado arriba. Después de unos días, se conservarán.
- 5. Canten.** Comiencen con canciones favoritas como “Los pollitos dicen.” Cante canciones que le recuerden de su infancia. Hagan instrumentos con ollas, sartenes y otras cosas que encuentren.
- 6. Lean en voz alta.** ¿A qué edad no les gusta a los niños que les lean? Ninguna. Túrnese para que otros en la familia también puedan leer.

Fuente: Betsy Taylor, *What Kids Really Want that Money Can't Buy*, ISBN: 0-446-52964-8, Warner Books.

Los hábitos sencillos lo llevarán a su hijo al éxito académico



Tal vez su hijo vaya a tener una prueba de matemáticas el próximo martes. O puede ser que tenga que tomar una prueba a finales del período de evaluación. Y a fin de año, probablemente tendrá que presentar pruebas estatales.

Cualquiera que sea el tipo de prueba que esté enfrentando, existen algunas pautas que pueden ayudarlo a tener éxito:

- **Fomente el repaso habitual.** La mejor manera de estudiar para una prueba no es estudiar solo para ese prueba. Esto es porque el estudio y el repaso habitual son la mejor manera para que un niño aprenda.
- **Asegúrese que su hijo asista a la escuela todos los días.** Cuando su hijo está presente y el maestro está presentando información, tiene la oportunidad de hacer preguntas. Puede practicar una habilidad y después hacer que el maestro revise su trabajo.
- **Ayude a su hijo a organizarse.** Cada día, ayude a su hijo a hacer una lista de todo lo que tiene que entregar el día siguiente. Si tiene que tomar una prueba grande la próxima semana, ayúdelo a dividir el material de estudio en secciones pequeñas.

Fuente: “Test Taking Tips for Parents,” www.testtakingtips.com/parents/index.htm.

Muéstrele a su hijo que seguir las reglas es algo muy importante



“No ganas la medalla de plata. Pierdes la de oro.” Ese fue el mensaje desafortunado en un anuncio que apareció

durante unas Olimpiadas recientes.

Este enfoque de ganar a cualquier costo en la vida está destinado a afectar a nuestros hijos. Sea que estén jugando deportes o estén sentados en la clase, muchos niños actualmente piensan que ganar es más importante que seguir las reglas. Aquí tiene algunas maneras de enseñarle a su hijo a respetar las reglas y la autoridad:

- **Sea un buen ejemplo de conducta.** Deje que su hijo vea que usted cumple las reglas. A veces, son las cosas pequeñas que usted hace que envían el mensaje más fuerte. Si tiene 16 artículos, no se pare en la Línea Express donde el límite es de 10 artículos.
- **Piense en su propia agenda.** ¿Sueña con que su hijo pueda algún día llegar a ser la próxima súper estrella? ¿Se sentirá abatido si su hijo no logra ser aceptado en

una de las mejores universidades? Cuando los niños entienden el mensaje de que ganar es lo único importante, harán cualquier cosa que sea necesaria para ser el mejor.

- **Usted establece las reglas.** Su trabajo es enseñarle a su hijo a llevarse bien con los demás. Esto significa, como el jugador de baloncesto Julius Irving dijo una vez, hay que saber “cómo ganar sin jactarse y perder sin llorar.”
- **Busque momentos adecuados para enseñar.** Si alguien está conduciendo y se pasa una señal de alto, háblele de eso a su hijo. Dígale, “Esa persona antepuso sus necesidades a la seguridad de los niños. Eso no está bien.”

Fuente: Carlton Kendrick, “Tips to Play Fair By,” www.parentingbookmark.com/pages/ArticleCK01.htm

“La única persona que es educada es la que ha aprendido cómo aprender y cambiar.”

—Carl Rogers

Use los anuncios de las tiendas para practicar las matemáticas



Esos anuncios de la tienda de comestibles que aparecen cada semana son una excelente manera para que su hijo practique datos matemáticos. Sus brillantes ilustraciones y sus números grandes son fáciles de usar incluso para los niños pequeños.

