



Promueva hábitos de estudio eficaces para un año escolar exitoso

Ayudar a su hijo a fortalecer sus habilidades para hacer la tarea y estudiar es una de las maneras más importantes en las que usted puede ayudarlo a rendir mejor en la escuela. Y el inicio de un nuevo año escolar es el momento perfecto para empezar.

Aquí tiene cómo:

- **Escoja un horario y un lugar fijo** para hacer la tarea. Debe ser un lugar tranquilo, cómodo y libre de distracciones. Verifique que tenga materiales básicos, como papel, lápices y un diccionario.
- **Permita un poco de tiempo libre** primero. Muchos niños necesitan descargar un poco de energía después de la escuela haciendo ejercicio o hablando de su día. Muchos niños se dirigen al refrigerador para comer un bocadillo. Procure tener una selección de alimentos saludables a mano que le brinden a su hijo la energía que necesita para trabajar y jugar.
- **Postergue la hora** frente a la pantalla. Mirar televisión y jugar

videojuegos son privilegios que suelen quitarle tiempo a actividades más importantes, incluyendo la lectura, la tarea y los quehaceres domésticos. Guarde todo el tiempo frente a la pantalla para cuando su hijo haya *terminado* de hacer la tarea y estudiar.

- **Fomente la organización.** Para que el estudio sea productivo, se debe hacer primero una lista de control. Los estudiantes de los grados más avanzados de la primaria deberían hacer una lista todos los días.
- **Preste atención.** La hora de la tarea es una oportunidad para aprender sobre su hijo. ¿Tiene muy buenas destrezas de lectura? ¿Tiene dificultades para deletrear? ¿Necesita ayuda con las multiplicaciones?
- **Apoye a su hijo.** Nunca haga la tarea por su hijo. Pero, quédese cerca para supervisarlos. Está bien responder preguntas y guiar a su hijo si tiene algún problema. Sin embargo, si necesita mucha ayuda, hable con el maestro.

Establezca un vínculo sólido con el maestro de su hijo



El maestro de su hijo será una persona importante en su vida este año. Por eso, es una buena idea que desarrollen un vínculo sólido con él. De esta manera, podrán trabajar juntos, compartir información y resolver cualquier problema que se presente.

Es importante que usted:

- **Asista a la noche de orientación** para padres. Si bien ese no es el momento ni el lugar adecuado para sostener una conversación privada con el maestro, asociar un nombre con una cara los ayudará a los dos.
- **Comparta información.** Puede que exista información que usted quiere que el maestro sepa. Los cambios en casa (incluso el nacimiento de un bebé) pueden afectar a los niños. Así que escriba una nota, envíe un correo electrónico o pídale al maestro que lo llame para que puedan hablar. Cuanto más conozca el maestro a su hijo, mejor podrá ayudarlo.
- **Dígale a su hijo** que usted respeta al maestro. La actitud que usted exhiba afectará el comportamiento de su hijo en el salón de clase.

Fuente: L. Calkins, *Raising Lifelong Learners: A Parent's Guide*, Addison-Wesley, a Pearson Education imprint.

Anime a su hijo a tomar medidas y a promover la amabilidad



Los niños no siempre se tratan con amabilidad. A veces se burlan de otros niños, y dicen cosas crueles detrás de sus espaldas.

Pero su hijo no tiene que aceptar como normal esta falta de amabilidad. En lugar de eso, enséñele una regla sencilla: toma medidas para mejorar la situación.

Si su hijo ve que a un compañero de clase lo tratan mal o lo excluyen, ayúdelo a pensar en medidas que él podría tomar para ayudarlo. Por ejemplo, podría:

- **Iniciar una conversación** con el compañero de clase sobre un libro que haya leído o un trabajo escolar que haya realizado.
- **Invitar al compañero de clase** a que se siente con él durante el almuerzo.
- **Elogiar al compañero de clase** sobre algo. “Tu letra es muy bonita”, o “Me gusta tu camisa”.
- **Sonreírle al compañero de clase.** A veces, lo único que se necesita

para alegrarle el día a alguien es una simple sonrisa.

Anime a su hijo a hacer por lo menos un gesto amable para un compañero de clase cada semana y pídale que le cuente lo que hizo y cómo se sintió después de hacerlo.

