

Los Padres

West Orange Elementary
Jennifer Bourgeois, Ph.D., Principal

¡hacen la diferencia!



Ayude a su hijo a 'reiniciar' y volver ajustarse a la rutina escolar

Si tiene un problema con un programa de computación, a menudo puede resolverlo presionando el botón de "reiniciar". Esto le da la oportunidad de empezar de nuevo y es una manera fácil de resolver los problemas antes de que se empeoren.

Quizás ya sea tiempo también de presionar el botón de "reiniciar" para el año escolar de su hijo. Si a él no le está yendo como lo habían esperado, aquí tiene algunas maneras de "reiniciar" el resto del año:

- **Involucre a toda la familia.** Si ha determinado que su hijo debe pasar más tiempo haciendo su tarea, haga que este tiempo sea tranquilo para toda la familia. Usted puede leer u ordenar papeles mientras su hijo estudia.
- **Sustituya los malos hábitos.** Dejar de lado un hábito es difícil. Es más fácil sustituirlo por otro. Si su hijo tiene el hábito de prender la tele tan

pronto llega de la escuela, sugiérale que lea durante 30 minutos en vez de esto. Aún tendrá la oportunidad de relajarse, pero también fortalecerá sus habilidades de lectura.

- **Organícese.** Este mes puede encontrar muchos calendarios bonitos en venta. Busque uno que le guste a su hijo. Luego, ayúdelo a adquirir el hábito de anotar las cosas, tales como el día en que tiene que entregar su informe del libro. Eso puede ayudar a evitar que cunda el pánico al último minuto.
- **Celebren los éxitos.** Ayude a su hijo a ver la relación entre sus nuevos hábitos y sus resultados. "Estudiaste para ese examen y lograste responder correctamente nueve de 10 preguntas. ¡Eso es estupendo!"

Fuente: R. Fry, *Get Organized*, Career Press.

Cinco pasos para rendir exámenes con éxito



Sin importar cuán bien su hijo sepa el material que se va a evaluar en un examen, le irá mejor si sabe algunas estrategias fundamentales sobre cómo rendir exámenes. Su hijo debe:

1. **Hacer preguntas.** Si no comprende las instrucciones o una pregunta, entonces su hijo debería pedirle una explicación al maestro.
2. **Administrar su tiempo.** Dígale a su hijo que revise las preguntas y conteste las más fáciles primero. Si se atora en una pregunta muy difícil, debe seguir adelante y volver a intentar responder esa pregunta cuando haya terminado con todas las demás.
3. **Usar el proceso de eliminación** cuando esté respondiendo las preguntas de opciones múltiples. Debe tachar las respuestas que sepa que son incorrectas. Entonces, puede concentrarse en las opciones que sobren.
4. **Valerse de la legibilidad.** Su letra debe ser legible y sus errores se deben borrar por completo.
5. **Usar el tiempo** que le sobre para repasar sus respuestas y buscar errores por descuido.

Siete estrategias para llevar un registro del progreso en la lectura



¡Usted está orgulloso de su hijo porque ha aprendido a leer! Pero ya que ha logrado este hito, ¿cómo lo puede apoyar? Recuerde que las habilidades de lectura tienen que desarrollarse y mantenerse. Cuanto más crece su hijo, más dependerá de estas habilidades para aprender.

Para apoyar al aprendizaje de su hijo y llevar un registro de su progreso en la lectura:

- 1. Relájese.** Deje que su hijo escoja los materiales de lectura que le gusten. No tiene que limitarse a los libros. Puede leer tiras cómicas, revistas, instrucciones de videojuegos y recetas.
- 2. Haga conexiones.** Si está planeando un viaje, busque libros sobre el lugar. O sugiérale que lea sobre acontecimientos históricos que hayan ocurrido cerca de su casa.
- 3. Desarrolle el entusiasmo.** Haga que la lectura sea una actividad irresistible. Permita que su hijo lea en la cama 15 minutos más tarde

de la hora de acostarse. O deje que construya un fuerte y lea dentro de este bajo la luz de una linterna.

