

Los Padres

West Orange Elementary
Jennifer Bourgeois, Ph.D., Principal

¡hacen la diferencia!



Mantenga vivo el aprendizaje durante las vacaciones de invierno

Su hijo mira al calendario y se imagina la alegría de no tener ningún horario fijo durante las vacaciones de fin de año. Usted mira al mismo calendario en blanco y experimenta un leve momento de pánico.

Aquí le sugerimos algunas actividades para que su hijo continúe aprendiendo y para evitar que usted escuche “Estoy aburrido” durante las vacaciones:

- **Permita que su hijo descubra** el pasado al conversar con sus abuelos, tíos, e incluso con usted. Ayúdelo a planear las preguntas que quiere hacer, tal como, “¿Cómo era la escuela para usted?” Él puede grabar las conversaciones, escribirlas o simplemente escuchar.
- **Recopile una lista** del periódico local de lugares de interés para visitar y de actividades. Cada comunidad tiene lugares de interés

para los niños. Investigue sobre un museo de su localidad (averigüe si hay un día en que la entrada sea gratis). Busque conciertos gratuitos a los que puedan asistir. Averigüe si la biblioteca pública del área tiene una hora del cuento o programas especiales.

- **Seleccione una película** basada en un libro. Después de que usted y su hijo hayan terminado de leer el libro, vean la película. Hablen sobre las similitudes y las diferencias entre el libro y la película.
- **Preparen una comida juntos.** Casi toda cultura tiene algunos alimentos especiales asociados con la temporada de las fiestas. Junto con su hijo, prepare un plato que usted recuerde de su niñez. Comparta sus recuerdos. O investiguen y preparen un plato que nunca hayan probado.

Los juegos de palabras fortalecen la escritura



El uso de la gramática correcta requiere de práctica. Si su hijo tiene dificultades para formar frases

y usar la puntuación como corresponde, convierta la escritura en un juego. Aquí tiene dos juegos divertidos que pueden probar:

1. **Completar los espacios en blanco.** Repase las diferentes partes del habla y escriba un cuento con palabras que falten. Por ejemplo: “La niña pisó un ___ (*sustantivo*)”. Túrnense para completar los espacios en blanco. Usted puede ayudar diciendo cosas como, “Un sustantivo es una persona, un lugar o una cosa. ¡Yo escojo la palabra *pastel!*” Haga que las palabras sean divertidas. Luego lea el cuento en voz alta.
2. **Juego de puntuación.** Escriba un cuento breve que no tenga ningún tipo de signos de puntuación. Luego léanlo juntos. ¡Es difícil! Esto le mostrará a su hijo la importancia del uso correcto de la puntuación. Luego corrija el cuento, agregando signos de puntuación de modo que sea más fácil (o más divertido) de leer. Sugiera que su hijo escriba un cuento para que usted corrija. Hablen de por qué usó, o no usó, determinados signos de puntuación.

Exponga a su escolar de primaria a diferentes países y culturas



Los niños con frecuencia saben muy poco acerca de otros países. Aquí tiene algunas maneras de enseñarle a su hijo

acerca de otras culturas:

- **Aprendan sobre las costumbres** festivas de las personas de distintas partes del mundo. Usen la biblioteca para descubrir cómo otras personas celebran sus propios días especiales.
- **Veán obras de teatro**, películas o funciones de títeres sobre personas de otros países. Muchas bibliotecas y museos ofrecen estos programas de forma gratuita.
- **Comparen monedas y estampillas** de otros países. A menudo incluyen información sobre el país de origen. También podrían encontrar estampillas de otros países en donde usted trabaja.

También pueden hacer búsquedas en Internet.

- **Aprendan palabras simples** en otros idiomas. Enséñele a su hijo a contar hasta 10 en otro idioma. Aprendan cómo decir *hola* y *gracias*.
- **Busquen programas de televisión** acerca de otros países. Cuando vean las noticias, procure disponer de un globo terráqueo o de un atlas para enseñarle a su hijo sobre los países que se mencionan en las noticias.

“Cuanto más lea, más cosas sabrá. Y cuanto más aprenda, más lugares visitará”.

