

Los Padres TM

¡hacen la diferencia!



Tres maneras divertidas de celebrar los logros de su hijo

No hay mejor motivación para un niño que poner una meta y alcanzarla. Pero, a veces, un logro importante también merece celebrar.

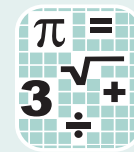
Tal vez su hijo haya obtenido una calificación más alta en una clase en este período de calificación. O tal vez haya terminado finalmente de leer esa serie de libros. Cada vez que su hijo establezca una meta difícil y la alcance, pruebe alguna de estas ideas divertidas:

1. **Tome una fotografía** de su hijo alcanzando la meta, sosteniendo una boleta de calificaciones o la serie de libros que terminó, por ejemplo. También podría pedirle que haga un dibujo del logro. Enmarque el dibujo y colóquelo junto a la cama de su hijo. Cuando los niños ven las imágenes de sí

mismos siendo exitosos, empiezan a verse a sí mismos como triunfadores.

2. **Planifique una sorpresa especial.** Tome una hoja y, de un lado, escriba una meta que su hijo quiera alcanzar. Del otro lado, escriba una pequeña recompensa, como invitar a un amigo a dormir. Enrolle la hoja, colóquela dentro de un globo e infle el globo. Una vez que alcance la meta, pídale a su hijo que pinche el globo para descubrir cuál es la recompensa.
3. **Organice una cena familiar** para celebrar el logro de su hijo. Decore la mesa de forma elegante y sirva algunas de las comidas favoritas de su hijo. Durante la cena, pídale a su hijo que diga unas palabras sobre lo bien que se siente alcanzar una meta.

Busquen líneas de simetría en la naturaleza



Si dobla la imagen de una mariposa a la mitad, notará que las dos mitades coinciden de forma

exacta. Eso ocurre porque las mariposas, al igual que muchas cosas de la naturaleza, son *simétricas*.

Mostrarle a su hijo cómo buscar líneas de simetría es una buena manera de practicar cómo reconocer patrones. También es una actividad familiar divertida que puede darle a su hijo una manera nueva de observar la naturaleza.

Para empezar:

- **Busquen objetos naturales** que sean simétricos y tómeles fotos. Pueden encontrarse esas líneas en flores, hojas, telas de araña y conchas marinas.
- **Pídale a su hijo** que prediga dónde estará la línea de simetría. Luego doblen la imagen por esa línea para ver si los dos lados coinciden de forma exacta.
- **Busquen líneas de simetría** en otros lugares, como las páginas de una revista o de un libro. Recuerde que las líneas de simetría pueden ser verticales (como en la letra A) u horizontales (como en la letra B). Incluso pueden ser diagonales. A veces, las cosas pueden tener más de una línea de simetría.

Las reuniones familiares desarrollan habilidades y facilitan un poco la vida



Las reuniones familiares pueden hacer que la vida familiar fluya más y ayudan a los niños a aprender sobre la cooperación y el liderazgo. Para tener reuniones familiares que sean productivas:

- **Establezca un cronograma.** Reúnanse a la misma hora todas las semanas y asegúrese de que las reuniones sean breves. Quince minutos suelen ser suficientes.
- **Establezca reglas básicas.** No acepte dispositivos ni otras distracciones.
- **Planifique una agenda.** Durante la semana, permita que los miembros de la familia anoten los problemas que desean abordar.
- **Fomente la participación.** Dele a cada miembro familiar una oportunidad para hablar sin interrupciones.
- **Piensen soluciones** para las preocupaciones que se planteen

durante la reunión. Considere las ideas de todos.

- **Comente las expectativas** para la próxima semana y revisen las metas.
- **Coordine cronogramas.** Revisen el calendario familiar y comenten quién va a hacer cada cosa esta semana.
- **Terminen con una actividad** de integración de equipo. Jueguen a un juego rápido, inventen una historia o canten una canción.

Después de algunas reuniones, permita que los miembros familiares se turnen para ser el líder de la reunión.

“La unión hace la fuerza ... cuando hay trabajo en equipo y colaboración, se pueden lograr cosas maravillosas”.

—Mattie Stepanek

El Mes de la Historia de la Mujer es ideal para leer una biografía



Marzo es el Mes de la Historia de la Mujer, el momento ideal para que su hijo lea la biografía de una mujer famosa. Para encontrar una biografía que su hijo disfrute, hablen sobre sus intereses. Si a su hijo le agrada:

- **El deporte,** considere leer sobre Wilma Rudolph, ganadora de tres medallas de oro olímpicas.
- **La política,** lean sobre Victoria Woodhull, que se convirtió en la primera mujer en postularse para presidente en 1870. O busque un libro sobre Sandra Day O'Connor, la primera mujer nombrada para la Corte Suprema de los Estados Unidos.
- **La moda,** busque una biografía sobre Jacqueline Kennedy Onassis,

considerada un ícono de la cultura y de la moda de la década de 1960.

