



Use la conversación para mejorar las habilidades de pensamiento

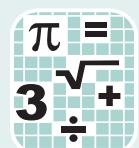
En la escuela primaria, los maestros esperan que los estudiantes piensen sobre lo que han leído y, luego, saquen conclusiones. Para darle a su hijo la práctica que necesita para desarrollar esta habilidad:

- **Haga preguntas** que le exijan pensar. Si están mirando televisión juntos, luego hablen sobre lo que vieron. “¿Por qué crees que el personaje hizo eso?” o “¿Crees que en la vida real pasan cosas como esas?”
- **Comparta lo que piensa** cuando esté tomando una decisión. Podría decir “No estoy seguro de a quién voy a votar en las elecciones del alcalde”. Luego, hable sobre las fortalezas de los candidatos. Su hijo podría tener algunas buenas ideas.
- **Destine tiempo a leer** juntos y luego hablen sobre lo que leyeron.

Algunas familias convierten una comida a la semana en una “cena de lectura”. Todos llevan un libro a la mesa. Luego de unos minutos de lectura, los miembros de la familia hablan sobre lo que han leído y hacen preguntas sobre lo que leyeron los demás.

- **Aproveche al máximo** el tiempo que pasan en el carro. Los padres saben que las mejores conversaciones suelen darse en el carro. Entonces, pregúntele a su hijo sobre lo que está sucediendo en su vida. Escuche sus respuestas con atención.
- **Escriban un diario compartido**. Intenten leer los mismos libros. Túrnense para escribirse notas entre sí sobre las reacciones a lo que han leído.

Ayude a su hijo a divertirse con las fracciones



Entender las fracciones puede ser difícil para algunos niños. Para ayudar a su hijo a aprender fracciones, divírtanse con algunas actividades prácticas como las siguientes:

- **Den un paseo de fracciones.** Pídale a su hijo que cuente cuántos carros pasan. Luego, piensen cuántos (qué fracción) de esos carros son de un color determinado. Túrnense para elegir un color y ver quién tiene la fracción más grande.
- **Hagan mediciones.** Dele a su hijo cucharas y tazas medidoras. Pídale que vierta una taza de agua en un vaso. Luego, pídale que adivine: ¿Cuántas medianas tazas se necesitarán para llenar otro vaso del mismo tamaño? ¿Cuántos cuartos de taza o tercios de taza?
- **Cambien esa receta.** Pídale a su hijo que vuelva a escribir la cantidad de cada ingrediente para duplicar una receta o dividirla por la mitad.
- **Coman sus fracciones.** Dele a su hijo 12, 24 o 36 cereales. Pídale que los divida por la mitad, en cuartos, etc. O compartan una pizza y haga algunas preguntas. Si la pizza puede cortarse en 12 porciones, ¿cuántas porciones equivalen a media pizza o un tercio de pizza?

Hacer tareas domésticas desarrolla la responsabilidad y la confianza



Las investigaciones de un estudio de Harvard de 75 años de duración demuestran que los niños que hacen tareas domésticas son más independientes durante la adultez. Sin embargo, en la actualidad, no se les pide a los niños que hagan tanto como en el pasado. Es posible que se estén perdiendo oportunidades frecuentes de desarrollar valores positivos que podrían ayudarlos en la escuela.

Para que las tareas domésticas sean una parte beneficiosa del cronograma de su hijo:

- **Elija con cuidado.** Elija tareas que sean difíciles pero posibles para su hijo. Dele instrucciones claras paso a paso y algunas oportunidades de hacer la tarea con usted antes de hacerla por su cuenta.
- **Establezca horarios** para hacer las tareas domésticas. Escríbalos en el calendario familiar y cuélguelos en un lugar donde todos puedan verlo.

- **Limite las recompensas.** Si le da una mesada a su hijo, sepárela de las tareas domésticas. Se debe *esperar* que todos los miembros de la familia colaboren. Haga comentarios como “Cuando juntas la basura, estás ayudando a mantener nuestra casa en orden. ¡Gracias!”
- **Haga que el trabajo sea divertido.** Las tareas domésticas no deberían ser intolerables ni parecer un castigo. Para convertir la limpieza en un juego, configure un temporizador para “ganarle al reloj”. O escuchen música o un audiolibro.

