

# Escuela Primaria

# Los Padres

## ¡hacen la diferencia!

Patrick County Public Schools



## Haga preguntas para fortalecer la comprensión lectora de su hijo

Gran parte del éxito escolar de su hijo dependerá de la comprensión lectora. La comprensión es mucho más que ser capaz de leer las palabras. También implica comprender el significado de esas palabras.

Para que su hijo mejore la comprensión de la lectura, anímelo a:

- **Resumir.** Hable con él sobre el material. Pídale que recuerde datos (como los personajes, el ambiente y la trama), pero también haga preguntas que requieran pensar en más profundidad: ¿Qué problemas enfrentaron los personajes? ¿Cómo avanza la historia de principio a fin? ¿Por qué las cosas salieron como salieron?
- **Hacer conexiones.** Pregúntele a su hijo qué ha aprendido o experimentado que se relacione con el cuento.

El cuento, ¿es similar o diferente a otros que ha leído?

- **Resolver problemas.** Pregúntele a su hijo cómo se vieron afectados los personajes por las acciones de los demás. ¿Puede imaginarse las cosas desde distintos puntos de vista? Si su hijo se pusiera en el lugar de uno de los personajes, ¿tomaría la misma decisión? ¿De qué manera podrían haber cambiado la historia sus decisiones?
- **Aplicar el conocimiento.** Pídale a su hijo que explique el mensaje o la moraleja del cuento. El autor, ¿tenía una opinión clara? De ser así, ¿cuál era? ¿Está de acuerdo su hijo? ¿De qué manera puede su hijo aplicar lo que ha leído a la vida diaria?

Fuente: "Reading Comprehension and Higher Order Thinking Skills," K12 Reader.

## Las reglas del hogar pueden facilitar la disciplina



Los niños a los que se les exige que sigan reglas en casa tienen muchas más probabilidades de seguir las reglas de la escuela. Y cuando un estudiante sigue las reglas, ¡hay más tiempo para el aprendizaje!

Para que su hijo recuerde las reglas, cree una lista breve de reglas del hogar. Deberían ser reglas y consecuencias que gobiernen las cosas que más le preocupan. En una familia, podría ser el comportamiento hacia los hermanos. En otra, podría ser ayudar con tareas del hogar.

Piense en una frase pegadiza que resuma tanto la regla como la consecuencia en caso de incumplimiento. Por ejemplo:

- **Si pegas,** te quedas pegado a la silla. Cualquier acción física hacia un hermano implicará un tiempo fuera.
- **Si participas de la comida,** participas de la preparación. Cada miembro de la familia es responsable de la hora de la comida, desde poner la mesa hasta levantar la mesa.
- **Orden o consecuencia.** Si su hijo no guarda sus pertenencias, póngalas en un armario. Una vez por semana, podrá recuperarlas si completa una pequeña tarea.

# Lleve un registro del tiempo de ocio frente a la pantalla y límitelo



Los investigadores han observado la diferencia en la actividad cerebral de los niños cuando leen un libro en comparación a cuando consumen medios frente a una pantalla. Han descubierto que la actividad cerebral aumentaba cuando leían y disminuía cuando miraban algo en una pantalla. Sus hallazgos destacan la importancia de limitar el tiempo de ocio frente a la pantalla para que el cerebro de los niños se desarrolle de forma sana.

El primer paso es ayudar a su hijo a ser consciente de cuánto tiempo pasa frente a las pantallas por diversión. Pídale que registre el tiempo que pasa mirando televisión, jugando a juegos digitales, enviando mensajes de texto y navegando en línea. Podría sorprenderle lo rápido que se acumulan esos minutos.

Si su hijo pasa menos de dos horas por día frente a una pantalla por

actividades extraescolares, está bien encaminado. ¿Pasa más tiempo? Es hora de poner límites.

Los estudios revelan que cuando los padres ponen *cualquier tipo* de reglas en relación con los medios, el tiempo que los niños pasan frente a la pantalla disminuye en promedio más de tres horas por día.

**Fuente:** T. Horowitz-Kraus y J.S. Hutton, "Brain connectivity in children is increased by the time they spend reading books and decreased by the length of exposure to screen-based media," *Acta Paediatrica*.

