

Escuela Primaria

Los Padres

Enero 2018
Vol. 29, No. 5

Clovis Unified School District

¡hacen la diferencia!



Presione el botón de reiniciar para volver a encarrilar a su hijo

Cuando tiene un problema con su laptop o teléfono inteligente, ¿lo apaga y lo vuelve a encender? Reiniciar un dispositivo puede ayudarlo a corregir dificultades en el procesamiento y volver a empezar.

Si el año académico de su hijo no está yendo tan bien como usted lo hubiera esperado, ¡tal vez sea el momento de ayudarlo a reiniciarse también! Aquí hay algunas maneras de ayudar a su hijo a volver a encarrilarse:

- **Involucre a toda la familia.** Si usted determina que su hijo necesita pasar más tiempo haciendo la tarea, haga que la hora de estudio sea un momento silencioso para toda la familia. Mientras su hijo trabaja, usted puede completar su papeleo o leer.
- **Reemplace los hábitos malos.** Romper un hábito es difícil. Es mucho más fácil establecer uno

nuevo en su lugar. Si su hijo tiene el hábito de ver televisión en cuanto entra a casa, sugiérale que en lugar de esto lea por 30 minutos. Todavía tendrá oportunidad de relajarse y estará fortaleciendo sus habilidades de lectura al mismo tiempo.

- **Organícese.** Este mes, se pueden encontrar muchos calendarios bonitos a precios de oferta. Busque uno que le guste a su hijo. Luego, ayúdelo a adoptar el hábito de escribir cosas, como la fecha en la cual debe entregar el informe del libro. Esto puede ayudar a evitar que les agarre un ataque de nervios a último minuto.
- **Celebre los éxitos.** Ayude a que su hijo vea la relación entre sus hábitos nuevos y los resultados. “Estudiaste para el examen y respondiste correctamente nueve de 10 preguntas. ¡Eso es excelente!”

Fomente el éxito con una mentalidad de crecimiento



La escuela está repleta de desafíos, y el éxito de su hijo depende de cómo responde a esos desafíos. Anímelo a desarrollar lo que los investigadores denominan una *mentalidad de crecimiento*.

Una mentalidad de crecimiento determina la manera en la que los niños piensan sobre los problemas. Supongamos que, por ejemplo, su hijo está teniendo dificultades para encontrar la respuesta a un problema de matemáticas. Algunos niños se darían por vencidos y dirían, “Es que no soy bueno para las matemáticas”, y dejarían de intentarlo. Pero otros niños lo pensarían de una manera diferente. “Esto es un desafío, y a mí me encantan los desafíos”.

Los niños del segundo grupo tienen una mentalidad de crecimiento. Ellos creen que aunque no puedan hacer algo ahora, serán capaces de aprenderlo en el futuro. Por eso son más propensos a perseverar con el problema y resolverlo.

Usted puede fomentar esta mentalidad al elogiar el esfuerzo de su hijo. “Este proyecto fue difícil, ¡pero perseveraste con él y lo terminaste!”

Fuente: C. Romero, “What We Know About Growth Mindset From Scientific Research,” Mindset Scholars Network, niswc.com/elem_mindset.

Dele a su hijo consejos para rendir exámenes y mejorar el rendimiento



Sin importar qué tan bien su hijo sepa el material antes de un examen, él se beneficiará si aplica algunas estrategias básicas

a la hora de rendir exámenes. Anime a su hijo a:

- **Leer con detenimiento.** Esto se refiere a las instrucciones, las preguntas y las respuestas.
- **Hacer preguntas.** Si su hijo no comprende las instrucciones o una pregunta, debería pedirle al maestro que se lo explique antes de comenzar.
- **Administrar su tiempo.** Sugiera que le dé un vistazo a las preguntas y responda las más fáciles primero. Si tiene problemas con una pregunta difícil, debería seguir adelante y volver a esa pregunta cuando haya terminado de responder todas las demás preguntas.

- **Usar el proceso de eliminación** para responder las preguntas de opción múltiple. Debería tachar todas las respuestas que sepa que son incorrectas. De este modo, podrá concentrarse en escoger entre las respuestas que quedan.
- **Escribir con pulcritud.** Su letra debe ser clara, y debe tachar los errores completamente.
- **Usar el tiempo que le sobra** para repasar sus respuestas y corregir los errores por descuido.