Fuente: B. Murphy Jr., “Kids Who Do Chores Are More Successful Adults,” Inc.

“Es más fácil criar niños fuertes que reparar adultos rotos”.

—Frederick Douglass

¿Ayuda a su hijo a superar los nervios previos a un examen?



Algunos niños sienten mariposas en la panza antes de los exámenes. Pero otros entran en pánico. Responda *sí o no* a las siguientes preguntas para ver si usted está ayudando a su hijo a superar los nervios previos a un examen:

1. ¿Ayuda a su hijo a crear un plan de estudio para prepararse para el examen?
2. ¿Habla con su hijo sobre sus expectativas? Recuérdelle que el amor que le tiene no depende de la calificación de un examen.
3. ¿Practica con su hijo técnicas que lo ayuden a mantener la calma? Encuentre técnicas que le resulten útiles, como respirar hondo o hacer una cuenta regresiva desde el 100.
4. ¿Anima a su hijo a hablar con su maestro sobre sus miedos? Es posible que el maestro pueda asegurarle que está bien preparado.
5. ¿Lo anima a hablar positivamente de sí mismo? Cuando su hijo se trabe durante un examen, podría decir “Esto lo sé. Ya recordaré la respuesta”.

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su hijo a vencer los nervios. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas del cuestionario.

Hable con su estudiante sobre hacer trampa y por qué está mal



Muchos padres creen que los niños de primaria no hacen trampa. Pero, muchas veces, los niños comienzan a hacer trampa durante los juegos competitivos de la escuela primaria.

Aproximadamente en tercer grado, cuando los niños comienzan a obtener calificaciones y rendir exámenes estandarizados, suelen aparecer las trampas académicas.

Para evitar que su hijo haga trampa, hable con él con frecuencia de por qué está mal. También tenga en cuenta que:

- **Hacer trampa es más tentador** para los estudiantes de primaria que para los de preescolar, y la presión aumenta en la escuela intermedia.
- **Para los niños pequeños**, hay una cierta confusión en torno a la trampa. Si bien creen que está mal,

también piensan que podría estar bien hacerlo en algunos casos. Dígale a su hijo que hacer trampa siempre está mal.

- **La presión de los compañeros** influye en la trampa. Cuando un compañero sugiere hacer trampa (pedir permiso para copiar una tarea escolar, por ejemplo), puede ser difícil decir *no*. Haga un juego de roles con su hijo y practiquen respuestas eficaces.
- **Hacer trampa es una cuestión ética** que no solo afecta al ámbito académico. Dé el ejemplo comportándose de manera honrada en su vida cotidiana y en sus interacciones.
- **Si hay mucha presión** por parte de los padres, el riesgo de que los niños hagan trampa aumenta. Dígale a su hijo que esforzarse y ser honesto es más importante que obtener una cierta calificación.

Los Padres™

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.

Copyright © 2021, The Parent Institute,
una división de PaperClip Media, Inc.,
una entidad independiente y privada.
Empleador con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

La positividad es clave al hablar con su hijo sobre las calificaciones



Si las calificaciones de su hijo son más bajas de lo esperado, es normal estar decepcionado, especialmente si sabe que no está aprovechando su potencial al máximo.

Lo más importante que debe recordar es mantener sus emociones bajo control. Enojarse o demostrar que está decepcionado no ayudará. En cambio, busque maneras de animar a su hijo a dar lo mejor de sí mismo.

- **Pídale que hable** sobre sus calificaciones. ¿Cree que reflejan su trabajo con precisión? ¿Qué es lo que considera *él* que está pasando? ¿Completa los trabajos que tiene que hacer durante la clase? ¿Está entregando la tarea a tiempo? ¿Comprende las lecciones? ¿Cree que hay algo que podría hacer diferente?
- **Hable con su maestro.** ¿Su hijo está teniendo problemas en la escuela?

