

Escuela Primaria

Los Padres

TM

¡hacen la diferencia!

This Newsletter is Being Provided by
Education Service Center Region 15



La actividad física está vinculada con un mejor rendimiento académico

No es ningún secreto que el ejercicio es bueno para su hijo. Junto con otros beneficios, puede reducir el riesgo de obesidad, de diabetes e incluso de algunos tipos de cáncer. Pero, ¿sabía que la aptitud física también puede ayudar a su hijo en la escuela?

Diversos estudios revelan que, en comparación con otros niños de su edad que son inactivos, los niños que hacen ejercicio de manera regular:

- **Tienen mejor coordinación** entre las manos y los ojos.
- **Escuchan mejor.**
- **Están menos inquietos** en la clase.
- **Tienen mejor letra.**

Para darle oportunidades a su hijo de hacer que bombee más su corazón:

- **Den caminatas regularmente.** Escoja una hora, ya sea antes de o después de la cena, para dar un paseo breve por su vecindario. Convierta esta actividad en un hábito.

- **Tomen el camino más largo.** Cuando estén haciendo mandados, eviten los elevadores y escaleras mecánicas, y suban por las escaleras regulares. Estacione en lugares un poco más lejanos, de modo que tengan que caminar un poco más.
- **Jueguen juegos.** Desde jugar a atrapar la pelota y a la roña hasta jugar a las escondidas, hay un sin fin de juegos que su familia puede disfrutar.
- **Hagan competencias.** Cuando vean televisión juntos, jueguen a una competencia. Veán quién puede hacer más saltos de tijera o lagartijas durante los comerciales.
- **Ponga a su hijo al mando.** Pídale que piense maneras de mantener a la familia en movimiento.

Fuente: "Physically active children have improved learning and well-being, DMU researchers find," De Montfort University, niswc.com/elem_exercise.

Haga un esfuerzo para comunicarse con el maestro



El maestro de su hijo será una persona significativa en su vida este año. Por eso, es útil que desarrollen

un lazo estrecho. De esta manera, podrán trabajar juntos, compartir información y abordar cualquier problema que pudiera surgir.

Para formar un lazo:

- **Asista a la noche** de regreso a la escuela. Si bien este evento no es el momento ni el lugar para sostener una conversación personal larga, será útil tanto para usted como para el maestro poder conocerse en persona.
- **Comparta información.** Los cambios en la casa, tales como el nacimiento de un bebé, la pérdida de un trabajo o un divorcio pendiente pueden afectar el rendimiento escolar de los niños. Escriba una nota, envíe un correo electrónico o pídale al maestro que lo llame para hablar. Mientras más sepa el maestro de su hijo, más podrá apoyar su aprendizaje.
- **Déjele saber a su hijo** que usted respeta a su maestro. Su actitud afectará el comportamiento de su hijo en la clase.
- **Participe.** Lea las notas que el maestro envía de la escuela. Complete y devuelva las hojas de permiso y otros documentos de manera oportuna.

Los estudios revelan que divertirse desarrolla el cerebro de su hijo



El año escolar ha vuelto a comenzar, y muchas familias empiezan a inscribir a sus hijos en diferentes actividades extracurriculares. Sin embargo, inscribir a su hijo en demasiadas actividades estructuradas podría quitarle la importante oportunidad de tener tiempo para “divertirse”.

Varios estudios revelan que incluso cuando los cerebros de los niños están en un estado de “descanso”, es decir, cuando no están siendo alimentados por una corriente de instrucción formal, todavía están activos. Es simplemente que están aprendiendo de diferente manera. Por eso, aunque su hijo parezca desocupado, ¡esto no quiere decir que su cerebro no esté trabajando!

Para brindarle a su hijo tiempo de descanso para desarrollar su cerebro:

- **Deje que se aburra algunas veces.** No se apresure a ayudarlo cada vez que su hijo se queje de estar aburrido. Díglele que determine por sí mismo cómo ocupar su tiempo, y ¿quién sabe? ¡Tal vez sea la chispa

que su cerebro necesita para idear algo novedoso!

