

Los Padres

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

¡hacen la diferencia!



Las reuniones familiares enseñan responsabilidad y comunicación

Las reuniones familiares regulares brindan oportunidades para que los padres se comuniquen con sus hijos, y para que los hijos aprendan habilidades importantes. Estas reuniones, realizadas de manera correcta, pueden enseñarle a su hijo sobre la responsabilidad, la comunicación, la negociación y la cooperación.

Para aprovechar al máximo las reuniones familiares, es importante:

- **Reunirse regularmente**, cada una o dos semanas. Además, permita que los miembros de la familia soliciten una reunión si tienen algo importante que discutir.
- **Hacer una agenda**. Antes de llevar a cabo cada reunión familiar, pregúntele a los miembros de la familia de qué les gustaría hablar. Programe suficiente tiempo para hablar de cada tema, pero procure que la reunión no se extienda más de una hora.
- **Nombrar un presidente** de la reunión. El presidente debe ape- garse a la agenda y darles a todos la

oportunidad de hablar igualmente y sin interrupciones. Para las primeras reuniones, el presidente debería ser un adulto. Después de haber realizado algunas reuniones, piense en permitir que su hijo actúe como presidente.

- **Turnarse**. Después de que una persona describa una idea o problema, los demás pueden expresar sus sentimientos al respecto. Piensen en soluciones, dándole a cada persona tiempo para contribuir. Escojan una idea, o una combinación de ideas para intentar, pero los padres toman la decisión final.
- **Anotar las decisiones**. Cuando se tome cada decisión, anote el plan que haya adoptado la familia. Tome apuntes en un diario o exhibalos como recordatorio. Tal vez necesiten volver a discutir algunas decisiones o soluciones en las reuniones futuras para hablar de cuán eficaces estas han sido.

Fuente: T. W. Phelan, Ph.D., 1-2-3 Magic, ParentMagic, Inc.

Recuerde estos tres elementos de la disciplina



Algunos padres creen que *disciplinar* significa castigar. Pero la disciplina más efectiva es la que ayuda a su hijo a aprender lo que hizo mal y cómo puede tomar una mejor decisión en el futuro.

Aquí tiene tres elementos de toda disciplina productiva:

1. **Mantenga la calma**. Cuando usted se enoja, también pierde autoridad. Si usted cede a su deseo de gritarle a su hijo, eso le enseña que está bien perder los estribos cuando él esté alterado.
2. **Sea constante**. No le toma demasiado tiempo a su hijo darse cuenta si usted realmente hará cumplir las reglas. Decir *sí* solo una vez y permitir que su hijo vea televisión antes de ir a la escuela, va a ocasionar que usted tenga que batallar con él todas las mañanas. No establezca reglas al menos que vaya a cumplirlas de manera constante.
3. **Evite criticar**. Solamente describa el comportamiento. “Le tocaba usar la computadora a tu hermana y no paraste de jugar tu juego”. Entonces, recuérdale a su hijo cuál es la regla y cuál es la consecuencia por no cumplir con ella.

Enseñe a su estudiante sobre los diferentes elementos del respeto



Las escuelas les enseñan a los estudiantes sobre el respeto, pero son los padres los que tienen más influencia sobre cuán respetuosos son los niños.

Para enseñarle a su hijo a ser respetuoso, dígame que:

- **Siga la Regla de Oro.** ¿Cómo quiere su hijo que lo traten a él? Esa es la manera en la que él debe tratar a los demás.
- **Hable con cortesía.** Su hijo debe decir cosas amables y usar buenos modales. No debe usar palabras inapropiadas ni comentarios crudos.
- **Aprecie la diversidad.** Todas las personas se merecen un trato justo, no obstante sus características personales, tales como su edad, raza, creencias y otras cosas.
- **Resuelva los conflictos** de manera pacífica. Anime a su hijo a que exprese sus sentimientos en lugar de culpar a otros. Por ejemplo,

“Me enojé cuando agarraste mi lápiz sin pedirme permiso”.

