

Reglas Firmes, Justas y Constantes™

ELMORE COUNTY PUBLIC SCHOOLS

Ayudando a los Estudiantes a Triunfar en la Escuela

Muestre que la perseverancia da resultados

“Cuando las cosas se ponen duras, los fuertes arremeten a la carga.” Este refrán ilustra lo que es la perseverancia: la capacidad de seguir adelante sin darse por vencido, aunque sea difícil. La perseverancia lleva al éxito. Los expertos también la vinculan con la confianza en sí mismo, la responsabilidad y el deseo de aceptar desafíos positivos.

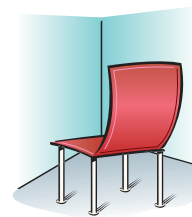
Para que su hijo persevere en situaciones difíciles:

- **Tenga expectativas razonables.** Ayude a su hijo a fijarse metas sensatas, pero que al mismo tiempo pongan a prueba su ingenio. Esperar mucho de alguien puede ser contraproducente.
- **Permítase cometer errores.** No es necesario ser perfecto para alcanzar una meta. De hecho, tener que enfrentar dificultades, y perseverar a pesar de ellas, es un logro en sí.
- **Limite las críticas.** Los chicos necesitan el apoyo de sus padres, así que elogie a su hijo cuando haga algo bien. Si tiene que criticar, hágalo con cariño y de modo que sea útil.
- **Dé el ejemplo.** Muéstrole que usted mismo persevera. Señale ejemplos positivos en cuentos y libros (*El trencito que sí pudo*).
- **Ofrezca aliento.** Diga cosas como, “Esa tarea de matemáticas es difícil. Pero ¡no te estás dando por vencido!”
- **Enseñe a ser paciente.** La paciencia y la perseverancia van de la mano. Por ejemplo, son necesarias estas dos cualidades para esperar hasta obtener los resultados de un experimento de ciencia, pero al final, ¡vale la pena!



Fuente: Marianne Neifert, M.D., “Raising a Moral Child,” Parenting.com, www.parenting.com/article/Mom/Health-Fitness/Raising-a-Moral-Child-21354393/6.

La desobediencia puede ser un serio problema



Todos los chicos desobedecen a sus padres de vez en cuando. Pero considere que la desobediencia de su hijo podría señalar un problema

mayor si:

- **Sucede constantemente.**
- **No mejora** a pesar de sus esfuerzos.
- **Viene de la mano** con muestras de ira o agresión.

Si esto describe a su hijo, usted tal vez tenga en sus manos algo más que una serie de actos de desobediencia. En este caso, sería importante que hablara con el orientador escolar o un médico para procurar ayuda.

Fuente: “What can be done about a chronically disobedient child?” American Academy of Pediatrics, www.aap.org/publiced/BK5_Disobedience.htm.

Coloque sus reglas en un lugar visible

Trate de anotar las “reglas de su hogar.” ¿Cuán larga es su lista? Considere establecer solamente un par de reglas razonables (¡no muchas!). Usted puede poner límites claros basados en sus valores. Póngalas en un lugar visible para que sirvan de recordatorio.

¿No está seguro de lo que deberá incluir? La próxima vez que esté en la escuela, fíjese en las reglas que los maestros han puesto en sus salas de clase. Éstas le darán algo en que pensar y garantizarán que haya coherencia entre la casa y la escuela.



No es bueno para los niños trabajar y trabajar y no reservar tiempo para jugar. Por otro lado, jugar sin trabajar no prepara a los chicos para que se conviertan en adultos responsables.



Este verano, ayude a su hijo a aprovechar sus horas libres al máximo. Dedique algo de tiempo para leer sus libros favoritos en voz alta, y programe visitas a la biblioteca. Fomente la actividad física. Y exíjale que cumpla con los quehaceres asignados.

Su hijo, ¿es paciente?

¿Acaso su hijo quiere lo que quiere y lo quiere ya mismo? Para enseñarle a su hijo a ser paciente:



- **Disfrute de actividades “calmadas.”** Es difícil apresurarse cuando trabaja en el jardín o prepara un pastel.
- **Aplase la gratificación.** Pídale a su hijo que ahorre para lo que quiera comprar.
- **Dé el ejemplo.** Si está atascado en un embotellamiento, no se desquite golpeando el volante. Hable con su hijo o juegue algún juego, como “Ve, ve.”

Fuente: Marilyn Heins, M.D., F.A.A.P., “Teaching Kids Patience,” ParentKidsRight.com, www.parentkidsright.com/pt-patience.html.