- **Guarde los aparatos electrónicos.** Es fácil darle un teléfono inteligente o una tableta para mantener ocupado a su hijo en su tiempo libre. Sin embargo, hacer esto constantemente le quita a su cerebro la oportunidad de adquirir información de manera activa (en lugar de estar “alimentado” por la información por medio de una pantalla). ¿Qué tal si mira por la ventana del automóvil, en vez de a una pantalla, la próxima vez que vayan a algún lugar? ¿Qué podría captar su mente?

Fuente: L. Waters, Ph.D., “How Goofing Off Helps Kids Learn,” The Atlantic, niscw.com/elem_goof.

“Los niños no son cosas que se deben moldear, sino seres que se deben desdoblar”.

—Jess Lair

Fomente hábitos de estudio eficaces para tener un año académico exitoso



Ayudar a su hijo a adquirir hábitos para la tarea y el estudio es una de las maneras más importantes en que usted puede ayudarlo a triunfar en la escuela. Y el comienzo de un nuevo año lectivo es el momento ideal para empezar. Hágalo así:

- **Escoja un horario y un lugar fijos** para la tarea. Debería ser un lugar tranquilo y cómodo, libre de distracciones. Abastézcalo con artículos como papel, lápices y un diccionario.
- **Programe tiempo libre.** Muchos niños necesitan despejarse después de la escuela antes de poder dedicarse a hacer la tarea. A algunos les gusta hacer ejercicio, hablar sobre su día o tomar una merienda. Procure tener opciones saludables a mano

que le den a su hijo energía para trabajar y jugar.

- **Fomente la organización.** El estudio eficaz empieza con una lista de tareas por hacer. Los estudiantes de primaria deberían hacer una todos los días.
- **Preste atención.** La hora de la tarea es una buena oportunidad para que usted aprenda sobre su hijo. ¿Es muy bueno en lectura, pero pasa apuros con deletreo? ¿Acaso tiene dificultades con la multiplicación?
- **Dele su apoyo.** Nunca haga la tarea por él. Pero trate de quedarse cerca para supervisarlos. Está bien responder preguntas y guiarlo para que resuelva los problemas. Sin embargo, si parece que está pasando apuros, hable con su maestro.

¿Está ayudando a su hijo a llevar un estilo de vida sano?



Los niños necesitan gozar de buena salud y bienestar físico para poder aprender. ¿Está preparando a su hijo para lograr el éxito ayudándolo a establecer hábitos sanos? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- ___ **1. ¿Hace cumplir una hora de dormir regular?** El hecho de haber dormido lo suficiente ayudará a su hijo a concentrarse en la escuela.
- ___ **2. ¿Procura siempre proporcionar a su hijo un desayuno nutritivo?** Los estudios revelan que los estudiantes que se saltan el desayuno no rinden tan bien en la escuela como los estudiantes que sí desayunan.
- ___ **3. ¿Anima a su hijo a comer bocadillos nutritivos, incluyendo frutas y verduras?**
- ___ **4. ¿Le recuerda a su hijo que fumar y consumir sustancias nocivas perjudicarán su salud y su capacidad de aprender?**
- ___ **5. ¿Anima a su hijo a que tenga una forma de aliviar el estrés, tal como hacer ejercicio o escribir en un diario?**

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted está ayudando a su hijo a establecer hábitos sanos. Para cada respuesta *no*, pruebe esa 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.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.

Copyright © 2018, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad.

Editor Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.
Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Para mejorar las habilidades de lectura de su hijo, ¡lea usted mismo!



El ejemplo de un padre siempre enseña una lección valiosa. Usted no puede enseñarle honestidad a su hijo si no es honesto. No le puede enseñar a comer alimentos sanos si nunca come frutas ni verduras.

Lo mismo sucede con la lectura. Si usted quiere que su hijo sea un buen lector, exhiba hábitos de lectura que den la impresión correcta.

Usted puede:

- **Mostrarle a su hijo** cómo lee para obtener información. Dígale, “Estoy tratando de averiguar cómo usar un nuevo programa de computación para mi trabajo. Este artículo explica cómo funciona”.
- **Leer por algún propósito.** ¿Toma el autobús en las mañanas? Enséñale a su hijo cómo usa el horario del autobús para decidir cuándo salir de la casa. ¿Está buscando una nueva receta para la

cena? Muéstrelle cómo hace una búsqueda en línea u hojee libros de cocina para buscar una receta para probar.

