

# Los Padres

Norwalk - La Mirada USD

## ¡hacen la diferencia!



## Enseñe a asumir responsabilidad prediciendo y previniendo

**A**menudo, los comportamientos que vuelven locos a los padres son también las cosas que se pueden ver venir. Su hijo llega de la escuela y enciende la televisión antes de empezar a hacer su tarea. O se va a dormir sin empacar su mochila y deja algo olvidado en la mañana.

En ambos de estos casos, usted probablemente sabía lo que estaba viniendo. De modo que una de las mejores maneras de ayudar a su hijo a responsabilizarse es prediciendo y después previniendo.

Primero, asegúrese de que su hijo comprenda la regla. “No vamos a encender la televisión antes de que hayas terminado tu tarea y yo la haya revisado.” Segundo, pónganse de acuerdo en una consecuencia. “Si prendes la televisión antes de que termines de hacer tu tarea, la voy a apagar y la mantendré apagada después de la cena también.”

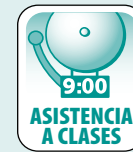
Al día siguiente, reciba a su hijo cuando llegue a la puerta, “Recuerda nuestra regla sobre la tele. No vamos a encenderla hasta después de que hagas la tarea. Si la enciendes, la dejaremos apagada después de la cena.”

Su hijo puede tratar de poner a prueba sus límites por lo menos una vez. En ese caso, manténgase tranquilo, pero haga que se cumpla la consecuencia que acordaron.

En este caso, cuando su hijo siga las reglas, ambos ganan. Él hace lo que usted esperaba que hiciera. Si no sigue las reglas y usted mantiene apagada la televisión después de la cena, aún así ambos han ganado. Él ha aprendido que usted cumple en serio con lo que dice. La próxima vez que usted plantee una regla, será mucho más probable que él preste atención.

**Fuente:** L.R. Griffin, *Negotiation Generation: Take Back Your Parental Authority Without Punishment*, Penguin Books.

## Los fumadores pasivos podrían tener más ausencias



El primer estudio de fumar realizado a nivel nacional encuentra que los niños que conviven con gente que fuma tienen más probabilidades de faltar a la escuela que los que no.

Los investigadores estudiaron a más de 3 000 niños. Encontraron que los niños que viven con una familia donde alguien fuma, se enferman más frecuentemente que los niños que provienen de hogares donde no se fuma. Si ambos padres fuman, los niños faltan más a la escuela que si solamente uno de ellos fuma.

Los niños que están expuestos al humo en el hogar adquieren más infecciones respiratorias. También tienen más probabilidades de adquirir infecciones del oído. Otros estudios han encontrado una relación entre fumar y el asma.

Usted puede reducir la exposición de su hijo al humo si:

- **Evita fumar** en su casa.
- **No fuma en los automóviles** en los que viaja su hijo.
- **Les pide a otros** que eviten fumar en su casa o automóvil.

**Fuente:** “Life with smoker increases school absenteeism, study says,” Education Week, <http://blogs.edweek.org/edweek/inside-school-research/?intc=thed>.

## Siete pasos para prepararse para los exámenes de matemáticas



Estudiar para un examen de matemáticas puede ser desafiante. Pero hay maneras de ayudar a su hijo a dar su mejor esfuerzo. Aquí tiene siete pasos para dar antes del próximo examen de matemáticas de su hijo:

1. **Revisar lo que abarcará** el examen con su hijo.
2. **Revisar la tarea** y los exámenes y asegurarse de que su hijo pueda resolver los problemas.
3. **Hacer que su hijo resuelva** los problemas al final del capítulo.
4. **Hacer que su hijo le diga** los pasos que está siguiendo para resolver un problema. Con frecuencia, esto lo ayudará a ver un paso que se le ha pasado.
5. **Sugerir que use colores** diferentes cuando esté resolviendo algún

problema que tenga muchos pasos.

6. **Jugar a “Ganarle al reloj”** una vez que su hijo aprenda a resolver los problemas. Trabajar con rapidez y precisión es importante en matemáticas.
7. **Ayudar a su hijo a adquirir** el hábito de revisar su trabajo antes de entregarlo.

**Fuente:** “Helping Your Child Learn Math: A Parent’s Guide,” Ontario Ministry of Education, [www.edu.gov.on.ca/eng/document/brochure/earlymath/](http://www.edu.gov.on.ca/eng/document/brochure/earlymath/).