—Dr. Seuss

Dele a su hijo las herramientas necesarias para aprender



Un carpintero nunca iría a un sitio de trabajo sin llevar su caja de herramientas. Él sabe que no puede hacer su

mejor trabajo sin disponer de las herramientas apropiadas.

Esta es una buena manera de pensar en cómo su hijo puede hacer su mejor esfuerzo en la escuela. Debe ir a clase con las herramientas correctas para hacer el trabajo. A continuación hay algunas herramientas para alcanzar el éxito:

- **Dormir lo suficiente.** Dormir bien por la noche es esencial para la salud de su hijo y para su éxito en la escuela. Los médicos dicen que los niños entre las edades de siete y 12 necesitan dormir entre 10 y 12 horas cada noche. No dormir lo suficiente hará que su hijo no se pueda concentrar en la escuela.
- **Un desayuno saludable.** Los automóviles no pueden funcionar sin combustible, y se puede decir lo mismo sobre los cerebros de los niños. Muchos estudios han revelado que a los niños que desayunan les va mejor en la clase, y sacan calificaciones y puntuaciones más altas. Pueden concentrarse mejor y tienen menos problemas de conducta. No se preocupe si a su hijo no le gustan los “alimentos del desayuno”. Una tortilla untada con crema de cacahuete o una rebanada de pizza con verduras le dará el combustible que necesita.
- **Expectativas altas.** Cuando usted cree que su hijo puede rendir mejor en la escuela, él lo creará también. Por eso, cuando vaya a la escuela, dígame, “¡Sé que puedes hacerlo!”, y tendrá la confianza que necesita para enfrentar a otro día.

¿Está ayudando a su hijo lento a moverse más rápido?



Ya es hora de salir, pero su hijo no está listo. Esta es la cuarta mañana que llega tarde esta semana.

Algunos niños no parecen poder apurarse cuando es necesario. Pero existen maneras en las que los padres pueden ayudar a estos niños a moverse más rápido.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguar si está haciendo todo lo posible para que su hijo salga de casa a tiempo:

1. **¿Se asegura** de que su hijo se vaya a dormir temprano, para que le resulte más fácil levantarse a la mañana?
2. **¿Se toma el tiempo** en la noche para escoger la ropa y empacar las mochilas?
3. **¿Sabe su hijo**, paso por paso, lo que tiene que hacer para alistarse en la mañana?
4. **¿Le da a su hijo** “avisos de dos minutos” para facilitar las transiciones?
5. **¿Agrega tiempo** extra en su horario?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, está ayudando a su hijo lento a ponerse al ritmo. 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 por The Parent Institute®, una división de NIS, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad. Copyright © 2014 NIS, Inc.

Editor Responsable: Phillip Wherry.
Redactora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.
Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Haga que la seguridad en línea sea una prioridad para toda su familia



Los niños usan las computadoras para hacer la tarea, divertirse y socializar, pero tanta conveniencia viene con

un costo. El mundo digital puede ser peligroso, así que los padres deben promover la seguridad en la computadora y en Internet. Los expertos recomiendan que:

- **Coloque la computadora** en un lugar central, como en la sala familiar, donde pueda supervisar las actividades.
- **Naveguen la web juntos.** Deje que su hijo le enseñe sus habilidades de computación y sus sitios favoritos. Guíelo a recursos apropiados para niños.
- **Sígales la pista** a las actividades de su hijo en línea. ¿Con quién se envía correos electrónicos o chatea? ¿A qué juega? ¿Qué sitios usa? Registre las cuentas en Internet usando el nombre de usted.

- **Piense en instalar programas** que hagan más segura la navegación en línea para los niños. También revise las características de seguridad de su proveedor de Internet.
- **Aprenda de la seguridad** en línea. Luego, hable con su hijo de las reglas básicas y colóquelas cerca de la computadora. Puede encontrar una lista de reglas en www.netismartz.org/resources/pledge.htm.
- **Dígale a su hijo** que no dé sus datos personales en línea, como su nombre, edad, dirección, o escuela. Nunca debe acordar reunirse en persona con algún “amigo” o “conocido” de la web.
- **No responda a los mensajes** inapropiados. Si su hijo recibe uno, debe decírselo de inmediato a un adulto en quién confíe.
- **Recuerde que su hijo** puede navegar la web en otros lugares, como en la casa de un amigo. Tome medidas para garantizar la seguridad en cualquier lado que use Internet.

