

Los Padres

¡hacen la diferencia!

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



Mantener el horario de su niño en equilibrio contribuye al éxito escolar

Algunos niños salen a toda prisa de la escuela para dirigirse a la práctica de fútbol y de aquí al karate. Por supuesto, cada una de estas actividades puede ser una cosa buena por sí misma. Pero juntas, pueden ser demasiado de una cosa buena.

La Academia Americana de Pediatría dice que los niños necesitan “tiempo de inactividad.” Sugieren que jugar debe continuar siendo una parte central de la infancia.

No hay duda que los niños se benefician de las actividades organizadas. Pero también es muy importante para los niños disponer de tiempo para organizarse por sí mismos.

¿Se mantiene en el equilibrio correcto el horario de su familia? Aquí tiene algunas cosas para considerar:

- **Reconozca cuán importante** es el juego libre para los niños. Incluya tiempo para que su niño ande con sus amigos, para que desarrolle pasatiempos, para que lea o simplemente para que fantasee. Este

tiempo no estructurado es cuando él ejercita su cuerpo y su imaginación.

- **Tome pistas de su niño.** ¿Le gusta el fútbol? ¿O sólo está en el equipo porque el deporte es importante para usted? Muchas familias permiten que cada niño escoja una actividad por temporada.
- **Haga que el tiempo de la familia** sea una prioridad. Si sólo ve a su niño mientras están en el auto, replantee su horario. Las tareas más importantes para educar a los niños— escucharlos, atenderlos, guiarlos— toman tiempo para desarrollarse.
- **Recuerde que la escuela** es primero. Si su niño nunca empieza a hacer la tarea sino hasta después de la práctica, a las 8:00, significa que tiene un horario sobrecargado.

Fuente: Kenneth R. Ginsburg y el Committee on Communications y el Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health, “The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds,” *Pediatrics*, enero 2007 (American Academy of Pediatrics, www.pediatrics.org).

Fomente la lectura con un diario de vocabulario



Su niño tiene que aprender las palabras del vocabulario que su maestra escoja para él. Pero, ¿qué tal si su

niño pudiera crear una lista de palabras que *él* quiere saber?

Un diario de vocabulario personal es una manera fabulosa para que su niño aprenda palabras nuevas.

Para sacarle el mayor provecho a este tipo de diario de opciones libres, haga que su niño:

1. **Consiga una carpeta** de tres argollas y papel con renglones. Haga que elabore una página para cada letra del alfabeto.
2. **Escriba palabras interesantes** que encuentre cuando esté leyendo. Y que anote cada una de las palabras en la página apropiada.
3. **Busque las palabras** en el diccionario y agregue sus significados.
4. **Repase el diario** semanalmente. Rete a su niño a usar estas palabras cuando esté hablando o escribiendo. Cuando las practique, se convertirán en una parte habitual de su vocabulario.

Fuente: Janis M. Harmon y otros, *Instructional Strategies for Teaching Content Vocabulary, Grades 4-12*, ISBN: 1-560-90192-6 (International Reading Association, www.reading.org).

Mejore el éxito en los exámenes desarrollando los músculos de leer



No se puede ganar una carrera si se desiste antes de llegar a la meta.

Algunas veces, eso es lo que sucede cuando los niños están presentando exámenes importantes que implican mucha lectura.

Hay niños que simplemente no tienen la resistencia para perseverar en la lectura de pasajes en los exámenes. Les va bien cuando están leyendo un pasaje corto. Pero para cuando llegan al final de un examen más largo simplemente están muy fatigados para leer la información y contestar las preguntas.

De la misma manera como los atletas pueden aumentar su resistencia, así pueden hacerlo los lectores. Usted puede ayudar a su niño a salir mejor en los exámenes desarrollando sus “músculos de lectura.”

Aquí tiene algunas ideas:

- **Programa una hora habitual** para que lea su niño. Comience con un tiempo corto—tal vez unos cinco

10 minutos. Pero aumente gradualmente el tiempo para que pueda leer de manera independiente durante 30 minutos.

- **Ayude a su niño a motivarse.** Haga que coloree un diagrama por cada 10 minutos que pase leyendo. O que comience a hacer una cadena de papel, agregando un eslabón por cada 10 minutos de lectura.
- **Enseñe a su niño otras maneras** de desarrollar su resistencia. Haga que mire hacia arriba ocasionalmente para descansar sus ojos. O anímelo a tomarse un descanso breve, servirse una botana y después que siga leyendo.

