

Los Padres TM

¡hacen la diferencia!

Title I Program

Educational Service Unit #7



Cómo sacar el máximo provecho de las reuniones de padres

Algunos padres dicen que las reuniones de padres es uno de los acontecimientos más importantes a los que asisten en todo el año. Estas reuniones individuales son excelentes para aprender más sobre las fortalezas y debilidades de su hijo, y les dará tanto a usted como al maestro una mejor idea del año que viene.

Para sacarle el máximo provecho a la reunión:

- **Hable con su hijo.** Pídale que le cuente cuáles piensa que son las materias más fáciles y cuáles son las más difíciles, y por qué. ¿Tiene alguna pregunta que quiere que usted le haga al maestro?
- **Haga una lista** de las cosas que quiere hablar con el maestro. Usted conoce a su hijo mejor que a nadie. Compartir esta información ayudará al maestro a satisfacer las necesidades de su hijo.

- **Anote sus preguntas.** Haga preguntas tales como:
 - » *¿Está mi hijo en diferentes grupos para diferentes materias?*
 - » *¿Participa mi hijo en las pláticas y actividades de la clase?*
 - » *¿Está mi hijo trabajando según su nivel de habilidades?*
 - » *¿Cuán bien se lleva mi hijo con los demás?*
- **Llegue a tiempo.** Los maestros suelen tener muchas reuniones programadas durante un solo día. Llegar a tiempo le permitirá sacar el máximo provecho del tiempo que el maestro tenga disponible.
- **Elabore un plan de acción.** Pregúntele al maestro qué puede realizar en casa para reforzar lo que su hijo está aprendiendo en la escuela. Trate de conseguir por lo menos una o dos sugerencias concretas.

Verifique que el horario de su hijo esté equilibrado



Las actividades extracurriculares pueden ayudar a su hijo a desarrollar la responsabilidad, las habilidades sociales y la autodisciplina. Pero participar en demasiadas actividades puede tener un efecto negativo tanto sobre la salud como las calificaciones de su hijo.

Todos los niños necesitan tiempo para hacer la tarea, relajarse, dormir lo suficiente y pasar tiempo con la familia. Revise el horario de su hijo. Si está demasiado ajetreado, no tema eliminar algunas de sus actividades.

Aquí tiene algunos consejos:

- **Establezca las reglas.** Muchas familias establecen el límite de una actividad por temporada por hijo. Recuérdele a su hijo que la escuela es su mayor prioridad y que las otras actividades vienen en segundo lugar.
- **Concéntrese en los fundamentos.** Si su hijo no puede empezar su tarea hasta tarde en la noche, ajuste su horario. Las actividades nunca deben interferir con la tarea.
- **Supervíselo.** Si su hijo muestra señales de estrés, o si parece que no está disfrutando una actividad, puede ser el momento adecuado de reflexionar sobre cómo pasa su tiempo.

Refuerce el concepto del tiempo con su escolar de primaria



Los maestros dedican mucho tiempo a enseñar a los estudiantes sobre el concepto del tiempo. Y los estudiantes jóvenes tienen

mucho que aprender. ¿Qué significa un *segundo*, *minuto*, *hora* y *día*? ¿Qué es una *semana*, *mes*, *año*? ¿Qué quiere decir *pasado*, *presente* y *futuro*?

Mientras mejor su hijo comprenda el tiempo y como se mide, más responsable podrá ser. Esto se debe a que podrá “estar listo en 10 minutos” o calcular cuánto tiempo le tomará hacer la tarea.

Su hijo no comprenderá en profundidad el tiempo hasta más tarde en los años de la primaria. Sin embargo, cuanto más lo ayude ahora a entender el tiempo, mejor.

Sugíerale a su hijo que:

1. **Elija una tarea para hacer.** Podría elegir brincar 50 veces, dibujar una

ilustración, resolver tres problemas matemáticos o comer un tazón de cereal.

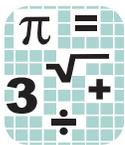
2. **Calcule cuántos minutos** le tomará terminar la tarea.
3. **Use un cronómetro** para medir el tiempo que tarda finalizar la tarea que se propuso.
4. **Corrobore qué tan acertado** fue su cálculo en relación al tiempo que realmente le tomó.