- **Leer por placer.** Cuando su hijo lo vea leyendo para relajarse, se dará cuenta de que la lectura no es solo algo que se hace para la escuela o el trabajo.
- **Compartir algo que está leyendo.** Si hay algún artículo interesante en el periódico, lea una parte de él en voz alta. Imprima o recorte un artículo que cree que podría interesarle a su hijo y déjelo sobre su cama. Su hijo verá que la lectura es algo divertido para compartir.
- **Llevar a su hijo consigo** cuando va a la biblioteca. Muéstrelle cuán gratificante puede ser hojear los títulos y descubrir un buen libro.
- **Llevar consigo algo para leer** a todas partes donde vaya. Su hijo verá que leer es una manera productiva de pasar el tiempo.

Siga estas pautas para que la mochila de su hijo no sea muy pesada



Una mochila llena de libros y artículos escolares puede pesarle mucho a su hijo. Él podría desarrollar tensión en el cuello, dolor en el hombro o en la espalda. La carga pesada podría conducir a problemas crónicos en la postura y la espalda, y posiblemente, ausencias a la escuela.

Tome las siguientes precauciones:

- **Pese la mochila de su hijo.** Dígale que la llene como siempre lo hace. La regla en general es que la mochila no debe pesar más que el 15 por ciento del peso de su hijo. Por consiguiente, si su hijo pesa 27 kilos, la mochila debe pesar menos de 4 kilos.
- **Asegúrese de que su hijo** no esté cargando más de lo necesario. Dígale que le pregunte a su maestro si él no está seguro.

- **Muéstrele a su hijo** cómo empacar para estar cómodo. Coloque los artículos más pesados, como libros y carpetas grandes, cerca de la espalda.
- **Asegúrese de que su hijo** se ponga la mochila de manera correcta, con las dos tiras encima de los hombros. Enséñele cómo ajustar las tiras para que queden del largo adecuado.
- **Observe cómo se para su hijo** y camina con la mochila puesta. Debería poder pararse erguido, sin inclinarse hacia la derecha o la izquierda, hacia atrás o hacia delante.
- **Esté atento a las señales** de problemas, como marcas rojas donde pasan las tiras por sus hombros. O quejas de dolor en la espalda, el cuello o los hombros.

Fuente: “Backpack Safety,” KidsHealth, nswc.com/elem_backpack.

P: Nos hemos mudado, y mi hijo asistirá a una escuela nueva. En su escuela anterior, yo trabajaba como voluntario en su clase de manera regular, pero ahora voy a volver a trabajar y ya no puedo hacerlo. ¿Cómo puedo brindarles apoyo a mi hijo y a su maestro?

Preguntas y respuestas

R: No hay duda de que cuando los padres apoyan la educación de sus hijos, a sus hijos les va mejor. Sin embargo, ofrecerse como voluntario en la clase es solo una de las muchas maneras en que usted puede marcar una diferencia. Los estudios revelan que las cosas que los padres hacen *afuera* del salón de clase pueden tener un impacto más grande sobre el aprendizaje de sus hijos.

Lo primero y más importante es hacerle saber a su hijo que la escuela es la primera prioridad. Usted puede hacer esto de diferentes maneras:

- **Programe un horario** que le permita a su hijo tener suficiente tiempo para hacer la tarea.
- **Sostenga pláticas con su hijo** sobre lo que él está aprendiendo en la escuela. Luego, haga comentarios positivos. Decir algo tan sencillo como, “Eso suena muy interesante. Espero que me cuentes más” podría motivarlo.
- **Establezca expectativas altas.** Dígale a su hijo que usted sabe que él puede rendir bien en la escuela. Repase su tarea. Asista a las actividades escolares. Elogie a su hijo por sus esfuerzos.

Aunque no pueda estar en la clase de su hijo como voluntario de manera regular, podría haber cosas que puede realizar en casa para apoyar al maestro. ¡Pregúnteselo! Tal vez podría imprimir una lista de los números de teléfono de la clase, recortar una exhibición para un tablero de anuncios o coordinar las provisiones para la próxima fiesta de la clase.

Enfoque: la responsabilidad

¡Comience el año académico enfocado en la asistencia!



