



Empiece el año escolar con buen pie aplicando rutinas productivas

Comienza un nuevo año escolar. Es el momento ideal para allanar el camino y que el aprendizaje sea un éxito. Pruebe con su hijo estas estrategias:

- **Empiece con tiempo.** Para muchas familias, organizar todo la noche anterior evita las corridas por la mañana. Puede revisar los papeles de la escuela, empacar y refrigerar almuerzos, colocar las mochilas junto a la puerta y ponerse de acuerdo sobre la ropa.
- **Implemente rutinas** para la hora de dormir. Elija un horario razonable para acostarse, de modo que su hijo esté descansado cuando se despierte. Los escolares de primaria necesitan dormir entre nueve y 12 horas por día. Intente mantener esa hora de dormir los fines de semana también.
- **Desarrolle hábitos matutinos.** Si los niños hacen las mismas cosas en el

mismo orden todos los días, es menos probable que olviden algún paso.

- **Escoja un horario de trabajo.** Determine cuál es el horario en el que su hijo tiene más energía y está más motivado para hacer los trabajos. Cree un espacio de estudio tranquilo que tenga todos los útiles necesarios. Su hijo debería trabajar a la misma hora todos los días.
- **Use herramientas de organización.** Enséñele a su hijo a usar calendarios, listas de tareas pendientes, notas autoadhesivas o un sistema de archivo para el trabajo escolar y los papeles importantes.
- **Fije prioridades.** Anote los trabajos escolares, las comidas familiares y el tiempo libre en un calendario. Tómelos como citas. Si hay períodos en los que no hay nada anotado, su hijo puede sumar actividades.

Ayude a su hijo a desarrollar la 'motivación interna'



La mayoría de los padres han usado recompensas para motivar a sus hijos alguna que otra vez.

Y no hay dudas que el sistema de recompensas funciona.

Pero cuando deja de haber recompensas, también deja de haber motivación. Los investigadores han descubierto que los estudiantes cuya *única* motivación es el deseo de conseguir un premio por haber obtenido una buena calificación rara vez hacen más que el mínimo indispensable para aprobar.

Sin embargo, cuando la motivación es una recompensa interna, es más probable que perseveren con una tarea. Los estudiantes que tienen una *motivación interna* aprenden porque son curiosos. Retienen lo que han aprendido por más tiempo y obtienen mejores calificaciones.

Para fomentar la motivación interna:

- **Pídale a su hijo que piense** sobre la tarea antes de comenzar. “¿Qué quiero aprender de esto?”
- **Ayúdelo a notar el progreso** cuando esté trabajando en una tarea extensa.
- **Haga comentarios positivos.**
- **Anime a su hijo a hablar** sobre sí mismo de forma positiva. “¡Soy capaz y voy a aprender esto!”

Fuente: K. Cherry, “Intrinsic Motivation: Why You Do Things,” Verywell Mind.

Administre el tiempo frente a las pantallas con un plan de medios



Los aparatos electrónicos son una parte importante de nuestro mundo, y pueden ser muy atractivos para los niños. La tecnología ayuda a su hijo a descubrir nuevas ideas, conectarse con otros niños y acceder a información educativa.

Sin embargo, pasar mucho tiempo de ocio frente a la pantalla puede afectar de manera negativa el trabajo escolar, la salud, los niveles de actividad y las habilidades de comunicación cara a cara.

Para ayudar a su hijo a lograr un equilibrio saludable, los expertos recomiendan crear un plan de medios familiar personalizado que responda las siguientes preguntas:

- **¿A qué aparatos** quiero que mi hijo tenga acceso?
- **¿En qué lugares** estará permitido el uso de esos aparatos y en qué lugares estarán prohibidos?
- **¿Durante cuánto tiempo** se le permitirá a mi hijo usarlos?

- **¿Aplicarán las mismas reglas** durante los fines de semana y las vacaciones?
- **¿Qué contenido** es adecuado para mi hijo?
- **¿Cómo mantendré** la constancia?
- **¿Qué consecuencia** habrá por el mal uso de los aparatos?
- **¿Qué ejemplo** estoy dando con mi propio uso de la tecnología?

Fuente: *Ways Parents Can Manage Kids' Technology Use*, QuickTip Brochure, The Parent Institute.