A medida que su hijo toma estas medidas, aprenderá *muchas* lecciones. Aprenderá lo bien que se siente hacer algo positivo para ayudar a otra persona. Pero aún más importante, aprenderá que cuando ve que algo está mal, no tiene que aceptarlo. Sabrá que él tiene el poder para marcar una diferencia ya que puede hacer algo al respecto.

Fuente: L. y R. Eyre, *Teaching Your Children Values*, Fireside Books, Simon & Schuster.

“Ningún acto de bondad, por pequeño que sea, es un desperdicio”.

—Aesop

Elogiar en exceso tiene un efecto negativo sobre la motivación



Un nuevo estudio publicado en los *Proceedings of the National Academy of Sciences* revela que los niños que reciben

demasiados elogios de sus padres pueden adquirir rasgos como vanidad, egoísmo y egocentrismo. Los expertos dicen que elogiar en exceso también tiene un efecto negativo sobre la motivación de los estudiantes.

Si bien es importante que los padres elogien a sus hijos, es más importante que el elogio sea:

- **Específico.** Resalte la conducta que usted quiere que su hijo repita. “¡Estudiaste todos los días para tu examen y sacaste una A!”
- **Honesto.** Usted quiere que su hijo confíe en lo que usted

dice. En lugar de decir, “¡Eres el mejor pianista que jamás ha existido!” pruebe con algo como, “¡Trabajaste con dedicación hasta tocar bien esa canción!”

- **Enfocado en el esfuerzo.** Apoye el esfuerzo de su hijo por intentar cosas nuevas. Haga hincapié especial sobre las cosas en las que su hijo haya trabajado con dedicación para lograr, aunque no sean tan difíciles para otras personas. ¡Es importante que reconozca y premie la perseverancia!
- **Significativo.** Guarde los elogios para los momentos en que su hijo realmente los merezca.

Fuente: C. Wilson, “Too Much Praise May Make Kids Narcissistic,” *NewScientist*, niscw.com/too_much_praise.

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



Los niños necesitan gozar de buena salud y bienestar físico para poder aprender. ¿Está preparando a su hijo para que tenga éxito ayudándolo a adquirir buenos hábitos de salud? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinarlo:

- ___ **1. ¿Hace cumplir un horario** fijo para acostarse? Estar bien descansado ayudará a su hijo a concentrarse en la escuela.
- ___ **2. ¿Le da el desayuno** a su hijo? Los estudios revelan que los estudiantes que no desayunan en la mañana no rinden tan bien como los estudiantes que sí toman el desayuno.
- ___ **3. ¿Anima a su hijo** a que coma bocadillos nutritivos, incluyendo frutas y verduras?
- ___ **4. ¿Le recuerda** a su hijo que fumar y consumir sustancias perjudica su salud y su capacidad para aprender?
- ___ **5. ¿Anima a su hijo** a que tenga un escape para el estrés, tal como ejercitarse o escribir en un diario?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que 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.

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 © 2015 NIS, Inc.

Editor Responsable: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

¿Sabe usted cómo reducir la ansiedad escolar de su hijo?



El año pasado su hijo tenía muchas ganas de ir a la escuela. Pero este año, no quiere ir.

A muchos estudiantes les da ansiedad ir a la escuela en algún momento de sus vidas.

Aquí hay tres razones por las que su hijo podría estar experimentando ansiedad y algunas maneras de ayudarlo:

1. **El trabajo es más difícil** y tiene miedo de no poder comprenderlo. Cada año, el trabajo *será* más difícil. Por este motivo, es importante que le asegure a su hijo que él *puede* hacer trabajo más difícil. Los investigadores dicen que los cerebros se fortalecen con el uso.
2. Está **preocupado** por sus amistades. Quizás, desafortunadamente, el mejor amigo de su hijo de

pronto haya cambiado de lealtades y deje solo a su hijo. Usted no puede cambiar ese hecho. Pero sí puede recordarle a su hijo que él es un buen niño y que hará otros amigos. Anímelo a que pase tiempo haciendo cosas que disfrute hacer. Esta es la manera más fácil de conocer personas nuevas.

3. **Tiene miedo** de sacar malas calificaciones. Algunas veces, los niños que siempre han sacado calificaciones altas se preocupan si sus calificaciones empiezan a bajar. Ayude a su hijo a ver la situación en perspectiva. ¿Está trabajando con dedicación? ¿Está aprendiendo? Eso es lo que importa más. Y recuérdle que su maestro está disponible para ayudarlo.

