

# Los Padres

Katy Independent School District

## ¡hacen la diferencia!



## Cómo ayudar a su hijo a hacer que este año escolar sea estupendo

**E**s el comienzo de un nuevo año escolar y usted quiere hacer que sea estupendo. Investigadores de la Universidad de Indiana demostraron que a los niños les iba mejor en la escuela cuando sus padres les enseñaban cómo:

1. **Ser positivos respecto** a los desafíos. Los niños que hacen lo mejor que pueden en la escuela son aquellos que abordan una tarea nueva con una actitud positiva. Busque formas de modelar ese comportamiento en casa. "No sé cómo usar este programa de computación. ¿Quieres que tratemos de aprenderlo juntos?"
2. **Dividir los trabajos grandes.** Leer un libro entero puede parecer abrumador. Pero leer un capítulo es algo que su hijo puede hacer. Enséñele a su hijo a dividir las tareas en pasos más pequeños y alcanzables.
3. **Prestar atención** a las instrucciones. Un salón de clase funciona

más efectivamente cuando los alumnos hacen lo que el maestro dice. La puntuación de su hijo en una prueba estatal podría bajar si no llena la hoja de respuestas correctamente. Por eso, pasen tiempo en casa aprendiendo a seguir instrucciones. Cocinen juntos, y hablen sobre qué sucedería si no siguen la receta exactamente.

4. **Resolver problemas** por su cuenta. Si su hijo no puede encontrar la respuesta a un problema de matemáticas, ayúdelo a pensar en una manera de encontrar la respuesta. Pregúntele, "¿Has tratado de resolver otros problemas como éste? ¿Tu libro de matemáticas explica cómo encontrar la respuesta correcta?"

**Fuente:** Anne Dopkins Stright y otros, "Instruction Begins in the Home: Relations Between Parental Instruction and Children's Self-Regulation in the Classroom," *Journal of Educational Psychology*, American Psychological Association.

## Las ausencias tempranas conducen a problemas escolares



Usted se despertó tarde y duda en llevar a su hijo a la escuela. Después de todo, ¿importará una ausencia?

La respuesta es *sí*. Una revisión de investigación de gran escala muestra que los niños ponen en riesgo toda su carrera escolar cuando faltan a clase en los primeros años. El aprendizaje que pierden es difícil de recuperar.

Aún así, hacer que una familia salga a tiempo puede ser un desafío. Aquí tiene cómo:

- **Prepárese la noche anterior.** Saque del closet lo que su hijo llevará puesto. Asegúrese que tenga todo lo que debe llevar a la escuela.
- **Establezca rutinas.** Cree un gráfico de las cosas que su hijo necesita hacer todos los días. Cuando se trate de una rutina, su hijo no discutirá al respecto.
- **Permita tiempo extra.** Ponga su despertador algunos minutos más temprano. Dese unos cinco o 10 minutos adicionales para llegar a la escuela.

**Fuente:** Hedy N. Chang con Mariajose Romero, *Present, Engaged and Accounted For: The Critical Importance of Addressing Chronic Absence in the Early Grades*, National Center for Children in Poverty.

## Los quehaceres pueden ser una buena enseñanza sobre la responsabilidad



RESPONSABILIDAD

Tom Sawyer encontró una gran manera de hacer sus quehaceres domésticos. ¡Convenció a otras personas que pinten la cerca!

Pero en la mayoría de las familias, todos deben ayudar. Mientras sus hijos ayudan, también pueden aprender algunas lecciones importantes sobre la responsabilidad.

Para hacer los quehaceres efectivos:

- **Establezca un horario** cuando todos puedan hacer las tareas juntos. Las cosas se harán más rápido, y ustedes pueden hacerlo más divertido. Algunas familias escriben las tareas en tiras de papel y después hacen que todos escojan una o dos.
- **Asegúrese que su hijo sepa** cómo se ve un “buen trabajo.” Haga la tarea usted mismo mientras él observa. La próxima vez, háganla juntos. Luego deje que la haga solo. Podría no hacerla perfectamente al principio, pero con el tiempo mejorará.

- **Enséñele a su hijo** a hacer un trabajo hasta el final. Eso quiere decir guardar todos los platos o forrar el basurero. Esta habilidad le servirá en la escuela: un informe no se termina hasta que esté correctamente escrito y tenga una portada.
- **Ayude a su hijo** a entender que lo que hace es importante para toda la familia. Agradézcale cuando saque la basura para que la casa huela fresca. ¡A los niños les encanta saber que hacen una diferencia!