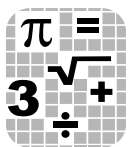
- **Distinga lo correcto** de lo incorrecto. Hable con su hijo de valores como la honestidad, la valentía, la generosidad y el valor de aprender de los errores. Hable sobre cómo responder cuando otras personas le faltan el respeto.
- **Respétese a sí mismo.** El respeto por uno mismo es la base de respetar a otros. Ayude a su hijo a que esté orgulloso de sus habilidades, logros y buenas decisiones.

Fuente: “My Child’s Academic Success: What Does ‘Strong Character’ Mean?” U.S. Department of Education, nswc.com/character_mean.

“El respeto hacia nosotros mismos guía nuestros principios. Y el respeto hacia los demás guía nuestros modales”.

—Laurence Sterne

¡Evite postergar las tareas haciendo la menos agradable primero!



Su hijo tiene que hacer su tarea de matemáticas, el informe de un libro y tarea de ortografía.

Detesta la ortografía. Por eso, debe decirle que haga la de ortografía primero. Estas son las razones:

- **Los trabajos desagradables** son parte de la vida. Todos tenemos que hacer cosas que no nos gustan. Hable con su hijo sobre algunos de los trabajos que a usted no le gusten hacer, pero que tiene que hacerlos de todas maneras. Sacar la basura cada semana no es una tarea divertida pero, lamentablemente, no hay alternativa.
- **Postergar una tarea difícil** solo hace que sea más difícil. Ese trabajo va a distraer a sus pensamientos y hacerlo que se preocupe hasta que no lo termine.

- **Solo se necesita un empujón.** Ponga un cronometro en 15 minutos y diga, “Practica ortografía durante 15 minutos. Después de que suene el cronometro, puedes descansar”. Una vez que su hijo comience, puede que no sea tan doloroso como lo había pensado.
- **Terminar con aquella tarea** desagradable se va a sentir maravilloso. Ayude a su hijo a aprender a concentrarse en cuán bien se va a sentir cuando haya terminado el trabajo y no cómo se siente mientras lo realiza. Pero déjele saber que está bien darse un pequeño premio por terminar una tarea desagradable, tal como pasar 10 minutos jugando al baloncesto.

Fuente: R. Emmett, *The Procrastinating Child: A Handbook for Adults to Help Children Stop Putting Things Off*, Walker & Company.

¿Le está enseñando a su hijo cómo tomar buenas decisiones?



Los padres quieren que sus hijos tomen buenas decisiones. Cuando llegue el momento, usted espera que su hijo diga *no* a la presión de los compañeros y *sí* a las cosas positivas. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinarlo:

___1. **¿Le brinda a su hijo oportunidades** para que tome decisiones todos los días? Algunas veces son insignificantes, pero deberá asumir las decisiones que tome.

___2. **¿Hablan sobre decisiones familiares juntos?** ¿Piensan sobre posibles soluciones y conciben juntos la que sea mejor?

___3. **¿Piensa a veces en voz alta,** hablando sobre la manera en la que está tomando una decisión?

___4. **¿Anima a su hijo a que haga preguntas?**

___5. **¿Le enseña a su hijo que cada decisión tiene consecuencias?**

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted está ayudando a su hijo a que tome mejores decisiones ahora y en el futuro. Para cada respuesta *no*, intente la idea correspondiente en el 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.

Cinco maneras de ayudar a su hijo a volverse más responsable



Una de las mejores maneras de ayudar a su hijo a que asuma más responsabilidad es por medio de los quehaceres.

Aquí tiene cinco razones por qué:

1. **Los quehaceres ayudan** a su hijo a aprender las habilidades básicas que se necesitan en la vida. Antes de que su hijo se vaya de su hogar, debería saber cómo preparar algunas comidas simples y cómo cuidar su ropa. Cuanto más pronto aprenda esas lecciones, mejor preparado estará.
2. **Los quehaceres pueden ayudar** a su hijo a que le vaya mejor en la escuela. Aprender cómo seguir instrucciones mientras hornea galletitas no es muy diferente a seguir las instrucciones al rendir un examen.

