

# Escuela Primaria

# Los Padres

## ¡hacen la diferencia!

Rockdale County Public Schools



## Dele a su hijo el tiempo y espacio que necesita para pensar críticamente

**E**l pensamiento crítico —la capacidad de ir más allá de los conocimientos básicos y considerar el panorama más amplio— es una habilidad esencial para el éxito escolar. Cuanto más capaces sean los estudiantes de pensar de manera crítica, más profunda será su comprensión de los conceptos y las ideas.

Para promover estas habilidades:

- **Permítale a su hijo descubrir cosas** por su cuenta. Resista el impulso de resolver cada problema. En cambio, dele tiempo para que resuelva los problemas por su cuenta. Si se olvidó de hacer un trabajo, no le ofrezca enviarle un correo electrónico al maestro. En cambio, pregúntele “¿Cómo puedes averiguarlo?” ¿Puede llamar a un compañero de clase? ¿Mirar un trabajo anterior para buscar pistas? Dele espacio para que piense en un plan.

- **Comente los acontecimientos** actuales. ¿Hay alguna noticia que podría interesarle? Imprima un artículo y hable sobre él durante la cena. Descubra qué piensa su hijo sobre el tema, pero no se limite a eso. Una vez que haya compartido su opinión, presiónelo un poco. “Puedo ver lo que piensas acerca de esto. Pero ¿por qué crees que otras personas podrían pensar algo distinto al respecto?”
- **Fomente la reflexión.** Una vez que su hijo termine un proyecto extenso para la escuela, hable sobre él. Pregúntele “¿Qué tan difícil fue terminarlo? ¿Qué aprendiste sobre cómo hacer proyectos? Independientemente de cómo le haya ido con el proyecto, reflexionar sobre el proceso lo ayudará a perfeccionar sus habilidades de pensamiento crítico.

## Enséñele a su hijo cómo ser una persona consciente



La *consciencia* es la capacidad de un estudiante de establecer y cumplir metas, tomar decisiones informadas

y comprender su responsabilidad con respecto a los demás.

Si bien esta característica debería desarrollarse naturalmente a medida que su hijo crezca, los estudios demuestran que hay una actividad fácil que puede perfeccionarla. Y aunque no lo crea, esa actividad es hacer la tarea.

Estas son algunas maneras de ayudar a su hijo a fortalecer la consciencia con sus trabajos escolares:

- **Recuérdale que no debe apresurarse.** Debería tomarse su tiempo y hacer las tareas con cuidado.
- **Pídale que revise su trabajo.** Una vez que su hijo termine un trabajo, pídale que destine algunos minutos a volver a revisarlo para confirmar que sus respuestas sean correctas.
- **Aliéntelo.** ¿Ese proyecto de arte le está resultando difícil a su hijo? ¿Está cansado de ese informe sobre el libro? ¡Anímelo a seguir adelante y a no darse por vencido! Los estudiantes conscientes cumplen con las obligaciones y los plazos incluso cuando el proceso se hace difícil.

**Fuente:** R. Göllner y otros, “Is doing your homework associated with becoming more conscientious?” *Journal of Research in Personality*, Elsevier Inc.

# La ficción histórica puede ayudar a su hijo a darle vida al pasado



La historia es fascinante. Pero leer sobre el tema en libros de texto a menudo les parece un poco aburrido y tedioso

a los estudiantes.

En esos casos, la ficción histórica puede ser útil. Las mejores obras de ficción histórica le dan vida al pasado. Comparten detalles sobre cómo se vestían las personas, qué comían y cómo vivían realmente. Les dan a los lectores una visión vívida de la historia.

Para brindarle a su hijo una experiencia agradable con la ficción histórica:

- **Pídale a un bibliotecario infantil** que le sugiera un libro que presente la historia de manera exacta y que evite los mitos y los estereotipos.
- **Busque un libro** con algunas ilustraciones. Esos son los casos

en los que una imagen realmente vale más que mil palabras.

- **Intente leer el libro** en voz alta si está por encima del nivel de lectura de su hijo.
- **Pídale a su hijo que lea** más que un libro sobre el mismo período. Hable sobre la manera en la que las personas tienen una visión distinta sobre el mismo acontecimiento o período histórico.

**Fuente:** E. Codell, *How to Get Your Child to Love Reading*, Algonquin Books of Chapel Hill.

**“No somos hacedores de la historia. Estamos hechos por la historia”.**

—Martin Luther King, Jr.

