

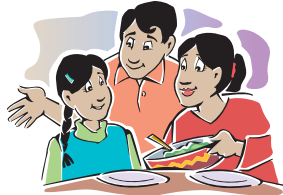
# Reglas Firmes, Justas y Constantes™

ELMORE COUNTY PUBLIC SCHOOLS

Ayudando a los Estudiantes a Triunfar en la Escuela

## Disfrute de la hora de la cena con su familia

Es importante que la familia se reúna a la hora de comer. Lamentablemente, ¡la cena no siempre es una experiencia tranquila y relajante! Para muchos padres, el estrés asociado con la hora de la cena es abrumador. Los chicos se quejan de la comida y pelean entre sí. Y a veces, ellos simplemente se levantan. ¡Ahí se acabó la unidad familiar! Para que la hora de la cena sea más agradable y tenga más sentido para su familia, pruebe lo siguiente:



- **Sea realista.** Si cocinar es algo que no le gusta, sirva comidas fáciles de preparar. Deje que sus hijos participen. Invítelos a ayudar. O cocine durante los fines de semana y congele las cenas ya preparadas para el resto de la semana.
- **Prográmela** para una hora que les convenga a todos. Sirva la cena cuando todos tengan hambre (no justo después de la merienda). Y si los chicos han estado haciendo ejercicio físico, es posible que necesiten algo de tiempo para tranquilizarse antes de sentarse a la mesa.
- **Acepte la realidad.** ¿Qué le gusta a su familia cuando se sienta a la mesa? ¿Una conversación tranquila? ¿Un debate animado? ¿Tomar impulso para la próxima actividad? Sepa lo que le espera.
- **Explique las reglas.** Cuando sus hijos estén tranquilos, hable de los modales a la hora de comer. Pídeles su opinión. Decida qué es apropiado y expréselo clara y simplemente.
- **Repase y recuerde.** Ayude a todos adaptarse a las nuevas rutinas y modales. Diga cosas como, “A la hora de la cena, nos quedamos sentados, hablamos sin interrumpir a los demás y pedimos permiso.”

Fuente: Kay Kosak Abrams, Ph.D., “Dinner Without the Drama,” *Washington Parent*, marzo 2008 (Knollwood Publications, Inc., 301-320-2321, [www.washingtonparent.com](http://www.washingtonparent.com)).

Es una buena idea adoptar nuevas medidas disciplinarias este otoño, pero no lo haga todo de golpe.



Empiece de a poco. Si usted ha ido relajando las reglas respecto a los quehaceres o la hora de acostarse:

- **Empiece asignándole** sólo uno o dos quehaceres.
- **Determine un horario** para acostarse y haga que éste se cumpla.

Recuerde evitar abrumar a su familia con una docena de reglas nuevas.

## ¿Está estableciendo límites que funcionan?

La disciplina eficaz comienza estableciendo límites. Para que funcionen bien, éstos deben ser:

- Apropriados para la edad de su hijo.
- Razonables.
- Claros.
- Fáciles de aplicar

Si lo son, pues entonces, ¡está estableciendo límites eficaces para su hijo, y logrando que estos efectivamente se cumplan!



Fuente: J. Eileen Welker, “Make Lemons into Lemonade: Use Positives for Disciplining Children,” Ohio State University Extension, <http://ohioline.osu.edu/hyg-fact/5000/5153.html>.

## ¿Qué hacer cuando su hijo es víctima de la intimidación?

¡Ser víctima de un intimidador no es una parte inofensiva de la infancia! Los estudios revelan que los chicos que son blanco de un acosador en la escuela, son más propensos a:

- **Faltarse a la escuela.**
- **Sufrir de depresión.**
- **Sentirse solos o nerviosos.**

Si su hijo es víctima de un intimidador, no ignore el problema. En lugar de ello:

- **Escúchelo.** Tome en serio las quejas de su hijo.
- **Nunca le eche la culpa** a su hijo si alguien lo intimida.
- **Comuníquese con la escuela.** Sugiera trabajar juntos para resolver el problema.

Fuente: “What to Do if Your Child is Being Bullied,” Stop Bullying Now! [http://stopbullyingnow.hrsa.gov/HHS\\_PSA/pdfs/SBN\\_Tip\\_21.pdf](http://stopbullyingnow.hrsa.gov/HHS_PSA/pdfs/SBN_Tip_21.pdf).

## Escoja tareas que su hijo pueda realizar

Para inculcar la responsabilidad en su hijo, confíele ciertas tareas o actividades. ¡Pero selecciónelas cuidadosamente! Debería sentirse orgulloso de todo lo que logra. Estas son algunas de las cosas que su hijo podría hacer:

- **Cargar la máquina lavaplatos.**
- **Barrer una habitación pequeña.**
- **Empacar sus útiles escolares** en su mochila.
- **Alistarse** para una actividad sea la clase de baile o el entrenamiento de fútbol.



Recuerde, su hijo está aprendiendo. Su trabajo no será perfecto. Apóyelo con ternura o incluso con buen sentido del humor. ¡Y elogie su progreso!

Fuente: Mary VanClay, “The responsible child: How to teach responsibility,” [parentcenter.com, http://parentcenter.babycenter.com/0\\_the-responsible-child-how-to-teach-responsibility\\_67945.pc](http://parentcenter.babycenter.com/0_the-responsible-child-how-to-teach-responsibility_67945.pc).