Comente las maneras en las que podrían trabajar juntos para mejorar el desempeño de su hijo. ¿Qué recursos hay disponibles que podrían ayudarlo?

- **Establezca un horario de estudio fijo.** Durante ese horario, el televisor debería estar apagado y los aparatos electrónicos deberían usarse únicamente para estudiar. Ponga un temporizador por 20 minutos y, cuando se cumpla el tiempo, permita que su hijo se tome un descanso breve antes de seguir trabajando.
- **Ofrezca ayuda.** Ayude a su hijo cuando sea necesario, pero no le dé todas las respuestas. En su lugar, actúe como un entrenador y muéstrele cómo encontrar las respuestas él mismo. Siempre permita que su hijo asuma la responsabilidad de hacer sus trabajos.

P: Mi hijo tiene un poco de sobrepeso. He hablado con su médico y estamos intentando mejorar nuestra alimentación en casa. Pero, mientras tanto, sus calificaciones están empeorando y casi no tiene amigos. ¿Qué puedo hacer para ayudarlo?

Questions & Answers

R: Su hijo no está solo. Según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, más de un tercio de los niños menores de 18 años tienen sobrepeso.

Los estudios demuestran que los niños con sobrepeso no suelen rendir bien en la escuela. Muchos niños con sobrepeso no participan en clase porque tienen miedo de que otros niños se burlen de ellos. También les falta confianza en sus capacidades.

Los niños con sobrepeso son más propensos a pasar tiempo solos. Y cuando están solos, suelen ser menos activos que otros niños.

Primero, ayude a su hijo a enfocarse en lo correcto. No debería preocuparse por un número en la balanza. En cambio, debería concentrarse en adoptar hábitos que lo ayuden a sentirse sano y fuerte.

Luego, convierta la actividad física en una prioridad para la familia. Planifique caminatas familiares frecuentes. Busque cosas que puedan hacer durante los fines de semana. Vayan al parque y pateen una pelota.

Siga las instrucciones que le dé el médico de su hijo para su alimentación. Pero no se convierta en un “policía de la alimentación”. En cambio, haga cambios saludables para toda la familia, como beber agua en lugar de gaseosas o jugo.

Por último, hable con el maestro. Pídale que ayude a su hijo en la escuela. Podría tener algunas ideas sobre los estudiantes con los que su hijo podría pasar tiempo.

Según investigaciones, destinar tiempo a tonterías fortalece la mente



Los niños perdieron muchas cosas durante la pandemia. Como resultado, muchas familias están inscribiendo a sus hijos en una variedad de actividades extracurriculares este año escolar. Pero anotarlo en demasiadas actividades estructuradas podría quitarle una gran oportunidad a su hijo de tener un poco de tiempo para hacer actividades menos serias.

Los estudios revelan que incluso cuando el cerebro de los niños está en estado de “reposo”—es decir, sin recibir un flujo formal de instrucciones—sigue activo. Simplemente está aprendiendo de una manera diferente. Entonces, que su hijo no *parezca* ocupado no significa que su cerebro no lo esté.

Para proporcionarle a su hijo un tiempo de inactividad que estimule su cerebro:

- **Permitale aburrirse a veces.** No se apresure por resolver todos los problemas de su hijo cuando diga “¡No hay nada que hacer!” En cambio, desafíelo a describir cómo ocupar su tiempo por sí mismo. ¿Quién sabe? ¡Podría ser justo lo que su cerebro necesita para idear algo innovador!
- **Apague los aparatos electrónicos.** Es fácil darle a su hijo un teléfono inteligente o una tableta para ocupar su tiempo libre. Pero hacerlo todo el tiempo le quita a su cerebro la oportunidad de obtener información de forma activa (en lugar de “alimentarlo” con una pantalla). ¿Qué pasaría si mirara por la ventana, en lugar de una aplicación en la pantalla, durante el próximo paseo en carro? ¿Qué absorbería su mente?

