

# Los Padres

Kern County Supt. of Schools Office  
Daryl Thiesen, Title IV/TUPE Coord.

*¡hacen la diferencia!*



## Asegúrese de que su niño continúe aprendiendo durante el invierno

Su niño ve el calendario y se imagina la dicha de no tener que ajustarse a un horario durante todas las vacaciones escolares de invierno. Usted ve los mismos cuadros blancos en su calendario y siente un leve momento de pánico.

Sin embargo, las vacaciones de invierno pueden brindarle una oportunidad de pasar un poco de tiempo adicional con su niño. Aquí tiene algunas actividades que lo mantendrán leyendo—y evitará que usted lo oiga decir, “Estoy aburrido” durante las vacaciones:

- **Reúna una lista de su periódico local** de lugares a visitar a dónde ir y cosas que hacer. Cada comunidad tiene lugares que les interesarán a los niños. Trate un museo local (vea si existe un día en el que la entrada es gratuita). Busque conciertos gratuitos a los que puedan asistir. Vea si la biblioteca local ofrece horas del cuento o espectáculos especiales.
- **Salgan al aire libre.** Asegúrese de

programar tiempo todos los días para estar al aire libre. Caminen, monten bici, patinen, esquíen— ¡pero salgan al aire libre!

- **Busque un vídeo** basado en un libro para niños. Lean el libro primero, después vean el vídeo. Hablen de cómo ambos eran semejantes, y de qué diferencias vieron.
- **Preparen la comida juntos.** Casi toda cultura tiene algunas comidas especiales relacionadas con la temporada de vacaciones. Con su niño, prepare comidas que usted recuerda de su niñez. Comparta sus recuerdos. O hagan un poco de investigación y preparen un plato que nunca hayan intentado.
- **Ofrezcan sus servicios** como voluntarios. Aparte tiempo para realizar una actividad familiar de servicios voluntarios. Den de comer a los animales en el refugio para animales. Hagan emparedados para la gente que vive en la calle. Su niño aprenderá que el mejor don es el don de servicio.

## ¡Use la ciencia para fomentar la buena higiene!



Aquí tiene un proyecto de ciencia divertido que le enseñará a su niño la forma como el flúor que contiene la pasta dental

protege su dentadura. Usted necesitará dos tarros, dos huevos crudos y dos tazas de vinagre blanco.

Rotule un tarro que contenga un *huevo simple* y otro que contenga un *huevo con pasta dental*. Pese y mida los dos huevos, después embarre uno con una capa de pasta dental. Llene los tarros con vinagre y meta un huevo dentro de cada tarro. Cubra los tarros con envoltura de plástico. Observen los huevos durante cuatro días.

Se formarán burbujas alrededor del *huevo simple* durante los primeros 15 minutos. (Eso es el ácido del vinagre que está funcionando.) Al día siguiente, la cáscara del huevo estará llena de arena, y el huevo estará más grande. Después de tres días, la cáscara habrá desaparecido totalmente, y el huevo estará suave y con una consistencia gomosa.

Entretanto, el *huevo con pasta dental* mostrará poco cambio, debido a la protección proporcionada por la pasta dental.

Debido a que tanto la *pasta dental* como las cáscaras de huevo contienen calcio, ¡este experimento es una manera fabulosa de ayudar a su niño a entender porqué necesita cepillarse los dientes!

## Siga estos cinco consejos para ejercer una disciplina más eficaz



Ayudar a su niño a aprender un comportamiento apropiado es una tarea de crianza de niños que algunas veces parece abrumadora. Pero las investigaciones muestran que existen cinco maneras de cómo los padres pueden ser más exitosos en formar el comportamiento positivo de los niños:

- 1. Bríndele atención positiva** a su niño. Aparte tiempo todos los días cuando pueda brindar un poco de atención positiva individual a su niño. Lean un libro, jueguen un juego de mesa o trabajen juntos en un proyecto del hogar. Lo importante es que ambos estén juntos, hablándose y escuchándose uno al otro.
- 2. Escuche a su niño.** Enséñele palabras para expresar sus sentimientos. Los niños que pueden decir, "Estoy enojado" son menos propensos a golpear a los demás.
- 3. Brinde opciones** siempre que pueda. Los niños aprenden cómo tomar buenas decisiones tomando muchas decisiones. Deje que su

niño tome decisiones—y después que viva con los resultados.