## Empiece el nuevo año escolar con hábitos que promuevan el éxito

Los estudios revelan que existe un vínculo entre la participación de los padres y el éxito de los estudiantes. Así que organícese para cooperar con las actividades de la escuela desde su propia casa. Para hacerlo, será necesario algo de disciplina, pero estará dándole un buen ejemplo a su hijo. Trate de:



- **Anotar las cosas más importantes en el calendario**, tal como el horario de estudio y los programas escolares.
- **Quedarse cerca de su hijo cuando haga las tareas**. Necesita su apoyo.
- **Establecer rutinas**. Lee. Haz ejercicio. Ve a la biblioteca. Cena en familia.
- **Hablar con su hijo de de la escuela**. Demuestre su interés todos los días.
- **Mantenerse en contacto con el maestro**. Asista a las reuniones de padres y maestros.
- **Ser consecuente**. Utilice un horario diario y semanal que funcione.

Fuente: Maya Cohen, "The Busy Parent's Guide to Raising Successful Students," FamilyEducation.com, <http://school.familyeducation.com/working-parents/parents-and-school/51326.html?page=1>.

## Preguntas y Respuestas

**P.** ¡Mi hijo de quinto grado ni siquiera es capaz de poner sus medias en el canasto de la ropa sucia! ¿Cómo puedo lograr que sea más responsable en la escuela cuando es tan irresponsable en casa?

**R.** Allí mismo está su respuesta: *en casa*. Es necesario que su hijo aprenda responsabilidad en casa para que pueda aplicarla en la escuela. No funciona del otro modo. Esto no significa que enseñar responsabilidad sea una cosa fácil. Es un proceso que toma mucho tiempo.

Estas son algunas maneras de empezar con este proceso:

- **Cuente con que él hará lo que usted espera de él**. Dígale a su hijo que usted cree que él es capaz. En lugar de salir al paso y rescatarlo, resolviéndole los problemas, dele la oportunidad a él de encontrar soluciones. Esto se aplica a todo, desde la tarea de matemáticas hasta los rompecabezas.
- **Asígnele quehaceres**. Deje que su hijo esté a cargo de ciertas tareas que sean apropiadas para su edad e insista en que las termine. Déjele bien en claro que es lo que espera de él. En lugar de decirle, "Ordena tu habitación," sea más específico. "Pon los libros en la repisa y cuelga tu chaqueta." Una vez que usted le dé las instrucciones, salga de la habitación. Si usted permanece cerca, él podría suponer que usted cree que él no puede hacer la tarea.
- **Deje que viva con las consecuencias** de sus actos. ¿Es que su hijo todavía no pone las medias en el canasto de la ropa sucia? No se las lave. Lo mismo se aplica para la camiseta de fútbol y sus sudaderas. Cuando se dé cuenta que sus prendas de vestir favoritas no están listas y esperándolo, comprenderá dónde es que tiene que poner su ropa sucia.



## ¿Está sobrecargando el horario de su hijo?

Si el calendario de su hijo está recargado de actividades, llegó la hora de disminuir el ritmo de todo. Los chicos muy ocupados podrían sentirse exhaustos o emocionalmente agotados. Para determinar si su hijo está sobrecargado de actividades, pregúntese si:

- **Parece ansioso** o deprimido.
- **Se queja frecuentemente** de dolor de cabeza y dolor de estómago.
- **Se está retrasando** en la escuela.

¿Esto describe a su hijo? Pues entonces, analice cuidadosamente su lista de actividades. Tal vez sea hora de hacer algunos cambios.



Fuente: Mary L. Gavin, MD, "Is Your Child Too Busy?" KidsHealth, [www.kidshealth.org/parent/emotions/feelings/child\\_too\\_busy.html](http://www.kidshealth.org/parent/emotions/feelings/child_too_busy.html).

## Facilite las mañanas

¿Es que su hijo siempre está retrasado? Estos son algunos consejos para que entre en movimiento:

- **Recurra a las rutinas**. Si él sabe lo que le espera cada día, será menos probable que holgazanee.
- **No lo apresure**. Incluya en su horario algo de tiempo adicional para que no tenga que decirle constantemente, "¡Apresúrate!"
- **Limite las opciones**. Ofrézcale dos conjuntos para ir a la escuela, no cuatro. No le pregunte, "¿Qué es lo que quieres de desayuno?" En lugar de ello, limite las opciones, "¿Quieres panecillos o cereal?"

Fuente: Nancy Samalin, "Dealing with Dawdling," Samalin.com, [www.samalin.com/tips/tips\\_indiv/dealing\\_dawdling.html](http://www.samalin.com/tips/tips_indiv/dealing_dawdling.html).

### Reglas Firmes, Justas y Constantes™

Ayudando a los Estudiantes a Triunfar en la Escuela

Editor: John H. Wherry, Ed.D.

Redactora Principal: Pat Hodgdon.

Redactora: Erika Beasley.

Directora de Traducciones: Michelle Beal-García.

Escritoras: Susan O'Brien, Holly Smith.

Ilustraciones: Maher & Mignella, Cherry Hill, NJ.

Copyright © 2008, The Parent Institute®, una división de NIS, Inc.

P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474

1-800-756-5525

[www.parent-institute.com](http://www.parent-institute.com) • ISSN 1545-7745