Los estudios revelan que el ausentismo crónico (faltar 15 días o más durante el año lectivo) perjudica el éxito académico. Desafortunadamente, más de siete millones de estudiantes del país faltan tres semanas o más cada año académico.

Cuando los estudiantes faltan o llegan tarde a clase, *todos* sufren. Los maestros dedican tiempo a recolectar los trabajos de recuperación y volver a enseñar la misma lección. Mientras tanto, los otros estudiantes que están listos para aprender, deben esperar.

La responsabilidad más fundamental relacionada con la escuela de su hijo es llegar a la escuela a tiempo todos los días. Para apoyar a su hijo:

- **Siga una rutina.** Establezca hábitos vespertinos y matutinos que ayuden a su hijo a prepararse. Por ejemplo, escojan la ropa y empaquen los almuerzos la noche anterior.
- **Programe con cuidado.** Pida las citas médicas y otras citas después del horario escolar, siempre que sea posible. La escuela debería ser una prioridad a la hora de planificar los viajes familiares, también. Si su hijo debe faltar a clase, trabaje con el maestro para ayudarlo a hacer el trabajo de recuperación.
- **Busque ayuda** cuando sea necesario. Muchos problemas contribuyen a las ausencias escolares. Si su familia está pasando apuros con la salud, el transporte, el trabajo, el cuidado de los niños u otros asuntos, hable con el personal escolar. Ambos tienen la misma meta: ayudar a los niños a llegar a la escuela y a rendir a su máximo potencial.

Fuente: P.W. Jordan y R. Miller, *Who's In: Chronic Absenteesim under the Every Student Succeeds Act*, FutureEd, niswc.com/elem_chronic.

Formas de ayudar a su hijo a asumir responsabilidad por el aprendizaje

Mientras su hijo sea un estudiante, el aprendizaje es su trabajo. Para hacerlo bien, tiene que ser un aprendiz activo, uno que toma acción en vez de solo escuchar.

Anime a su hijo a:

1. **Llegar preparado.** No basta con ir a la escuela. También es importante dormir lo suficiente la noche anterior, tomar un desayuno nutritivo y llevar los materiales necesarios.
2. **Participar en las conversaciones.** Su hijo debe hacer preguntas, ofrecer opiniones e intercambiar ideas con los demás.
3. **Mantenerse organizado.** Ayude a su hijo a crear un sistema para organizar las tareas y otros materiales. Sugírela que consiga los números de teléfono de algunos de sus compañeros de clase. Cuando



esté ausente, puede llamarlos para averiguar lo que hicieron en clase.

4. **Ser perseverante.** Apoye a su hijo mientras lidia con sus tareas y estudia para los exámenes. ¡Muestre confianza en que su esfuerzo rendirá frutos!

Los quehaceres desarrollan la responsabilidad y la confianza



Los datos obtenidos en un estudio de Harvard de hace 75 años revelan que los niños cuyos padres les asignan quehaceres se convierten en adultos más independientes. Sin embargo, a muchos niños no se les exige tanto hoy como solía suceder en el pasado. Eso significa que aquellos niños tal vez carezcan de la oportunidad de desarrollar las cualidades que podrían ayudarlos tanto en la escuela como durante toda la vida.

Para hacer que los quehaceres sean una parte eficaz del horario de otoño de su hijo:

- **Escoja con cuidado.** Escoja trabajos que sean difíciles pero posibles de realizar. Recuerde que las obligaciones cotidianas, como guardar los juguetes, no son "quehaceres".

- **Programe una hora** para los quehaceres. Escriba los quehaceres en el calendario familiar y péguelo donde todos puedan verlo.
- **Limite las recompensas.** Si le da una mesada a su hijo, sepárela de los quehaceres. Debería *esperar* que todos los miembros de la familia ayuden. Haga comentarios como, "¡Es de gran ayuda cuando juntas la basura! ¡Gracias!"
- **Haga que el trabajo sea divertido.** Los quehaceres no deberían ser intolerables ni deberían sentirse como castigos. Convierta la limpieza en juego echando a correr un cronómetro para ganarle al reloj. O escuchen un audiolibro o música.

Fuente: B. Murphy Jr., "Kids Who Do Chores Are More Successful Adults," Inc., niswc.com/elem_chores.