

Los Padres

¡hacen la diferencia!

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



Cinco estrategias para una reunión productiva con los maestros

Algunos padres dicen que la conferencia de padres y maestros es una de las reuniones más valiosas a la que asisten durante todo el año. Estas reuniones entre usted y el maestro son estupendas oportunidades para aprender más sobre las fortalezas y debilidades de su hijo. Y además le darán una mejor idea sobre el año entrante.

Aquí tiene cinco consejos para ayudarlo a sacar el mejor provecho a la reunión con el maestro:

- 1. Hable con su hijo.** Pídale que le cuente de las materias que cree que son más fáciles y las que son más difíciles y las razones de su opinión. ¿Tiene alguna pregunta que le gustaría que le haga al maestro?
- 2. Haga una lista** de las cosas que el maestro debe saber. Usted conoce a su hijo mejor que nadie. Compartir lo que sabe con el maestro le facilitará al maestro a satisfacer las necesidades de su hijo.

- 3. Anote sus preguntas.** Haga preguntas como:

- ¿Está mi hijo en diferentes grupos para cada materia?
- ¿Participa mi hijo en los debates y actividades de la clase?
- ¿Trabaja mi hijo al nivel de su capacidad?
- ¿Cómo se lleva mi hijo con los otros niños?

- 4. Llegue a tiempo.** Los maestros suelen tener muchas reuniones programadas durante un solo día. Llegar a tiempo le permitirá sacar el mayor provecho del tiempo que el maestro tenga disponible para la reunión.

- 5. Elabore un plan de acción.** Pregúntele al maestro sobre lo que usted puede hacer en casa para reforzar lo que su hijo está aprendiendo en la escuela. Trate de conseguir por lo menos una o dos sugerencias específicas.

Establezca límites para equilibrar el horario de su hijo



Las actividades extracurriculares pueden ayudar a los niños a que adquieran responsabilidad, habilidades sociales y autodisciplina.

Pero participar en demasiadas actividades puede afectar de forma negativa tanto la salud como las calificaciones de su hijo.

Todos los niños necesitan tiempo para hacer la tarea, relajarse, dormir lo suficiente y estar en familia. Revise el horario de su hijo. Si está demasiado ajetreado, no dude en hacérselo saber. Aquí tiene algunos consejos:

- **Establezca las reglas del juego.** Muchas familias ponen un límite de un deporte o actividad por niño. Dígale a su hijo que la escuela sigue siendo la prioridad número uno. Las demás actividades vienen en segundo lugar.
- **Concéntrese en los aspectos fundamentales.** Si su hijo no puede hacer su tarea de matemáticas hasta ya muy tarde en la noche, ajuste su horario. Las actividades nunca deben interferir con el trabajo escolar.
- **Observe de cerca.** Si su hijo empieza a mostrar señales de estrés o si parece que no está disfrutando de una actividad, quizás sea el momento de volver a evaluar cómo pasa su tiempo.

La perseverancia ayuda a su hijo a triunfar en la escuela y en la vida



“Estos problemas de matemáticas son muy difíciles”, dice su hijo mientras hace la tarea. Su respuesta siempre debe ser la misma: “Todo es difícil hasta que se vuelve fácil”. Pídale a su hijo que se acuerde de cuando aprendió a atarse las agujetas de los zapatos. Aprender eso fue difícil. Pero luego, comprendió cómo hacerlo y ahora le resulta fácil.

La escuela está llena de cosas difíciles, desde leer libros desafiantes, hasta aprender cómo resolver problemas de matemáticas complicados. Aquí tiene algunas cosas que usted puede decir y hacer cuando su hijo diga que algo es muy difícil:

- **Déjele saber** que usted cree que él lo puede hacer.

- **Recuérdale de otras cosas** “difíciles” que ahora hace con facilidad.
- **Divida las tareas difíciles** en partes más pequeñas. Si leer el libro entero le parece demasiado difícil, puede comenzar con solo uno o dos capítulos.
- **Ayude a su hijo** a que vea la relación entre sus esfuerzos y el éxito.