“A veces hay que desconectar para mantenerse conectado. Estamos tan enfocados en esa pequeña pantalla que olvidamos el panorama general, las personas que están delante nuestro”.

—Regina Brett

La comunicación entre padres y maestros es clave para el éxito



Los estudios siempre muestran que la participación de los padres en la educación se asocia con el éxito académico de los estudiantes. Cuando los maestros, los padres y los estudiantes trabajan en conjunto, ¡todo es posible!

La relación entre las familias y la escuela es como cualquier relación: requiere confianza, comunicación eficaz y respeto. Para empezar con buen pie:

- **Establezca el tono.** Muestre su interés participando de los acontecimientos de regreso a clases. Preséntese al maestro e intercambien datos de contacto. Pregúntele cómo puede respaldar el aprendizaje desde casa. Complete los formularios de la escuela y entréguelos en tiempo y forma. Y dígame a su hijo que usted y el maestro están en el mismo equipo.
- **Comparta información** a lo largo del año escolar. Infórmele al maestro sobre cualquier cambio en casa, como el nacimiento de un hermano o un divorcio, que podría afectar a su hijo en la clase.
- **Comuníquese con respeto.** Si se solicita algo de manera educada se obtienen mejores resultados que si se lo exige. Un consejo útil es hablar de “nosotros”. “¿Cómo podemos *mantenernos* en contacto para ayudar a Alex?” El maestro es su compañero, no su oponente.
- **Manténgase positivo.** Cuando hable con el maestro más adelante, es probable que le comente cuáles son las fortalezas de su hijo. Prepárese para escuchar también cuáles son sus puntos débiles. Mantenga la calma y recuerde: tanto usted como el maestro quieren que a su hijo le vaya bien.

¿Anima a su hijo a trabajar de forma independiente?



“Mamá, no puedo hacerlo. ¡Necesito ayuda!” Todo niño hace ese pedido de vez en cuando. Pero si su hijo dice eso todos los días, es posible que deba ayudarlo a ser más independiente.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguar si usted está fomentando la autosuficiencia:

1. **¿Le dice** a su hijo “creo en ti y sé que puedes hacerlo”?
2. **¿Ayuda** a su hijo a dividir los proyectos grandes en partes más pequeñas que sean más fáciles de terminar?
3. **¿Le recuerda** a su hijo la importancia de la perseverancia? “No podías montar en bicicleta la primera vez que lo intentaste. Pero fuiste perseverante. ¿Hay alguna otra estrategia que podrías probar?”
4. **¿Hace** preguntas cuando su hijo no puede avanzar? “¿Qué aprendiste luego de leer este capítulo?”
5. **¿Felicita** a su hijo cuando termina el trabajo sin ayuda?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su hijo a trabajar de manera independiente. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas 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 © 2022, 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.

Comience el nuevo año escolar centrándose en la asistencia



El maestro de su hijo hará todo lo posible para ayudar a su hijo a aprender y obtener buenos resultados en la escuela. Pero hay algo que *solo usted* puede hacer: llevar a su hijo a la escuela todos los días.

Los niños que no van a la escuela con frecuencia se atrasan y obtienen peores calificaciones en los exámenes. También podrían tener dificultades para hacer amigos y mantenerlos, especialmente en la escuela primaria.

La frecuencia con la que un niño falta a la escuela durante la primaria establece un patrón de ausencias para los años escolares posteriores. Faltar mucho muchas veces suele llevar a los estudiantes a abandonar la escuela.

Para reducir las ausencias:

- **Hable sobre el valor** de la educación y hágale saber a su hijo que la asistencia a la escuela no es opcional.
- **Comente algunas** de las consecuencias de faltar a la escuela, como la necesidad de hacer trabajos de

recuperación, extrañar a los amigos y no entender los conceptos nuevos.

- **Siga las reglas de la escuela** para mantener a los estudiantes en casa si están enfermos. No permita que su hijo se quede en casa simplemente para ponerse al día con la tarea o dormir.
- **Promueva el lavado frecuente** de las manos para ayudar a su hijo a mantenerse sano y no faltar a la escuela.
- **Pida citas médicas** para horarios en los que su hijo no esté en la escuela, de ser posible.
- **Organice las vacaciones** para los momentos de receso escolar.
- **Lleve un registro** de las ausencias de su hijo. Busque patrones que requieran ser abordados.
- **Hable con el maestro** o con el consejero escolar si su hijo suele no querer ir a la escuela.