Revisen juntos los anuncios. Ayude a su hijo a encontrar ilustraciones de alimentos que le gusten. Recorten esas ilustraciones con sus precios.

Ahora haga que plantee problemas de palabras de matemáticas usando las ilustraciones que ha recortado. “Elena compró una libra de plátanos por 50 centavos. ¿Cuánto costarían dos libras de plátanos?”

Usted podría preguntarle a un hijo mayor cuánto costaría media libra de plátanos. O podría pedirle que le diga cuánto cambio le darían si paga con un dólar. Más tarde use los problemas de las palabras que su niño desarrolló para hacer tarjetas pedagógicas con la ilustración y el problema en el frente y la respuesta al reverso.

Revise los anuncios cuando esté preparando su lista de compras. Escoja unos cuantos artículos para que los compre su hijo. Haga que calcule cuánto costará comprar todos estos artículos. Esto le enseña la importante habilidad de calcular.

Fuente: Judi Hechtman y Deborah Ellermeier, *Teaching Math With Favorite Picture Books*, ISBN: 0-5907-6250-8, Scholastic Professional Books.

¿Está ayudando a su hijo a tener una asistencia excelente?



Estar presente en la escuela cada día—y a tiempo—ayudará a su hijo a que le vaya bien.

¿Está apoyando el hábito de asistencia de su hijo? Conteste las siguientes preguntas con *sí* o *no* para averiguarlo:

1. **¿Le ha dicho a su hijo** que usted espera que asista a la escuela todos los días? Si le dice que es importante para usted, será importante para él.
2. **¿Ignora las excusas poco convincentes?** No tener ganas de salir de la cama no es una buena razón para quedarse en casa. No lo discuta ni eleve la voz. Solo dígame que debe ir a la escuela. Es una regla.
3. **¿Mantiene en casa a su hijo** si está enfermo?
4. **¿Trata de hacer citas médicas y dentales** fuera de las horas de clase?
5. **¿Ayuda a su hijo** a poner el despertador más temprano si se le dificulta llegar a la escuela antes de que suene el timbre?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que está apoyando la asistencia de su hijo. Por cada respuesta *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 por The Parent Institute®, una división de NIS, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad. Copyright © 2010 NIS, Inc.

Editor Responsable: John H. Wherry, Ed.D.
Editora: Rebecca Miyares.

Escritoras: Susan O'Brien y Kris Amundson.
Editora de Traducciones: Victoria M. Gaviola.

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

Cómo contestar la pregunta: '¿Por qué tenemos que aprender esto?'



Él está aprendiendo las fracciones, y está frustrado. "¿Por qué tengo que aprender esto?" dice enojado.

Ese es el momento en que usted puede intervenir. Su hijo simplemente no conoce todas las ocasiones de la vida en las que va a tener que usar fracciones. Pero usted sí las conoce. Y cuando comparte eso con él, entonces estará más motivado para prestar atención en la escuela.

De modo que ayúdelo a aplicar lo que está aprendiendo. Diríjense a la cocina y hagan una receta juntos. ¿Qué sucede si no tienen una medida

de ½ cucharadita? Pueden usar la cucharadita de ¼ siempre y cuando la usen dos veces.

Algunas veces, la conexión con la vida real no será muy clara. Pero usted puede pedirle que compare lo que está estudiando con su propia vida. "¿Cuándo fue una ocasión en la que te sentiste de esa manera?"

Hable de cómo usa las habilidades académicas todos los días. "Cuando el empleado me devolvió mi cambio, yo volví a calcular y descubrí que le debía dos dólares."

Fuente: Bob Sullo, *The Motivated Student: Unlocking the Enthusiasm for Learning*, ISBN: 9781-4166-0810-3, ASCD Books.