Si su hijo hace esto, es decir, calcular y corroborar el tiempo para varias tareas, su sentido del tiempo mejorará.

“El tiempo es lo que más queremos ... pero es lo que más malgastamos”.

—William Penn

Una actitud positiva ayudará a su hijo a rendir bien en matemática



¿Piensa que la actitud de su hijo no tiene nada que ver con su rendimiento en la clase de matemática?

Piénselo de nuevo. Según los estudios, los centros de “emoción” e “inteligencia” están conectados. Son entrelazados de manera permanente.

Lo que esto significa para su hijo es que su actitud puede afectar su capacidad para resolver problemas matemáticos. Considérelo: si está nervioso o alterado por la hoja de trabajo que debe hacer, tal vez pase apuros para responder las preguntas. Pero si está tranquilo y seguro de sí mismo, es más probable que le vaya mejor.

Para fomentar una actitud positiva en su hijo hacia matemática:

- **Recuérdale** que el esfuerzo conduce al logro. ¿Su hijo dice que no puede comprender matemática porque “simplemente no es inteligente”? Eso significa que las personas nacen con inteligencia o sin ella. Pero eso no

es verdad. Ponerse a trabajar puede conducir a la inteligencia.

- **Envíe el mensaje correcto.** En lugar de decir, “Ese problema se ve muy difícil”, diga, “Ese problema presenta un desafío”. Si su hijo se preocupa porque algo se ve muy difícil, puede decidir que no puede hacerlo. Pero si presenta un *desafío*, lo cual no es necesariamente difícil ni fácil, podría abordar el problema de manera más positiva.
- **Enséñele a relajarse.** Si su hijo se pone muy nervioso cuando se enfrenta con un problema de matemática, dígame que respire profundamente. Sugíerale que piense en algo alegre o divertido. Recuérdele que sabe más de lo que piensa. Si puede ayudarlo a tranquilizarse antes de tomar el lápiz, ¡tendrá más probabilidades tener éxito!

Fuente: S. Sparks, “Positive Mindset May Prime Students’ Brains for Math,” Education Week, niswc.com/elem_mathbrain.

¿Está formando un equipo sólido con la escuela de su hijo?



Los estudios revelan que cuando la casa y la escuela forman un fuerte equipo, los estudiantes son los que se benefician.

Aprenden más y les va mejor tanto a nivel académico como social.

¿Está realizando todo lo que puede para formar un equipo exitoso con la escuela? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. **¿Ha conocido** al maestro de la clase de su hijo?
2. **¿Habla** con su hijo sobre la escuela todos los días y revisa toda la información que trae a casa?
3. **¿Supervisa** la tarea de su hijo? Si pasa apuros con una tarea, ¿le pregunta al maestro cómo puede ayudarlo en casa?
4. **¿Procura** garantizar que su hijo llegue a la escuela a tiempo todos los días con todo lo que debe llevar?
5. **¿Ha revisado** el manual de la escuela y le ha dicho a su hijo que usted espera que él siga todas las reglas de la escuela?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a formar un equipo sólido con la escuela. Para cada respuesta *no*, pruebe esa 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.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.
Copyright © 2017, The Parent Institute,
una división de PaperClip Media, Inc.,
una agencia independiente y privada.
Empleador con igualdad de oportunidad.

Editor Responsable: L. Andrew McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.
Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Los estudios sugieren que los niños mayores pueden fomentar la lectura



Existen muchos factores que influyen en el amor por la lectura de su hijo, pero uno de ellos puede estar más relacionado al hogar que lo que usted se da cuenta. ¡Es un hermano mayor! Estudios recientes revelan que los niños que ven a su hermano o hermana mayor leyendo por placer son más propensos a querer leer ellos mismos.

Eso no se debe solamente al hecho de que los niños mayores que aman la lectura dan un buen ejemplo. También son buenos recursos cuando se trata de compartir libros, sugerir nuevas historias para explorar y hablar de la literatura.

Para ayudar a su ratón de biblioteca a disfrutar los beneficios de tener a un hermano u otro niño mayor en casa:

- **Haga que la lectura** sea una actividad familiar. Reserve tiempo para leer en grupo cada semana. Apague la tele, acurríquense en el sofá y

lean juntos. Incluya a los hermanos, primos o amigos mayores. Le hará saber a su hijo cuán importante es la lectura en su casa.