**Fuente:** H. Stephen Glenn y Michael L. Brock, *7 Strategies for Developing Capable Students (Responsible, Respectful, and Resourceful)*, ISBN: 0-761-51356-6, Prima Publishing.

**“Nada de lo que haga por los niños se desperdicia. Parecen no darse cuenta de lo que hacemos, revolotean, apartan la vista, y rara vez nos agradecen, pero lo que hacemos por ellos jamás se desperdicia.”**

—Garrison Keillor

## Estrategias simples para reducir el tiempo de pantalla de su hijo



TIEMPO DE PANTALLA

El tiempo que pasan los niños mirando una pantalla—viendo televisión, jugando a videojuegos, navegando en Internet—

afecta sus calificaciones. Los niños que más usan los medios de comunicación, también son los más propensos a ser los peores lectores.

Pero un nuevo estudio encontró maneras sencillas en que los padres pueden reducir el tiempo que sus hijos pasan mirando una pantalla. Aquí tiene tres cambios que puede hacer que tendrán un gran impacto:

1. **Establezca reglas.** La mayoría de los niños dicen que no hay reglas respecto al tiempo de pantalla en su casa. Establecer límites—

cuándo los niños pueden ver televisión, cuánto tiempo pueden jugar videojuegos—es una manera fácil y efectiva de asegurarse que también haya tiempo para leer y jugar.

2. **Mantenga la televisión fuera del dormitorio.** Los niños con televisor en sus dormitorios pasan aproximadamente tres horas más por día viendo televisión.
3. **Apague la televisión si nadie la está mirando.** De esta manera, reducirá el tiempo de televisión de su hijo durante un promedio de una hora. ¡Y puede ahorrar dinero en su cuenta de luz!

**Fuente:** “Generation M2: Media in the Lives of 8-to 18 year-olds,” Kaiser Foundation, www.kff.org/entmedia/mh012010pkg.cfm.

## ¿Está haciendo su parte para que la escuela empiece bien?



CUESTIONARIO PARA PADRES

Mientras su hijo se está acostumbrando a la rutina escolar, hay algunas cosas que *usted* puede hacer para ayudarlo a ser exitoso este año. Conteste *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si está haciendo su parte:

- \_\_\_ 1. **¿Está reestableciendo** las rutinas para hacer la tarea e irse a dormir?
- \_\_\_ 2. **¿Ha revisado** toda la información que la escuela ha enviado a casa y ha marcado en su calendario las fechas importantes, como las reuniones?
- \_\_\_ 3. **¿Han mirado** los libros de la escuela juntos y hablado sobre lo que él estará aprendiendo este año?
- \_\_\_ 4. **¿Se ha comunicado** con el maestro de su hijo y le ha dado su número de teléfono y su dirección de email?
- \_\_\_ 5. **¿Está programando** actividades extracurriculares cuidadosamente para que su hijo tenga un poco de tiempo tranquilo?

**¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, significa que está ayudando a su hijo a tener un comienzo del año escolar exitoso. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea 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](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 © 2010 NIS, Inc.

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

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

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

# Tómese tiempo para hablar con su hijo sobre el comienzo del año escolar



Tal vez su hijo tuvo un pésimo año el año pasado. O tal vez entró a una escuela nueva y está preocupado por hacer amigos. Pueden haber muchas razones por las cuales los niños comienzan el año escolar preocupados.

Hablar con un padre ayuda. La Asociación Nacional de Psicólogos Escolares (The National Association of School Psychologists) dice que los padres le pueden poner freno a la ansiedad de sus hijos. Aquí tiene cómo:

- **Controle su propia preocupación.** Los niños absorben las emociones de sus padres. Entonces, adopte una actitud positiva cuando hable con su hijo.
- **Reconozca la experiencia de su hijo.** Usted puede aceptar sus

sentimientos y aún así ayudarlo a ser positivo. “Sé que el año pasado no fue muy bueno. Pero éste es un año nuevo y puedes hacer cambios que te ayudarán a tener un año estupendo.”

- **Enséñele estrategias** para arreglárselas solo. Ayude a su hijo a pensar en una o dos cosas que puede hacer para resolver un problema por su cuenta. Se sentirá mejor sabiendo que puede manejar las cosas.
- **Manténgase en contacto.** Su hijo debe saber que si un problema no se resuelve, debe decírselo a usted o a su maestro. Recuérdele que usted está de su lado y que siempre estará con él.