Experimento científico rápido para fomentar la buena higiene personal



Aquí tiene un proyecto científico divertido que le enseña a su hijo cómo el fluoruro en la pasta dental protege a sus

dientes. Necesitarán dos jarras, dos huevos crudos (en sus cáscaras) y dos tasas de vinagre blanco. Luego, ayude a su hijo a:

1. **Pegarle a una jarra** una etiqueta que diga *huevo solo* y la otra *huevo con pasta dental*.
2. **Llenar las dos jarras** con vinagre.
3. **Pesar y medir** los dos huevos. Apuntar las medidas.
4. **Untar una capa** de pasta dental sobre uno de los huevos y meterlo en la jarra etiquetada *huevo con pasta dental*.
5. **Meter el otro huevo** en la jarra etiquetada *huevo solo*.

6. **Cubrir las jarras** con envoltura de plástico y observar los huevos durante cuatro días.

Esto es lo que verán: se formarán burbujas alrededor del huevo solo durante los primeros 15 minutos. (Esto es la función del ácido del vinagre). El próximo día, la cáscara del huevo será arenosa y el huevo estará más grande. Luego de tres días, la cáscara habrá desaparecido por completo, y el huevo estará blando y gomoso.

Mientras tanto, el huevo con la pasta dental mostrará poco cambio, debido a la protección proporcionada por esta.

Debido a que los dientes y las cáscaras de huevo están hechos de calcio, ¡este experimento es una estupenda forma de ayudar a su hijo a ver por qué necesita cepillarse los dientes!

P: Mi esposo ha sido desplegado al extranjero. No estará presente para las vacaciones de fin de año. Cuanto más tiempo ha estado ausente, más difícil se ha vuelto para mi hijo de tercer grado. Ahora sus calificaciones han comenzado a bajar. ¿Qué consejos me pueden dar para ayudarme a salir adelante durante esta temporada festiva difícil y también para volver a encaminar a mi hijo?

Preguntas y respuestas

R: Estar separado de un padre siempre es difícil. Y si esto sucede durante la temporada festiva, puede ser aún más difícil. Aquí tiene algunas maneras de ayudar:

- **Déjele saber a su hijo** que está bien extrañar a su padre. Diga algo como, “Lo queremos mucho a Papi y vamos a extrañarlo. Cada vez que te sientas triste, puedes venir a hablar conmigo”.
- **Hable con su maestro.** Asegúrese de que él comprenda lo que su hijo está atravesando y cómo se siente. A veces, un niño puede sentir que tiene que ser valiente en casa. Podría ser que él se sienta más cómodo hablando con su maestro. Pregúntele cómo usted puede apoyarlo para que vuelvan a mejorar sus calificaciones.
- **Hable con su hijo** sobre algunas tradiciones festivas divertidas que le gustaría hacer, como hornear galletas, decorar o ver un video festivo favorito. Aunque las fiestas este año no serán iguales a las de los años pasados, aún pueden ser experiencias especiales para usted y su hijo.
- **Manténgase en contacto** con su esposo. Anímelo a llamar, enviar videos y correos electrónicos.
- **Busque maneras** de que usted y su hijo puedan ayudar a los demás. Él empezará a poner sus propios problemas en perspectiva cuando vea que hay otros que necesitan ayuda.

Enfoque: valores positivos

Muéstrele a su hijo que la honestidad es la mejor política



Los estudios revelan que para cuando los niños llegan a la escuela primaria, saben diferenciar entre ser honesto

y mentir. ¡Pero esto no significa que decir la verdad sea fácil! Para fomentar la honestidad en su hijo:

