

# Los Padres

Hough Street School  
Mrs. Lori Wilcox, Principal

*¡hacen la diferencia!*



## Desarrolle estrategias para tener un buen comienzo este año escolar

El comienzo de un nuevo año escolar es la ocasión perfecta para desarrollar estrategias que ayuden a su hijo a tener un año escolar exitoso. Aquí tiene cuatro estrategias para intentar:

1. **Programe una hora y lugar habitual** para hacer la tarea. En los días que su hijo no tenga tarea, puede leer un libro o prepararse para un examen próximo.
2. **Establezca límites** relativos al tiempo frente a una pantalla. Existe una relación entre cuán bien les va a los niños en la escuela—especialmente en lectura—y cuánto tiempo pasan frente a una pantalla. Así es que establezca límites a la cantidad de televisión que su hijo puede ver y el tiempo que puede pasar jugando videojuegos. Si hay una televisión o una computadora en el dormitorio de su hijo, cámbiela a donde usted pueda tener más control sobre lo que él ve.

3. **Restablezca sus rutinas** para la hora de acostarse y para la comida. Con el transcurso de los meses del verano, éstas pueden haberse relajado un poco. Recuérdele a su hijo que le irá mejor en la escuela si no está demasiado fatigado. Establezca una hora para irse a dormir que permita disponer de tiempo para leer antes de que llegue la hora de apagar la luz.
4. **Escoja calidad, no cantidad**, para las actividades extracurriculares. El exceso de tiempo programado es estresante para los niños y sus familias. Ayude a su hijo a escoger una o dos cosas que realmente le gusten. Esto le dejará tiempo para hacer el trabajo escolar, realizar actividades familiares y jugar de manera no programada—todas cosas que los niños necesitan.

**Fuente:** National Association of School Psychologists, "Helping Children Transition to a New School: Tips for Parents in Tough Economic Times," NASP Online, [www.nasponline.org/educators/transition\\_newschool.pdf](http://www.nasponline.org/educators/transition_newschool.pdf).

## Desarrolle un buen vínculo con el maestro de su hijo



El maestro de su hijo será una persona muy importante en su vida este año. Por eso es una buena idea que ustedes dos desarrollen

un vínculo fuerte. De esa manera pueden trabajar juntos, compartir información y prevenir los problemas antes de que se presenten.

Asegúrese de:

- **Asistir a la celebración** de la noche de regreso a la escuela. Mientras que ésta no es la hora ni el lugar para sostener una larga conversación individual, lo ayudará a cada uno de ustedes a poner un nombre con una cara.
- **Compartir información.** Pueden haber cosas que usted quiera que sepa el maestro. Cambios en la casa (incluyendo el nacimiento de un bebé) pueden afectar a los niños. Así es que escriba una nota, envíe un correo electrónico o pregunte si el maestro puede llamarlo para conversar. Mientras más sepa el maestro sobre su hijo, más lo podrá ayudar.
- **Hágale saber a su hijo** que usted respeta al maestro. Su actitud afectará el comportamiento de su hijo en la clase.

**Fuente:** L. Calkins, *Raising Lifelong Learners: A Parent's Guide*, Addison-Wesley, a Pearson Education imprint.

## Use el modelo de las reuniones de acolchado para estar con su hijo



Hubo una época en que grupos de personas se reunían para hacer un acolchado. Todas tenían una tarea, todas se sentaban en la misma habitación, y todas trabajaban hacia una meta común.

Al final del día, tenían un acolchado para mantener caliente a alguien. Pero lo que era igualmente importante era que también podían conversar entre sí.

Hoy, la mayoría de las personas no participan en las reuniones de acolchado. Pero el modelo puede proporcionarle una buena manera de pasar más tiempo con su hijo. Trabajar juntos en un proyecto es una excelente manera tanto para usted como para su hijo de encontrar un momento tranquilo para conversar.

La clave es recordar que el propósito es comunicarse con su hijo. Si

usted se enoja porque su hijo no está haciendo algo “bien,” estará cerrando la comunicación totalmente.

Aquí tiene algunas actividades que podría programar:

- **Preparar la comida juntos.**
- **Lavar los platos.**
- **Construir algo**—desde un estante para libros en el dormitorio de su hijo hasta un modelo de avión.
- **Pintar el cuarto de su hijo.**
- **Ofrecerse como voluntarios.**
- **Trabajar en un proyecto de arte.**

Fuente: P. McGraw, *Family First*, Free Press.