3. **Los quehaceres ayudan** a su hijo a sentir un sentido de inversión. Es menos probable que un niño que ha barrido el piso lo ensucie con la tierra que hay en sus zapatos.
4. **Los quehaceres ayudan** a su hijo a que esté orgulloso de su trabajo. Este buen sentimiento puede ayudarlo cuando tenga que enfrentar una tarea desafiante, como terminar un proyecto a largo plazo.
5. **Los quehaceres ayudan** a su hijo a sentir que se lo necesita y, seamos sinceros, esto es algo que *todos* necesitamos. Por eso no olvide reconocer la contribución de su hijo. “Mario nos hizo unas galletitas muy ricas. Las disfrutaremos mañana en el almuerzo”.

Fuente: W. Sears y M. Sears, *The Successful Child: What Parents Can Do to Help Kids Turn Out Well*, Hachette Book Group.

Haga las preguntas correctas para ayudar a mejorar el razonamiento



Los expertos recomiendan hacerle preguntas a su hijo para desarrollar sus destrezas analíticas. Pero, ¿cómo puede saber

cuáles son las preguntas correctas?

Un sistema bien reconocido de clasificación, que se denomina la Taxonomía de Bloom, divide las destrezas analíticas en seis categorías. Hágale preguntas a su hijo que correspondan a estas categorías:

1. **Conocimientos.** Entérese sobre los conocimientos de su hijo sobre un tópico. Hable de los hechos. Empiece con lo básico, tal como quién, qué, cuándo y dónde. “¿Cuándo empezó la guerra?” “¿Quién era Presidente?” Las respuestas deben ser claramente correctas o incorrectas.
2. **Comprensión.** Vea cuán bien su hijo comprende el tema. Pídale que describa, explique o prediga

algo. “Si fuéramos renacuajos, en dónde viviríamos?”

3. **Aplicación.** Anime a su hijo a que relacione lo que ha aprendido en el pasado con las experiencias nuevas. “Los pollos nacen de huevos. ¿Crees que las avestruces también nacen de huevos?”
4. **Análisis.** Hable de cómo funciona algo o cómo está organizado. “Menciona las diferentes clases de animales que has estudiado”.
5. **Síntesis.** Esto consiste en pensar en información antigua de nuevas maneras. “¿Qué sucedería si Cristóbal Colón viviera hoy? ¿Dónde podría explorar?”
6. **Evaluación.** Ayude a su hijo a ser creativo sin preocuparse sobre lo *correcto* o *incorrecto*. “Imagínate que pudieras volver al pasado. Qué harías durante la Guerra Civil?”

Fuente: The Council for Exceptional Children, “Improving Your Child’s Thinking Skills,” familyeducation.niswc.com/six_thinking.

P: A mi hijo lo acaban de diagnosticar con asma. No quiere que nadie en la escuela sepa, porque dice que quiere divertirse con sus amigos en el recreo. ¿Cómo debería trabajar con el maestro sin que se lo señale a mi hijo?

Preguntas y respuestas

R: El asma es un problema de salud grave. Es la razón más común por la que los niños faltan a clases. El asma causa casi 14 millones de ausencias escolares cada año.

Así que no puede concordar con el deseo de su hijo de no hablar con su maestro sobre su condición. Usted debe trabajar con el maestro para crear planes que protejan la salud y seguridad de su hijo. Esto es lo que debería hacer:

- **Pedir información a la escuela** sobre las reglas para tomar medicina en horario escolar. Consulte con la enfermera de la escuela o hable con la oficina de administración para llenar los formularios. También debería asegurarse de que su hijo sepa cómo tomar su medicamentos.
- **Hablar con el maestro** sobre los momentos en que su hijo podría estar en riesgo. La actividad física excesiva durante la hora del recreo con frecuencia puede causar un ataque. Enséñele a su hijo a supervisarse a sí mismo para evitar las situaciones que puedan causar un ataque.
- **Tomar precauciones** durante las estaciones del año en que los ataques de asma sean más frecuentes. El polen, por ejemplo, puede causar un ataque. Durante estos momentos, su hijo necesitará prestar más atención a cómo se siente.

Dígale a su hijo que su asma no evitará que se divierta durante el recreo o en cualquier otra actividad física. Pero sí tendrá que aprender a respetar sus límites para así mantenerse saludable.