- **La ciencia,** lean sobre Marie Curie, la única persona en ganar un Premio Nobel en dos ramas científicas distintas: química y física.
- **Ayudar a los demás,** aprendan sobre la Madre Teresa, que dedicó su vida a servir a los pobres y a los desamparados.
- **El espacio,** lean sobre Sally Ride, la primera mujer estadounidense en viajar al espacio. Al regresar, dedicó su vida a ayudar a las niñas a destacarse en las carreras CTIM.

Lean el libro juntos o permita que su hijo lo lea de manera independiente, pero no se detengan ahí. Anime a su hijo a investigar más sobre la persona en internet.

¿Qué tan bien está escuchando usted a su hijo?



La comunicación entre padres e hijos es importante para desarrollar una relación positiva. Usted quiere que su hijo sepa que siempre está disponible para hablar de cualquier problema escolar o situación difícil. Pero cuando su hijo habla, ¿realmente lo escucha? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- ___ **1. ¿Le dedica** a su hijo tiempo para escucharlo sin interrupciones todos los días, como después de la escuela o antes de dormir?
- ___ **2. ¿Evita** interrumpir cuando su hijo le está hablando?
- ___ **3. ¿Le dice** a su hijo que quiere escuchar lo que tiene para decir y, si no puede escucharlo, pone un horario en el que pueda dedicarle toda su atención?
- ___ **4. ¿Hace** preguntas si no comprende lo que está diciendo su hijo?
- ___ **5. ¿Reformula** lo que dijo su hijo para confirmar que entendió?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está promoviendo la comunicación eficiente con su hijo demostrándole habilidades de escucha sólidas. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas correspondientes 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 © 2023, 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 Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Actividades climáticas para enseñar ciencias en el mes de marzo



Según un viejo dicho, marzo entra como un león y sale como un cordero. ¿Es así donde vive usted?

En muchas partes del país, en marzo el clima es cambiante, por lo que es un gran momento para disfrutar de la ciencia y otras actividades relacionadas con el clima. Con su hijo:

- **Arme un gráfico de la temperatura.** Pídale a su hijo que anote y grafique la temperatura todos los días durante un mes. O busque en internet el informe del clima de su zona. Anote 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 usando la regla y el rotulador. Pídale a su hijo que lleve un registro de la cantidad de lluvia.

- **Hagan campanas de viento.** Necesitarán cuatro latas limpias vacías, un poco de cuerda y un perchero. Asegúrese de que los extremos de las latas no sean filosos. Ayude a su hijo a perforar la parte inferior de cada lata. Haga un nudo en un extremo de la cuerda y pase la cuerda a través del agujero de la lata. Luego ate el otro extremo al perchero. Repita el procedimiento con todas las latas. Cada vez que sople el viento, las latas harán música. También puede buscar más información sobre el clima en internet con su hijo. Visite estos sitios web divertidos y apropiados para la edad:
 - **Weather Wiz Kids**, www.weatherwizkids.com.
 - **El viejo almanaque del granjero para niños**, www.almanac4kids.com/weather.
 - **Climate Kids**, de la NASA, climatekids.nasa.gov/menu/weather-and-climate.

Ofrezca ayuda cuando su hijo tenga un trabajo de escritura



Los trabajos de escritura pueden parecer un desafío difícil para muchos estudiantes. La buena escritura implica

desde comprender el tema, hasta saber cómo organizar ideas y revisar la ortografía y la puntuación.

Para ayudar a su hijo:

- **Sugíerale que hable** sobre algunas ideas antes de empezar a escribir. Escribir de forma clara empieza con ideas claras.
- **Anímelo a tomar notas** y a hacer un esquema antes de empezar a escribir. La organización de las ideas lo ayudará a escribir de forma más clara.
- **Recuérdale a su hijo** que los primeros borradores no tienen que ser perfectos. Los estudiantes deberían enfocarse en qué decir primero, y editar la ortografía y la gramática más adelante.
- **Ofrezca muchos elogios** para motivar a su hijo a seguir trabajando. Sea tan específico como pueda: “Me encanta la manera en la que describiste lo que llevó a ese suceso. Ahora lo entiendo mucho mejor”.
- **No critique demasiado.** Es útil señalar errores de vez en cuando, pero si usted siempre busca lo que está mal, será menos probable que su hijo le pida ayuda en el futuro.
- **Sea paciente.** La buena escritura lleva tiempo. Su paciencia y su apoyo pueden ayudar a su hijo a pensar claro y convertirse en un escritor habilidoso.

