Escuela Primaria
# Los Padres ¡hacen la diferencia!™
Marzo 2026
Vol. 37, No. 7
Clarke County School District

## Use el clima estacional para enseñar habilidades científicas

En muchas partes del país, en marzo el clima es cambiante, por lo que es un gran momento para disfrutar de actividades relacionadas con el clima que desarrollen habilidades escolares. Junto con su niño:

- **Arme un gráfico** de la temperatura. Pídale a su niño que anote y grafique la temperatura todos los días durante un mes. O busque en internet un informe del clima de su zona. También observen si el día está soleado, nublado o lluvioso.
- **Mida la lluvia.** Necesitarán un frasco de plástico con lados rectos y fondo plano, una regla y un rotulador. En la parte externa del frasco, marque cada cuarto de pulgada con una regla y un rotulador. Pídale a su niño que lleve un registro de la cantidad de lluvia.
- **Cree un diario de nubes.** Pasen con frecuencia algunos minutos al aire libre observando las nubes juntos. Pídale a su niño que las dibuje y luego investiguen en internet para intentar identificar los tipos de nubes. Comenten cuántos tipos de nubes diferentes pueden predecir distintos climas.
- **Haga campanas de viento.** Necesitarán cuatro latas vacías limpias, un poco de cuerda y un perchero. Asegúrese de que los extremos de las latas no sean filosos. Ayude a su niño a perforar la parte inferior de cada lata. Ate cada lata con una cuerda larga al perchero. Cada vez que sople el viento, las latas harán música.

Para profundizar más, exploren recursos en internet juntos. Una búsqueda rápida en el sitio web de Common Sense Media los dirigirá a aplicaciones, juegos y sitios web del clima divertidos y adecuados a la edad.

## Creen una rueda de estrategias matemáticas

Cuando los niños no pueden avanzar con un problema de matemáticas, a veces se olvidan de los pasos simples que podrían volver a encaminarlos. Una rueda de estrategias le da a su niño herramientas para solucionar los problemas de manera activa en lugar de darse por vencido.

Para hacer una rueda de estrategias, piensen acciones para encontrar la respuesta a un problema matemático difícil. Comiencen con lo básico y, luego, sumen ideas más específicas, como:

- **Releer** el problema con atención.
- **Hacer** un diagrama o dibujo.
- **Explicar** el problema con sus propias palabras.
- **Adivinar** y comprobarlo.
- **Pensar** cómo se resolvieron otros problemas como este.

Luego, pídale a su niño que cree un diagrama visual, como un gráfico circular o una rueda, con cada estrategia escrita en su respectiva "porción". Cuelgue el gráfico en el lugar donde su niño haga los trabajos de matemáticas.

La próxima vez que su escolar de primaria esté bloqueado, anímelo a mirar la rueda, elegir una estrategia y probarla.

**Fuente:** D. Ronis, *Brain-Compatible Mathematics*, Skyhorse Publishing.

Copyright © 2026, The Parent Institute®

# Plan de tres pasos para ayudar a su niño a ser más responsable

Algunos estudiantes tienen dificultades para asumir la responsabilidad de su trabajo escolar. Este problema puede causar estrés en casa, pero si trabajan en eso juntos, puede ayudar a su niño a aprender cómo ser más responsable.

Siga estos pasos:

1. **Involucre a su niño** en la búsqueda de una solución. Empiece por preguntarle, "Estás teniendo dificultad para recordar los trabajos. ¿Qué podrías hacer para ayudarte a llevar un registro de todo lo que debes hacer para la escuela? ¿Por qué no lo piensas y lo comentamos durante la cena?"
2. **Deje que su niño** intente que el plan funcione sin intervenir para ayudarlo. Si deja un libro o un trabajo en casa, resista el impulso de llevárselo. En su lugar, permita que experimente y aprenda de las consecuencias.
3. **Sugiera cambios** si el plan no está funcionando, pero permita que su niño los ponga en acción. Puede ofrecer una idea como, "¿Qué tal si colocamos una caja junto a la puerta para los materiales escolares? ¿Qué te parece esta idea?"