**Fuente:** “Back to School Transitions: Tips for Parents,” National Association of School Psychologists, [www.nasponline.org/resources/home\\_school/b2shandout.aspx](http://www.nasponline.org/resources/home_school/b2shandout.aspx).

# Establezca rutinas para la tarea para el éxito escolar a largo plazo



Imagínese que su hijo es un alumno de secundaria con horas de tarea todos los días. ¿Cómo lo manejaría? Ayúdelo a prepararse ahora inculcándole habilidades de estudio básicas. ¡Los hábitos que su hijo desarrolle en la escuela primaria durarán para toda la vida!

Usted puede inculcar buenos hábitos de estudio si:

- **Hace que se cumpla** la hora de estudio. Escoja una que funcione bien para su hijo. Algunos niños necesitan despejarse cuando salen de la escuela, mientras que a otros les gusta terminar la tarea inmediatamente. Escoja la hora que funcione mejor para su hijo, ¡y manténganla!
- **Crea un lugar de estudio.** Asegúrese que su hijo tenga un lugar tranquilo y cómodo para trabajar. No debe tener distracciones, especialmente ruido de la televisión. Quédese cerca para supervisar, y dé un buen ejemplo leyendo u ocupándose de sus cosas.
- **Termine temprano.** Los trabajos de largo plazo son oportunidades perfectas para enseñar el valor de planear. Si su hijo tiene que escribir un informe de un libro, por ejemplo, divida el proyecto en partes y establezca una fecha para terminar cada una. Idealmente, lo terminará con tiempo de sobra.
- **Elogie el éxito.** ¿Cómo se siente esforzarse y ver los resultados? ¿Tener buenos resultados en las pruebas? ¿Terminar los proyectos con anticipación? (¡Estupendo!) Hable de esto con su hijo. “¡Me encanta lo que hiciste! Realmente te tomaste tiempo para ser creativo!” “¡Obtuviste una A porque estudiaste todos los días. ¡Te la ganaste!” “¿No se siente bien haber terminado? Ahora puedes relajarte. ¡Hagamos algo divertido!”

**Fuente:** Helping Your Child With Homework,” U.S. Department of Education, [www2.ed.gov/parents/academic/help/homework/index.html](http://www2.ed.gov/parents/academic/help/homework/index.html).

**P:** El año escolar pasado, a mi hija se olvidaba las cosas constantemente. No podía recordar si tenía tarea. Olvidaba traer a casa los libros o materiales que necesitaba para terminar los trabajos. Incluso dejaba su tarea en casa. ¿Cómo puedo ayudarla a asumir responsabilidad de sus trabajos este año?

## Preguntas y respuestas

**R:** El comienzo de un nuevo año escolar es la ocasión perfecta para establecer rutinas nuevas que ayudarán a su hija a tener todo lo que necesita para terminar sus trabajos:

- **Cree una caja de tareas.** Llénela de materiales que se necesitan para los trabajos de tarea de rutina, como lápices, borradores, una regla, tijeras, una barra de pegamento, etc. Dígale que ella es responsable de avisarle cuando queden pocos materiales.
- **Dele una carpeta de bolsillo** a su hija, sólo para los papeles relacionados con las tareas, para que la guarde en su bolsa de libros.
- **Ayude a su hija a crear** y usar una hoja de tareas diariamente. En ella debe escribir los trabajos y los libros que necesita llevar a casa para hacerlos. Debe conservar esta hoja en su carpeta de tareas.
- **Identifique a un compañero** de tareas a quien su hija pueda llamar cuando olvide o no entienda un trabajo.
- **Cree un lugar** para colocar la mochila cerca de la puerta de salida. Haga que su hija coloque ahí su bolsa de libros con su tarea terminada dentro de ella.
- **Elogie a su hija** cuando termine su tarea. Pero si la olvida en la casa, no corra a la escuela a llevársela. Deje que experimente las consecuencias de no estar preparada.

—Kristin Amundson,  
The Parent Institute

# Enfoque: El equipo casa-escuela

## Explore nuevas formas de participar en la escuela



La participación de los padres aumenta de manera significativa las oportunidades de que le vaya bien a su hijo, y le da a usted una vista interna de la vida en la escuela.

Muchos padres disfrutan de ofrecer sus servicios en el salón de clase. Pero ese no es el único lugar donde las escuelas necesitan ayuda.