# Seis maneras en las que las tareas domésticas enseñan responsabilidad



Es un hecho: a los niños responsables les va mejor en la escuela. Y cuando crecen, se convierten en adultos productivos y

responsables.

Una de las maneras más efectivas de ayudar a los niños a desarrollar la responsabilidad es a través de las tareas domésticas familiares.

Las tareas domésticas ayudan a su hijo a:

1. **Desarrollar habilidades escolares.** Aprender a seguir instrucciones y a hacer tareas domésticas de manera correcta les da práctica para seguir las instrucciones de un examen.
2. **Sentir que lo necesitan.** Seamos realistas: eso es algo que *todos* necesitan. Por lo tanto, asegúrese de reconocer la contribución de su hijo. “Elena vació el lavavajillas esta tarde, así que por la noche, después de la cena, ordenaremos todo mucho más rápido”.
3. **Desarrollar habilidades** de planificación y administración del tiempo. Definir cuándo completar las tareas domésticas ayuda a su hijo a aprender a priorizar las tareas y planificar su tiempo.
4. **Sentir una sensación de inversión.** Un niño que ha barrido el suelo tiene menos probabilidades de entrar a la casa con los zapatos llenos de lodo.
5. **Enorgullecerse de su trabajo.** Este sentimiento de satisfacción puede trasladarse a los momentos en los que debe enfrentarse a una tarea desalentadora para la escuela, como terminar un proyecto a largo plazo.
6. **Aprender habilidades básicas** para la vida. Antes de que su hijo se vaya de la casa, debería saber hacer cosas tales como preparar comidas simples, ocuparse de su ropa y sacar la basura. Cuanto antes aprenda estas lecciones, más preparado estará para el futuro.

# ¿Está dándole a su hijo un ejemplo de respeto?



Los niños aprenden sobre el respeto observando a sus padres. ¿Está dando el ejemplo del comportamiento que quiere que

tenga su hijo para que lo respete a usted, a los maestros, a los demás y se respete a sí mismo? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- \_\_\_ 1. **¿Trata** a su hijo y a los demás con amabilidad y honestidad?
- \_\_\_ 2. **¿Admite** los errores cuando los comete, pide perdón e intenta corregirlos?
- \_\_\_ 3. **¿Escucha** con atención a su hijo cuando le está hablando? Si no puede escucharlo en ese momento, ¿establece un horario para hablar con él más tarde?
- \_\_\_ 4. **¿Mantiene** el autocontrol y busca maneras saludables de desahogarse cuando está enojado en lugar de descargar sus frustraciones con su hijo?
- \_\_\_ 5. **¿Hace cumplir** las reglas del hogar y las consecuencias por no cumplirlas de manera justa y constante?

**¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está dándole a su hijo el ejemplo de una vida en la que rige el respeto. Para cada respuesta *no*, pruebe las sugerencias correspondientes.

Escuela Primaria  
**Los Padres**  
*¡hacen la diferencia!*

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos. ISSN: 1523-2379

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](http://www.parent-institute.com).

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.

Copyright © 2021, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una entidad independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

# Hacer ejercicio mejora la salud y el desempeño académico de su hijo



El ejercicio físico les brinda a los niños muchos beneficios. Los estudios demuestran que hacer actividad física con frecuencia aumenta la autoestima y la capacidad de prestar atención en clase. También disminuye la probabilidad de tener problemas de salud, como la diabetes tipo 2.

Para aumentar el nivel de actividad de su hijo:

- **Suma movimiento al tiempo** que su hijo pasa frente a las pantallas. Anime a su hijo a tomarse descansos en los que haga alguna actividad mientras mira televisión o juega a videojuegos.
- **Planifique salidas familiares.** Elija actividades que su familia disfrute y cree algunas tradiciones saludables nuevas. Podrían dar un paseo corto antes de cenar todas las noches o ir de excursión todos los domingos por la tarde.

- **Haga sugerencias.** Sugírela a su hijo que juegue a juegos que impliquen movimiento, como la mancha, el fútbol y saltar a la soga. Dentro de la casa, pruebe juegos como Simón dice o Un, dos, tres, ¡calabaza!
- **Sea creativo.** Durante la hora de las tareas domésticas, pongan música o hagan una carrera para terminar una tarea. Cuando haga mandados, estacione a algunas cuadras de distancia de la tienda y caminen. O haga una parada rápida en un patio de juegos en el camino a casa.
- **Dé un buen ejemplo.** Si su hijo ve que usted se mantiene en forma (estira, monta en bicicleta, camina con un amigo, etc.), es más probable que él también sea activo.