Fuente: C. Heath y D. Heath, *Switch: How to Change Things When Change is Hard*, Broadway Business.

“He aprendido que las personas se van a olvidar de lo que uno diga y haga, pero nunca se olvidarán de cómo uno los hizo sentir”.

—Maya Angelou

Sistema para llevar un registro de los documentos escolares



Un nuevo año escolar es un comienzo nuevo para su hijo, ¡y para su mochila! Puede que ahora no esté llena de hojas de tarea arrugadas y cartas de permiso perdidas, pero no se mantendrá así sin un poco de atención.

Para mantener a la tarea y los trabajos escolares organizados durante todo el año:

- **Use un sistema.** Por ejemplo, sugiera que su hijo guarde una carpeta en su mochila que se dedique solo a su tarea y los papeles que necesita traer a casa. Cada día, después de la escuela, revisen juntos la carpeta de la tarea y los papeles para llevar a casa. ¿Qué trabajos necesita hacer hoy? ¿Qué papeles necesita leer, firmar o devolver usted?
- **Guarde los documentos** en casa. Algunos documentos deben guardarse, como guías de estudio y folletos que anuncian futuros eventos. Lo importante es hacer esto de inmediato. Consiga una carpeta para los documentos relacionados con la escuela para guardar en casa. Revísela y límpiela al menos una vez por semana. Pegue en el refrigerador los papeles que use a diario, como el menú del almuerzo.
- **Use un calendario.** Anote las fechas de los exámenes, los viajes escolares y las horas de conciertos. Cada día, agregue las fechas nuevas y revíselo para los próximos eventos. Anime a su hijo a que revise el calendario junto con usted.
- **Revise la web.** Algunos mensajes importantes vienen por correo electrónico. También debe revisar el sitio web de la escuela con regularidad. Podría conseguir algunos detalles que no hayan llegado a casa e incluso encontrar formularios perdidos, ¡los que puede imprimir y devolver a tiempo!

¿Le está enseñando a su hijo cómo seguir instrucciones?



Tanto las clases como las familias funcionan mejor cuando los niños saben cómo seguir instrucciones. ¿Le está enseñando esta habilidad tan importante a su hijo? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinarlas:

1. **¿Evita darle instrucciones** a su hijo hasta que haya captado su atención completa? ¿Lo mira a los ojos y menciona su nombre?
2. **¿Da instrucciones específicas?** Si una tarea implica varios pasos, ¿los menciona? “Primero, recoge tu ropa. Luego coloca tus libros en el estante”.
3. **¿Le pide** a su hijo que repita lo que ha dicho antes de que comience a hacer una tarea?
4. **¿Tiene una lista** de tareas pendientes colgada para las cosas que hacen todos los días, (tal como alistarse para ir a la escuela, etc.)?
5. **¿Elogia a su hijo** cuando sigue sus instrucciones correctamente?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que le está enseñando a su hijo la habilidad de seguir instrucciones. 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.

Realizar varias tareas a la vez puede causar errores y menor concentración



Observe su casa a la hora de hacer la tarea. ¿Su hijo estudia mientras escucha música? ¿Responde usted a sus preguntas mientras revisa su correo electrónico?

Aunque hoy en día las personas se han acostumbrado al hábito de realizar múltiples tareas al mismo tiempo, esto no quiere decir que sea un buen hábito. De hecho, al realizar varias tareas a la vez, el cerebro en realidad no puede concentrarse en todas ellas. Se mueve rápidamente de una tarea a otra, sin dedicar su atención entera a nada.

Para evitar cometer errores por realizar varias tareas a la vez:

- **Evite las distracciones.** Escoja un lugar tranquilo en donde su hijo pueda estudiar, donde no haya televisión, ni teléfonos, ni música fuerte. Algunos niños, sin embargo, pueden trabajar mejor con música suave de fondo (como música clásica).
- **Dé el ejemplo.** Es natural querer hacer tanto como sea posible, y tan rápido como sea posible. Pero concéntrese en lo que realmente funciona. Cuando le presta a su

hijo su atención entera (en lugar de responder correos electrónicos mientras habla), le está enseñando tanto cómo concentrarse como cuán importante él es para usted.