> **"La única persona en la que estás destinado a convertirte es la persona que decides ser".**
>
> *—Ralph Waldo Emerson*

# Anime a su escolar de primaria a convertirse en un líder

Algunos estudiantes parecen haber nacido para ser líderes. Tienen la confianza en sí mismos, la amabilidad y las ganas de ayudar que hacen que otras personas quieran trabajar con ellos.

Pero todos los niños tienen la capacidad de ser líderes, hayan nacido para serlo o no. Estas son algunas maneras de ayudar a su niño a desarrollar habilidades de liderazgo:

- **Observe a los líderes** en los noticieros. Ya sea que esté viendo una noticia sobre un equipo de fútbol ganador o el trabajo de una comunidad para construir un parque, ayude a su niño a notar que en ese grupo hubo un líder. Converse sobre las cualidades que hacen que alguien sea un buen líder.
- **Sea un líder.** Cuando asuma un rol de liderazgo, ya sea en la escuela, en la empresa o en la comunidad, cuéntele a su niño, lo que está haciendo y por qué. "Me ofrecí como voluntario para ayudar a tu escuela a recaudar dinero para comprar más computadoras para la clase".
- **Enséñele a su niño** a considerar los puntos de vista de otras personas. Los buenos líderes no son mandones. Hacen que los demás quieran trabajar juntos.
- **Busque oportunidades** de liderazgo. Los niños pueden aprender habilidades de liderazgo en grupos de jóvenes, clubes, grupos de Scouts, equipos deportivos y muchas otras organizaciones. Las reuniones familiares son otra manera de desarrollar un liderazgo "de cosecha propia". Dele a su niño una oportunidad para dirigir las reuniones y gestionar proyectos familiares.
- **No lo presione.** Presionar a los niños más allá de sus capacidades destruye la autoestima. Si su niño parece estresado o afligido, aligere la carga. Fomente los pequeños pasos que generarán confianza con el tiempo.

# ¿Está ayudando a su escolar de primaria a leer con fluidez?

Los estudios demuestran que los estudiantes que leen en voz alta con fluidez tienen mayores probabilidades de comprender muy bien lo que han leído. Los niños leen con fluidez si leen en voz alta sin problemas, con precisión y con expresión.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguar si usted está ayudando a su niño a desarrollar esta valiosa habilidad de lectura.

1. **¿Destina** tiempo para que su niño le lea a usted además del tiempo que le destina a leer en voz alta?
2. **¿Le permite** a su niño elegir qué leer? Incluso si piensa que es demasiado fácil, su niño puede practicar leer más rápido.
3. **¿Lee** un fragmento y luego le pide a su niño que se lo lea?
4. **¿Ofrece** ayuda si su niño pregunta cómo se pronuncia una palabra y luego lo anima a seguir leyendo?
5. **¿Comenta** un libro una vez que su niño termina de leerlo?

**¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de las respuestas son *sí*, usted está ayudando a su niño a desarrollar la fluidez en la lectura. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente en el cuestionario.

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®

# Muéstrele a su niño cómo ganar seguridad para rendir exámenes

Muchas veces, la ansiedad por los exámenes se debe a la inseguridad. Cuando los niños no creen que les irá bien en un examen, en general no les va bien.

Para reemplazar la preocupación de su niño por confianza:

- **Quítele la presión.** Dígale a su niño que los exámenes solo le muestran al maestro qué han aprendido los estudiantes hasta el momento y con qué temas podrían necesitar ayuda.
- **Averigüe qué se incluirá** en el examen. Anime a su niño a escuchar con atención y hacer preguntas cuando el maestro hable del examen.
- **Cree una rutina de estudio** para eliminar el pánico de último minuto. Anime a su niño a estudiar varios días antes del examen. Estudiar de manera intensiva antes de un examen no suele funcionar.
- **Enséñele a estudiar** de manera eficiente. Dígale a su niño que se centre primero en el material que aún no domina.
- **Ayúdelo a relacionar** el material nuevo con información que ya sepa. Estas conexiones mejoran la capacidad para recordar.
- **Anímelo a hablar** positivamente de sí mismo. Cuando se bloquee durante un examen, su niño podría decir, "Estoy preparado y lo sé. Recordaré la respuesta".
- **Hable sobre las fortalezas** de su niño. La confianza en un área puede conducir al éxito en otras áreas.
- **Visualice el éxito.** Pídale a su estudiante que imagine que responde correctamente todas las preguntas del examen.

