

Escuela Primaria **Los Padres**™ *¡hacen la diferencia!*

Harrison Elementary School
Ms. Linda M. Padilla - Principal



La mentalidad positiva puede fomentar el éxito en matemáticas

¿Usted cree que el estado mental de su hijo no tiene nada que ver con su desempeño en la clase de matemáticas? Piénselo mejor. Según las investigaciones, los centros “emocionales” e “intelectuales” del cerebro están conectados. De hecho, están permanentemente entrelazados.

Esto significa que la mentalidad de su hijo puede afectar su capacidad para resolver problemas de matemáticas. Piénselo: si está nervioso por un trabajo que tiene en frente, es posible que tenga dificultades para responder las preguntas. Pero si está tranquilo y confiado, es más probable que le vaya mucho mejor.

Para animar a su hijo a tener una mentalidad positiva con respecto a las matemáticas:

- **Recuérdale a su hijo** que el esfuerzo conduce a los logros. Su hijo, ¿dice que no puede resolver los ejercicios de matemáticas porque “no es

inteligente”? Eso presupone que las personas nacen inteligentes o no. Pero eso no es cierto. La determinación también conduce a la inteligencia.

- **Transmita el mensaje correcto.** No diga “Ese problema parece difícil”. Si su hijo se preocupa porque algo es muy difícil, es posible que decida que no puede hacerlo. En cambio, diga “Ese problema parece un desafío”. Deje que su hijo se dé cuenta de que los problemas de matemáticas difíciles son gratificantes y divertidos.
- **Enséñele a su hijo a relajarse.** Sugíerale que piense en algo alegre o divertido. Recuérdele que sabe más de lo que cree. Si usted puede ayudar a su hijo a calmar sus nervios antes de que tome el lápiz, él tendrá más probabilidades de alcanzar el éxito.

Fuente: E. Digitale, “Positive attitude toward math predicts math achievement in kids,” Stanford Medicine, niswc.com/elem_mathpositive.

Refuerce el concepto de tiempo con su hijo



Saber administrar el tiempo es fundamental para lograr el éxito en la escuela. Sin embargo, hay muchas cosas que

los estudiantes pequeños deben aprender sobre el concepto de tiempo: ¿Cuánto es un *segundo*, un *minuto*, una *hora* y un *día*? ¿Cuánto es una *semana*, un *mes* y un *año*? ¿Cómo se relacionan el *pasado*, el *presente* y el *futuro*?

Cuanto mejor entienda su hijo el concepto de tiempo y cómo se mide, más responsable podrá ser. Podrá “estar listo en 10 minutos” o calcular cuánto tiempo le llevará hacer la tarea.

Si bien los estudiantes aprenden a administrar bien su tiempo recién en los últimos años de la escuela primaria, este proceso de cuatro pasos ayudará a su hijo a tener una mejor concepción del tiempo:

1. **Pídale a su hijo** que elija una tarea. Podría saltar 50 veces, hacer un dibujo o resolver dos problemas de matemáticas.
2. **Pídale que calcule** cuántos minutos le llevará completar la tarea.
3. **Ayúdelo a usar** un temporizador para contar el tiempo que le lleva terminar la tarea.
4. **Pídale a su hijo** que se fije qué tan cerca estuvo su cálculo del tiempo real que le llevó completar la tarea.

Lavarse las manos con frecuencia mantiene a los niños sanos y salvos



Los científicos calculan que hasta el 80 por ciento de las infecciones, incluyendo COVID-19, se transmiten a causa del lavado deficiente de las manos. Esto significa que lavarse las manos es una manera importante de mantenerse sanos. Lavarse las manos a menudo no solo permite eliminar gérmenes, sino que también previene la transmisión de los gérmenes a otros.

Enséñele a su hijo a:

- **Lavarse las manos** de manera adecuada. Debe mojarse las manos, enjabonárselas y fregárselas durante 20 segundos. Es el tiempo que lleva cantar el feliz cumpleaños dos veces.
- **Incluir todas las partes** de las manos: el frente, el dorso, las uñas, el espacio entre los dedos, etc.
- **Enjuagarse las manos** y secarlas bien. Al terminar de lavarse las manos, debe enjuagarlas. Luego, debería agitar las manos un par de

veces y secárselas con una toalla limpia.