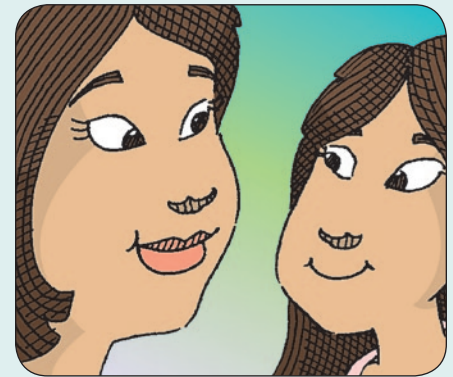
Los padres pueden ayudar en:

- **La biblioteca.** Usted podría colocar libros en los estantes, revisar los artículos que entran y salen, leer en voz alta, y ayudar a los alumnos a encontrar los materiales que necesitan.
- **La oficina.** Este es uno de los lugares más ocupados de la escuela, así que generalmente hay más que suficiente trabajo para todos.
- **El salón de música.** Los maestros generalmente están planeando una u otra función, así que hay bastantes disfraces, decoraciones y programas que hacer.
- **Los alrededores.** Los padres pueden arreglar los corredores, los salones de clase, los salones de descanso y el paisaje.
- **La organización de padres y maestros.** Las reuniones, las actividades y las recaudaciones de fondos requieren mucho planeo y trabajo.
- **El maestro.** Revise el calendario de eventos especiales, incluyendo viajes de estudio, apenas pueda para tener la mejor oportunidad de ir como acompañante.
- **La cafetería.** Los monitores de almuerzo pueden observar el comportamiento y ayudar a los alumnos a conseguir lo que necesitan durante el almuerzo.
- **El alumno.** Tareas simples en casa, como leer y ayudar con la tarea, ¡hacen una gran diferencia!

## Inculque respeto en casa para que su hijo sea respetuoso en la escuela

¿Alguna vez se ha maravillado de cómo los maestros mantienen la clase bajo control? Ellos merecen mucho crédito, ¡y los padres también! Cuando los padres inculcan respeto en la casa, se nota en la escuela. Para ayudar a su hijo a trabajar bien con los maestros:

- **Practique lo básico.** Espere que su hijo se turne, escuche cuando los adultos hablan, siga instrucciones, y diga *por favor* y *gracias*. Haga que se cumplan las reglas básicas en casa (como mantener las manos y los pies controlados), y halague el buen comportamiento de su hijo, especialmente en condiciones difíciles.
- **Sea un modelo de conducta.** Los niños son más respetuosos cuando se les muestra respeto. Imagínesse cómo quiere que su



hijo se comporte y luego haga lo equivalente de adulto. Comparta, evite interrumpir, hable educadamente y discúlpese por los errores que comete. Muestre aprecio por las reglas. (“¿Qué pasaría si todos se pasaran las señales de alto?”) ¡Y recuerde decir cosas positivas sobre la escuela!

## ¿Qué puede hacer si el año escolar no comienza bien?



A veces las clases nuevas no cumplen las expectativas de los alumnos. Los niños pueden quejarse, “No me gusta mi maestro” o “La escuela es difícil.”

El mejor enfoque es mantenerse tranquilo, cariñoso y cooperador. Piense en usted mismo como:

- **Un investigador.** Haga preguntas y lea entre líneas. Si su hijo dice que el maestro es “malo,” averigüe los detalles. Hay una gran diferencia entre “Me obliga a hacer todo mi trabajo” y “Me grita.”
- **Un mediador.** Si el problema parece importante, tome notas y diga algo como, “Siento mucho que estés pasando por esto. Hablaré con el maestro al

respeto.” Manténgase neutral. Recuerde que siempre hay dos versiones de una historia.

- **Cooperador.** Acérquese al maestro de manera positiva y no crítica. Trabajen juntos para entender las quejas de su hijo.
- **Un padre.** A veces, a pesar de varios intentos con el maestro, un problema no se resuelve. En ese caso, el director puede ayudar. Recuerde, usted y la escuela comparten la misma meta: el éxito académico de su hijo. Trabajando juntos, ¡pueden hacer que este año escolar sea grandioso!

**Fuente:** “5 Smart Ways to Handle Teacher Troubles,” Parenting, [www.parenting.com/article/Child/Daycare-Education/5-Smart-Ways-to-Handle-Teacher-Troubles](http://www.parenting.com/article/Child/Daycare-Education/5-Smart-Ways-to-Handle-Teacher-Troubles).