Desarrollar las destrezas sociales puede fomentar el aprendizaje



Los alumnos aprenden mucho más que leer, escribir, matemáticas y otras materias importantes en la escuela. En cada clase,

ellos practican cómo llevarse bien. Esto es importante porque los estudios muestran que los problemas sociales pueden interferir con el aprendizaje. Sin destrezas sociales es difícil triunfar en la escuela o en la vida. Algunas actividades que refuerzan las destrezas sociales en casa incluyen:

- **Modelado de roles.** Los niños se fijan en la forma que los padres interactúan con los demás. ¿Se presenta usted a las personas nuevas? ¿Se reúne con amigos? ¿Apoya a las personas que le importan? Deje que su hijo le vea portándose como un buen amigo.
- **Leer cuentos.** Existe una infinidad de libros para niños sobre la amistad. Pídale al bibliotecario que le ayude a encontrar algunos para la edad e intereses de su hijo, como *Lost and Found*, por Oliver Jeffers. Luego de leer, hablen del cuento.

- **Jugar a roles.** Los niños necesitan ayuda para practicar buenos modales. Antes de ir al parque, por ejemplo, podrían fingir que están conociendo a personas nuevas. "Hola, Soy Jacobo. ¡Un gusto en conocerle!" También enfóquense en compartir y en ser amable.
- **Socializar.** Deje que su hijo pase tiempo con otros niños. Invite a sus amigos a jugar. Vayan a la hora de cuentos en la biblioteca. Vayan a campos de juegos donde hayan muchos niños. Inscríbalo en programas para niños en los centros comunitarios, museos, etc.
- **Relajarse.** Los niños no necesitan muchos amigos. Un buen amigo está bien, siempre y cuando su hijo coopere bien con otros. Si tiene alguna preocupación, hable con su maestro y trabajen juntos.

Fuente: Kathlyn M. Steedly, Ph.D. y otros, "Social Skills and Academic Achievement," National Dissemination Center for Children with Disabilities, www.nichcy.org/Research/EvidenceForEducation/Documents/NICHCY_EE_Social_skills.pdf; C. Miller, "Why Friends Are Important," Parents, www.parents.com/toddlers-preschoolers/development/friendship/why-friends-are-important/.

P: Mi hijo de cuarto grado tiene un temperamento explosivo. Su maestra dice que es un problema en la escuela, y también puede causar problemas en casa. Cuando pierde su temperamento, a veces golpea a otros niños. ¿Cómo puedo poner sus emociones bajo control?

Preguntas y respuestas

R: El enojo es una emoción normal. Pero la forma en que su hijo expresa su enojo claramente está creando problemas para él tanto en casa como en la escuela.

Nadie quiere ser amigo de un niño que pierde su temperamento y golpea a los demás. Ninguna escuela tolerará el comportamiento de un alumno que lastima a otros alumnos.

Empiece por explicarle a su hijo que el enojo es una emoción normal y existen maneras sanas y malsanas para expresarlo. Usted va a ayudarlo a aprender y a practicar las maneras sanas.

El primer paso es usar palabras. Insista en que exprese sus sentimientos. "Estoy enojado porque Julio tomó mi juguete."

Cuando usa palabras, no significa que se saldrá con la suya. "Se que estás enojado porque la lluvia hizo que se cancele tu juego. Pero no puedes ser así de malo con tu hermano."

Cuando sea posible, tanto usted como la maestra deben tratar de reconocer los momentos en que su hijo no se enoja. "¡Vaya! Fue aburrido esperar en esa línea, pero fuiste muy paciente." Es importante que vea que puede controlar su comportamiento—y que las personas notan cuando lo hace.

No todos los adultos han aprendido estas lecciones. Su hijo será más feliz si aprende a controlar su enojo.

—Kristen Amundson,
The Parent Institute

Enfoque: El respeto

Todos los niños necesitan ayuda para respetarse



Usted quiere que su hijo respete a los demás, y eso empieza con respetarse a sí mismo. Los niños que se respetan

tienen mayores probabilidades de triunfar y menos probabilidades de tomar riesgos peligrosos solo para impresionar al resto. Pero, ¿qué significa respetarse y cómo se aprende?