**Fuente:** A. McPherson y otros, "Physical activity, cognition and academic performance: an analysis of mediating and confounding relationships in primary school children," BMC Public Health, BioMed Central.

# Enséñele a su hijo a seguir cuatro pasos para alcanzar cualquier meta



Los niños se sienten bien consigo mismos cuando establecen metas y logran alcanzarlas. Tener metas también ayuda a los niños a superar dificultades. Cuando están frustrados o tristes, pueden tener una "imagen" en mente de lo que buscan.

Cuando su hijo establezca una meta, anímelo a elegir una que pueda alcanzar en poco tiempo. Luego, ayúdelo a seguir cuatro pasos para alcanzarla:

1. **Enunciar la meta.** Asegúrese de que la meta de su hijo sea específica: "Mi meta es aprender las tablas de multiplicar". Debería escribirla y colgarla en algún lugar visible.
2. **Planificar cómo alcanzar la meta.** "Voy a hacer tarjetas didácticas y estudiarlas durante 15 minutos todas

- las noches. Le voy a pedir a papá que me evalúe todos los viernes".
3. **Hablar sobre la meta con otros.** Esto hace que se comprometa con su objetivo. Anime a su hijo a decirle al maestro qué planea hacer.
4. **Seguir todos los pasos del plan** de a uno a la vez. Si surgen problemas, hablen sobre soluciones posibles. Tal vez su hijo esté muy cansado después de la escuela todas las noches para repasar las tarjetas didácticas. Tal vez pueda estudiarlas por la mañana, mientras desayuna.

No se olvide de felicitar a su hijo por su esfuerzo durante el proceso. "Estoy orgulloso de que hayas estudiado las tablas de multiplicar esta mañana". Y cuando alcance el objetivo, celebre que su trabajo arduo ha valido la pena.

**P:** Mi hijo odia escribir. Cuando tiene que hacer un trabajo de escritura, se queda mirando fijo la hoja en blanco. ¿Hay algo que pueda hacer para ayudarlo?

## Preguntas y respuestas

**R:** Los estudiantes de primaria suelen ser reacios a la escritura. Muchos simplemente se bloquean por el miedo ante la idea de escribir. Se preocupan al pensar que lo que escribirán no será bueno o que se burlarán de ellos.

Para ayudar a su hijo a superar el bloqueo al escribir:

- **Recuérdale** que, a veces, los escritores profesionales también tienen dificultades al escribir.
- **Hable sobre algunas ideas** con él. Anime a su hijo a hacer una lluvia de ideas y una lista de todas las ideas que se le ocurran.
- **Sugírela que escriba** sus ideas a medida que surjan. Podrá editar la fluidez, la gramática y la ortografía más adelante.
- **Anímelo a usar** una computadora para escribir, de ser posible. Esto facilita la revisión.
- **Pídale que intente** con la escritura libre. Debería escribir cualquier cosa que le venga a la cabeza, sin importar lo absurda que le parezca. O pídale a su hijo que escriba sobre algo que le agrade.
- **No critique demasiado.** Si su hijo le pide que revise lo que escribió, señale primero lo que le agrada. Céntrese en lo que su hijo está tratando de decir, no solo en la mecánica de la escritura.
- **No corrija los errores por él.** Eso no mejorará la confianza en sí mismo. En cambio, le transmitirá el mensaje de que usted no cree que su hijo sea capaz de corregirlos por su cuenta.
- **Sea paciente.** Permítale expresar su frustración. Lleva tiempo ser un buen escritor.

# Enfoque: el éxito en los exámenes

## Estrategias para rendir exámenes que mejoran el éxito



A pesar de que hay maneras específicas de abordar tipos de exámenes específicos (exámenes de verdadero-

falso, exámenes con preguntas a desarrollar y exámenes estandarizados, por ejemplo), existen estrategias generales que ayudarán a su escolar de primaria a dar lo mejor de sí mismo en cualquier examen.