- **Lavarse las manos a menudo.** El agua y el jabón son la mejor opción. Si no están disponibles, puede usar un desinfectante para manos que tenga al menos 60 por ciento de alcohol. Recuérdele a su hijo que evite tocarse la cara a menos que se haya lavado las manos antes.

Fuente: "Clean Hands Save Lives," Centers for Disease Control and Prevention, niscw.com/elem_handwash.

“Los coronavirus no son particularmente resistentes. El agua y el jabón, usados de manera correcta, pueden eliminar el virus de las manos y destruir su superficie externa”.

—Daniel M. Parker, Ph.D.

Cómo aprovechar al máximo las reuniones de padres



Algunos padres dicen que las reuniones con los maestros son una de las cosas más valiosas de las que participan durante el año. Las reuniones uno a uno, ya sean en persona o por videollamada, son una muy buena manera de informarse más sobre las fortalezas y las debilidades de su hijo, y le dan a usted y al maestro una mejor idea de qué les espera en el año que tienen por delante.

Para sacar provecho de la reunión:

- **Hable con su hijo.** Pregúntele cuáles cree que son las materias más fáciles y difíciles, y por qué. ¿Tiene alguna pregunta que le agradecería que usted le haga a su maestro?
- **Haga una lista de cosas** que quiere decirle al maestro. Usted conoce a su hijo mejor que nadie. Por ejemplo, ¿ha habido algún cambio en la familia? Esta información permitirá que al maestro le sea más fácil satisfacer las necesidades de su hijo.
- **Escriba sus preguntas.** Haga preguntas como las siguientes:
 - » *Mi hijo, ¿está en distintos grupos para distintas materias?*
 - » *Las habilidades de lectura y matemáticas de mi hijo, ¿están bien encaminadas?*
 - » *Mi hijo, ¿participa de las discusiones de la clase?*
 - » *Mi hijo, ¿está trabajando a su capacidad máxima?*
- **Sea puntual.** Los maestros suelen programar las reuniones una detrás de otra. La puntualidad le permitirá aprovechar al máximo el tiempo que el maestro tiene disponible.
- **Cree un plan de acción.** Pregúntele al maestro qué puede hacer para reforzar el aprendizaje de su hijo. Procure conseguir al menos una o dos sugerencias específicas.

¿Está ayudando a su hijo a trabajar en ese proyecto extenso?



Este es un hecho de la vida escolar: cuanto más grande es el niño, más grande es el proyecto. ¿Sabe cómo apoyar a su hijo cuando tiene que trabajar en un proyecto escolar extenso? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. **¿Guía** a su hijo si necesita seleccionar un tema? Ayúdelo a reducir un tema amplio a detalles específicos que pueda abarcar.
2. **¿Ayuda** a su hijo a dividir el proyecto en muchos pasos más pequeños? Su hijo podría asignarle tiempo a cada paso en un calendario. A medida que vaya terminando cada paso, podrá tacharlos.
3. **¿Ayuda** a su hijo a hacer una lista de todos los materiales que necesitará para evitar entrar en crisis a último momento?
4. **¿Ayuda** a su hijo a encontrar libros, sitios web y otros recursos confiables que puedan ser útiles?
5. **¿Revisa** el trabajo de su hijo, pero evita hacerlo por él?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted está dando pasos positivos para ayudar a su hijo a obtener buenos resultados con los proyectos escolares extensos. Para cada respuesta *no*, pruebe la 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.

Copyright © 2020, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una entidad independiente y privada.

Empedor con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Ayude a su estudiante a entender y a apreciar la diversidad



Ahora, más que nunca, es importante que le enseñe a su hijo a respetar y a celebrar a las personas de todas las culturas y los orígenes.