Fuente: Michelle Hornof, “Reading Tests as a Genre Study,” *The Reading Teacher*, septiembre 2008 (International Reading Association, www.reading.org).

“Una pinta de ejemplo equivale a un galón de consejos.”

—Desconocido

Haga que su escolar de primaria hable de sus sentimientos



Desde el momento en que su hijo abre la puerta al llegar de la escuela, usted sabe que algo anda mal. Pero cuando le pregunta a su niño qué sucedió en la escuela, él le dice “Ay, nada” y se dirige a su cuarto.

¿Qué puede hacer para lograr que su niño se abra y hable de qué lo está molestando? Aquí tiene algunas técnicas a probar:

- **Refleje lo que ve.** “Te ves triste hoy. ¿Sucedió algo en la escuela?”
- **Trate de evitar ser sentenciosa.** No diga cosas como, “No puedes sentirte realmente mal por una tontería como esa.”

- **Ayude a catalogar** los sentimientos de su niño. “Eso debe haberte hecho sentir muy desilusionado.”
- **Hágale saber a su niño** que usted entiende sus sentimientos. “Puedo imaginarme cuán mal te sentiste cuando Madison dijo eso.”
- **Comparta una experiencia** suya. Puede ser bueno para su niño saber que usted ha tenido experiencias similares. “¿Alguna vez te he contado sobre el tiempo cuando mi mejor amiga en la escuela dejó de hablarme por una semana?”

Fuente: Deborah Stipek y Kathy Seal, *Motivated Minds: Raising Children to Love Learning*, ISBN: 0-805-06395-1 (Owl Books, a division of Henry Holt and Company, www.henryholt.com).

¿Está enseñando a su niño a seguir instrucciones?



Los salones de clase—y las familias—funcionan mejor cuando los niños saben cómo seguir instrucciones. ¿Está enseñando esta habilidad vital a su niño? Conteste *sí* o *no* a las preguntas de abajo para averiguarlo:

___ **1. ¿Evita dar instrucciones** hasta que logra captar toda la atención de su niño? ¿Lo mira a los ojos y lo llama por su nombre?

___ **2. ¿Es usted específica** con sus instrucciones? Si un trabajo implica varios pasos, ¿los menciona? “Primero recoge tu ropa de baile. Después pon tus libros en el anaquel.”

___ **3. ¿Le pide a su niño** que repita lo que le dijo usted antes de comenzar una tarea?

___ **4. ¿Tiene usted una lista** de comprobación colocada a la vista para revisar las cosas que tiene que hacer todos los días (prepararse para la escuela, etc.)?

___ **5. ¿Elogia a su niño** cuando sigue las instrucciones correctamente?

¿Cuán bien le está yendo?

Cada respuesta de *sí* significa que está enseñando a su niño la habilidad de seguir instrucciones. 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.

Tareas múltiples: ¿le ayudan a usted, a su niño a cumplir con las tareas?



Eche un vistazo por la casa a la hora de la tarea. ¿Está estudiando su niño al mismo tiempo que canta con la música? ¿Está usted

respondiendo a sus preguntas al mismo tiempo que revisa su email?

Hacer múltiples tareas se ha convertido en una forma de vida, pero eso no es necesariamente bueno. De hecho, mientras se están haciendo múltiples tareas, el cerebro realmente no se concentra en varias tareas a la vez. Se mueve rápidamente de una a otra, sin darle toda su atención a nada.

Para evitar errores cuando se hacen tareas múltiples:

- **Evite las distracciones.** Escoja un lugar tranquilo para que estudie su niño—sin televisión, teléfonos ni música fuerte. Algunos niños, sin embargo, pueden trabajar bien con música de fondo (como la clásica).
- **Dé un buen ejemplo.** Es natural querer realizar lo más que sea posible, tan rápido como sea posible. Pero haga lo que *realmente*

funcione. Cuando le preste toda su atención a su niño (en lugar de estar contestando emails mientras habla), le muestra cómo concentrarse—y cuán importante es él para usted.