P: A mi hijo de cuarto grado le va bien en los exámenes y las pruebas, pero no siempre completa los trabajos diarios. ¿Cómo puedo hacer para que se tome el trabajo escolar con más seriedad?

Preguntas y respuestas

R: Es muy importante que su hijo se tome el trabajo escolar en serio. A pesar de que el impacto de las pruebas y los exámenes en las calificaciones generales es mayor, son los trabajos regulares lo que refuerza sus conocimientos a diario.

Para ayudar a su escolar de primaria a ser un estudiante más responsable:

- **Explique cómo se siente.** Si todavía no lo ha hecho, hágalo ahora. “He observado que sueles pasar por alto los trabajos. Eso no está bien, así que busquemos la manera de cambiar esta situación”.
- **Establezca un horario diario** para estudiar. Hable con su hijo para encontrar un horario que le venga bien y asegúrese de que lo destine a hacer la tarea. “La hora de estudio comienza a las cinco. No se discute”. Si no tiene trabajos escolares, podría usar el tiempo para repasar sus apuntes de clase, comenzar un proyecto a largo plazo o leer.
- **Relacione el trabajo escolar** con ciertos privilegios. “Una vez que termines los trabajos, puedes salir y jugar al básquet”. Para mostrarle a su hijo que está hablando en serio, asegúrese de comprobar que haya hecho el trabajo realmente.
- **Haga un seguimiento** con la escuela. Si las estrategias que aplica en casa no dan resultado, involucre a los maestros. Dígale a su hijo que les preguntará a los maestros todas las semanas si su estudiante está entregando los trabajos. Establezca consecuencias adecuadas por no hacerlo.

Enfoque: salud mental

Mejore el bienestar emocional con las comidas familiares



Comer en familia puede mejorar el bienestar mental de su hijo. Las comidas frecuentes en familia refuerzan

las relaciones y le dan a su hijo una sensación de seguridad y conexión.

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

- **Priorice las comidas juntos.** No tiene que ser siempre la cena. Si usted trabaja por la tarde, desayune con su hijo o planee un picnic o un *brunch* durante el fin de semana.
- **Involucre a su hijo** en la planificación y la preparación de comidas saludables. Pídale a su hijo que escoja los vegetales, tueste pan para sándwiches o prepare una ensalada. Tener voz y voto en lo que se come y ayudar a llevarlo a la mesa hará que su hijo tenga una actitud más positiva hacia las comidas familiares y el trabajo en equipo.
- **Disfruten de conversaciones** agradables. La hora de la comida es un buen momento para averiguar cómo le ha ido a su hijo durante el día. Compartir algo sobre su propio día podría inspirar a su hijo a hablar.

También puede inspirar la conversación haciendo una “pregunta del día”. La pregunta puede ser divertida o seria. Pídale a todos que la respondan siguiendo la ronda. Pídale a los miembros familiares que se turnen para pensar las próximas preguntas.

- **Deshágase de las distracciones.** Apague el televisor y guarde en los dispositivos móviles. Estarán completamente presentes y serán capaces de enfocar su atención en el otro.

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

Enséñele a su hijo a reconocer y manejar sus sentimientos

Todos los niños se sienten preocupados o molestos algunas veces. Ser consciente de estos sentimientos y pensamientos es el primer paso para abordarlos de forma saludable. Siga estos pasos:

- **Hable sobre lo que piensa.** Cuando su hijo parezca estar triste o preocupado, pregunte: “¿Qué estás pensando en este momento?” Su hijo podría decir, por ejemplo, “Me preocupa que nadie quiera sentarse conmigo en la cafetería mañana durante el almuerzo”.
- **Demuestre que lo comprende.** Ponga en palabras los sentimientos de su hijo. “Sé que te preocupa no encontrar con quién almorzar mañana”.
- **Hagan un cambio de pensamiento.** Dígale a su hijo que cambie sus pensamientos negativos por pensamientos más positivos o útiles. Su hijo 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 hijo parece estar preocupado o alterado a menudo, hable con el maestro, el consejero escolar o el pediatra.

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

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



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

Para aprovechar el tiempo de juego al máximo:

- **Destínele tiempo al juego activo.** Su hijo necesita al menos una hora de ejercicio diario 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 hijo que lleve un diario de actividad física durante una semana. ¿Llega a un total de al menos siete horas?
- **Limite el tiempo** frente a la pantalla con fines recreativos. El juego práctico y real estimula el cerebro de su hijo mejor que mirar pasivamente una pantalla. Hagan juntos una lista de actividades de juego libres de pantallas. Cuando su hijo quiera jugar a un videojuego, señale la lista.
- **Juegue con su hijo.** El juego entre padres e hijos es estupendo para reforzar los vínculos. Organicen una noche de juegos de mesa en familia, construyan algo juntos o únase al juego de simulación de su hijo.

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