- **Vayan a la biblioteca juntos.** Después de que su hijo menor haya escogido sus libros, déjelo que hojee en la sección de “niños grandes” mientras que su hermano busca un libro nuevo. ¿No tiene un hermano mayor? Explore la sección de adolescentes con su hijo de todas maneras. Permita que él vea a los niños mayores hojeando los libros y leyendo en los pasillos.
- **Pídale a la niñera que participe.** La próxima vez que la niñera adolescente vaya a su casa, pídale que traiga un libro favorito. Si su hijo se da cuenta de cuán importante es la lectura para ella, tal vez siga su ejemplo y se interese, también.

Fuente: M. Knoester y M. Plikuhn, “Influence of siblings on out-of-school reading practices,” *Journal of Research in Reading*, John Wiley & Sons, Inc.

Hacer varias tareas a la vez provoca errores y disminuye la concentración



Mire alrededor de su casa a la hora de la tarea. ¿Acaso su hijo está estudiando mientras canta o escucha música? ¿Está usted respondiendo sus preguntas mientras revisa su correo electrónico?

Hacer varias tareas a la vez ha llegado a ser un modo de vida, pero no necesariamente uno bueno. De hecho, mientras una persona hace varias tareas, el cerebro no se concentra en todas a la vez. En lugar de eso, pasa rápidamente de una tarea a otra, sin prestar atención por completo a ninguna.

Para evitar los errores por hacer varias tareas a la vez:

- **Elimine las distracciones.** Escoja un lugar tranquilo en donde su hijo pueda estudiar, sin televisores, teléfonos ni música fuerte. La música suave de fondo está bien.

- **Dé un buen ejemplo.** Es natural querer terminar varias cosas tan pronto sea posible. Pero, haga lo que realmente funciona. Si le da a su hijo toda su atención (en vez de responder correos electrónicos mientras le habla) le mostrará cómo concentrarse, y también que lo que está diciendo le importa.
- **Programa los quehaceres.** En vez de programar varias cosas a la vez, hágalo de forma consecutiva. Por ejemplo, su hijo puede hacer la tarea a las 4:00, llamar a sus amigos a las 5:00 y limpiar su cuarto a las 5:30.
- **Limite hacer varias tareas** a la vez a las actividades que no requieran mucha concentración. Su hijo podría comer un bocadillo mientras habla por teléfono con sus amigos.

Fuente: “Multitasking: Switching Costs,” American Psychological Association, niswc.com/elem_multitask.

P: ¡Lograr que tres niños salgan de casa a tiempo en las mañanas es difícil! Un día, uno de ellos no quiere levantarse. Otro día, otro se olvida su libro de ciencia y tenemos que regresar por él. El resultado es que mis hijos suelen perder el autobús escolar y termino llevándolos a la escuela. ¿Qué puedo hacer?

Preguntas y respuestas

R: Las mañanas son difíciles en muchos hogares. Pero si sus hijos saben que hay una solución fácil, que usted los llevará a la escuela, no tendrán mucho incentivo para cambiar.

Para empezar a revertir la situación:

- **Convoque una reunión familiar.** Diga que su “servicio de taxis” tiene una nueva política. De aquí en adelante, si usted los tiene que llevar a la escuela, cobrará una tarifa. Los que pierdan el autobús y vayan en “taxi” tendrán que pagar el costo.

Usted puede determinar cuál es la tarifa: tal vez sea una parte de la mesada de sus hijos, o tal vez signifique más tiempo para realizar los quehaceres. No hace falta que sea un precio alto, pero debería ser algo que sus hijos quieran evitar.
- **Ayude a sus hijos a organizarse** en la noche. Sugiera que escojan su ropa, llenen las mochilas con los libros, empaquen los almuerzos y que programen las alarmas del reloj para que suene unos minutos más temprano.
- **Dé un aviso de cinco minutos** en las mañanas. Luego, salga por la puerta con tranquilidad y camine rumbo a la parada del autobús. Si uno de sus hijos viene corriendo con un zapato puesto y el otro en la mano, considere la situación como algo para que los vecinos se rían.
- **Haga cumplir las consecuencias** una vez que estén establecidas. ¡Lo más probable es que solo tenga que cobrar su “tarifa de taxi” un par de veces antes de que todos se organicen mejor!