- 4. Jueguen al teatro.** Conviertan los libros favoritos en obras de teatro o películas familiares. Utilicen accesorios y disfraces.
- 5. Inscribáse en un club de lectura** o formen el suyo propio. Reúnanse con algunos amigos para conversar y hacer actividades relacionadas a la lectura. Sirva bocadillos.
- 6. Use un cronometro.** Si su hijo no quiere leer, un cronometro puede ayudar. Diga, “Léeme durante tres minutos. Cuando suene el cronometro, puedes parar”. Agregue un minuto cada algunos días.
- 7. Lea en voz alta.** Intente leerle libros más avanzados a su hijo. Cuando los padres leen, los niños disfrutan de palabras e historias más desafiantes.

“Hoy un lector, mañana un líder”.

—Margaret Fuller

Ayude a su hijo a mejorar la memoria y adquirir habilidades de observación



Los científicos tienen buenas habilidades de observación. Se fijan en y recuerdan los detalles. Aquí tiene una manera divertida de ayudar a su hijo a adquirir esas mismas habilidades.

Pídale a su hijo que describa el frente de un edificio que conozca bien. Podría ser su casa, su edificio de departamentos o la escuela. Simplemente escoja uno que su hijo vea con regularidad.

Debe describirlo con tanta precisión como pueda. ¿Cuántos pisos tiene el edificio? ¿De qué color es la puerta principal? ¿Cuántas ventanas hay? ¿Están los marcos de las ventanas pintados de un color diferente?

Dígale que escriba sobre lo que se acuerde de cómo se ve. Luego vayan a observarlo. Vayan afuera para ver su casa desde enfrente. Caminen rumbo a la escuela para verla de cerca.

Compare la realidad con los detalles que su hijo haya recordado. ¿Cuáles observaciones fueron correctas? ¿Qué detalles faltaron?

También puede convertir esto en un juego cuando vayan de paseo. Diga, “¿Cuántas ventanas había en la casa que acabamos de pasar?” Vea si su hijo puede recordar sin voltearse a ver.

Fuente: S. Berman, *Thinking Strategies for Science: Grades 5-12*, Corwin Press.

¿Resuelve los problemas escolares de formas positivas?



A ningún padre le gusta oír que su hijo tiene problemas en la escuela. Sin embargo, la forma en que reacciona puede marcar la diferencia entre ayudar a resolverlo y obstaculizar su resolución.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinar si está ayudando a tratar a los asuntos escolares de manera positiva:

- 1. ¿Escucha** al maestro cuando él se pone en contacto con usted *antes* de comenzar a explicar la conducta de su hijo? Ponerse a la defensiva no es una buena forma de cooperar.
- 2. ¿Espera** para hablar sobre el asunto con su hijo hasta que pueda hacerlo con tranquilidad y sin enojo?
- 3. ¿Incluye** a su hijo en el desarrollo de una resolución al problema?
- 4. ¿Le informa** al maestro sobre la manera en que usted piensa resolver el problema?
- 5. ¿Se mantiene** en contacto con el maestro y la escuela para ver si su solución está funcionando?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está tratando de resolver los problemas de maneras positivas. 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: Phillip Wherry.

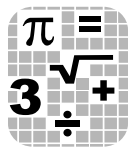
Redactora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Practique las fracciones con su escolar de primaria en casa



Las fracciones pueden representar uno de los conceptos matemáticos más desafiantes que los niños tienen que aprender. Como resultado, muchos estudiantes sienten que nunca realmente comprenden cómo trabajar con ellas.

Aquí tiene una forma fácil de practicar las fracciones:

1. **Recorte varias tiras de papel**, cada una de ellas de un color diferente. Las tiras deben ser de la misma longitud y de alrededor de tres pulgadas de ancho.
2. **Deje que su hijo escoja** una tira de color para representar una unidad entera. Haga que él la rotule $\frac{1}{4}$.
3. **A continuación**, haga que su hijo escoja otra tira de otro color. Dóblela con cuidado y recórtela a la mitad. Rotule cada mitad $\frac{1}{2}$. Luego hable sobre lo que eso

quiere decir: estas dos mitades forman una entera. Esta es una mitad de dos, así que escribimos $\frac{1}{2}$.