Enfoque: la lectura

Hablar con su hijo promueve las destrezas de lectura



¿Sabía usted que cada vez que habla con su hijo está promoviendo las habilidades de lectura? Hablar enseña

vocabulario nuevo, fomenta las habilidades del lenguaje y promueve el interés en la lectura.

Aquí tiene algunos temas para hablar con su hijo:

- **Los acontecimientos cotidianos.** Visiten lugares nuevos y usen palabras nuevas. Usted podría decir, “Mira esa *excavadora* gigantesca! ¿Qué estarán construyendo?”
- **Los libros.** Pregúntele sobre lo que está leyendo. Cuénteles sobre los libros que le encantan a usted. Cuando sus amigos vayan a su casa, hableles sobre los libros.
- **Los protagonistas.** ¿Acaso algunos de ellos le recuerdan a su hijo de sí mismo? ¿Qué haría él en su lugar? ¿Puede adivinar qué les podría pasar luego en la historia? ¿Qué tal si hubieran tomado diferentes decisiones? ¿Cómo podría haber sido diferente el final?
- **Las preguntas.** Háganse preguntas como, “¿Por qué las nubes no se caen del cielo?” Piensen en preguntas y luego lean para encontrar las respuestas.
- **Las palabras.** Escojan una “Palabra del día”. Busquen su significado en el diccionario. Desafíe a cada miembro de la familia a que la use tres veces ese día. En la noche, hablen de cómo usaron las palabras.

Juegan juegos de palabras, tal como “Diccionario”. Un jugador busca una palabra extraña en el diccionario. Todos los otros jugadores se turnan para adivinar lo que significa. Túrnense para escoger las palabras.

Fomente el interés por la lectura dando el ejemplo usted mismo

Los niños que ven a sus padres leer suelen convertirse en lectores ellos mismos. Muéstrela a su hijo que leer es algo importante para usted al realizar las siguientes cosas:

- **Deje que su hijo** lo vea leyendo todos los días. Lea un periódico, una revista o un libro. Su hijo verá que la lectura es importante para usted y querrá leer, también.
- **Dígale a su hijo** por qué está leyendo, ya sea para informarse o para verificar algo que piensa que ya sabe. O podría estar leyendo solo por placer.
- **Busque una palabra** en el diccionario si se encuentra una de la que está inseguro. Pregúntele a su hijo si sabe el significado.
- **Lea en voz alta con su hijo.** Cuando encuentre algo que piensa que podría interesarle a su hijo, léale una breve porción del libro. Tal vez esto lo motiva a terminar de leerlo él mismo.
- **Consiga su propia credencial** de la bibliotecaria y utilícela.



Cuando vaya a la biblioteca con su hijo, busque algo para retirar para usted mismo.

- **Júntese con su hijo.** Cuando vea a su hijo leyendo, lea algo usted también y prepare una merienda para compartir juntos.
- **Regale libros.** Para mostrarle a su hijo lo valioso que son los libros, obséquielos como regalo. Anime a su hijo a que les regale libros a sus amigos, también.

Seis maneras sencillas de ayudar a su hijo a practicar leer en voz alta



Se espera que los estudiantes lean en voz alta con frecuencia en la escuela. Pero para muchos de ellos es una

habilidad que deben practicar para dominar. Es fácil encontrar maneras de leer en voz alta si piensa en ellas:

1. **Pídale a su hijo** que le lea una receta en voz alta mientras usted está cocinando.
2. **Pídale a un niño mayor** que le lea a un niño más pequeño.
3. **Túrnense para leer en voz alta** cuando lea con su hijo.
4. **Invite a los miembros** de la familia a que lleven un libro a la mesa durante la comida una vez a la semana y que le lean una sección favorita a la familia.
5. **Pídale a su hijo** que le lea en voz alta de un libro de la biblioteca mientras estén viajando en automóvil. Todos en la familia pueden turnarse para leer en voz alta durante un viaje largo.
6. **Haga que su hijo** le lea el pronóstico del tiempo del periódico o de una aplicación meteorológica en la mañana antes de ir a la escuela.