Fuente: D. Bloch, *The Power of Positive Talk: Words to Help Every Child Succeed*, Free Spirit Publishing.

Para mejorar las habilidades de lectura de su hijo, ¡lea usted mismo!



El ejemplo de un padre siempre enseña una lección poderosa. No puede enseñarle honestidad a su hijo si usted no dice

la verdad. No puede enseñarle a un niño a comer alimentos saludables si usted nunca come frutas ni verduras.

Lo mismo sucede con la lectura. Si usted quiere que su hijo sea un buen lector, sus propios hábitos de lectura tendrán un impacto enorme.

Usted puede:

- **Mostrarle a su hijo** cómo leer para obtener información. Diga, “Estoy tratando de averiguar cómo usar un nuevo programa informático en mi trabajo. Este artículo explica cómo funciona”.
- **Leer con un propósito.** ¿Toma el autobús en las mañanas? Demuéstrele a su hijo cómo usa el horario del autobús para determinar cuándo salir de la casa. ¿Está

buscando una nueva receta para la cena? Muéstrelle cómo buscar una que les guste en línea o en un libro de recetas.

- **Leer por placer.** Cuando su hijo lo ve leyendo para relajarse, se dará cuenta de que leer no es solo para la escuela o el trabajo.
- **Compartir algo** que usted está leyendo. Si hay un artículo interesante en el periódico, lea parte de él en voz alta. Imprima o recorte un artículo que piense que su hijo disfrutará y déjese sobre su cama. Su hijo verá que la lectura es algo divertido para compartir.
- **Llevar a su hijo** cuando vaya a la biblioteca. Muéstrelle lo divertido que puede ser hojear libros hasta encontrar el que quiere leer.
- **Llevar algo consigo** para leer donde sea que vayan. Su hijo verá que leer es una forma productiva de pasar el tiempo.

P: Acabamos de mudarnos y mi hijo está empezando a asistir a una escuela nueva. En su escuela anterior, me ofrecía como voluntario de manera regular en su salón de clase, pero ahora trabajo y ya no puedo hacerlo. ¿Cómo puedo seguir brindándole mi apoyo tanto a mi hijo como a su maestro?

Preguntas y respuestas

R: No cabe duda de que cuando los padres apoyan la educación de sus hijos, ellos rinden mejor. Sin embargo, ofrecerse como voluntario en el salón de clase es solo una de las muchas maneras en las que usted puede marcar una diferencia. Los estudios revelan que lo que los padres hacen *afuera* del salón de clase puede tener un impacto más grande sobre el aprendizaje.

Lo primero y más importante es que le comunique a su hijo que la escuela es la prioridad número uno. Usted puede hacer esto de las siguientes diferentes maneras:

- **Organice el día** de modo que su hijo disponga de mucho tiempo para hacer la tarea.
- **Sostenga conversaciones** con su hijo sobre lo que está aprendiendo en la escuela, seguidas por comentarios positivos. Podrá motivarlo simplemente diciendo, “Eso suena muy interesante. Cuéntame más”.
- **Programa tiempo para leer.** Túrnense leyendo partes de un libro en voz alta. Y de vez en cuando, traten de leer el mismo libro y luego hablar sobre él.

Aunque no pueda ofrecerse como voluntario en el salón de clase con regularidad, existen cosas que puede hacer en casa para apoyar al maestro de su hijo. ¡Solo pregúntele! Tal vez podría hacer una lista de los números de teléfono de los padres de los estudiantes, recortar un póster para un tablero de anuncios, o coordinar las provisiones para una fiesta en el salón de clase.

Enfoque: la responsabilidad

Las tareas domésticas fomentan confianza y responsabilidad



¿En qué se diferencian las tareas domésticas que hace su hijo con las que usted realizaba a su edad? Según un

estudio reciente, a los niños no se les requiere que hagan tanto hoy en día como en el pasado. Eso significa que los niños de hoy en día podrían carecer de oportunidades para desarrollar rasgos que podrían ayudarlos tanto en la escuela como a lo largo de la vida.