4. **Haga lo mismo** con un color diferente para representar las terceras, cuartas, sextas y octavas partes. Siempre rotule cada una de las partes y hable sobre lo que representa la fracción. “Esta es una parte de tres, así es que escribimos $\frac{1}{3}$ ”.
5. **Deje que su hijo juegue** con las piezas para ver lo que descubre. ¿Cuántas cuartas partes se necesitan para formar una mitad? ¿Cuál es más grande $\frac{1}{3}$ o $\frac{1}{8}$?
6. **Guarde las tiras**. Cuando su hijo esté sumando o restando fracciones, puede revisar su trabajo con estas tiras de papel.

Fuente: D. Adams y M. Hamm, *Helping Students Who Struggle with Math and Science*, Rowman & Littlefield Education.

Reduzca la frustración con técnicas de disciplina simples



No hay manera de evitarlo: ¡su hijo se va a portar mal, y esto 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 anima a los padres a que:

- **Sean realistas** sobre las habilidades de sus hijos. Si le exige demasiado a su hijo, los dos se desilusionarán. Establezca varias reglas que él pueda entender. Asegúrese de que sean adecuadas a su edad y nivel de madurez. Luego, espere que coopere de forma razonable.
- **Cumpla con lo que dice**. Piense cuidadosamente antes de anunciar una regla, promesa o consecuencia. ¿Es justa? ¿Realmente la podrá cumplir? Una vez que haya tomado una buena decisión, ¡apéguese

a ella! Los niños toman mejores decisiones cuando pueden contar con lo que dicen sus padres.

- **Considere los sentimientos** de su hijo. Los niños aprecian la comprensión de sus padres, la cual los ayuda a portarse bien. Diga, “Sé que estás desilusionado porque tu amigo no puede venir a pasar la noche contigo. Quizás puedan hacerlo otra noche”.
- **Sepa perdonar**. Ningún niño (o padre) es perfecto. Si hace algo de lo que se arrepiente, como gritarle a su hijo, hable del asunto cuando esté tranquilo. Discúlpese y diga lo que hará distinto la próxima vez. Luego, ¡cumpla con su palabra! Enséñele a su hijo que todos podemos aprender de los errores.

Fuente: “Disciplining Your Child,” Healthy Children, American Academy of Pediatrics, nswc.com/aap-discipline.

P: Recientemente, mi hijo me ha dicho que odia la escuela. No me lo dice todos los días, pero ha pasado ya más de una vez. No estoy seguro cómo responderle ya que tiene que ir a la escuela de todas maneras. ¿Cómo puedo averiguar la causa del problema y cómo puedo ayudarlo?

Preguntas y respuestas

R: No todos los niños que dicen que odian a la escuela realmente la odian. A veces solo están buscando atención o una oportunidad de postergar la tarea. Asimismo, no todos los padres que se involucran en los asuntos académicos de sus hijos terminan mejorando la situación.

Sin embargo, si él ha dicho esto más de una vez, algo está pasando. A continuación, encontrará algunos consejos sobre qué hacer:

1. **Hable con su hijo**. Busque un momento en el que su hijo esté tranquilo y usted tenga tiempo de hablar. Entonces pregúntele qué está pasando. “Me has dicho que odias la escuela varias veces. ¿Por qué te sientes de esta manera?”
2. **Identifique el problema**. Escuche con atención la respuesta de su hijo. ¿Acaso odia su clase de matemáticas? ¿Los niños en el autobús escolar lo tratan mal? ¿O se siente abrumado porque está participando en demasiadas actividades?
3. **Ayude a su hijo a encontrar soluciones**. Por ejemplo, si está pasando apuros en una clase, pídale consejos al maestro. ¿Necesita dedicarle más tiempo a una materia? ¿Está entregando la tarea que le asignan?
4. **Sea positivo**. Ayude a su hijo a ver que casi toda situación tiene un lado positivo y un lado negativo. Luego, ayúdelo a desarrollar lo positivo y minimizar lo negativo.