**“La tecnología es muy divertida, pero podemos ahogarnos en ella. La niebla de información puede alejar el conocimiento”.**

—Alvin Toffler

# Las habilidades de pensamiento mejoran el aprendizaje y la resolución



Su hijo se siente abrumado por un proyecto de historia extenso. O se bloqueó mientras intentaba escribir un trabajo de investigación.

¿Qué puede hacer usted?

Ayudar a su hijo a comprender cómo piensa y enfrenta los problemas es una de las mejores maneras de ayudarlo. Las habilidades de pensamiento sólidas refuerzan el aprendizaje de su hijo y le dan la capacidad para resolver problemas del mundo real.

Ayude a su hijo a:

- **Ser consciente de cómo piensa.** Los educadores denominan esto *metacognición*, o la capacidad para pensar en el proceso de pensamiento. Los pensadores eficaces planifican antes de actuar. Saben si necesitan más información para tomar una decisión. Y si obtienen información nueva más adelante, adaptan su plan. Si su hijo tiene

dificultades, diga algo como “Pensemos en esto”. También ayúdelo a ser consciente de sus fortalezas para resolver problemas. “Recuerda que cuando haces un plan, las cosas parecen ordenarse”.

- **Aprovechar el conocimiento pasado** para enfrentar problemas actuales. Es posible que su hijo no haya tenido una tarea como este proyecto, pero ha trabajado en otros proyectos extensos. ¿Qué aprendió sobre cómo trabaja mejor?
- **Enfocarse en el esfuerzo.** “No es que yo sea tan inteligente”, dijo una vez Albert Einstein, “sino que le dedico más tiempo a los problemas”. Entonces, cuando su hijo se desanima, ayúdelo a ver los avances que logró y hágale saber que *puede* alcanzar su meta

**Fuente:** A.L. Costa, *Developing Minds: A Resource Book for Teaching Thinking*, Association for Supervision and Curriculum Development.

# ¿Está ayudando a su hijo a tener un estilo de vida saludable?



La salud y el bienestar ayudan a los niños a aprender lo mejor posible. ¿Está preparando a su hijo para alcanzar el éxito

ayudándolo a establecer hábitos saludables? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

\_\_\_ **1. ¿Implementa una hora de acostarse fija?** Estar bien descansado ayudará a su hijo a concentrarse en clase.

\_\_\_ **2. ¿Se asegura de que su hijo comience el día con un desayuno nutritivo?** Las investigaciones revelan que los estudiantes que no desayunan no rinden tan bien en la escuela como los estudiantes que sí toman el desayuno.

\_\_\_ **3. ¿Anima a su hijo a comer bocadillos nutritivos, que incluyan frutas y vegetales?**

\_\_\_ **4. ¿Le enseña a su hijo que fumar y la drogadicción dañarán su salud y su capacidad para aprender?**

\_\_\_ **5. ¿Ayuda a su hijo a encontrar una manera de liberarse del estrés, como hacer ejercicio o escribir en un diario?**

**¿Cómo le está yendo?**

Cada respuesta *sí* significa que usted está ayudando a su hijo a adquirir hábitos saludables. 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.  
Copyright © 2022, 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.

# Prepare el camino para que la transición a la intermedia sea exitosa



¿Su hijo comenzará la escuela intermedia el año que viene? Si es así, el momento de comenzar a prepararse emocionalmente para esa transición es ahora.

En la escuela, los maestros ayudan a los estudiantes a prepararse. En casa, puede hacer lo mismo. Para apoyar los avances y la independencia de su hijo:

- **Infórmese sobre la intermedia.** Lea el sitio web. Active las notificaciones de sus páginas de redes sociales. Visite la escuela. Pida que le hagan un recorrido. Cuanto más cómodos se sientan allí, más fácil será adaptarse.
- **Fomente el espíritu escolar.** Infórmese sobre los clubes, equipos, clases, colores y mascotas de la escuela. Hable de los intereses de su hijo. ¿Qué cosas nuevas e interesantes aprenden y hacen los estudiantes en la intermedia? Asistan a un partido o espectáculo de los estudiantes.