Enfoque: la disciplina

Los estudios revelan cuál es la disciplina más eficaz



Piense en cómo sus padres lo criaban a usted. ¿Qué métodos de disciplina usaban?

Los estudios revelan que incluso cuando los padres no están de acuerdo con la forma en que sus padres los disciplinaban a ellos, muchos usan los mismos métodos.

Por ejemplo, los adultos cuyos padres les gritaban cuando eran niños fueron más propensos a gritar como padres, aun cuando pensaron que gritar no funciona, según un estudio.

Para poder disciplinar de manera eficaz, considere lo que usted cree que *funcionará*. Los expertos dicen que ciertos métodos funcionan mejor que otros. Por ejemplo:

- **Planifique con anticipación.** Hable con su hijo sobre la disciplina. ¿Por qué es útil? ¿Cómo funciona? Después de tomar en cuenta sus ideas, enumere las reglas y consecuencias básicas. Luego, dele seguimiento siendo consistente, justo y respetuoso.
- **Reconozca la buena conducta.** ¿Cuáles son los comportamientos más importantes que su hijo debe aprender? Cuando los vea, señáleselos. Diga, “Invitar al niño nuevo para que se siente contigo en el almuerzo fue muy simpático. Apuesto a que eso lo hizo sentir muy bien”.
- **Use consecuencias naturales o lógicas.** Cuando su hijo haga algo inapropiado, escoja una consecuencia natural o lógica, de ser posible. Una consecuencia natural de olvidar la tarea es sacar un cero. Una consecuencia lógica de perder una cosa es tener que reemplazarla.

Fuente: J. Warner, “Parents Flunking Discipline,” WebMD, niscw.com/flunk.

Aprender a trabajar con otros conduce al éxito académico

Animar a los niños a que exhiban liderazgo es bueno. Pero algunos niños pueden ser muy mandones. No quieren turnarse o compartir. No quieren obedecer lo que dicen otros.

Su hijo debe saber cómo trabajar con otras personas. Ya sea que tenga que hacer un proyecto en grupo para estudios sociales o desempeñar un papel en la función escolar, tendrá más éxito si sabe trabajar bien en equipo.

Para ayudar a su hijo a aprender a mandar menos y contribuir más:

- **Deje que los miembros** de la familia se turnen para tomar algunas decisiones, desde qué película van a ver hasta qué van a cenar.
- **Establezca algunas reglas básicas** de la casa. Por ejemplo, si uno de sus hijos corta el pastel, el otro podrá elegir la primera porción. Si uno escoge el juego, el otro podrá tener el primer turno.



- **Enseñe maneras justas** de tomar decisiones. Enséñeles “piedra, papel y tijeras” a sus hijos para ver a quién le toca el primer turno en la computadora. Tire una moneda para decidir quién se baña primero.
- **Elogie a su hijo** cuando lo vea jugando en equipo. “Fue bueno de tu parte cuando dejaste a tu hermano escoger la galletita que quería primero”.

Cinco maneras de mejorar las habilidades de escucha de su hijo



Los maestros concuerdan en que la habilidad de escuchar es una de las destrezas más importantes que los niños

necesitan para lograr el éxito en la escuela.

Aquí tiene cinco maneras de ayudar a su hijo a fortalecer esta habilidad:

1. **Dé el ejemplo.** Cuando su hijo le cuente algo, deje de hacer lo que está haciendo. Préstele su atención completa. A algunos padres les resulta más fácil sentarse para poder mirar al mismo nivel de los ojos de su hijo.
2. **Sugérelas a los miembros** de la familia que se turnen para hablar de sus días. Luego pídale a cada persona saque un nombre y repita algo que le haya pasado a la persona cuyo nombre le haya tocado.
3. **Jueguen a Simón Dice.** Esto le enseña a su hijo a escuchar con detenimiento y a seguir las instrucciones al pie de la letra.
4. **Practiquen escuchar** de manera reflexiva. Cuando usted diga algo, pídale a su hijo que vuelva a decir en sus propias palabras lo que usted dijo. Cuando su hijo haga una pregunta, repita su pregunta y luego respóndala.
5. **Deténgase y haga preguntas** durante la hora de lectura. Cuando lleguen a una parte emocionante del libro, pregúntele a su hijo, “¿Qué piensas que va a suceder a continuación?”