**“Muy frecuentemente damos a los niños respuestas para recordar en lugar de problemas para resolver.”**

—Roger Lewin

## Anime a su hijo a tomar medidas y a fomentar la amabilidad



Los niños no siempre son amables entre ellos. Molestan a los demás niños. Dicen cosas malas a espaldas del resto.

Pero su hijo no tiene que aceptar la falta de amabilidad como la norma. En lugar de eso, usted puede enseñarle a su hijo una regla sencilla: Tomar medidas al respecto.

Si su hijo observa que un compañero de clase está siendo tratado de manera no amable o que lo están dejando de lado, ayúdelo a pensar en las medidas que podría tomar.

Su hijo podría:

- **Iniciar una conversación** con un compañero de clase sobre un libro que ha leído o una tarea escolar.
- **Pedirle a un compañero** de clase aislado que se siente con él a la hora del almuerzo.

- **Felicitar a un compañero** de clase por algo que haga. “Tu letra es muy linda,” o “Me gusta tu camisa.”
- **Simplemente sonreírle** a un compañero de clase.

Al día siguiente, pídale a su hijo que haga un informe de lo que hizo—y cómo esto hizo que se sintiera.

Al mismo tiempo que su hijo toma estas medidas, aprende *muchas* lecciones importantes. Aprenderá cómo se siente hacer algo positivo para ayudar a otra persona. Aún más importante, aprenderá que cuando ve que algo está mal no tiene que aceptarlo. En lugar de eso, tiene el poder de marcar la diferencia. Puede tomar medidas al respecto.

Fuente: L. y R. Eyre, *Teaching Your Children Values*, Fireside Books, Simon & Schuster.

## ¿Está ayudando a su hijo a tener un estilo de vida saludable?



Hoy en día, uno de cada tres niños en los Estados Unidos padece de sobrepeso. Esos kilos de exceso los ponen en riesgo de desarrollar problemas de salud, desde enfermedades cardíacas hasta asma.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si está ayudando a su hijo a mantener un peso saludable.

1. **¿Da usted un ejemplo sano** comiendo refrigerios saludables como frutas y verduras y ejercitándose regularmente?
2. **¿Programa tiempo** para que tanto usted como su hijo puedan ejercitarse diariamente?
3. **¿Hace lo posible** para que su hijo desayune? Los niños que desayunan son menos propensos a tener sobrepeso que los niños que no lo hacen.
4. **¿Anima a su hijo** a que lo ayude a preparar las comidas?
5. **¿Hacen los quehaceres** de la casa juntos? Esta es una manera fácil de agregar un poco más de actividad a la rutina regular de su hijo.

**¿Cómo le está yendo?**

Cada respuesta *sí* significa que está ayudando a su hijo a mantener un peso saludable. 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](http://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 © 2011 NIS, Inc.

Editor Responsable: John H. Wherry, Ed.D.  
Redactora: Rebecca Miyares.

Escritoras: Susan O'Brien y Kris Amundson.  
Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Ilustraciones: Joe Mignella.  
Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

# Los hábitos de estudio eficaces dan lugar a un año escolar exitoso



La tarea puede generar conflictos entre padres y niños. Pero aun cuando la hora de estudio vaya bien en su familia, es importante asegurarse estar abarcando lo elemental. Es importante tomar medidas sencillas y leves que fomenten la cooperación y los buenos hábitos de estudio. Recuerde:

- **Escoger una hora y lugar habitual** para estudiar. Éste debe ser un lugar sin televisión ni otras distracciones similares. Escoja un lugar cómodo y provéalo de artículos indispensables. Los niños estudian mejor, y con menos quejas, cuando siguen una rutina.
- **Conceder tiempo libre** primero. Algunos niños necesitan despejarse después de clases ejercitándose o charlando. Muchos de ellos también llegan a casa y van directamente a comerse un bocadillo o a tomar un refresco. Procure tener a la mano opciones sanas que vigoricen a su hijo para estar en condiciones de trabajar y jugar.