“No hay secretos para el éxito. Es el resultado de la preparación, el trabajo y el aprender de los fracasos”.

—Colin Powell

Siete estrategias para apoyar el progreso de su hijo en la lectura



Usted está orgulloso de su hijo por haber aprendido a leer. Pero, recuerde que las habilidades de lectura deben desarrollarse

y practicarse. A medida que hijo vaya creciendo, más dependerá de estas habilidades para aprender.

Para apoyar la educación de su hijo y fomentar su progreso en la lectura:

1. **Vaya más allá de los libros.** Deje que él escoja los materiales de lectura que le gusten. No tiene que limitarse a los libros. Anímelo a leer tiras cómicas, revistas, artículos de noticias apropiados para su edad, instrucciones de videojuegos y recetas.
2. **Haga relaciones.** Cuando planifique un viaje, busque libros relacionados con su lugar de destino. O, sugiera que lea sobre los sucesos históricos que hayan ocurrido cerca de su casa.
3. **Aumente la emoción.** Haga que la lectura sea irresistible. Deje que su hijo se acueste 15 minutos más tarde para leer en su cama. O permita que construya un fuerte en su dormitorio y lea bajo la luz de una linterna.
4. **Haga teatro improvisado.** Convierta los libros favoritos en obras de teatro o películas familiares. Agregue algunos artículos de utilería y disfraces.
5. **Sugiera que inscriba** en un club de lectura, o que organice uno. Sugiera que invite a sus amigos para hablar de libros y participar en actividades relacionadas con los libros y compartir unos bocadillos.
6. **Ponga un cronómetro.** Si su hijo se resiste a leer, un cronómetro puede ayudar. Dígale, “Léeme durante tres minutos. Cuando suene el cronómetro, puedes parar”. Agregue un minuto extra de lectura cada dos días.
7. **Lea en voz alta.** Intente leer libros más avanzados. Cuando los padres les leen a sus hijos, ellos disfrutan de palabras e historias más avanzadas.

¿Le enseña a su hijo a administrar el tiempo con prudencia?



Saber administrar el tiempo es una habilidad necesaria para lograr el éxito en la escuela. El año escolar ya está por la mitad,

así que este es un buen momento para tomarse unos minutos para pensar en si está ayudando a su hijo a usar su tiempo de manera eficaz.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

- ___ 1. **¿Ha repasado** la tarea de su hijo y su horario de estudio, y ha hecho los ajustes necesarios?
- ___ 2. **¿Usa** su calendario familiar para anotar las fechas de los exámenes, proyectos y actividades extracurriculares?
- ___ 3. **¿Trata** de mantener un equilibrio entre las actividades de su hijo y la vida de los demás? Si su hijo se acuesta tarde todas las noches para terminar la tarea, es hora de eliminar alguna actividad.
- ___ 4. **¿Ayuda** a su hijo a dividir los proyectos grandes en partes más pequeñas?
- ___ 5. **¿Procura** lograr que su hijo tenga tiempo todos los días para divertirse o relajarse?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, está ayudando a su hijo a aprender a usar el tiempo de manera eficaz. Para las respuestas *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 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 © 2018, 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 desmienten cinco mitos comunes del aprendizaje



Los estudios revelan que aunque las personas creen que realmente comprenden cómo es el “aprendizaje efectivo”,

con frecuencia están incorrectas.

Aquí tiene los cinco mitos populares sobre el aprendizaje, junto con los hechos basados en la investigación:

- **Mito 1:** Todos tenemos un estilo de aprendizaje específico. Hecho: los niños aprenden de muchas maneras. En una situación, tal vez les vaya mejor si *escuchan* el material nuevo, pero en otras *ver* ejemplos es clave.
- **Mito 2:** Se nace siendo inteligente o no. Hecho: los coeficientes intelectuales y las habilidades de los niños pueden aumentarse con el tiempo, sobre todo si se les da acceso a libros y oportunidades de aprendizaje.
- **Mito 3:** Las sesiones de estudio largas son la mejor manera de prepararse para un examen o prueba. Hecho: los niños recuerdan mucho mejor si la

información se esparce a lo largo del tiempo. Estudiar un poco todos los días es mucho más efectivo que tratar de procesar todo de golpe.