- 4. Note cuando su niño** haga algo bien. ¡Esto no significa que tenga que elogiar a su niño cada vez que respire! Pero cuando haga algo positivo, hágale saber que lo notó. Será más probable que lo vuelva a hacer mañana.
- 5. Sea un buen modelo** de conducta. Usted no puede esperar que su niño controle su temperamento si usted le grita a cada coche que circula en la carretera. Su ejemplo es la única y más poderosa manera de enseñarle a su niño lo concerniente al comportamiento apropiado.

**Fuente:** American Academy of Pediatrics, "Guidance for Effective Discipline," *Pediatrics* (American Academy of Pediatrics, www.aap.org).

**"Donde los padres hacen demasiado por sus niños, los niños no harán mucho por ellos mismos."**

—Elbert Hubbard

## Exponga a su estudiante de primaria a otros países y culturas



Los niños a menudo saben muy poco acerca de otros países. Aquí tiene algunas maneras de exponer a su niño a otras culturas:

- **Aprendan lo concerniente** a las costumbres festivas de la gente en todo el mundo. Use la biblioteca para descubrir cómo otras personas celebran su propios días especiales.
- **Busquen juegos, películas** o funciones de títeres que se traten de gente de otros países. Muchas bibliotecas y museos presentan estos programas de manera gratuita.
- **Comparen las monedas** y las estampillas de otros países. Con

frecuencia éstas incluyen información sobre el país. Usted puede encontrar estampillas de otros países en el lugar donde trabaja. También puede buscarlas en la Internet.

- **Aprendan palabras sencillas** en diferentes idiomas. Enseñe a su niño a contar hasta 10 en otro idioma. Aprenda frases sencillas tales como, "Hola," y "Gracias."
- **Localicen programas de televisión** sobre otros países. Cuando estén viendo las noticias, procure tener un globo terráqueo cerca para aprender más sobre los países que mencionan las noticias.

## ¿Está ayudando a su niño lento a apresurarse?



Es hora de salir, pero su niño no está listo. Esta es la cuarta mañana de esta semana que ha llegado tarde. Algunos niños simplemente parecen tener una sola velocidad—despacio. Pero hay formas en que los padres pueden ayudar a estos niños a aprender a "moverse."

¿Está haciendo todo lo que puede para hacer que su niño salga a tiempo a la puerta? Conteste *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- 1. ¿Se acuesta temprano** su niño, de modo que sea más fácil levantarse?
- 2. ¿Dedica tiempo en la noche** para preparar la ropa y empacar las mochilas?
- 3. ¿Sabe su niño,** paso a paso, lo que tiene que hacer para alistarse en la mañana?
- 4. ¿Le avisa a su niño** con "dos minutos de anticipación" para facilitar las transiciones?
- 5. ¿Incluye tiempo extra** en su horario?

**¿Cuán bien le está yendo?**

Cada respuesta de *sí* significa que está ayudando a su niño lento a apresurarse. Para cada respuesta de *no*, pruebe la idea correspondiente 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 escribe 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 © 2009 NIS, Inc.

Editor: John H. Wherry, Ed.D.

Redactora: Rebecca Miyares.

Escritores: Susan O'Brien y Kris Amundson.

Directora de Traducciones: Michelle Beal-García.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

# Haga que la seguridad en línea sea una prioridad para su familia



Los niños usan las computadoras para hacer la tarea, para divertirse y para socializar, pero la conveniencia tiene un costo.

Las familias deben fomentar la seguridad de la computadora y de la Internet. Menos mal, que NetSmartz, un recurso de seguridad en línea, comparte consejos con los padres y los niños:

- **Mantenga la computadora** en un lugar central, como en la sala de la familia, donde puede vigilar las actividades de su niño.
- **Considere instalar programas** que hagan que el uso de la computadora sea más seguro. Supervise también las características de seguridad de su proveedor de servicio de la Internet.
- **Aprenda lo concerniente** a seguridad de la Internet. Después hable con su niño sobre las reglas básicas y péguelas cerca de la computadora. (Vea ejemplos en [www.netsmartz.org/resources/pledge.htm](http://www.netsmartz.org/resources/pledge.htm)).
- **Proteja la información personal**, como el nombre y la edad. Hable de porqué no debe compartirse en línea. Nunca acepte conocer en persona a “amigos” o a personas que sólo conoce en línea.
- **No responda** a mensajes inapropiados. En lugar de eso, apague el monitor y coménteselo a un adulto. También notifíquese a las autoridades encargadas de imponer el cumplimiento de la ley (Visitar [CyberTipline.com](http://CyberTipline.com) puede ayudar.)
- **Vayan en línea juntos**. Deje que su niño le muestre sus habilidades en la computadora y sus sitios favoritos. Guíelo hacia recursos apropiados.
- **Siga la pista a las actividades** de en línea de su niño. ¿Con quién intercambia correos electrónicos o chatea? ¿Qué clase de juegos juega? ¿Qué sitios usa? Supervise cuidadosamente y lleve la cuenta del uso de en línea a su nombre.
- **Recuerde que su niño** puede ir en línea en otros lugares, como en casa de un amigo. Tome medidas para garantizar que haya seguridad no importe dónde use la Internet.