**“Me agrada un maestro que le da a uno algo para llevar a casa en qué pensar además de la tarea.”**

—La actriz Lily Tomlin en su personaje de Edith Ann

## ¿Cuándo los padres hablan menos, sus hijos realmente escuchan más!



Cuando su hijo era más pequeño, necesitaba que usted hablara mucho. Es la manera en que aprendió el lenguaje que describe el mundo que lo rodea.

Pero ahora que su hijo es más grande, necesita que le hablen menos. Sin embargo, muchos padres de estudiantes de primaria continúan hablando y hablando ... aun cuando sus hijos están escuchando menos y menos.

Por supuesto, usted aún quiere hablar con su hijo sobre cómo pasó el día. Usted quiere tener conversaciones sobre lo que él está leyendo y pensando. Pero si usted es como la mayoría de los padres, le gustaría pasar menos tiempo hablando sobre a si es hora de darle de comer a las mascotas o por qué su ropa aún está tirada por el piso de su habitación.

Aquí tiene algunos consejos sobre cómo puede aprovechar al máximo las palabras que le dice a su hijo:

- **Haga peticiones infrecuentes.** Tanto como sea posible, ayude a su hijo a desarrollar una rutina para determinadas cosas como la tarea escolar y los quehaceres domésticos cotidianos.
- **Mantenga el volumen bajo.** Su hijo realmente no le oye más claro si usted grita.
- **Trate de ser breve.** Cuando tiene que darle instrucciones a su hijo, vea si puede decirlo en cinco palabras o menos. De modo que en lugar de decir, “Jaime, necesito que subas al automóvil. No olvides tu mochila. ¿Tienes tu tarea?” trate de decirle, “Jaime. Tarea. Mochila. Automóvil.”

**Fuente:** L. Ticknor, “When I Stopped Yelling,” *Washington Parent*, Febrero 2009.

## ¿Le está enseñando a su hijo cómo resolver problemas?



Los niños necesitan saber cómo resolver problemas por sí mismos. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguar si está ayudando a su hijo a aprender a resolver problemas:

- \_\_\_ 1. **¿Trata de enseñarle** a su hijo que los problemas siempre brindan oportunidades para solucionarlos?
- \_\_\_ 2. **¿Busca juguetes sencillos** para que su hijo juegue con ellos? Los mejores juguetes permiten que los niños inventen cómo usarlos.
- \_\_\_ 3. **¿Anima a su hijo** a aprender más sobre temas en los que está interesado? Los niños a menudo hacen las mejores preguntas—y después tratan de encontrar sus respuestas—en temas que les gustan.
- \_\_\_ 4. **¿Anima a su hijo** a plantear sus propias soluciones? “¿Cómo podrías arreglar ese problema?”
- \_\_\_ 5. **¿Deja que su hijo** pruebe la solución que selecciona si es razonable? Aprenderá algo aún si no funciona.

**¿Cómo le está yendo?**

Cada respuesta *sí* significa que está ayudando a su hijo a resolver problemas. Para las respuestas *no*, pruebe las ideas correspondientes.

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](http://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 © 2012 NIS, Inc.

Editor Responsable: John H. Wherry, Ed.D.

Redactora: Rebecca Miyares.

Escritoras: Susan O'Brien y Kris Amundson.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

## Deje que su hijo tome mando de un proyecto de servicio comunitario



Muchos proyectos de servicio comunitario dependen mayormente de los padres que hacen el trabajo. Pero aquí tiene tres actividades que su hijo puede hacer (mayormente) por su cuenta:

1. **Cambio por un cambio.** Pídale a los miembros de la familia que echen unas monedas de un centavo, de cinco centavos o de diez centavos en un tarro de vidrio todos los días. Cuando se llene el tarro, deje que su hijo cuente el dinero y que lo done a una causa a la que le gustaría ayudar.
2. **Green tarjetas.** Guarde las tarjetas festivas o de cumpleaños. Deje que su hijo las corte en pedazos

y diseñe tarjetas nuevas. Juntos, pueden entregar las tarjetas a un centro de personas de la tercera edad o a un hospital para niños.

3. **Entregue suministros** a un refugio de animales. Llame y averigüe qué artículos necesitan. Muchos refugios de animales necesitan cobijas. Deje que su hijo escoja ropas y telas viejas. Asegúrese de que estén limpias, y luego entréguelas al refugio. Su hijo incluso puede preguntarles a los vecinos si tienen artículos que les gustaría donar.