Si incluye tareas domésticas a su horario de otoño:

- **Escoja con cuidado.** Seleccione tareas que desafíen a su hijo, pero que estén dentro de su capacidad. Recuerde que las obligaciones cotidianas, tales como guardar los juguetes, no son “tareas”.
- **Programe tiempo** para las tareas. Anótelas en un calendario y colóquelo donde todos puedan verlo.
- **Limite los premios.** Si le da una mesada a su hijo, sepárela de las tareas. Todos deben cooperar. Haga comentarios como, “¡Es de gran ayuda que recojas la basura! ¡Gracias!”
- **Haga que el trabajo sea divertido.** Las tareas no deberían ser desagradables ni parecer un castigo. Para divertirse mientras las hacen, ponga un cronómetro y traten de “ganarle al reloj”. O escuchen un libro de audio o música.
- **Considere las ventajas.** Las tareas apropiadas a la edad benefician mucho a su hijo. A través de ellas, adquirirá confianza, responsabilidad, orgullo, ejercicio, consideración por los demás, ¡y más tiempo para divertirse en familia!

Fuente: J. Wallace, “Why Children Need Chores,” The Wall Street Journal, niswc.com/chores_study.

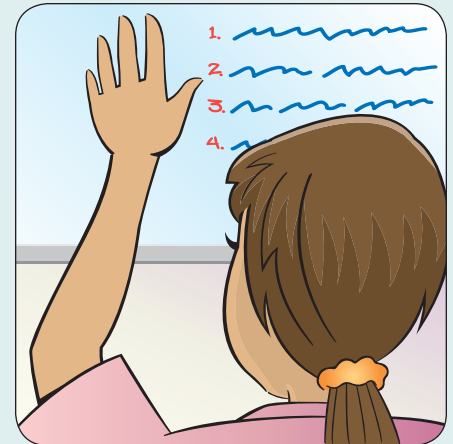
Para tener éxito en la escuela, es necesario que su hijo asista a clase

La responsabilidad académica más básica de su hijo es llegar a clase puntualmente todos los días.

Cuando los niños faltan a la escuela o llegan tarde sin necesidad, *todos* sufren. Los maestros deben recolectar trabajos de recuperación y repetir la lección. Mientras tanto, los demás estudiantes, que están listos para aprender, tienen que esperar.

Los estudios revelan que la ausencia crónica (faltar el 10% o más de los días escolares) perjudica el éxito escolar. Para prevenir la ausencia crónica, las familias pueden:

- **Seguir un horario.** Ayude a su hijo a adquirir hábitos que lo preparen para la escuela todos los días.
- **Programar citas con cuidado.** Programe los turnos médicos y otras citas fuera del horario escolar, de ser posible. La escuela debe ser la prioridad al planear viajes familiares, también. Si su hijo tiene que faltar a la escuela, trabaje con el maestro para ayudarlo a recuperar el trabajo.



- **Buscar ayuda** cuando sea necesario. Existen muchas razones por las que los niños faltan a la escuela. Si su familia tiene dificultades de salud, transporte, trabajo, cuidado de niños u otros problemas, hable con el personal de la escuela. La meta de ambos es ayudar a los niños a ir a la escuela y tener éxito.

Fuente: H.N. Chang y M. Romero, “Present, Engaged, and Accounted For,” National Center for Children in Poverty, niswc.com/attend_research.

Estrategias para que su hijo asuma responsabilidad por su aprendizaje



Mientras su hijo asista a la escuela, su trabajo consiste en aprender.

Para lograr hacerlo bien, tiene que ser un oyente

activo. Un oyente activo es aquél que toma acción en lugar de solo escuchar. Por ejemplo, necesita:

1. **Llegar preparado.** No alcanza con estar presente en la escuela. También debe dormir bien, tomar un desayuno nutritivo y llevar los materiales necesarios.
2. **Participar en clase.** Su hijo debe hacer preguntas, ofrecer

opiniones e intercambiar ideas con los demás.

3. **Mantenerse organizado.** Ayude a su hijo a crear un sistema para organizar sus tareas y otros materiales. Pídale que averigüe los números de teléfono de sus compañeros de clase. Así, cuando deba faltar, podrá llamarlos para averiguar qué hicieron en clase.
4. **Ser perseverante.** Apoye a su hijo mientras hace su tarea y estudia para los exámenes. Muéstrela que usted confía en él y que tendrá éxito en sus esfuerzos.