- **Fomentar la organización.** El estudio productivo se empieza elaborando una lista de cosas por hacer. Los estudiantes mayores de primaria deben hacer una lista todos los días.
- **Posponer el tiempo** frente a la pantalla. Ver televisión y jugar videojuegos son privilegios que a menudo afectan negativamente las prioridades, como hacer la tarea, leer y socializar. Reserve todo el tiempo frente a una pantalla para *luego* de hacer la tarea y estudiar.
- **Prestar atención.** La hora de la tarea es una oportunidad para que usted aprenda más de su hijo. ¿Es bueno en lectura? ¿Tiene dificultad con la multiplicación? ¿Tiene problemas en ortografía? Trabaje con el maestro para desarrollar sus fortalezas y superar los desafíos.
- **Brindar apoyo.** No le haga la tarea a su hijo. Pero manténgase cerca para supervisarlos. Está bien contestar preguntas y guiar a su hijo en la solución de problemas. Pero si siente que necesita mucha ayuda en un área, hable con su maestro.

## ¡Mejore las destrezas de lectura de su hijo leyendo usted mismo!



El ejemplo de un padre siempre enseña una lección impactante. No puede enseñar honestidad a un niño si usted no dice la verdad. No puede enseñar a un niño a comer alimentos saludables si usted nunca come frutas o verduras.

Lo mismo sucede con la lectura. Si quiere que su hijo sea un buen lector, los buenos hábitos de lectura de usted causarán un gran impacto en él.

Usted puede:

- **Mostrarle a su hijo cómo usted lee** para obtener información. Dígale, “Estoy tratando de encontrar un diseño nuevo para hacer una

página de álbum de recortes. El artículo de esta revista muestra cómo la hizo una señora.”

- **Leer con un propósito definido.** ¿Toma el autobús en la mañana? Muéstrela a su hijo cómo se usa el horario del autobús para saber cuándo tiene que salir de la casa.
- **Compartir algo que está leyendo.** Si hay una historia interesante en el periódico, lea un poco de ella en voz alta. Su hijo verá que leer es algo divertido para compartir.

**Fuente:** M. McTavish, “Constructing the Big Picture: A Working Class Family Supports Their Daughter’s Pathways to Literacy,” *The Reading Teacher*, Febrero 2007, International Reading Association.

**P:** Nuestra familia ha estado pasando una etapa muy difícil. Mi esposo perdió su empleo. Tuvimos que mudarnos a una casa mucho más pequeña en un distrito escolar nuevo. Estos cambios han sido muy difíciles para mis hijos. ¿Cómo puedo ayudarlos a que tengan un buen comienzo en su escuela nueva?

### Preguntas y respuestas

**R:** Su familia no está sola. Muchas familias están encarando momentos económicos difíciles. Después de un cambio importante, como el que su familia ha enfrentado, la escuela debe ser un lugar en donde los niños se sientan sanos y salvos. Usted es prudente al concentrarse en ayudar a sus hijos a adaptarse a una nueva situación.

Sería muy conveniente para los maestros de sus hijos saber un poco de la historia. Usted querrá que la escuela esté sepa que sus hijos podrían mostrar señales de estrés.

*“Cuando sus hijos vean que usted se relaciona con su nueva escuela, es más probable que también sientan una relación.”*

Ahora, trate de encontrar una manera de participar. Asegúrese de asistir a los próximos eventos escolares y a las conferencias de padres y maestros. Ayude a sus hijos con la tarea y hágalos preguntas relacionadas a la escuela todos los días. Si puede ofrecer sus servicios, pregúntele a los maestros de sus hijos si tienen alguna necesidad específica. Cuando sus hijos vean que usted se relaciona con su nueva escuela, es más probable que también sientan una relación.

Finalmente, ayude a sus hijos a ser agradecidos por lo que sí tienen. Esta actitud positiva persistirá tanto en su trabajo académico como en sus vidas.

—Kris Amundson,  
The Parent Institute

# Enfoque: La responsabilidad

## Bríndele a su hijo oportunidades para ser responsable



Cuando comienza un nuevo año escolar, las responsabilidades pueden ser abrumadoras. Pero es probable que su hijo pueda manejar una tarea más—algo divertido que le recuerde, “¡Soy capaz!”