- **Mito 4:** Leer el material varias veces es la mejor manera de aprenderlo. Hecho: es más eficaz que los estudiantes repitan las ideas clave en sus propias palabras.
- **Mito 5:** Los estudiantes que usan el hemisferio derecho de su cerebro aprenden de diferente manera que los que usan el hemisferio izquierdo. Hecho: no existen pruebas de que usar el hemisferio izquierdo (el lado que favorece la lógica y las matemáticas) o usar el hemisferio derecho (el lado que favorece el arte y las emociones) tenga algún impacto en el aprendizaje. De hecho, no existen pruebas de que un lado del cerebro sea dominante.

Fuente: A. Kamenetz, “You Probably Believe Some Learning Myths: Take Our Quiz To Find Out,” NPR, niswc.com/elem_myths.

Reduzca la frustración siguiendo una técnica de disciplina sencilla



No hay manera de evitarlo: su hijo se va a portar mal algún día, ¡y va a ser frustrante! Usted no puede cambiar eso, pero *sí puede*

controlar sus expectativas y respuestas. Esa es la razón por la cual la Academia Americana de Pediatría les brinda estos consejos a los padres:

- **Ser realista sobre las habilidades** de su hijo. Si le exige demasiado, ambos se desilusionarán. Establezca algunas reglas sencillas que su hijo pueda comprender. Asegúrese de que sean adecuadas a su edad y nivel de madurez. Luego, espere una cantidad de cooperación razonable.
- **Cumplir con lo que dice.** Piense cuidadosamente antes de plantear alguna regla, promesa o consecuencia. ¿Es justa? ¿Le dará seguimiento realmente? Una vez que haya tomado

una buena decisión, ¡manténgase firme! Los niños toman mejores decisiones cuando pueden contar con lo que sus padres les dicen.

- **Considerar los sentimientos** de su hijo. Los niños agradecen la comprensión de sus padres. Los ayuda a comportarse bien. Diga, “Sé que estás desilusionado porque no puedes invitar a tu amigo a pasar la noche en casa. Tal vez otro día”.
- **Perdonar.** Ningún niño o padre es perfecto. Si usted hace algo de lo que se arrepiente, tal como gritarle a su hijo, hable de ello cuando esté tranquilo. Discúlpese y explique lo que hará de manera diferente la próxima vez. Entonces, ¡cumpla con su palabra! Enséñele a su hijo que todos podemos aprender de los errores.

Fuente: “Disciplining Your Child,” American Academy of Pediatrics, niswc.com/elem_healthydiscipline.

P: Últimamente, mi hijo me dice que odia la escuela. No lo dice todos los días, pero lo ha dicho más de una vez. No estoy seguro de cómo debería responder, porque tiene que asistir a la escuela de todas maneras. ¿Cómo puedo llegar a la raíz del problema para así poder ayudarlo?

Preguntas y respuestas

R: No todos los niños que dicen que odian la escuela realmente la odian. A veces, están buscando atención o una oportunidad de postergar la tarea.

Sin embargo, si su hijo ha dicho que odia la escuela más de una vez, a lo mejor algo esté pasando. Aquí tiene lo que debería hacer:

1. **Hable con su hijo.** Espere hasta un momento cuando él esté tranquilo y usted tenga tiempo de hablar. Entonces, pídale que le diga cómo se siente y por qué. “Has dicho varias veces que odias la escuela. ¿Qué es lo que te hace sentir eso?”
2. **Identifique el problema.** Escuche con detenimiento lo que le dice su hijo. ¿Está pasando apuros en alguna clase? ¿Se siente abrumado porque está participando en demasiadas actividades?
3. **Ayude a su hijo** a buscar soluciones. Por ejemplo, si está pasando apuros en alguna clase, anímelo a que le dedique más tiempo a esa materia, y supervise que esté entregando su tarea.
4. **Sea positivo.** Ayude a su hijo a ver que casi todas las situaciones tienen tanto elementos positivos como negativos. Puede cambiar su punto de vista entero si se enfoca en lo positivo.
5. **Hable con el maestro.** Dígale cómo se siente su hijo y pídale su apoyo. Cuando los padres y los maestros trabajan cooperativamente, ¡es mucho más probable que los estudiantes tengan éxito académico.