- **Hable sobre ella.** Pregúntele a su hijo si cree que la honestidad es la mejor política. ¿Por qué sí o por qué no? ¿Quiere que otros le digan la verdad? ¿Cuándo piensa que está bien mentir?
- **Hable de las consecuencias** de mentir. Déjele saber a su hijo que mentir destruye la confianza. Si él adopta el hábito de mentirle a la gente, no le van a creer lo que dice, ¡aun cuando está diciendo la verdad!
- **Dé un buen ejemplo.** Los niños son buenos “detectores de mentiras”. Se dan cuenta cuando los padres dicen la verdad, y también cuando no lo hacen.
- **Cree oportunidades** para decir la verdad. Diga, “Rompiste mi vaso”, en lugar de decir “¿Hiciste esto?” Es mejor decir lo que pasó que hacer preguntas innecesarias.
- **Reaccione con calma.** Cuando su hijo mienta, no le llame “mentiroso”. Manifieste confianza en que tomará mejores decisiones en el futuro.
- **Premie la confianza.** Si su hijo dice la verdad en una situación difícil, ¡elógielo!
- **Admita los errores.** Todos cometemos errores. Si su hijo lo descubre siendo deshonesto, admita que usted cometió un error.

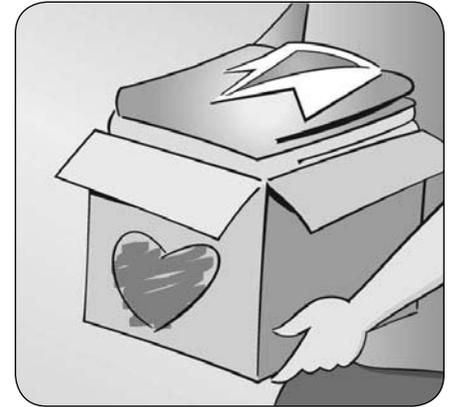
Fuente: K. Stephens, “Lying, Fibs, and Tall-Tales: Teaching Children To Be Truthful,” Parenting Exchange, niscw.com/teach-honesty.

Anime a su hijo a que dé a otros durante esta temporada festiva

Los niños quieren sentir que juegan un papel importante en la comunidad. La verdad es que incluso el niño más pequeño puede hacer algo por otra persona.

Esta temporada festiva, encuentre una actividad o servicio voluntario que pueda hacer con su hijo. Aquí tiene algunas ideas:

- **Horneen algo juntos** para una persona de la tercera edad o la madre de un recién nacido.
- **Haga emparedados** para las personas desamparadas.
- **Ayude a cuidar a una mascota.** Si un vecino se va de viaje durante unos días, usted y su hijo podrían ofrecerse a alimentar y pasear al perro.
- **Donen dinero** que él ha ganado. Es un buen ejemplo cuando su hijo le ve a usted donar a una organización caritativa. Pero él recordará la experiencia por



más tiempo si dona incluso una pequeña cantidad suya para ayudar a los demás.

- **Participen en una recolección** de ropa. Muchas organizaciones caritativas recolectan abrigos, guantes y sombreros y los donan a albergues locales.

Fuente: M. Ungar, *The We Generation: Raising Socially Responsible Kids*, Lifelong Books.

Usted y su hijo pueden aprender a expresar el enojo con respeto



Es difícil estar enojado y ser respetuoso al mismo tiempo. Pero expresar el enojo con respeto es muy importante.

Usted y su hijo pueden controlar sus reacciones si hacen lo siguiente:

- **Apuntar los factores** que conducen al enojo. Piensen en lo que los hace enojar más. ¿Que lo desobedezcan? ¿Que le digan qué hacer? Comprométanse a reaccionar con calma a estas situaciones.
- **Identificar las “banderas rojas”.** Empiece dándose cuenta de cómo es el enojo para usted. ¿Le hace sentir calor? ¿Le hace querer gritar? Estas son señales importantes.

- **Piense.** Cuando se sienta enojado, pregúntese, “¿Qué fue lo que me hizo enojar?” “¿Qué más me hizo sentir?” El enojo a veces puede en realidad ser frustración, desilusión o pena.
- **Aléjese de la fuente.** De ser posible, aléjese de lo que le esté frustrando y trate de calmarse.
- **Tome buenas decisiones.** Hay muchas maneras respetuosas de expresar el enojo. Escriba en un diario, pinte un cuadro o ejercítese. Cuando esté enojado con una persona, espere hasta que se haya calmado para hablar.

Fuente: E. Verdick y M. Lisovskis, *How to Take the Grrrr Out of Anger*, Free Spirit Publishing.