- **Haga un experimento.** Si tanto usted como su niño dudan que hacer tareas múltiples hace que sean menos efectivos, pónganse a prueba. Escogan una tarea que requiera concentración. Háganla *con* distracciones y luego *sin* distracciones.
- **Programe las tareas.** En lugar de planear cosas múltiples al mismo tiempo, programe las tareas consecutivamente. Su niño puede hacer la tarea a las 4:00, llamar a sus amigos a las 5:00 y arreglar su cuarto a las 5:30.
- **Haga tareas múltiples** que no requieran concentrarse. Hacer tareas múltiples funciona si no requieren concentrarse. Por ejemplo, su niño puede comer algo mientras hable por teléfono con sus amigos.

Fuente: Cheryl Feuer Gedzelman, "Homework and Headphones: Multitasking Myths," *Washington Parent*, marzo 2009 (Knollwood Publications, Inc., <http://WashingtonParent.com>).

Evite el elogio vano para educar a un niño seguro de sí mismo



Todos sabemos que los niños necesitan sentirse seguros de sí mismos para poder enfrentar los retos.

Pero a veces, los esfuerzos para fomentar la autoestima pueden ir demasiado de lejos. Eso es lo que los profesores universitarios y los empleadores están diciendo estos días.

Muchos empleadores dicen que sus trabajadores jóvenes no tienen las habilidades para tener éxito en el trabajo. Después de algunas semanas, ya quieren que se les promueva. Cuando se les pide que hagan las tareas para las cuales fueron contratados, se rebelan.

En la universidad, algunos estudiantes quedan destrozados cuando los profesores critican su trabajo.

No cabe duda que los niños necesitan tener autoestima para desarrollarse como adultos saludables. Pero la autoestima que *importa* surge de hacer esto bien. El elogio vano hace más daño que bien.

De hecho, Sam Goldstein, un investigador de la Universidad de Utah, dice que demasiados niños son como las burbujas, "Parecen contentos. Pero si encaran incluso un pequeño problema, explotan."

Es importante que usted elogie a su niño. Pero guárdelo para ocasiones cuando pueda hacerlo sinceramente.

Fuente: Sharon Jayson, "Yep, Life'll Burst That Self-Esteem Bubble," *USA Today*, <http://students.sfu.ca/residences/pdf/articles/Overpraised%2080s%20Kids.pdf>.

P: ¡Lograr que tres niños salgan a la puerta a tiempo en la mañana es difícil! Un día, alguien no querrá levantarse. Otro día, alguien olvida un libro de ciencia y tiene que regresar por él. El resultado es que mis niños generalmente pierden el autobús de la escuela y yo termino por llevarlos a la escuela. ¿Qué puedo hacer?

Preguntas y respuestas

R: Las mañanas son difíciles en muchas familias. Pero mientras sus niños sepan que hay una salida fácil—que usted los llevará a la escuela—no tienen mucho incentivo para cambiar. Aquí tiene cómo cambiar las cosas:

- **Convoque a una junta familiar.** Anuncie que el "taxi de mamá" tiene una nueva política. De ahora en adelante, las llevadas a la escuela tienen un costo. (Usted puede escoger el costo—tal vez sea parte de su mesada, o tal vez signifique tiempo extra en las tareas domésticas. No tiene que ser un costo alto, pero debe ser algo que sus niños quieran evitar.) Cualquiera que viaje en el "taxi" tendrá que pagar la cuota.
- **Ayude a sus niños a organizarse** en la noche. Haga que preparen la ropa y las mochilas. Que empaquen los almuerzos. Y que pongan los despertadores para que suenen unos minutos antes.
- **Déles a todos un aviso previo** de cinco minutos en la mañana. Después camine tranquilamente hacia la puerta y diríjase a la parada del autobús. Si uno de los niños viene corriendo con un zapato puesto y otro en la mano—pues, imagínese que están haciendo reír a los vecinos.
- **Cumpla con las consecuencias** una vez que las establezca. Lo más probable es que usted sólo tendrá que cobrar su "pasaje del taxi" una o dos veces antes que todos se organicen mejor.

—Kristen Amundson,
The Parent Institute

Enfoque: La disciplina

Los estudios revelan que la disciplina sí funciona



Piense en cómo lo educaron a usted sus padres. ¿Qué método disciplinario utilizaron? En un estudio, aun

cuando los padres no estuvieron de acuerdo en cómo fueron disciplinados cuando eran niños, muchos de ellos utilizaron los mismos enfoques.

Por ejemplo, los adultos a quienes se les gritaba cuando eran niños fueron más proclives a gritar ahora que son padres—aun cuando pensaban que gritar no funcionaba, de acuerdo con la investigación.