**Fuente:** “Safety Tips,” NetSmartz, [www.netsmartz.org/safety/safetytips.htm](http://www.netsmartz.org/safety/safetytips.htm).

## Refuerce las destrezas de escritura con el juego ‘junte oraciones’



¿Planean viajar durante las vacaciones escolares? Aquí tiene un juego divertido que puede realizar en el auto que agudizará las destrezas de escritura de sus niños.

También los ayudará a llegar a ser mejores observadores.

Aquí tiene cómo jugar:

1. **Establezca un tiempo límite**—digamos, uno o dos minutos.
2. **Deje que sus niños “juntén”** todas las palabras que vean en el tiempo que usted les concedió. Pueden incluir los nombres de cosas que ven, como “hamburguesa” o “teléfono.” Pueden escribir descripciones de cosas que ven (“azul” para el cielo o “caliente” para las papas fritas). También pueden buscar palabras reales en las señales.
3. **Comience el reto**. Cuando termine el tiempo límite, sus niños deben usar las palabras que hayan juntado para crear tantas oraciones como puedan. Las oraciones pueden ser chistosas o serias. Usted podría trabajar con los niños más pequeños, o dividirlos en equipos.
4. **Veán cuántas oraciones** pueden escribir. La próxima vez, vean si pueden romper su propio récord.

**Fuente:** “Collect a Sentence,” FamilyEducation.com, <http://fun.familyeducation.com/word-games/travel-games/57461.html>.

**P:** Mi hijo tiene verdaderos problemas para escribir sus pensamientos. Parece que necesita mucho más tiempo que otros estudiantes para escribir las palabras de una página. También tiene problemas para deletrear. Ahora que está en quinto grado, le asignan muchas más tareas de escritura. ¿Cómo puedo ayudarlo?

### Preguntas y respuestas

**R:** Escribir no es algo que se les da de manera natural a todos los niños. Y algunos, como su hijo, parece que enfrentan desafíos especiales.

Aún más, como usted lo señala correctamente, escribir es esencial para tener éxito en la escuela. Usted necesita reunirse con la maestra de su niño para hablar de sus preocupaciones. Pregúntele cómo pueden trabajar ambas en este problema.

Hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a su hijo cuando tenga que hacer una tarea de escritura en casa.

Para comenzar:

- **Enfatice la importancia** de planear. Antes que su hijo tome un lápiz, debe pensar con cuidado sobre qué quiere escribir. Puede plantear y anotar ideas—o hacer una grabación de lo que quiere decir.
- **Deje que su niño use** una computadora. Enséñele como mecanografiar (hay bastantes programas que lo ayudarán). Podrá escribir más rápido, de modo que estará menos frustrado. Necesitará usar una computadora en la escuela intermedia y en la preparatoria de todos modos—usted puede ayudarlo a adelantarse.
- **Ayude a su niño a practicar** su letra en casa. Siempre va a necesitar escribir algunas cosas a mano. Escribir es una habilidad, e igualmente como otras habilidades, mejora con la práctica.

—Kristen Amundson  
The Parent Institute

# Enfoque: Inculcando valores positivos

## Ayude a su niño a perseverar fijando metas



Encarar los retos de la vida—desde aprender hasta montar una bicicleta hasta terminar un proyecto grande—

requiere perseverancia, y los niños necesitan bastante ayuda para desarrollar este rasgo.