**Fuente:** S.M. DeBroff, *The Mom Book Goes to School: Insider Tips to Ensure Your Child Thrives in Elementary and Middle School*, Free Press.

# Estudios relacionan la alimentación con el desempeño académico

Los estudios revelan que la buena alimentación tiene un efecto positivo en el desempeño de los estudiantes. Una alimentación sana ayuda a los niños a mantenerse concentrados y a recordar información. Y desayunar con frecuencia se relaciona con una mejora general en el desempeño escolar.

Para que su niño reciba la energía adecuada para la jornada escolar:

- **Priorice el desayuno.** Si su niño desayuna en la escuela, hablen sobre la importancia de desayunar. Si come en casa, deje a mano alimentos no procesados y de bajo contenido de azúcar. Para las mañanas apresuradas, tenga opciones sanas y fáciles de llevar para que su niño pueda comer mientras sale de casa.
- **Preste atención** a las opciones de almuerzo. Ya sea que su niño se lleve el almuerzo de casa o almuerce en la escuela, desanime las opciones altas en calorías y grasas. Las comidas con alto muchas grasas y azúcares suelen provocar una caída de energía después de comer, lo que dificulta la concentración por la tarde.
- **Haga planes para combatir** el hambre después de la escuela. Los niños suelen tener hambre cuando llegan a casa. Tenga bocadillos saludables. Deje que su niño elija entre frutas frescas, vegetales, queso, yogur y galletas integrales.
- **Controle las opciones en casa.** La forma más sencilla de fomentar una alimentación saludable es comprar solo los alimentos que desea que su niño coma. Su niño no podrá consumir alimentos poco saludables si nos los encuentra en casa.

**Fuente:** C. St John, M.P.H., R.D.N., "Proof Positive: Breakfast Improves Kids' Grades, Mood and Weight," Healthy Eating.Org.

## Preguntas y respuestas

**P: El director me llamó para decirme que mi niño de quinto grado hoy empujó a otro niño y lo tiró al suelo en la escuela. Como resultado, van a suspenderlo durante un día. Sé que esto es parte de la política de la escuela; sin embargo, mi niño dice que el otro estudiante comenzó la pelea insultándolo. ¿Debería ir a la escuela a quejarme?**

**R:** Los niños no siempre toman las decisiones correctas. Lo importante es la lección que aprenden luego de tomar la decisión incorrecta. Si usted discute con la escuela en nombre de su niño ahora, podría enseñarle una lección equivocada.

En cambio:

- **Hable sobre las razones** por las cuales las escuelas necesitan poner reglas. Son necesarias para preservar la seguridad y el bienestar de todos los estudiantes.
- **Pregúntele sobre el incidente.** ¿Admite haber empujado al otro niño? Es importante que su niño aprenda a decir la verdad. Explíquele que empujar nunca está bien, incluso cuando alguien le esté diciendo cosas feas.
- **Hablen sobre otras maneras** en las que su niño podría haber reaccionado en esa situación, como ignorar al otro niño o decir *basta*.
- **Anime a su niño** a contarle al maestro si lo siguen insultando. Denunciar en lugar de pelear ayuda a garantizar que el niño adecuado esté en problemas.
- **Deje que su niño** experimente las consecuencias. En el día de la suspensión, no deje que su niño use dispositivos digitales en casa. En su lugar, espere que lea, complete los trabajos escolares o escriba sobre su experiencia en un diario.

