Escuela Primaria
Los Padres ¡hacen la diferencia!™
Mayo 2026
Vol. 37, No. 9
Clarke County School District

Tres maneras de celebrar los logros de su estudiante

No hay mejor motivación para un niño que poner una meta y alcanzarla. Pero, a veces, un logro importante también merece una celebración especial.

Tal vez su niño haya obtenido una calificación más alta en una clase en este período de calificación. O tal vez haya terminado finalmente de leer una serie de libros. Cada vez que su niño establezca una meta difícil y la alcance, pruebe alguna de estas ideas divertidas:

1. **Capture el momento** tomando una fotografía de su niño alcanzando la meta, sosteniendo una boleta de calificaciones o la serie de libros que terminó, por ejemplo. También podría pedirle que haga un dibujo del logro.

   Enmarque el dibujo y colóquelo junto a la cama de su niño. Cuando los niños ven las imágenes de sí mismos logrando algo, empezarán a verse a sí mismos como triunfadores.
2. **Planifique una sorpresa** especial. Tome una hoja y, de un lado, escriba una meta que su niño quiera alcanzar. Del otro lado, escriba una pequeña recompensa, como invitar a un amigo a dormir.

   Enrolle la hoja, colóquela dentro de un globo e infle el globo. Una vez que su niño alcance la meta, pídale que pinche el globo para descubrir cuál es la recompensa.
3. **Organice una cena familiar** para celebrar el logro. Decore la mesa de forma elegante y sirva algunas de las comidas favoritas de su niño. Durante la cena, pídale que diga unas palabras sobre lo bien que se siente alcanzar una meta.

Diviértanse y aprendan en estas fechas de mayo

El mes de mayo está repleto de cumpleaños y eventos que ofrecen oportunidades de aprendizaje divertidas para usted y su niño. Tenga en cuenta estas fechas:

- **El 1 de mayo** es el Día de Mamá Ganso. Lean juntos sus rimas favoritas de Mamá Ganso.
- **El 4 de mayo** es el Día Nacional del Meteorólogo. Salgan a observar las nubes juntos.
- **El 18 de mayo** es el Día Internacional de los Museos. Hable con su niño sobre la importancia de los museos. Visiten uno en presencialmente o de manera virtual.
- **El 20 de mayo** es el Día Nacional de las Fuerzas Armadas. Pídale a su niño que le escriba una carta de agradecimiento a alguien del servicio militar.
- **El 21 de mayo** es el día en el que Clara Barton fundó la Cruz Roja Americana (1881). Investiguen en internet sobre esta enfermera y líder humanitaria.
- **El 26 de mayo** es el Día Nacional de los Aviones de Papel. Diseñe y haga aviones de papel con su niño. ¿Cuál vuela más lejos o se mantiene en el aire más tiempo?
- **El 30 de mayo** es el Día de Regar una Flor. Celébrenlo plantando una flor afuera o en macetas.

Copyright © 2026, The Parent Institute®

Enséñele a su niño estas técnicas saludables para controlar el estrés

En una encuesta nacional realizada por la organizacón Boys and Girls Clubs of America, el 70 por ciento de los jóvenes calificaron su capacidad para afrontar retos de media a muy baja. Y el 71 por ciento dijeron que cuando algo importante sale mal en su vida, no pueden dejar de preocuparse por eso.

Por el aumento el estrés y la ansiedad de los estudiantes, es importante que comparta con su niño estrategias para afrontarlos. Hablen sobre estas técnicas:

- **Respiración profunda.** Cuando aparezca la ansiedad, dígale a su niño que inspire por la nariz y espire por la boca varias veces.
- **Actividad física.** Monten en bicicleta, lancen una pelota a un aro de básquetbol y vayan a un patio de juegos. Anime a su niño a practicar un deporte o a hacer otro pasatiempo activo. Sugiérale que juegue al aire libre con amigos. Podrían jugar a lanzar o patear una pelota o disfrutar jugando a la rayuela o las atrapadas.
- **Pasar tiempo al aire libre** con las vistas, los sonidos y los aromas de la naturaleza. Salgan de excursión, exploren parques o acampen en el jardín.
- **Actividades creativas.** Dibujar, escribir, pintar, cantar o tocar un instrumento musical son actividades que reducen el estrés.