- **Realicen un experimento.** Si dudan de que realizar varias tareas a la vez rinde menos, pruébenlo ustedes mismos. Escojan una tarea que requiera concentración. Háganla primero con distracciones, y luego, sin distracciones.
- **Programa las tareas.** En lugar de programar la realización de múltiples tareas al mismo tiempo, prográmelas de manera consecutiva. Su hijo puede hacer la tarea a las 4:00, llamar a sus amigos a las 5:00, y limpiar su cuarto a las 5:30.
- **Trate de limitar** la realización de tareas múltiples al mismo tiempo. Está bien cuando las actividades no requieren de mucha concentración. Por ejemplo, su hijo puede comer una merienda mientras habla con sus amigos por teléfono.

Fuente: C. Gedzelman, "Homework and Headphones: Multitasking Myths," *Washington Parent*, Knollwood Publications, Inc.

Su hijo puede mejorar sus notas revisando exámenes anteriores



A menos que su hijo saque calificaciones perfectas en todos los exámenes todas las veces, siempre tiene algo adicional que aprender. Hacer una revisión después de un examen es una estupenda manera de mejorar la puntuación en el próximo examen.

Después de rendir un examen, su hijo debe:

- **Repasar el examen** en cuánto se le devuelva. Debe tomar apuntes sobre cuáles repuestas fueron correctas y cuáles incorrectas. Debe corregir las incorrectas.
- **Saber los tipos de errores** que tiende a cometer. Los errores

generalmente resultan de dos cosas: el descuido, su hijo se apresuró a terminar el examen, y la falta de preparación, su hijo no estudió lo suficiente.

- **Hacer ajustes.** Piense con su hijo en las distintas formas de reducir los errores por descuido. Él podría leer cada pregunta dos veces y revisar su trabajo antes de entregarlo.

En cuanto a los errores debido a la falta de preparación, la solución es estudiar más. Los expertos sugieren que los estudiantes comiencen a repasar al menos cinco días antes de un examen.

Fuente: W. Luckie y W. Smethurst, *Study Power*, Brookline Books.

P: ¡Lograr que tres niños salgan de la puerta en la mañana es difícil! Un día, uno de ellos no quiere levantarse de la cama. Otro día, alguno se olvida su libro de ciencia y tenemos que regresar a la casa para recogerlo. El resultado es que mis hijos suelen perder el autobús escolar y yo tengo que llevarlos a la escuela. ¿Qué puedo hacer?

Preguntas y respuestas

R: Las mañanas pueden ser difíciles en muchos hogares. Pero con tal de que sus hijos sepan que hay una solución fácil, que usted los llevará a la escuela, no tienen mucha motivación para cambiar.

Aquí tiene algunas sugerencias para empezar a cambiar las cosas:

- **Convoque una reunión familiar.** Dígalos que el "Taxi de Mamá" tiene una nueva regla. De ahora en adelante el viaje a la escuela tiene un costo. (Usted puede escogerlo, puede ser parte de la mesada, o tiempo adicional dedicado a las tareas domésticas. No debe ser una cuota alta, pero debe ser algo que sus hijos quieran evitar). Los que necesiten ir en "taxi" deben pagar la tarifa.
- **Ayude a sus hijos** a organizarse en la noche. Sugiera que escojan su ropa, llenen las mochilas, y empaquen sus almuerzos. También es una buena idea poner los despertadores algunos minutos antes de la hora en la que tengan que levantarse.
- **Deles a todos** un aviso de cinco minutos en la mañana. Luego, salga tranquilamente de la puerta y diríjase a la parada del autobús. Si uno de sus hijos viene corriendo con un zapato puesto y el otro en la mano, al menos los vecinos se divertirán.
- **Haga cumplir** las consecuencias una vez que las establezca. Lo más probable es que solo tenga que cobrar la "tarifa del taxi" una o dos veces antes que todos se vuelvan más organizados.