Resuelva problemas con estos tres pasos

Cuando los niños y sus padres no están de acuerdo, se suscitan discusiones. Es muy útil tener una estrategia para resolver problemas. Por ejemplo:

1. **Comprenda el problema.** Haga preguntas. Escuche bien lo que la otra persona tenga que decir. Cuando explique como se siente, empiece con "Yo." Así, se evitan las acusaciones y echarle la culpa a los otros. ("Me preocupo cuando tú no haces las tareas, porque el aprendizaje es lo más importante.")
2. **Analicen, comenten.** Su hijo y usted pueden hacer todo tipo de sugerencias, aunque les parezcan un tanto ridículas. A veces, las ideas raras inspiran las mejores soluciones. Cuando no esté de acuerdo con su hijo, hágalo con tacto. "Ese plan es creativo. Pero creo que será difícil ponerlo en práctica."
3. **Pruebe una opción.** Decida que probará una de las ideas. Podría decir, "Probemos esta sugerencia una semana. El viernes, podemos analizar cómo va."



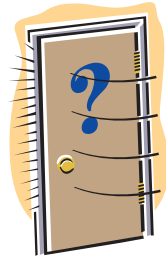
Fuente: Don Dinkmeyer, Sr., Gary D. McKay y Don Dinkmeyer, Jr., *The Parent's Handbook*, ISBN: 0-7854-11887 (American Guidance Service, Inc., 1-800-328-2560, www.agsnet.com).

Preguntas y Respuestas

P: Mi hija tiene Trastorno de déficit de atención con hiperactividad (ADHD) y a veces parece imposible disciplinarla. ¿Cómo puedo hacer que haya algo de paz en mi hogar y terminar con los gritos (los míos y los de ella)?

R: Resulta difícil disciplinar a cualquier niño, pero si se agrega el factor ADHD, las cosas se complican. Así y todo, disciplinar a su hija no tiene que terminar con gritos o dolores de cabeza. La clave podría ser ajustar un poquito su definición de "disciplina." En lugar de concentrarse en hacer cumplir las reglas, concéntrese en facilitar que su hija se comporte bien. Por ejemplo, usted podría:

- **Usar un tono positivo** para hacer sus comentarios. En lugar de decirle lo que *no* puede hacer ("¡No golpees la puerta!") recuérdale lo que *sí* debería hacer ("Me alegra que hayas cerrado la puerta suavemente.") Así, no parece que esté dando órdenes sino que más bien está ofreciendo su apoyo.
- **Darle varias advertencias.** Es posible que a su hija le resulte difícil seguir instrucciones y le cueste la transición de una cosa a otra. Dele suficiente tiempo para hacer lo que usted le pide. "Tienes que recoger tus libros. Voy a contar hasta tres y deberás empezar a moverte." Luego, cuente en voz alta, lentamente. ¿Y si no coopera? Aplique una consecuencia.
- **Ayudar a que se comporte bien.** Si su hija no está segura de cómo debe comportarse en ciertas situaciones, represéntelas con ella. Por ejemplo, si debe interrumpir una conversación muéstrele cómo hacerlo amablemente. "Perdón," podría decir, "pero debo decirle algo."



Fuente: Tula Karras, "Managing misbehavior in children with ADHD," ParentCenter.com, http://parentcenter.babycenter.com/0_managing-misbehavior-in-children-with-adhd_67401.pc?page=1.

Responda y ponga fin a la mala educación

Cuando las estrellas deportivas se comportan mal sobre el campo de juego (sin enfrentar ninguna consecuencia por ello), no debería sorprendernos que los chicos a veces también se comporten mal. Pero como padre usted puede, y debería, responder a los malos modales de su hijo. Usted debería:

- **Decirle a su hijo** que su comportamiento es inaceptable.
- **Mantener la calma** y recordarle las reglas familiares y las razones por ellas.
- **Sugerir alternativas.** A veces, los chicos se comportan groseramente porque no saben qué decir o hacer. Si la mala educación no es algo que ocurre ocasionalmente, sino que es la norma cuando su hijo lidia con todo y todos, usted debe prestar atención. Hable con su orientador.

¿Cuál es el secreto para establecer límites?

Piense en todas las cosas que ya le quedan chicas a su hijo este año: un par de zapatos, su chaqueta, los pantalones. Los padres reemplazar estos artículos sin pensarlo dos veces.



Y, ¿qué hay de los límites que ha establecido para su hijo? Estos también podrían quedarle chicos. Analícelos con regularidad para ver si todavía "le quedan."

Sea flexible y permítase modificarlos; usted siempre puede volver a la manera en que solía hacer las cosas.

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.
 Escritores: Susan O'Brien, Holly Smith.
 Ilustraciones: Maher & Mignella, Cherry Hill, NJ.
 Copyright © 2009, 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 • ISSN 1545-7745