Copyright © 2026, The Parent Institute® 

# Enfoque: bienestar estudiantil

## Mejore el bienestar de su niño con las comidas familiares

Comer juntos en familia favorece el bienestar general de los niños. Compartir una comida fortalece las relaciones, lo que proporcionan una sensación de seguridad y conexión.

Siga estos pasos para aprovechar las comidas con su niño al máximo:

- **Elija un horario que funcione.** No tiene que ser siempre la cena. Si usted trabaja por la tarde, desayune con su niño o planee un picnic o un *brunch* durante el fin de semana.
- **Involucre a su niño** en la planificación y la preparación de comidas saludables. Pídale a su niño que elija los vegetales, tueste pan para sándwiches o prepare una ensalada. Tener voz y voto en lo que come y ayudar a prepararlo fomenta una alimentación saludable y el trabajo en equipo.
- **Tengan conversaciones** agradables sobre temas que su niño disfrute. La hora de la comida es un buen momento para averiguar cómo le fue a su niño durante el día. Compartir algo sobre su propio día podría incentivar a su niño a hablar.

  También puede inspirar la conversación haciendo una "pregunta del día", que puede ser divertida o seria. Pídales a todos los miembros de la familia que la respondan siguiendo la ronda. Luego, pídales que se turnen para pensar las próximas preguntas.
- **Deshágase de las distracciones.** Apague la televisión y guarden los dispositivos móviles. Estarán completamente presentes y podrán centrar su atención en el otro.

**Fuente:** "Increasing Family Meal Consumption to Boost Mental Health," The Food Industry Association.

## ¿Sabía que está comprobado que el tiempo de juego alivia el estrés?

Cuando los niños se divierten, el cerebro libera químicos que causan felicidad y reducen el estrés, lo que conduce a una mejora en la salud mental.

Para aprovechar el tiempo de juego al máximo:

- **Fomente el juego activo.** Su niño necesita al menos una hora diaria de ejercicio para lograr el bienestar físico y mental. El juego activo (saltar la soga, jugar al pilla-pilla, etc.) se incluye en esa hora. Pídale a su niño que lleve un diario de actividad física durante una semana. ¿Llega a un total de al menos siete horas?
- **Limite el uso de pantallas** con fines recreativos. El juego práctico y real estimula el cerebro de su niño mejor que mirar pasivamente una pantalla. Hagan juntos una lista de juegos libres de pantallas. Cuando su niño esté aburrido, señale la lista.

- **Juegue con su niño.** El juego entre padres y niños fortalece los vínculos. Organicen una noche de juegos de mesa en familia, representen un cuento juntos o pídale a su niño de participar en el juego de fantasía.

**Fuente:** Dr. S. Wang y Dra. S. Aamodt, "Play, Stress, and the Learning Brain," *Cerebrum*, National Library of Medicine.

## Enséñele a su niño a reconocer y manejar sus sentimientos

Todos los niños se sienten preocupados o molestos de vez en cuando. Identificar estos sentimientos y pensamientos es el primer paso para abordarlos de forma saludable.

Siga estos pasos:

- **Hablen sobre pensamientos** perturbadores. Cuando su niño parezca triste o preocupado, pregúntele, "¿En qué piensas?" Su niño podría decir, por ejemplo, "¿Y si nadie quiere sentarse conmigo en la cafetería mañana durante el almuerzo?"
- **Demuestre que lo comprende.** Ponga en palabras los sentimientos de su niño. "Sé que te preocupa no encontrar con quién almorzar mañana".
- **Hagan un cambio de pensamiento.** Dígale a su niño que cambie sus pensamientos negativos por otros más positivos o útiles. Su niño podría pensar, "Puedo pedirle a mi compañero de lectura que almuerce conmigo" o "Puedo decirle a mi maestro que me preocupa sentarme solo".

Si su niño parece estar preocupado o alterado a menudo, hable con el maestro, consejero escolar o pediatra.

**Fuente:** "Catch, Check, and Change Your Thoughts," National Academies of Sciences, Engineering and Medicine.