- **Fomente hábitos importantes.** Su hijo debe seguir una rutina diaria de tareas escolares y practicar cómo mantenerse organizado. Estas habilidades serán críticas en la escuela intermedia y más adelante.
- **Averigüe sobre las actividades de verano para los nuevos estudiantes de intermedia,** como programas de lectura de la biblioteca. Pida sugerencias en la escuela.
- **Asistan a eventos** para los estudiantes nuevos y sus familias. Únase a la asociación de padres y maestros y pregunte sobre las oportunidades de voluntariado. Preséntese al personal de la escuela y a los demás padres.
- **Encuentre un mentor.** ¿Alguno de sus vecinos o amigos tiene hijos que actualmente están en la intermedia? Tal vez alguno de ellos podría hablar con su hijo sobre cómo es.
- **Siga comunicándose.** Hable con su hijo de preocupaciones o preguntas.

# Ayude a su hijo a tener éxito en los exámenes estandarizados



Los exámenes estandarizados se usaron durante años para medir los logros y las capacidades de los estudiantes. Pero es

importante recordar que un examen no representa todas las capacidades de un niño. Un estudiante podría obtener calificaciones altas en el trabajo en clase, por ejemplo, pero estar muy nervioso el día del examen para pensar con claridad.

Para ayudar a su hijo a obtener buenos resultados en los exámenes:

- **Asegúrese de que el trabajo escolar sea una prioridad.** Los estudiantes que obtienen buenos resultados en los exámenes suelen ser los que estudian y terminan los trabajos a tiempo. También faltan menos a la escuela que otros estudiantes.
- **Comuníquese con los maestros.** Además de averiguar cómo le está yendo a su hijo en el año, averigüe

los detalles de los exámenes. Haga preguntas, como “¿Qué habilidades se evalúan en el examen?” “¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a prepararse?”

- **Desarrolle rutinas saludables.** Su hijo necesita dormir lo suficiente y desayunar comida nutritiva todos los días antes de la escuela. Consulte el cuestionario de la página dos para ver más maneras de adoptar un estilo de vida saludable.
- **Promueva la lectura.** La mayoría de los exámenes requieren leer. Verifique que su hijo lea a menudo. Las habilidades de lectura mejoran cuando se practican regularmente.
- **Reduzca la ansiedad.** Ayúdelo a mantener la calma y a tener una actitud positiva. Si está nervioso, puede respirar hondo y decirse: “¡Puedo hacerlo!” Recuérdele que lo ama independientemente de la calificación que obtenga en el examen.

**P:** Mi hijo de quinto grado llega tarde a todo. Entrega tarde la tarea. Comienza los proyectos a último momento. ¿De qué manera puedo ayudarlo a abandonar este hábito de autosabotaje?

## Preguntas y respuestas

**R:** Lamentablemente, la capacidad para administrar el tiempo no es algo natural para la mayoría de los estudiantes de primaria, sino que los padres deben enseñarles como planificar con anticipación.

Muéstrele a su hijo como:

1. **Organizarse.** Anímelo a mantener la mochila, la habitación y el área de estudio ordenados. Un niño que no puede organizar sus pertenencias probablemente tenga dificultades para organizar sus ideas y sus acciones, también.
2. **Establecer prioridades.** Ayude a su hijo a hacer una lista de todo lo que tiene que hacer debajo de tres encabezados: “Debo hacerlo”, “Sería bueno hacerlo” y “Puedo omitir esto”. Recuérdele que los puntos de la lista de cosas que debe hacer (como la tarea escolar) tienen que ser una prioridad.
3. **Crear un cronograma.** Una vez que su hijo haya establecido sus prioridades, ayúdelo a determinar cuándo podría hacer las cosas que tiene que hacer. Ahí es donde entra en juego el cronograma. Algunos niños pueden armar un cronograma para toda la semana y respetarlo. Otros deben hacer un cronograma todos los días para mantenerse encaminados.
4. **Seguir el cronograma al pie de la letra.** Es posible que este sea el paso más difícil. Pocos niños quieren dedicarle un día soleado a investigar para un trabajo que deben entregar en poco tiempo cuando cinco amigos darán un paseo en bicicleta por la tarde. Anime a su hijo a mantenerse encaminado y felicítelo por hacerlo. ¡Y no olvide dejar un poco de tiempo para divertirse!