Enfoque: la motivación

Ayude a su hijo a hacerse propósitos de aprendizaje



El comienzo de un nuevo año es un momento tradicional para hacer propósitos. ¿Por qué no ayudar a su hijo a hacer

algunos propósitos de aprendizaje para ayudarlo a terminar el año escolar con éxito?

Aquí tiene cómo:

1. **Hable con su hijo.** Cuénteles a su hijo sobre algo que usted haya decidido cambiar. “Este año, voy a hacer más ejercicio físico y ver menos televisión”. Esto le mostrará que los propósitos realmente son promesas que uno se hace a sí mismo.
2. **Ayúdelo a pensar.** ¿Hay cosas con las que ha pasado apuros en alguna clase? Sugiera que haga mejoras. “Has tenido dificultades para entregar tu tarea a tiempo. ¿Qué podrías hacer para mejorar esto?” Crear una rutina de estudio, comenzar los proyectos con más anticipación u organizar sus materiales escolares son tres ejemplos de cosas que podría proponerse.
3. **Defina la meta.** Los propósitos pueden ser un poco amplios. Su hijo puede hacer que los suyos sean más concretos al convertirlos en una meta específica. Utilice su propósito de “crear una rutina de estudio” y haga que sea realidad. “Me propongo estudiar por lo menos 15 minutos todos los días”. Cuando se puede medir una meta, es más fácil lograrla.
4. **Brinde apoyo.** Los propósitos suelen desvanecerse. Por eso, apoye a su hijo si empieza a fallar. “Sé que es difícil apegarse a una rutina de estudio, ¡pero tú puedes hacerlo!” Recuérdele que despistarse de vez en cuando no significa que no pueda volver a encaminarse.

Desarrolle el entusiasmo de su hijo por la escuela y el aprendizaje

Las experiencias de un niño en la escuela afectan su actitud hacia el aprendizaje, y también lo hacen sus experiencias en casa. Para desarrollar el entusiasmo de su hijo hacia la educación:

- **Dé un buen ejemplo.** Si usted tiene una actitud positiva hacia la escuela, es más probable que su hijo tenga la misma actitud. Además de decir cosas positivas sobre la escuela, asista a las reuniones escolares, a las conferencias de padres y maestros y a otros eventos en la escuela. Supervise la hora de la tarea de su hijo y muestre interés en su día escolar.
- **Elogie el éxito.** Cuando su hijo trabaje con dedicación, ¡elógielo! Esto lo ayuda a relacionar el esfuerzo con el orgullo por sus logros.
- **Relacione las lecciones a la vida real.** Muéstrela a su hijo cómo lo



que aprende en la escuela puede ayudarlo en la vida real. Las habilidades matemáticas podrían ayudarlo a gastar el dinero de manera prudente. Una palabra de vocabulario podría aparecer en un libro favorito.

Pagar por las calificaciones no genera una motivación eficaz



Existen algunas cosas que el dinero simplemente no puede comprar, incluyendo la inteligencia, la motivación y el éxito

en la escuela. Aquí tiene por qué los expertos no recomiendan el uso del dinero como recompensa por las buenas calificaciones:

- **Hace hincapié en el aspecto incorrecto.** Si le promete dinero a su hijo por sacar una buena calificación, él trabajará por el dinero en vez de trabajar para aprender. Tal vez él descubra que quiere tanto el dinero que está dispuesto a hacer trampa para conseguirlo.
- **No ayuda a su hijo a aprender la satisfacción de hacer un trabajo**

bien. Los niños necesitan aprender la alegría que se siente al hacer un trabajo de la mejor manera que uno es capaz. Trabajar al máximo nivel de su capacidad conlleva gran orgullo. Esa es la recompensa por la que debería trabajar su hijo.

- **Se enfoca en el resultado** en vez del esfuerzo. Los niños deben aprender la importancia de hacer su mejor intento y perseverar en las materias difíciles. Poner toda su atención en una recompensa al final del proceso hará que a su hijo le sea más difícil aprender esa lección. Entonces, ¿qué puede hacer usted? Dígale a su hijo que la escuela es importante. Celebre los logros con tiempo juntos. ¡Y guarde su dinero!