Fuente: A. Ansari y M.A. Gottfried, "The Grade-Level and Cumulative Outcomes of Absenteeism," *Child Development*, The Society for Research in Child Development.

Las expectativas altas pueden motivar a su hijo para tener éxito



No *desee* simplemente que su hijo alcance el éxito; ¡*exíjalo!* Cuando los padres expresan expectativas altas pero realistas, es más probable que sus hijos las cumplan.

Para ayudar a su hijo de primaria a que le vaya bien en la clase y en otras áreas:

- **No demuestre estar sorprendido** cuando a su hijo le vaya bien. ¿Su hijo obtuvo una B+ en un examen de ciencias muy difícil? En lugar de mostrarse sorprendido, demuéstrelle que nunca tuvo dudas. "¡Genial! Sabía que todos los momentos de estudio extra darían sus frutos."
- **Respáldelo.** Nunca menosprecie a su hijo por sus errores. Todos fracasamos alguna vez. Además, habrá muchas personas en el mundo que

criticarán a su hijo. Por eso es tan importante que usted le muestre amor y aceptación constantemente. Sea siempre el "lugar de refugio" de su hijo.

- **Desaliente el "modo víctima".** Cuando suceda algo desafortunado, no lo atribuya a la mala suerte ni a un maestro malo. Eso hará que su hijo sienta que es una víctima que no tiene control sobre las situaciones.

En cambio, empodérello para que adopte un papel activo. Cuando algo salga mal, hable sobre las lecciones aprendidas. Ayude a su hijo a pensar en cómo manejar situaciones similares de manera diferente en el futuro.

Fuente: Y. y S.D. Holloway, "Parental Expectations and Children's Academic Performance in Sociocultural Context," *Educational Psychology Review*, (Springer).

P: Cuando mi hijo de ocho años se enoja o se frustra, suele hacer un berrinche. Esto sucede en casa y en la escuela, y el maestro me está pidiendo ayuda. ¿Cómo le enseño a mi hijo a autocontrolarse?

Preguntas y respuestas

R: Los escolares de primaria están más estresados de lo que la mayoría de los padres creen. Cuando no tienen las habilidades necesarias para lidiar con el estrés, a veces recurren a arrebatos y ataques de llanto, como los niños pequeños.

Sin embargo, el éxito en la escuela y en las relaciones depende de la capacidad de su hijo de mantener el autocontrol.

Para minimizar los berrinches, primero intente descubrir qué los desencadena. Lleve un registro del comportamiento de su hijo durante una semana. ¿Qué sucede justo antes de que comience el berrinche? ¿Observa algún patrón? Luego, ayude a su hijo a evitar algunas de las situaciones que le provocan estrés.

Comparta herramientas que puedan ayudar a su hijo a controlar su comportamiento. Cuando sienta que su hijo está por hacer berrinche, muéstrelle cómo:

- **Tomarse un descanso.** Pídale a su hijo que se aleje de la situación para descansar durante cinco minutos. Dígame: "Vuelve una vez que puedas hablar con calma".
- **Usar técnicas tranquilizantes,** como respirar profundo mientras cuenta hasta 10 lentamente. Anime a su hijo a decir: "Puedo resolver esto".
- **Deshacerse del problema.** Pídale a su hijo que escriba o dibuje los sentimientos de enojo en una hoja y, luego, haga un bollo con él y lo tire.
- **Hablar sobre el problema.** Ayude a su hijo a ser más consciente de sí mismo. Cuando las cosas no estén saliendo bien, ayude a su hijo a reconocer los sentimientos y ponerlos en palabras.

Enfoque: la responsabilidad

Estrategias simples para impulsar la responsabilidad



Los niños pequeños aún están aprendiendo a ser estudiantes responsables. Por lo tanto, algunas veces se olvidan los

libros, el trabajo escolar e, incluso, el almuerzo.

Es tentador controlar estas cosas por su hijo, pero eso no lo ayudará en el largo plazo. El éxito en la escuela depende de la capacidad de su hijo para ser responsable.