# Enfoque: aprendizaje socioemocional

## Muéstrele a su hijo cómo desarrollar la conciencia social



Cuando los niños tienen la capacidad para comprender a los demás y empatizar con ellos, son capaces de establecer

conexiones sólidas con sus compañeros de clase, maestros y amigos. La conciencia social les permite sentir compasión por los demás, incluso cuando su origen, sus creencias y su cultura son diferentes.

Es importante que los niños consideren que todos somos iguales y que acepten y reconozcan las fortalezas de las personas que son diferentes a ellos. Para guiar a su hijo:

- **Recuerde que enseña** con el ejemplo. ¿Insulta? ¿Ha formado opiniones sobre las personas según el color de su piel, su religión o su cultura? Si es así, tal vez su hijo haya hecho lo mismo.
- **Hable sobre el origen** de su familia. A menos que usted sea un nativo americano, alguien de su familia vino aquí desde otro país. Recuérdele a su hijo que, en algún momento, todos han tenido dificultades para encontrar su lugar.
- **Dígale a su hijo** que nunca está bien juzgar, insultar o tratar mal a alguien por su aspecto o sus orígenes.
- **Hable sobre el prejuicio** y los estereotipos. Recuérdele a su hijo que el origen no indica lo inteligente que es una persona, qué tan bueno será para los deportes ni qué tipo de comida le agrada.
- **Explíquelo que las reglas** y las leyes no siempre han tratado a todos de manera justa y que estamos intentando cambiarlo.
- **Dele la bienvenida** a personas de distintos orígenes a su vida familiar. Anime a su hijo a hacer lo mismo.

## Cuatro estrategias para hablar con su hijo de los sentimientos

Los niños que comprenden sus sentimientos —y saben hablar de ellos— tienen menos probabilidades de comportarse mal y más probabilidades de expresarse de manera productiva. Para tener una conversación sobre los sentimientos:

1. **Haga una lista** de distintos sentimientos: feliz, triste, enojado, desilusionado, frustrado, asustado, irritado, etc. Pídale a su hijo que haga un dibujo de cada emoción.
2. **Pregúntele a su hijo** todos los días cómo se siente. Luego, hable sobre las cosas que lo hacen sentir de esa manera. Escuche con atención y sea comprensivo. Nunca le diga a su hijo que no debería sentirse como se siente.
3. **Señale los sentimientos** de su hijo. Diga, “Pareces feliz de estar afuera” o “Pareces frustrado porque aún no has encontrado la respuesta a esa pregunta de la tarea”.



4. **Hable de maneras saludables** de lidiar con los sentimientos. Si su hijo está enojado, puede respirar hondo y contar hasta diez. Si está triste, puede abrazar un muñeco de peluche. Si está desanimado, puede intentar una estrategia diferente.

## Mejore las habilidades sociales enseñando a resolver conflictos



Todos los niños experimentan conflictos en su vida, ya sea una pelea con un amigo, un malentendido con un maestro o una discusión con un hermano.

Para ayudar a su hijo a resolver conflictos de forma productiva, anímelo a:

- **Evitar los insultos.** Enséñele a poner el foco en sí mismo para explicar cómo se siente en lugar de poner el foco en el otro y echar culpas.
- **Escuchar a la otra persona** y tratar de comprender su punto de vista.
- **Pensar antes de actuar.** Muchas veces, una situación se sale de

control porque las personas permiten que sus emociones controlen sus acciones.

- **Considerar un acuerdo.** Es más probable que su hijo resuelva un conflicto de forma exitosa si busca una solución en la que todos cedan un poco y ganen un poco.
- **Pedir ayuda cuando la necesite.** A veces, es necesario que haya un mediador para resolver un conflicto. Un padre o un maestro podrían ayudar.
- **Defender los derechos** de otras personas que puedan haber sido perjudicadas en el conflicto.
- Estar dispuesto a pedir disculpas cuando él tenga la culpa.