Fuente: The State of Youth Mental Health, Boys and Girls Clubs of America.

> **"La mejor arma contra el estrés es nuestra capacidad de elegir un pensamiento sobre otro".**
>
> *—William James*

Las tareas domésticas desarrollan las habilidades de su estudiante

Cuando los niños participan de manera activa en el cuidado de sus hogares, aprenden habilidades valiosas y responsabilidad. Las tareas domésticas ayudan a los niños a:

- **Convertirse en "accionistas".** Cuando un niño contribuye al cuidado del hogar, hace una inversión en su casa. Este sentido de la propiedad hace que su niño sea más cuidadoso y respetuoso con el espacio compartido.
- **Obtener habilidades esenciales** para la vida. Cada nueva tarea que le enseña es una lección práctica que le proporciona habilidades útiles para desarrollar su independencia.
- **Aprender a ser menos egocéntrico.** Los niños comprenden que todos los miembros de una familia o grupo tienen una responsabilidad hacia los demás. No esperan que los demás se hagan cargo de sus responsabilidades.
- **Mejorar las habilidades** de administración del tiempo. Al hacer la tarea, las actividades y las tareas domésticas, su niño aprende a administrar su tiempo de manera eficaz.
- **Desarrollar la autodisciplina** y la persistencia. Las tareas domésticas les exigen a los niños hacerlas incluso cuando no son divertidas, lo que los ayuda a desarrollar una ética de trabajo sólida y la capacidad de superar los retos.
- **Obtener una sensación de orgullo** y competencia. Una tarea completada proporciona gratificación inmediata. Si su niño es responsable de lavar su ropa, la pila de camisas limpias es un logro visible y gratificante.

¿Ayuda su niño a prepararse para los exámenes finales?

Para los estudiantes, fin de año suele implicar muchos exámenes. Las familias desempeñan un papel fundamental a la hora de ayudar a los niños a prepararse. ¿Está preparando a su niño para que alcance el éxito en los exámenes? Responda *sí* o *no* a estas preguntas para averiguarlo:

1. **¿Escribe** las fechas de los exámenes en el calendario familiar y evita planificar actividades importantes para el día anterior a un examen?
2. **¿Anima** a su niño a estudiar un poco todos los días en lugar de estudiar de forma intensiva la noche anterior al examen? Las investigaciones demuestran que el estudio repetido a lo largo del tiempo es la mejor manera de aprender datos.
3. **¿Verifica** que su niño duerma lo suficiente y tome un desayuno saludable antes de un examen?
4. **¿Anima** a su niño a ponerse ropa cómoda y a vestirse en capas el día del examen?
5. **¿Dice** que confía en la capacidad y el esfuerzo de su niño?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su niño a rendir bien en los exámenes. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

Escuela Primaria Los Padres ¡hacen la diferencia!™

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos.

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 © 2026, 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 Hasty Miyares.
Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

 Copyright © 2026, The Parent Institute®

Mantenga el impulso mientras se acerca el final del año escolar

En mayo, es habitual que los estudiantes empiecen a perder la concentración. Algunos se "olvidan" de entregar los trabajos. Otros dejan de esforzarse al máximo y comienzan a evitar todo lo que parezca difícil o complicado.