Para promover la diversidad:

- **Aprendan sobre las dificultades** y los aportes de las personas de distinto origen étnico de este país. Lean juntos libros como *Resist: 35 Profiles of Ordinary People Who Rose Up Against Tyranny and Injustice* de Veronica Chambers.
- **Hablen con amigos, vecinos** y compañeros de trabajo de distintos orígenes. Pídanles que compartan algunas de sus experiencias y tradiciones con usted y su hijo.
- **Busquen un amigo internacional.** Consulte los sitios web gratuitos de amigos por correspondencia, como www.studentsoftheworld.info.
- **Investiguen sobre las costumbres** que tienen las personas de todo el mundo para los días festivos. Usen internet y consulten libros para descubrir cómo celebran otras personas los días especiales.
- **Miren programas de televisión** sobre personas de otras culturas.
- **Aprendan palabras simples** en distintos idiomas. Enséñele a su hijo a contar hasta 10 en otro idioma. Aprendan a decir *hola* y *gracias*.
- **Preparen comidas típicas.** Elijan una cultura, busquen una receta en línea y pruébenla. Prepare el plato con su hijo y disfrútenlo juntos.
- **Aprendan a hacer manualidades** de todo el mundo. Busquen ejemplos en línea y haga algunas con su hijo. Podrían hacer una máscara, tambores, un abanico, un kumbolói, flores de papel y mucho más.

La vista de su hijo desempeña un papel esencial en el éxito académico



Los estudiantes que tienen problemas de vista suelen tener más dificultades que sus compañeros. Si su hijo no puede ver lo que está en

la pantalla, o en la hoja de ejercicios, es probable que se atrase. Y eso significa que sus calificaciones podrían sufrir.

Lamentablemente, los niños no siempre saben que no ven bien. Simplemente se refriegan los ojos, se ponen bizcos y hacen un esfuerzo para ver bien. Es importante que lleve a su hijo al oculista todos los años.

Para cuidar la vista de su hijo:

- **Asegúrese de que tenga** una buena iluminación y su lámpara de lectura ilumine lo suficiente. Si la luz es demasiado tenue, su hijo deberá hacer un esfuerzo para ver la página.
- **Establezca momentos de descanso.** Si su hijo pasa largos períodos de tiempo frente a una pantalla, pídale que se tome descansos frecuentes de 10 minutos. Los expertos creen que

estar demasiado tiempo frente a la pantalla genera visión borrosa y problemas para enfocar la vista.

- **Dele a su hijo gafas de sol.** La luz del sol puede dañar los ojos de los niños. Es posible que su hijo no se acuerde de usar las gafas cuando está al aire libre. Por lo tanto, recuérdese.
- **Garantice su seguridad.** ¿Su hijo hace deporte? Asegúrese de que use el equipo de protección adecuado para los ojos, como gafas de seguridad o antiparras.
- **Dele comida saludable.** Tener buena vista comienza con una buena nutrición, así que alimente a su hijo con una variedad de alimentos saludables. Está comprobado que hay alimentos nutritivos, como las verduras de hoja verde y la leche fortificada, que fortalecen la mente, el cuerpo y los ojos.

Fuente: S.L.J. White y otros, "Vision screening outcomes of Grade 3 children in Australia: Differences in academic achievement," *International Journal of Educational Research*, nswc.com/elem_vision.

P: Mi hijo estudia antes del examen, pero no siempre recuerda los datos. ¿Cómo puedo ayudarlo a mejorar la memoria?

Preguntas y respuestas

R: Hay muchos trucos de memorización que podrían ayudar a su hijo a recordar los datos que estudia. Estos son algunos de ellos:

- **Acrónimos.** Su hijo podría formar una palabra con la primera letra de los términos que tiene que memorizar, como HEMOS para los Grandes Lagos (Huron, Erie, Michigan, Ontario, Superior).
- **Oraciones.** Ayude a su hijo a usar la primera letra de cada palabra para formar una oración divertida, como "Mi viejo tío martín juega solo usando naipes" para los planetas en orden de distancia del sol: Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Neptuno.
- **Agrupar.** Pídale a su hijo que agrupe cosas en fragmentos que pueda manejar. En lugar de memorizar las capitales de todos los estados, debería dividir las regiones geográficas y memorizar cada región.
- **Recitar.** Pídale a su hijo que repita datos en voz alta y que se concentre en el significado de lo que está diciendo.
- **Rimas.** Pídale a su hijo que piense rimas sobre los datos, como "Santa María, qué pinta tiene la niña" para recordar los nombres de las carabelas que navegó Colón en 1492.
- **Imágenes.** Su hijo puede dibujar o pensar en una imagen de lo que está estudiando. Luego podrá recordar la imagen durante el examen.
- **Personalización.** Pídale a su hijo que relacione la información con su propia vida. Una fecha histórica importante también podría ser el cumpleaños de un familiar.
- **Cantar.** Su hijo puede reemplazar palabras en una canción que conozca con datos que necesite recordar.