Para disciplinar bien, considere que cree que funcionará. Los expertos dicen que ciertos métodos son más efectivos. Por ejemplo:

- **Elogie el buen comportamiento.** ¿Cuáles son los comportamientos más importantes que su niño debe aprender? Cuando los vea, tome nota. Diga, “Es bueno que hayas invitado a la niña nueva a sentarse contigo en el almuerzo. Apuesto que hiciste que se sintiera bien.”
- **Utilice consecuencias naturales y lógicas.** Cuando se niño haga algo inapropiado, escoja una respuesta natural o lógica, de ser posible. Una consecuencia natural por haber olvidado la tarea es sacar cero de calificación. Una consecuencia natural de perder un artículo es hacer que lo sustituya su niño.
- **Planee con anticipación.** Hable de la disciplina con su niño. ¿Por qué es útil? ¿Cómo funciona? Después de tomar en cuenta sus ideas, enliste las reglas y consecuencias básicas. Después haga un seguimiento con constancia, imparcialidad y respeto.

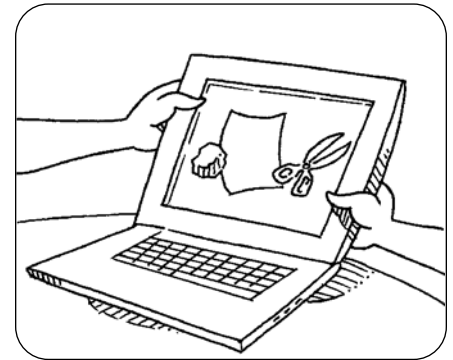
Fuente: Jennifer Warner, “Parents Flunking Discipline,” WebMD, www.webmd.com/parenting/news/20070110/parents-flunking-discipline.

Anime a su niño a ser menos mandón, más parte del equipo

Hay mucho qué decir para animar a los niños a que muestren liderazgo. Pero, seamos realistas—algunos niños son totalmente autoritarios. Se niegan a esperar su turno. Se niegan a compartir. Se niegan a escuchar lo que alguien dice.

Si tiene un niño que se ha nombrado él mismo Jefe del Mundo, aquí tiene algunas maneras de ayudarlo a aprender cómo ser jugador del equipo:

- **Haga que turnarse** sea la manera como usted dirige su casa.
- **Use la “Regla de Mamá.”** Si un niño corta el pastel, al otro le toca escoger el primer pedazo. Si un niño escoge el juego, al otro le toca hacer la primera jugada.
- **Enseñe maneras justas** de decidir. Haga que sus niños jueguen a



“piedra, papel, tijeras” para ver quién utiliza la computadora primero. Eche un volado para decidir quién se baña primero.

- **Refuerce el comportamiento** de compartir cuando lo note.

Fuente: Michele Borba, *Don't Give Me That Attitude! 24 Rude, Selfish, Insensitive Things Kids Do and How to Stop Them*, ISBN: 0-78797-333-5 (Jossey-Bass, www.josseybass.com).

Ayude a su niño a ejercer control sobre el tiempo de pantalla



Los niños de hoy pasan una semana completa de trabajo—en realidad, más de 44 horas semanales—con los medios de

comunicación. Ven televisión casi cuatro horas al día. Juegan videojuegos. Envían mensajes de texto a sus amigos. Pasan una hora al día (aparte del tiempo de hacer la tarea) en la computadora.

Eso es más tiempo que el que los niños pasan en la escuela, con los padres o en alguna actividad física. Es también más tiempo de ver la pantalla que el que recomienda la mayoría de los expertos. La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños pasen no más de dos horas al día en frente de la televisión.

Para limitar el tiempo de pantalla:

- **No use la televisión** como ruido de fondo. En un estudio, dos tercios de niños dijeron que la televisión estaba prendida casi *todo* el tiempo en sus casas.
- **Establezca límites.** Déle a su niño un presupuesto de ver TV. Al principio de la semana, échene un vistazo a la programación. Ayude a su niño a planear los programas que va a ver durante la semana.
- **Saque la televisión** de la recámara. Los niños que tienen una tele en su recámara tienden a ver más TV que los que no la tienen.

Fuente: Kaiser Family Foundation, “Generation M: Media in the Lives of 8-18 Year Olds,” www.kff.org/entmedia/upload/Executive-Summary-Generation-M-Media-in-the-Lives-of-8-18-Year-olds.pdf.