Enfoque: la disciplina

Estudios revelan qué tipo de disciplina realmente funciona



Piense en el modo en que sus padres lo criaron a usted. ¿Qué métodos de disciplina usaban? Los estudios

revelan que incluso cuando los padres no están de acuerdo con los métodos de disciplina que sus padres usaban, muchos usan los mismos métodos ellos mismos.

Por ejemplo, aquellos adultos cuyos padres les gritaban cuando eran niños fueron los más propensos a gritar como padres, aun si pensaban que gritar no funciona, según indica un estudio.

Para disciplinar con más eficacia, tenga en cuenta lo que usted cree que va a funcionar. Los expertos dicen que ciertos métodos funcionan mejor. Por ejemplo:

- **Reconozca la buena conducta.** ¿Cuáles son los comportamientos más importantes que su hijo debe aprender? Cuando los observe, reconózcalos. Diga, “Fue amable de tu parte invitar al niño nuevo que se sentara contigo en la cafetería. Apuesto que se sintió bien”.
- **Use consecuencias naturales o lógicas.** Cuando su hijo haga algo inapropiado, escoja una consecuencia natural o lógica, de ser posible. Una consecuencia natural de olvidar la tarea es sacar un cero. Una consecuencia lógica de perder algo es reemplazarla.
- **Planee con anticipación.** Hable con su hijo de la disciplina. ¿Por qué es útil? ¿Cómo funciona? Después de pensar en las ideas de su hijo, haga una lista de las reglas y consecuencias básicas. Luego, aplíquelas de forma consistente, equitativa, y respetuosa.

Fuente: J. Warner, “Parents Flunking Discipline,” WebMD, nismc.com/flunk.

Ayude a su hijo a pensar en las consecuencias de sus decisiones

Los niños pueden entender el refrán que dice “Fíjate antes de saltar”, pero puede resultarles difícil de seguir. Pensar en las consecuencias requiere de paciencia, práctica, y autodisciplina. Con su hijo:

- **Repasen las decisiones** tomadas anteriormente. ¿Cuándo ha tomado buenas decisiones su hijo? ¿Dijo la verdad sobre algo que hizo mal?
- **Dé el ejemplo.** Piense en los problemas. Considere las ventajas y desventajas. Decida con cuidado el mejor curso de acción. Hable de las personas que tuvieron la valentía de hacer lo correcto.
- **Hable de nuevas decisiones.** Piense en las situaciones difíciles que podría enfrentar su hijo. ¿Cuáles son sus opciones? ¿Cuáles son las consecuencias posibles? ¿Cómo se siente respecto a ellas?



- **Elogie las buenas decisiones.** Los compañeros de clase pueden tratar de convencer a su hijo de que haga algo incorrecto o burlarse de él por hacer lo correcto. Triunfe sobre estas influencias proporcionando un medio ambiente positivo y alentador que premie las decisiones bien tomadas.

Fuente: L. y R. Eyre, *Teaching Your Children Responsibility*, Fireside.

Aprender a trabajar con los demás conduce al éxito académico



Aunque siempre es una buena idea alentar a los niños para que demuestren liderazgo, sin embargo, algunos niños simplemente son mandones. No quieren turnarse. No quieren compartir. No quieren escuchar lo que dicen los demás.

En la vida, a su hijo se le esperará que trabaje con los demás. Ya sea que se trate de un proyecto en grupo para la clase de estudios sociales, o un papel en una obra teatral escolar, su hijo tendrá más éxito si sabe cómo trabajar en equipo.

Para ayudar a su hijo a que aprenda cómo ser menos exigente y más cooperativo:

- **Permita que los miembros de la familia se turnen para tomar decisiones,** desde qué película ver hasta qué preparar para la cena.
- **Use la “Regla de Mamá”.** Si a un niño le toca cortar el pastel, al otro le toca escoger la primera pieza. Si a un niño le toca escoger el juego, al otro le toca el primer turno.
- **Enseñe maneras equitativas de decidir a quién le toca primero.** Sugiera que sus hijos jueguen a “piedra, papel o tijera” para determinar a quién le va a tocar ser primero en la computadora. Tire una moneda para decidir quién va a bañarse primero.
- **Refuerce la acción de compartir** cuando la vea.