**Fuente:** C. Tomlin, "10 Ways to Involve Children in Their Community," *Early Childhood News*, [www.earlychildhoodnews.com/earlychildhood/article\\_view.aspx?ArticleID=504](http://www.earlychildhoodnews.com/earlychildhood/article_view.aspx?ArticleID=504).

## Ayude a su hijo a aprender sobre presidentes, valores y mucho más



El 20 de febrero es Día de los Presidentes en los Estados Unidos. Pruebe estas actividades divertidas para ayudar a su hijo

a aprender más sobre los presidentes de los Estados Unidos, el dinero y los valores. Ellas también agudizarán su destrezas motrices finas, su escritura y su razonamiento. Usted puede:

- **Estudiar quién está en el dinero.** Consiga un libro con fotografías de los presidentes de los Estados Unidos. Pídale a su hijo que haga que coincidan esas fotografías con las caras grabadas en monedas y billetes. Dele monedas de un centavo, de cinco centavos, de diez centavos, de 25 centavos y de 50 centavos. También puede hacer coincidir las fotografías con billetes de uno, cinco y veinte dólares.
- **Construir una cabaña** de madera con su hijo. Usen palitos de paletas, pegamento y crayones. (Consiga instrucciones en [www.enchantedlearning.com/crafts/lincolnlogcabin/](http://www.enchantedlearning.com/crafts/lincolnlogcabin/).) Hable de cómo

Abraham Lincoln, a pesar de haber crecido muy pobre, llegó a ser uno de nuestros mejores presidentes.

- **Pídale a su hijo que se imagine** que es presidente durante un día. Después ayúdelo a escribir un ensayo corto, respondiendo varias preguntas. ¿Cómo es su día? ¿Qué haría si fuera presidente? ¿Qué poderes debe tener un presidente?
- **Cuente la anécdota** de George Washington cortando el árbol de cerezo. Comparta cómo se le conoció a Lincoln como "El honesto Abe." Hable del valor de la honestidad. Pregúntele a su hijo qué otras cualidades necesita un presidente.
- **Haga una visita virtual** con su hijo a las casas de Washington o de Lincoln. Vayan a [www.mountvernon.org/virtual/index.cfm/ss/2](http://www.mountvernon.org/virtual/index.cfm/ss/2) y <http://showcase.netins.net/web/creative/lincoln/gallery/pict.htm>.
- **Exploren el sitio de la Casa Blanca** en [www.whitehouse.gov/kids/presidentsday/](http://www.whitehouse.gov/kids/presidentsday/) para biografías presidenciales, libros de colorear, cuestionarios y juegos para bajar.

**P:** Mi hijo está muy excedido de peso. He hablado con su doctor, y estamos tratando de mejorar la dieta en casa. Pero mientras tanto, sus calificaciones están bajando y casi no tiene con quien jugar. ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo?

### Preguntas y respuestas

**R:** Su hijo no está solo. Estudios recientes muestran que un tercio de los niños menores de 18 años están excedidos de peso.

Los estudios muestran que los niños con sobrepeso a menudo rinden mal en la escuela. Muchos de ellos no dicen lo que sienten en clase porque tienen miedo de que los otros niños se burlen de ellos. También pueden carecer de confianza en sus habilidades.

Los niños que están excedidos de peso tienen más probabilidades de pasar el tiempo solos. Y cuando están solos frecuentemente ven televisión, comen ... o hacen ambas cosas al mismo tiempo.

Ayude a su hijo a concentrarse en el objetivo correcto. No es el número de la escala lo que le debe preocupar. Es cuán saludable se siente. Usted podría decir, "Tienes un solo cuerpo en esta vida, y quiero que el tuyo sea tan saludable como sea posible."

Luego anime a su hijo a mantenerse activo. Empiece por planear un paseo familiar todos los días. Busquen cosas que puedan hacer los fines de semana—vayan a un parque y pateen la pelota.

Ya están trabajando con su doctor en un plan de alimentación. Aunque necesite seguir ese plan, no se convierta en una "policía de comida." Trate de hacer cambios saludables para toda la familia.

Finalmente, hable con el maestro de su hijo. Pídale que apoye a su hijo en la escuela. Él puede tener idea sobre los estudiantes con quienes su hijo podría pasar el tiempo.