Esta es la manera de ayudar a su niño a mantenerse concentrado en el aprendizaje hasta el último día de clase:

- **Repasen juntos** los trabajos anteriores, las pruebas y los exámenes que hizo. Úselos para hablar sobre todo lo que ha aprendido este año. Tener estos trabajos a mano también será útil cuando su niño comience a estudiar para los exámenes de fin de año.
- **Moldee el aprendizaje** de fin de año según los intereses de su niño. Si le queda pendiente entregar más de un proyecto, sugiérale que elija uno de sus temas favoritos de la clase. Si tiene que trabajar en un informe, sugiérale que se centre en algo sobre lo que le interese aprender más.
- **Proteja los cronogramas de sueño.** A medida que mejora el tiempo y los días se alargan, los hábitos de sueño establecidos suelen verse alterados. Mantener un horario constante para acostarse es esencial para combatir la fiebre primaveral. Un cerebro bien descansado procesa la información de manera más eficaz.
- **Ayude a su niño** a abordar los proyectos de fin de año extensos. Además de ayudar a su niño a dividir el trabajo en partes más pequeñas, anímelo a aplicar esta regla: adelantar el plazo dos días para terminar el proyecto. Si hay que entregar un informe el miércoles, su niño debería hacer planes para terminarlo el lunes. De esa manera, le quedarán unos días adicionales por si surge algo.

Aproveche las oportunidades para fortalecer el pensamiento

Los niños mejoran sus habilidades de pensamiento cuando aprenden a aplicar los conceptos que han aprendido a distintas situaciones. Un niño que aprendió a sumar, por ejemplo, puede colocar la cantidad correcta de platos en la mesa de la cena para la familia y los invitados.

Estas son algunas maneras de ayudar a su niño a fortalecer las habilidades de pensamiento en materias comunes de la escuela primaria, como:

- **Artes del lenguaje.** Antes, durante y después de la lectura, anime a su niño a hacer y responder preguntas que comiencen con *qué*, *por qué* y *qué sucedería si*. "¿Qué crees que hará el personaje?" "¿Por qué el personaje está haciendo eso?" "¿Qué sucedería si el personaje tomara una decisión diferente?"
- **Las matemáticas.** Rete a su niño a detectar errores. Cuente de dos en dos y diga: "2, 4, 6, 7". ¿Puede darse cuenta de cuál es el error? Además, hagan actividades juntos que impliquen construir y clasificar. "Construyamos una torre en la que cada capa tenga un bloque más que la capa anterior". "¿Puedes ayudarme a reorganizar este estante de alimentos por tipo?"
- **Las ciencias.** Miren programas y lean libros sobre la naturaleza juntos. Luego, hágale preguntas a su niño: "Ese árbol tiene hojas largas y delgadas llamadas acículas en lugar de hojas planas. ¿Cómo se llama ese tipo de árbol?" "Las flores que plantamos el año pasado volvieron a crecer. ¿Son plantas anuales o perennes?" "Mira esa mosca. Las moscas, ¿son insectos con cuatro o dos alas?"

Preguntas y respuestas

P: Mi niño comenzará la escuela intermedia el año que viene y no irá a la misma escuela que sus amigos. ¿Qué puedo hacer en los próximos meses para calmar su ansiedad en relación con este cambio?

R: La escuela intermedia es un gran cambio para todos los estudiantes. En lugar de tener un maestro, tendrán varios. En lugar de quedarse en un solo salón de clases, deberán ir de un salón a otro. En lugar de estar en el grado más alto en la escuela, ahora estarán en el nivel más bajo. Y el cambio suele causar trastornos en la vida social de los estudiantes.

Para reducir la ansiedad y aumentar la confianza de su niño:

- **Inscríbanse para hacer** un recorrido mientras haya clases, de ser posible. Caminar por el edificio y ver a los estudiantes le dará a su niño una mejor idea de qué esperar del primer día (e incluso de cómo vestirse).
- **Recuérdele a su niño** que habrá otros estudiantes nuevos en la escuela. Todos los estudiantes del grado estarán empezando de cero. Dígale a su niño que también tendrá oportunidades para ver a sus otros amigos, aunque asistan a distintas escuelas.
- **Ponga a su niño en contacto** con un estudiante de intermedia que esté dispuesto a responder preguntas.
- **Écheles un vistazo** a las actividades escolares. Algunas actividades podrían comenzar durante el verano. Participar de una ayudará a su niño a hacer nuevos amigos antes de que comience el nuevo año escolar.

Si su futuro estudiante de intermedia sigue estando preocupado, póngase en contacto con el maestro o el consejero escolar para pedir ayuda.