Para fomentar la perseverancia de su niño:

- **Básese en el pasado.** Recuérdele a su niño las veces en las que tuvo éxito a través del trabajo duro. Hable de cuán bien se sintió y cómo puede hacerlo de nuevo.
- **Establezca una meta pequeña.** Escoja algo que su niño pueda realizar y disfrutar, como caminar una milla con usted. Esto fomenta la confianza.
- **Pídale su aportación.** ¿Qué más le gustaría lograr a su niño? El hecho de querer alcanzar la meta lo motivará.
- **Sea honesto.** Asegúrese de que su niño escoja una meta realista, pero explíquele que lograrla no será fácil. Un buen plan ayudará.
- **Haga un plan.** Escriba pasos específicos y fechas límites. Ayude a su niño a dividir su meta en partes pequeñas, razonables.
- **Sea un animador.** Halague el progreso, tanto a lo largo del camino como al final. No se valga de premios ni castigos.
- **Aprenda de la experiencia.** Aun cuando su niño no cumpla su objetivo, ¡manténgase positivo! Enorgullecáse de su esfuerzo. Hablen de lo que él podría hacer diferente la próxima vez y prevean el éxito.

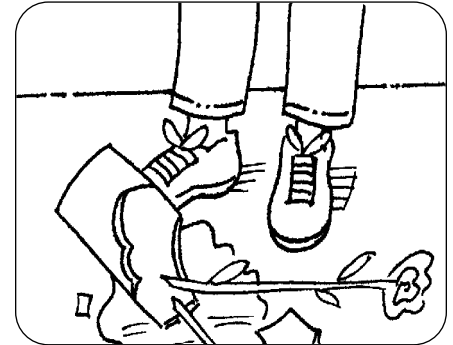
**Fuente:** Marie Faust Evitt, "How to Teach Kids Perseverance and Goal-Setting," Parents.com, [www.parents.com/family-life/better-parenting/parenting-style/how-to-teach-kids-perseverance-goal-setting/?page=1](http://www.parents.com/family-life/better-parenting/parenting-style/how-to-teach-kids-perseverance-goal-setting/?page=1).

## Anime a su niño de primaria a ser honesto en situaciones difíciles

Las investigaciones muestran que para cuando los niños llegan a la escuela primaria, la mayoría de ellos ya sabe la diferencia que existe entre honestidad y mentir. ¡Pero eso no hace que decir la verdad sea fácil!

Para fomentar la honestidad:

- **Sea un modelo de conducta.** Los niños son buenos "detectores de mentiras." Se dan cuenta cuando los padres dicen la verdad—y cuando no la dicen.
- **Recompense la honestidad.** Si su niño es sincero ante una situación difícil, ¡felicítelo!
- **Reaccione con calma.** Cuando su niño mienta, no lo catalogue como un "mentiroso." Exprésese su confianza en que tomará mejores decisiones en el futuro.
- **Hable de la honestidad.** ¿Por qué es importante ser honesto? Note los ejemplos de honestidad y



deshonestidad—y sus efectos.

- **Cree oportunidades para decir la verdad.** Dígame, "Rompió mi florero," en lugar de, "¿Hiciste esto?" Es mejor decir lo que sucedió en lugar de hacer preguntas innecesarias.

**Fuente:** Karen Stephens, "Lying, Fibs, and Tall-Tales: Teaching Children to Be Truthful," [mysmallwonders.com/resources/pdf/LYING01PELibrary.pdf](http://mysmallwonders.com/resources/pdf/LYING01PELibrary.pdf).

## Enseñe a su escolar de primaria a expresar el enojo con respeto



Es difícil estar enojado y ser respetuoso al mismo tiempo. Pero expresar el enojo con respeto es esencial. Usted y su niño

pueden controlar sus reacciones si:

- **Enlistan las cosas** que provocan el enojo. Piensen en lo que más hace que se enojen. ¿Qué no lo obedezcan? ¿Qué le digan lo que tienen que hacer? Comprométanse a reaccionar con tranquilidad ante estas situaciones.
- **Identifican "las señales rojas."** Comiencen por notar cómo es el enojo para ustedes. ¿Hace que sientan calor? ¿Hace que quieran gritar? Estas son señales importantes de advertencia.

- **Piensen.** Cuando sientan enojo, pregúntense a sí mismos, "¿Qué me hizo enojar?" "¿Qué más sentí?" El enojo puede ser en realidad una desilusión o vergüenza.
- **Deje a un lado la fuente.** De ser posible, aléjense de lo que les está frustrando y traten de tranquilizarse.
- **Tomen buenas decisiones.** Hay muchas maneras respetuosas de liberar el enojo. Escriban en un diario, pinten un cuadro o ejercítense. Cuando estén enojados con una persona, esperen hasta que estén tranquilos para hablar.

**Fuente:** Elizabeth Verdick y Marjorie Lisovskis, *How to take the Grrrr Out of Anger*, ISBN: 1-57542-117-8 (Free Spirit Publishing, [www.freespirit.com](http://www.freespirit.com)).