—Kris Amundson,  
The Parent Institute

# Enfoque: La motivación

## La motivación es importante para el éxito académico



Usted no solo quiere que su hijo aprenda. ¡Quiere que él *quiera* aprender! La motivación es parte de ser un estu-

diente exitoso. Afortunadamente, los estudios muestran que los padres pueden ayudar si ellos:

- **Participan.** Cuando los padres participan en la educación, los niños rinden mejor. Monitoree el tiempo de estudio y comuníquese con el maestro con regularidad.
- **Recuerdan que los niños** son adaptables. Si su hijo pasa apuros en la escuela, manténgase positivo. Trabaje con el maestro para encontrar soluciones.
- **Fomentan la independencia.** Otorgue libertades apropiadas a la edad. Podría permitirle escoger entre dos lugares para estudiar.
- **Limitan la crítica.** La escuela es desafiante. En vez de criticar, use palabras positivas para fomentar la confianza en sí mismo.
- **Corrigen los errores** de manera alentadora. No diga, "Tienes mala ortografía." Mejor dígame "¡Deletreaste todo bien excepto estas dos palabras! Apuesto a que puedes arreglarlas!"
- **Dan elogios específicos.** Es mejor decir, "Tu informe está muy bien ordenado. Puedo leer todo el contenido," que, "Me gusta tu letra."
- **Sacan más provecho** del aprendizaje. Deje que las lecciones de la clase despierten *su* imaginación. Podrían visitar la capital del estado, hacer un experimento científico o calcular la propina para un mesero. ¡Diviértanse!

**Fuentes:** E. Pomerantz, "Research: Motivating Children to do Well in School," <http://i-parents.illinois.edu/research/pomerantz.html>; K.Seal, "Raising Self-Motivated Children," HighScope, [www.highscope.org/file/NewsandInformation/ReSourceReprints/Motivated.pdf](http://www.highscope.org/file/NewsandInformation/ReSourceReprints/Motivated.pdf).

## ¡Motive a su hijo para que el tiempo de tarea sea más fácil!

**¡A** veces, lograr que los niños hagan la tarea es más difícil que la tarea misma! Para aumentar la motivación de su hijo:

- **Desarrolle habilidades** de organización. Ayude a su hijo a crear un sistema que funcione para él. Podría usar una carpeta de tareas y hacer listas de cosas por hacer.
- **Cambie el "tiempo de la tarea"** por "tiempo de estudio." Si no su hijo no tiene tarea, puede leer o repasar.
- **Mantenga una rutina.** Los niños se resisten menos cuando están acostumbrados a estudiar a la misma hora todos los días. Deje que su hijo escoja un lugar tranquilo y cómodo para trabajar.
- **Ayude sin asumir el mando.** Anime y guíe a su hijo a través de los problemas difíciles. Pero nunca haga la tarea por él.
- **Sea un buen modelo** de conducta. Mientras su hijo estudia,



termine las tareas importantes usted mismo, como pagar cuentas o poner en orden las cosas.

- **Brinde elogios,** no premios. Esto ayuda a su hijo a motivarse por sí mismo—motivarse por cosas que le ofrezcan. Usted podría decir, "¡Estupendo! ¡Seguiste intentando y valió la pena!"

**Fuente:** C. Moorman y T. Haller, "How to Motivate Your Kids to Do Homework," NewsforParents.org, [www.newsforparents.org/expert\\_motivate\\_kids\\_homework.html](http://www.newsforparents.org/expert_motivate_kids_homework.html).

## Los estudios muestran que las expectativas son motivadoras



Estudios relacionan las expectativas altas con los altos logros. Además de establecer expectativas altas (pero razonables), es importante:

- **Buscar el progreso,** no la perfección. Recuerde que establecer metas anima a los niños a esforzarse. Aun cuando su hijo no alcance su objetivo final, ¡considere sus esfuerzos como un gran éxito!
- **Celebrar con frecuencia.** Hay que dar muchos pasos para alcanzar una meta. Cuando su hijo logre algo, tome nota. "¡Ya hiciste la mitad!"

- **Comunicarse con claridad.** Usted podría decir, "Quiero que te vaya bien en matemáticas. Creo que puedes obtener una calificación más alta que una C."
- **Aprender de los errores.** Ayude a su hijo a ver que los errores son oportunidades para aprender, perseverar y mejorar. Siempre resulta algo bueno de ellos. Hable de cómo mantenerse positivo.
- **Ser flexible.** ¿Y si una expectativa fuera muy alta o muy baja? De ser necesario, ajuste la expectativa, pero manténgala desafiante.

**Fuente:** W. Parker "Setting Appropriately High Expectations for Children," About.com, [http://fatherhood.about.com/od/succeedingasafather/a/high\\_expectations.htm](http://fatherhood.about.com/od/succeedingasafather/a/high_expectations.htm).