Fuente: L. Waters, Ph.D., “How Goofing Off Helps Kids Learn,” The Atlantic.

Enfoque: el equipo hogar-escuela

Prepare el camino para lograr una comunicación eficaz



La comunicación entre los padres y la escuela es fundamental para que los estudiantes alcancen el éxito. Ya sea que su hijo sea un estudiante estelar, un estudiante promedio o tenga necesidades especiales, es importante establecer una relación positiva con sus maestros.

Los maestros necesitan que las familias:

- **Se mantengan en contacto** con el personal de la escuela. Vaya a las reuniones y haga un seguimiento para ver cómo van las cosas. Siempre contacte al maestro si tiene inquietudes.
- **Vayan preparadas.** Antes de las reuniones, haga anotaciones para asegurarse de recordar todo lo que quiere decir o preguntar.
- **Sean optimistas.** Recuerde que usted y la escuela tienen el mismo objetivo: que su hijo rinda bien. Tener una actitud positiva hace que las pláticas sean más productivas.
- **Escuchen con atención.** Mantenga la mente abierta mientras se centra en la perspectiva del maestro, que podría ser diferente a la suya. Pida aclaraciones sobre cualquier cosa que le resulte confusa.
- **Mantengan la calma.** Es normal que los padres estén a la defensiva cuando se habla de sus hijos. Si dice algo sin querer de lo que se arrepiente, pida perdón y vuelva a centrarse en las soluciones.
- **Ofrezcan sugerencias.** Usted es quien mejor conoce a su hijo. Explique los factores que el maestro podría no saber y diga qué cree que es lo que más podría ayudar a su hijo.
- **Nunca se rindan.** Si de la primera reunión no se obtienen buenos resultados, vuelva a intentarlo. Podría pedir que otra persona de la escuela se sume.

La participación de la familia apoya el éxito académico

Participar en la educación de su hijo no solo se siente gratificante. ¡Es gratificante! Hay cientos de estudios que vinculan la participación familiar, en casa y en la escuela, con el éxito de los estudiantes.

La participación de la familia aumenta las oportunidades de los estudiantes de obtener mejores calificaciones, llevarse bien con los demás, terminar las tareas, terminar la escuela secundaria y mucho más.

Para que su hijo se beneficie al máximo, asegúrese de:

- **Comenzar temprano** y mantenerse involucrado. Cuando las familias participan desde el principio, los niños se benefician más. Y las investigaciones revelan que la participación de la familia debería continuar durante la escuela intermedia y secundaria.
- **Estudiar sus opciones.** La participación puede ser tan simple como preguntar “¿Qué aprendiste hoy en la escuela?” o tan compleja como organizar una recaudación



de fondos. Averigüe cuáles son las necesidades de la escuela y busque una manera de ayudar según su tiempo y sus talentos.

- **Tener confianza.** No importa de qué manera participa. Recuerde que su aporte marca una diferencia. Todos los cuidadores principales (madres, padres, abuelos y otros) pueden hacer contribuciones valiosas.

Haga las siguientes preguntas en la próxima reunión de padres



Las reuniones de padres pueden ayudarlo a saber más sobre las fortalezas y las debilidades de su hijo. También le darán una mejor idea sobre el año que tienen por delante.

Pregúntele al maestro de su hijo:

- **¿Qué abordarán** en este grado o en esta materia durante el año?
- **¿Cuáles son** sus expectativas con respecto a la tarea?
- **¿Cuáles son** los hábitos de trabajo de mi hijo? ¿Usa bien el tiempo en clase?

- **Mi hijo, ¿se lleva bien con los otros estudiantes?**
- **Mi hijo, ¿se ha perdido alguna clase además de las que notificó a la escuela?**
- **Las habilidades de lectura y matemáticas de mi hijo, ¿están en el nivel esperado para este grado?**
- **Mi hijo, ¿está en distintos grupos para distintas materias?**
- **Mi hijo, ¿califica para algún programa especial?**
- **¿Qué puedo hacer en casa para impulsar el aprendizaje de mi hijo?**