Copyright © 2026, The Parent Institute®

Enfoque: aprendizaje de verano

Ayude a su niño a crear un hábito de lectura en el verano

Hacer que los niños lean en el verano puede ser difícil cuando las actividades al aire libre son tan atractivas. Para que su niño lea, trate la lectura como cualquier otra actividad de verano divertida. Muéstrele a su niño que leer es divertido y se puede hacer en cualquier lugar y en cualquier momento, sin que parezca un trabajo.

Si ayuda a su niño a hacer la conexión entre la lectura y los placeres simples de la infancia, el deseo por la lectura podría durar toda la vida.

Para adoptar un enfoque veraniego para la lectura:

- **Sugiérale a su niño** que relea uno de sus libros favoritos. Luego busquen otro libro del mismo autor. O busquen otro sobre el mismo tema.
- **Conecte los libros** con actividades veraniegas: libros sobre deportes para un niño que juega en la liga de verano, o libros sobre campamentos para un niño que le gusta acampar.
- **Deje que su niño** se quede despierto hasta más tarde si el libro que está leyendo es demasiado entretenido para dejar de leerlo.
- **Preséntele a su niño** una serie de libros de misterio o suspenso. Los libros que atrapan al lector desde la primera página ayudan a que los niños desarrollen el hábito de leer.
- **Fomente un cambio** de lugar de lectura. Lean en la playa o en la piscina, en una tienda de campaña o en el parque.
- **Vean películas,** videos y obras de teatro basadas en libros para niños. Luego, lean los libros juntos y comparen las versiones.
- **Comparta sus libros** de la infancia favoritos con su niño.
- **Anime a su niño** a volver a contar historias de libros y representarlas.

Priorice las actividades sin conexión por encima las pantallas

Los días apacibles del verano pueden hacer que pasemos muchas horas frente a los dispositivos digitales. Pero los expertos dicen que es esencial proporcionar muchas actividades saludables sin pantallas durante el verano.

Anime a su niño a:

- **Ser el entretenimiento.** En lugar de mirar un programa, anime a su niño a protagonizar uno. Pídale que elija una historia emocionante y que la represente con amigos o animales de peluche.
- **Jugar a juegos clásicos.** Llene una cubeta con juguetes tradicionales de verano, como tizas para pintar la acera, pelotas, burbujas y rociadores de agua. Cuando haga buen tiempo, pídale a su niño que los lleve afuera para divertirse durante varias horas.
- **Ser un científico loco.** Busque experimentos científicos simples en internet que puedan hacer juntos.
- **Hacer una búsqueda del tesoro.** Esconda varias pistas. Cada pista debería conducir a la siguiente. La última pista debería llevar a su niño un tesoro; por ejemplo, un bocadillo delicioso o una actividad divertida.
- **Crear una obra de arte.** Junte útiles, como pegamento, cartulina, tela, lana, rotuladores lavables y pintura. Pídale a su niño que cree algo.

Sugiera tres ideas creativas para inspirar la escritura de un diario

El verano es un gran momento para comenzar a escribir un diario. Lo único que se necesita es un cuaderno vacío y algunas ideas divertidas para comenzar.

Sugiérale a su niño que lleve:

1. **Una bitácora de investigación.** Pídale a su niño que elija un tema, como los pingüinos, y luego investigue y escriba sobre el tema. ¿Qué comen los pingüinos? ¿Quiénes son sus depredadores? ¿Cómo se comunican? ¿Cómo se mueven de un lugar a otro?
2. **Una bitácora de viaje.** Cada vez que vayan a algún lugar especial, ya sea lejos o cerca de casa, su niño podría registrarlo e incluir imágenes, dibujos y notas. ¿Qué vio? ¿Con quién se encontró? ¿Qué le pareció el lugar?
3. **Una bitácora de observación.** Sugiérale a su niño que observe algo durante un determinado período de tiempo, como un vegetal de verano mientras crece. O puede elegir algo y describirlo en detalle, como un insecto o un animal.