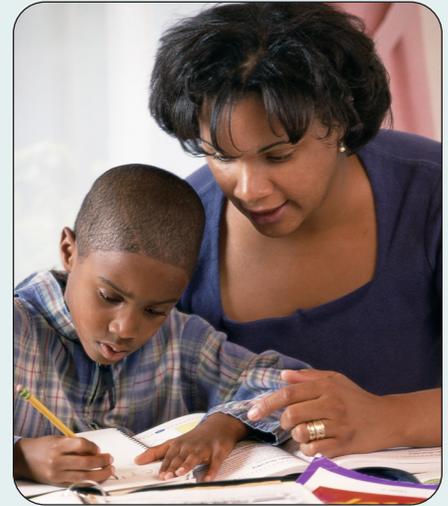
Para reforzar la responsabilidad:

- **Escriba lo que espera** que haga su hijo. Haga listas de sus responsabilidades, sus tareas semanales y los artículos que necesita para la escuela.
- **Muéstrele a su hijo** cómo llevar un registro de las actividades y los trabajos en su propio calendario semanal.
- **Pídale a su hijo** que tilde las tareas una vez que las haya completado.
- **Ayude a su hijo** a decidir dónde guardar las cosas cuando no las usa.
- **Promueva la autosuficiencia.** Deléguele a su hijo la tarea de preparar el almuerzo, escoger cómo vestirse y organizar los útiles escolares.
- **Deje que su hijo experimente** las consecuencias de olvidar o perder algo. Por ejemplo, no lleve un instrumento a la escuela si su hijo se lo olvidó en casa. Si su hijo pierde un libro de la biblioteca, exíjale que haga tareas domésticas adicionales para ganar el dinero necesario para reemplazarlo.
- **Dé un buen ejemplo.** Designe un lugar para sus llaves y su cartera. Revise su calendario para prepararse para el día siguiente.
- **Ofrézcale a su hijo elogios** que sean específicos cuando vea que demuestra ser responsable.

Ayude a su hijo a ponerse metas y responsabilizarse de su aprendizaje

Poner metas semanales ayuda a los estudiantes a tomar el control de su aprendizaje y a establecer un camino claro hacia el éxito. Para ayudar a su hijo a establecer metas y alcanzarlas:

1. **Pídale que identifique** una meta al comienzo de la semana, como aprender las palabras de vocabulario nuevas asignadas en la clase de ciencias.
2. **Pídale a su hijo que escriba** la meta en una hoja y la pegue en la heladera o en una cartelera.
3. **Hablen sobre cómo lograr** la meta. Ayude a su hijo a dividir la meta en pasos más pequeños. Por ejemplo: "Podrías estudiar y aprender tres palabras de vocabulario por día".
4. **Compruebe el progreso** de su hijo unos días después. Si surgen problemas, hablen sobre soluciones posibles. Si su hijo se atrasa, hagan una lluvia de ideas juntos sobre cómo ponerse al día.



5. **Ayude a su hijo a evaluar** los resultados al final de la semana. Su hijo, ¿logró la meta? ¿Por qué sí o por qué no? Independientemente del resultado, felicítelo por haberlo intentado. Luego, establezcan una meta nueva para la siguiente semana.

Anime a su hijo a hacer más que lo mínimo indispensable



Le pidió a su hijo que sacara los reciclables a la acera. Como estaba ventoso, su hijo colocó una piedra sobre los

papeles que estaban dentro del cesto para que no se volaran por la calle. ¡Felicitaciones! Su hijo demostró ser responsable y maduro al hacer más que lo mínimo indispensable.

Hablen sobre otras áreas en las que su hijo podría dar un paso más. Por ejemplo:

- **Al preparar un bocadillo** después de la escuela, su hijo podría dejar la cocina limpia.

- **Al usar lo último** que queda de algo, su hijo podría agregarlo en la lista de compras.
 - **Al terminar el agua** de una jarra, su hijo podría volver a llenarla.
- Anime a su hijo a hacer más de lo mínimo indispensable también en la escuela. Por ejemplo:
- **Leer algunas páginas** adicionales de una lectura asignada.
 - **Comenzar un proyecto** temprano e ir más allá de lo esperado incluyendo una ilustración detallada o una portada colorida.
 - **Resolver algunos problemas** matemáticos extra para dominar un concepto.