Recuérdale a su hijo que debe:

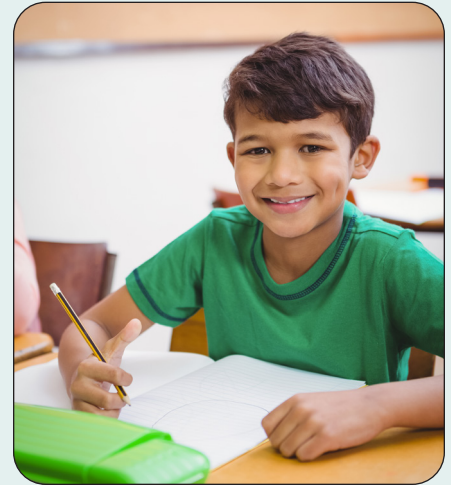
- **Leer las instrucciones** con atención. Luego, debería volver a leerlas para asegurarse de que sabe exactamente lo que debe hacer.
- **Buscar palabras indicativas** que le digan qué debe hacer. Las palabras indicativas son palabras como *compara*, *menciona*, *describe*, *define* y *resume*.
- **Leer todas las preguntas** rápidamente antes de comenzar el examen. Debería pensar cuánto tiempo tiene y decidir cuánto tiempo puede dedicarle a cada pregunta.
- **Leer cada pregunta** con atención al comenzar el examen. Debería comprender exactamente lo que dice el enunciado o la pregunta. Luego, debería determinar cuál cree que es la respuesta antes de leer las opciones que se brindan.
- **Saltar una pregunta** si no está seguro de cuál es la respuesta. Debería responder primero todas las preguntas que sabe. Luego podrá volver al resto.
- **Dejar tiempo** para volver y revisar las respuestas después. ¿Tienen sentido? ¿Están completas las oraciones? ¿Omitió alguna palabra clave, como *no*, que podría cambiar por completo el significado que quería darle a la respuesta?

## Muéstrele a su hijo cómo ganar seguridad al rendir exámenes

**M**uchas veces, la ansiedad antes de los exámenes proviene de la inseguridad. Y puede afectar el resultado. Si su hijo no cree que le va a ir bien, probablemente sea así.

Para desarrollar la confianza de su hijo:

- **Quítele la presión.** Dígale a su hijo que los exámenes simplemente le muestran al maestro qué ha aprendido hasta el momento y con qué temas podría necesitar ayuda.
- **Evite el pánico** de último momento. Su hijo debería empezar a repasar y estudiar varios días antes del examen.
- **Enséñele a estudiar** de manera eficiente. Ayude a su hijo en enfocarse en el material que todavía no ha logrado dominar.
- **Animelo a hablar** positivamente de sí mismo. Debería decirse a sí



mismo que está preparado para ser exitoso.

- **Ayude a su hijo a visualizar** el éxito. Dígale que cierre los ojos y se imagine a sí mismo sabiendo las respuestas.

## Centrarse en el estado físico ayuda a rendir mejor en los exámenes



Los estudios realizados con estudiantes de primaria revelan que cuanto mejor sea su estado físico, mejor les va en la escuela.

Los niños que se mantienen en forma tienen más capacidad cerebral que sus compañeros menos activos. Suelen tener una mayor capacidad para prestar más atención y mejor memoria. También suelen completar las tareas más rápido y cometer menos errores.

Si bien es importante preocuparse por hacer actividad física todo el año, su hijo podría hacer algunas cosas para mejorar su estado físico para la época de rendir exámenes. Animelo a:

- **Dormir bien antes del examen.** Quedarse estudiando toda la noche aumenta la ansiedad, lo que afecta la capacidad de pensar con claridad.

- **Alimentarse bien.** Un desayuno con fibra y bajo en azúcar agregada puede brindarle a su hijo el comienzo perfecto del día. Un huevo duro y una banana es una opción de desayuno rápida y fácil.
- **Relajarse.** Si su hijo está muy nervioso, olvidará lo que sabe. Puede respirar hondo para enfocarse.
- **Usar prendas cómodas.** Los pantalones no deberían ser tan ajustados que distraigan a su hijo o le impidan respirar. El cerebro necesita oxígeno.
- **Beber agua.** Esta es otra de las formas de mantener el cerebro alerta. No se olvide de darle un gran abrazo a su hijo el día del examen. Eso aumentará su bienestar y energía.

**Fuente:** L. Chaddock-Heyman y otros, "The Role of Aerobic Fitness in Cortical Thickness and Mathematics Achievement in Preadolescent Children," PLoS ONE.