Tenga en cuenta estas pautas:

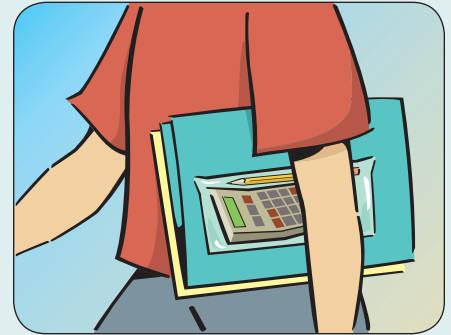
- **Escoja una tarea que su hijo pueda manejar.** Adapte la tarea a su edad y a sus capacidades. El objetivo es darle a su hijo una oportunidad para tener éxito.
- **Trate de encontrar algo significativo.** ¿Qué le interesa a él y ayuda a los demás? Esto puede tan sencillo como hacer sus propios emparedados o sacar la bolsa de basura reciclable.
- **Considere relacionarla con privilegios.** Si su hijo tiene su propio dormitorio, podría tener que hacerse responsable de mantenerlo limpio y ordenado.
- **Deje que las consecuencias enseñen lecciones.** Los niños aprenden responsabilidad comportándose de manera responsable y cometiendo errores ocasionalmente. No llevar su tarea a la escuela una o dos veces puede evitar que lo vuelva a hacer.
- **Premie la responsabilidad.** Es natural que el buen comportamiento tenga efectos positivos. Un niño que cuida sus libros tiene más posibilidades de obtener uno nuevo.
- **Asuma nuevos desafíos.** Una vez que su hijo haya dominado una tarea, vea si hay otra que le gustaría intentar. Tal vez se sorprenda por las ideas de su hijo.

**Fuente:** L. A. Brown, “Back to School: the perfect time for parents to give kids new responsibilities,” parentcentral.ca, [www.parentcentral.ca/parent/education/backtoschool/article/856512-back-to-school-the-perfect-time-for-parents-to-give-kids-new-responsibilities](http://www.parentcentral.ca/parent/education/backtoschool/article/856512-back-to-school-the-perfect-time-for-parents-to-give-kids-new-responsibilities).

## Cuatro estrategias para hacerse responsable por el aprendizaje

**M**ientras su hijo sea estudiante, su obligación es aprender. Para hacerlo bien, tiene que ser un aprendiz activo—uno que tome medidas en lugar de sólo escuchar. Por ejemplo, necesita:

1. **Llegar a la escuela preparado.** El simple hecho de ir a la escuela no es suficiente. También es importante dormir bien, desayunar algo nutritivo y llevar los materiales necesarios.
2. **Participar en las discusiones.** Su hijo debe hacer preguntas, hacer comentarios e intercambiar ideas con los demás. Es especialmente útil decir lo que piensa si algo no le queda claro.
3. **Mantenerse organizado.** Ayude a su hijo a crear un sistema para organizar documentos, trabajos y otros materiales. También haga



que obtenga algunos números telefónicos de amigos. Si se le pierde un trabajo, puede llamar a alguien para que se lo preste.

4. **Ser constante.** La escuela puede ser difícil, y rendir bien requiere esfuerzo. Apoye a su hijo cuando enfrente trabajos y repase para exámenes. ¡Muéstrole que usted tiene confianza de que sus esfuerzos darán frutos!

## ¡Su hijo debe asistir a la escuela para poder triunfar en la escuela!



La responsabilidad más importante de su hijo relacionada a la escuela es llegar a tiempo a clases todos los días.

Cuando los niños faltan a la escuela o llegan tarde innecesariamente, *todos* sufren. Los maestros pasan tiempo juntando las tareas atrasadas y volviendo a enseñar.

Mientras tanto, otros estudiantes, que están listos para aprender, deben esperar. Los estudios muestran que la ausencia crónica (faltar el 10% o más de días de clase) afecta negativamente al éxito en la escuela. Para evitarlo, las familias pueden:

- **Mantener un horario familiar.** Ayude a su hijo a desarrollar hábitos que lo preparen para asistir a la escuela todos los días.

- **Programar cuidadosamente.** Trate de hacer las citas con el médico, dentista y otros fuera del horario escolar. La escuela debe ser una prioridad al planear viajes familiares. Si su hijo debe faltar, trabaje con el maestro para terminar el trabajo de recuperación.
- **Buscar ayuda** cuando se necesite. Muchos problemas contribuyen a faltar a clases. Si su familia tiene problemas de salud, transpoción, trabajo, cuidado de los niños u otros asuntos, hable con el personal de la escuela. Nuestra meta compartida es ayudar a los niños a asistir a la escuela y dar su mayor esfuerzo

**Fuente:** H. N. Chang y M. Romero, “Present, Engaged, and Accounted For,” National Center for Children in Poverty, [www.nccp.org/publications/pub\\_837.html](http://www.nccp.org/publications/pub_837.html).