El respeto por sí mismo viene de:

- **Las habilidades.** Ser bueno en algo se siente bien. Dele muchas oportunidades a su hijo para aprender y practicar nuevas habilidades—todo desde leer y jugar deportes a hacer quehaceres.
- **Logros.** Note y halague el progreso de su hijo. “Has leído tres libros esta semana. ¡Impresionante!”
- **Confianza.** Es útil tener padres que mantienen una actitud positiva ante los desafíos. “Tú puedes hacerlo.” Ayude a su hijo a ver los errores como oportunidades para aprender.
- **Libertad.** Deje que su hijo tome decisiones apropiadas para su edad. Por ejemplo, “¿Te gustaría usar pantalones o shorts hoy?” Dele, también, la cantidad apropiada de independencia.
- **Apoyo.** Muestre que acepta, aprecia y ama a su hijo por quien es y por lo que cree. Pregúntele cómo le fue en su día. Escuche sus respuestas. Ayúdelo a resolver problemas.
- **Imitación.** Si usted se respeta, es muy probable que su hijo se respete a sí mismo también. Sea amable con usted mismo y crea en su valor.

Fuente: Nancy Poitou, “Helping Children Build Self-Esteem,” *SelfhelpMagazine*, <http://selfhelpmagazine.com/article/build-self-esteem>.

Ayude a su escolar de primaria a ver la belleza en la diversidad

Su hija sabe que no hay dos personas—o familias—que sean exactamente iguales. Pero, ¿acepta y aprecia esto? Para ser un alumno y adulto exitoso, deberá respetar las diferencias de las personas. Es útil:

- **Saber que los niños** son abiertos por naturaleza. Cuando los padres muestran respeto por los demás—por medio de acciones y palabras—los niños imitan esto.
- **Aprender sobre otras culturas** dejando su “zona de comodidad.” Por ejemplo, visiten un lugar nuevo, prueben una comida nueva, y lean sobre otros estilos de vida.
- **Relatar la historia completa.** Las personas son diferentes entre sí, pero también tienen mucho en común. Encuentre maneras de celebrar esto.



- **Hable abiertamente sobre** asuntos de diversidad. Es normal que su hija se fije en las diferencias. ¡Son fascinantes y asombrosas! Corrija cualquier estereotipo con explicaciones apropiadas para niños.

Fuente: Christopher J. Metzler, Ph.D., “Teaching Children About Diversity,” PBS, www.pbs.org/parents/experts/archive/2009/02/teaching-children-about-divers.html.

Dele un ejemplo a su hijo; sea un modelo de conducta respetuosa



Para ayudar a su hijo a entender el respeto, dé el ejemplo. Respételo a él, a los demás y a usted mismo. Trate de:

- **Ser un buen oyente.** Durante las conversaciones con su hijo, concéntrese exclusivamente en él. Mírelo cuando esté hablando. Evite interrumpir.
- **Asumir su responsabilidad.** Los padres son humanos. Cometan errores. También deben disculparse. “Perdón por subir la voz. Permíteme decirlo de nuevo.”
- **Cumplir la Regla de Oro.** Enfatice la importancia de tratar a los demás de la manera en que quiere que lo traten a uno. Que sus acciones coincidan con sus creencias.

- **Mantenerse positivo.** Ofrezca elogios específicos y genuinos. La crítica debe ser menor y útil—y no perjudicial.
- **Apreciar la individualidad.** Cada persona tiene algo especial que ofrecer. Aproveche al máximo la vida escogiendo un estilo de vida saludable y usando sus fortalezas.
- **Desarrollar la independencia.** Confíe en su hijo dándole responsabilidades apropiadas para su edad. Crea en él.
- **Mostrar amor.** Los gestos, como abrazos y palmadas en la espalda, ayudan mucho en hacer que los niños se sientan dignos, lo cual los ayuda a sentirse tanto respetados como respetuosos.

Fuente: J. Shakeel, “Teaching Children Respect,” *More4Kids*, www.more4kids.info/702/teaching-children-respect/.