Enfoque: la asistencia

El éxito académico comienza con la buena asistencia



“¿Realmente importa si mi hijo falta a la escuela?” se preguntan los padres. ¡Los expertos dicen que sí! Los estudios revelan

que la asistencia regular está relacionada con el éxito académico actual y futuro. Cuando los niños faltan mucho a la escuela, no solo pierden lecciones diarias, sino también la oportunidad de desarrollar los fundamentos sociales y académicos que ayudarán con el aprendizaje futuro.

Para minimizar las ausencias:

- **Recuerde** que tanto las ausencias autorizadas como las no autorizadas afectan al aprendizaje. Lleve un registro de las veces que su hijo falta y llega tarde. Por lo general, si un niño falta el 10% o más del año escolar, se considera que las ausencias son especialmente serias.
- **Mantenga a la mano** el calendario escolar cuando haga sus planes. Programe las citas y viajes cuando no haya clases. Si su hijo tiene que faltar a la escuela, hable con el maestro.
- **Avíseles a los funcionarios** escolares sobre los problemas que conducen a las ausencias. Muchas familias enfrentan problemas con la salud, transportación, cuidado de los niños y otros asuntos. Los programas comunitarios pueden ser útiles.
- **Evite las ausencias innecesarias** al establecer rutinas familiares que faciliten la vida. Algunos cambios, como organizar los materiales escolares en la noche y dormir lo suficiente, pueden marcar una gran diferencia.

Fuente: H. Chang y M. Romero, “Present, Engaged, and Accounted For: The Critical Importance of Addressing Chronic Absence in the Early Grades,” National Center for Children in Poverty, www.nccp.org/publications/pub_837.html.

Un paso simple puede reducir las ausencias por enfermedad

Los científicos estiman que hasta el 80% de las infecciones se transmitan por las manos. Eso significa que un paso simple, lavarse las manos, es la mejor manera de mantenerse sano y evitar faltar a la escuela.

Dele estos consejos con su hijo:

- **Lavarse bien las manos.** Humedecer las manos, enjabonaras bien y lavarlas durante 20 segundos. Toma aproximadamente esta cantidad de tiempo cantar la canción de “Feliz Cumpleaños” dos veces.
- **Incluir todas las partes** de las manos: los dos lados, las uñas, entre los dedos, etc. Para evitar los microbios, usar una toalla de papel limpia para apagar la llave y abrir la puerta del baño.
- **Lavarse las manos con frecuencia**, sobre todo antes de comer. El jabón y el agua funcionan mejor, pero si no están disponibles, use un desinfectante de manos que



contenga por lo menos un 60% de alcohol.

- **Al estornudar o toser**, cubrir la boca con el codo en lugar de la mano, para así reducir la propagación de los microbios a los demás.

Fuente: C. Lau y otros, “Hand hygiene instruction decreases illness-related absenteeism in elementary schools: A prospective cohort study,” *BMC Pediatrics*, www.biomedcentral.com/1471-2431/12/52.

Tres rutinas familiares para que su hijo llegue a la escuela a tiempo



Los estudiantes llegan tarde a la escuela por muchas razones, como perder el autobús, dormir hasta tarde y no encontrar algo que necesitan. Desde ya, hay veces que es imposible evitar una tardanza. Sin embargo, es más fácil llegar a tiempo si sigue rutinas cotidianas, tales como:

1. **Rutinas de tarea.** Su hijo debe hacer la tarea a la misma hora y en el mismo lugar cada día. Pídale que revise su mochila por si hay algo que necesita que usted lea o firme. Cuando finalice la hora de la tarea, debe empacar
2. **Rutinas nocturnas.** Apéguese a una rutina regular para acostarse todas las noches. Su hijo podría cepillarse los dientes, escoger la ropa del próximo día, ponerse el pijama, empacar su almuerzo y programar el reloj despertador. Las actividades de la noche deben ser relajantes, como escuchar música o leer.
3. **Rutinas matutinas.** Pegue sobre la pared una lista de verificación de las responsabilidades de su hijo, tales como vestirse, desayunar y cepillarse los dientes.