Enfoque: la responsabilidad

Sobreproteger obstaculiza la responsabilidad



Cuando los niños nacen, la tarea de sus padres es protegerlos de todas las maneras que puedan. Sin embargo, una vez que los niños llegan a la escuela primaria, sus capacidades aumentan y pueden hacer muchas cosas por sí mismos.

Lamentablemente, muchos padres siguen intentando proteger a sus hijos de *todo*. Pero, en algunos casos, esa “protección” que intentan darles con buenas intenciones sofoca la independencia incipiente de sus hijos.

Cuando los padres son sobreprotectores, a los niños les resulta difícil aprender habilidades fundamentales, como la comunicación, la negociación, la perseverancia, la responsabilidad y la toma de decisiones.

Para evitar las numerosas desventajas de la sobreprotección:

- **No haga todo por su hijo.** Déjelo hacer cosas por sí mismo. ¿Se equivocará? Es probable. Pero aprenderá de sus errores.
- **No salga al rescate de su hijo** cuando se olvide de algo. Si se olvida de hacer un trabajo, no contacte al maestro para pedirle que le dé más tiempo para terminarlo. En cambio, ayude a su hijo a aprender de las consecuencias.
- **No trate de negociar** para que su hijo obtenga una mejor calificación. Si usted o su hijo no entienden por qué su hijo obtuvo una calificación determinada, anímelo a hablar con el maestro sobre el tema primero.
- **No llame al padre** de un niño sobre el que su hijo se estuvo quejando. Dele una oportunidad a su hijo para resolver el problema por su cuenta. Sin embargo, si el problema es grave, como un caso de acoso cibernético, póngase en contacto con la escuela.

Promueva la independencia en su hijo con una lista de control

El comportamiento responsable es imprescindible para lograr el éxito en la escuela, se trate de llevar un registro de las tareas o de cuidar la propiedad escolar. Y la mejor manera de enseñarle a su hijo a ser responsable es *asignarle* responsabilidades.

Siéntese con su hijo y hagan una lista de las tareas que está preparado para hacer por su cuenta. Luego, hagan una lista de control de todas las cosas que usted espera que haga. Pónganse de acuerdo sobre pequeñas recompensas que podría obtener luego de hacer bien una tarea, y de las consecuencias para las veces cuales su hijo eluda la responsabilidad.

Aquí hay una lista inicial de responsabilidades que podrían adaptar:

- **Acostarse** a la hora indicada.
- **Despertarse** a tiempo.
- **Preparar** el desayuno.
- **Hacer** la tarea.



- **Mantener** buenas calificaciones.
- **Llevarse bien** con sus hermanos.
- **Mantener** la habitación ordenada.
- **Completar** las tareas domésticas asignadas.
- **Leer** al menos 15 minutos por día.
- **Ocuparse** de su higiene personal.
- **Alimentar/cuidar** a las mascotas.
- **Limitar** el tiempo frente a la pantalla con fines recreativos.

Ayude a su hijo a implementar una rutina para hacer la tarea



Usted quiere ayudar a su hijo a ser responsable de su aprendizaje y sus tareas. Crear y seguir una rutina diaria para hacer la tarea le permitirá lograrlo.

Para implementar una rutina eficaz, asegúrese de que su hijo tenga:

- **Un espacio de estudio silencioso.** De ser posible, mantenga a sus hermanos menores en otra habitación y pídale a los demás que lean o trabajen en silencio.
- **Una hora de estudio fija.** ¿En qué momento prefiere hacer la tarea su hijo? ¿Apenas llega, para tener tiempo libre por la tarde?

¿O prefiere despejarse antes y comenzar a hacer la tarea después de cenar? Experimente y luego pídale que reserve el tiempo que le convenga para hacer la tarea.

- **Un kit de supervivencia** para la tarea. Incluya todos los útiles que pueda llegar a necesitar para hacer la tarea: lápices, bolígrafos, papel, sacapuntas, goma de borrar, crayones, rotuladores, pegamento, tijera, regla, etc.
- **Asistencia.** Anímelo a conseguir el teléfono de sus compañeros para que pueda llamarlos si tiene dudas sobre la tarea.