

Los Padres TM

¡hacen la diferencia!



Convierta la asistencia en una prioridad para su hijo este año

A medida que los estudiantes se preparan para otro año escolar, los efectos persistentes de la COVID-19 continúan afectando la asistencia, y las tasas todavía no logran alcanzar los niveles prepandémicos. Más de siete millones de estudiantes de los EE. UU. pierden al menos tres semanas de tiempo de clase valioso por año.

Las ausencias dañan el éxito académico. Cuando los estudiantes no asisten a clase o llegan tarde, todos sufren. Los maestros le dedican tiempo a reunir el trabajo de recuperación y volver a enseñar el contenido. Mientras tanto, los demás estudiantes —que están listos para aprender— deben esperar.

Enséñele a su hijo que la responsabilidad principal de un estudiante es comenzar la escuela de manera puntual todos los días. Para ayudar a su hijo:

- **Sigan un cronograma.** Establezca rutinas vespertinas y matutinas que

ayuden a su hijo a estar preparado. Seleccionen la ropa y reúnan los materiales que se necesitan para la escuela por la noche.

- **Arme su cronograma con cuidado.** De ser posible, pida citas médicas y de otro tipo fuera del horario escolar. La escuela también debería ser una prioridad a la hora de planificar viajes familiares.
- **Pida ayuda cuando sea necesario.** Muchos factores contribuyen a que un niño falte a la escuela. Si su familia tiene problemas relacionados con la salud, el transporte, el trabajo, el cuidado de los niños o de otro tipo, hable con el personal de la escuela. Nuestro objetivo en común es ayudar a todos los estudiantes a dar lo mejor de sí mismos en la escuela.

Fuente: P.W. Jordan y R. Miller, *Who's In: Chronic Absenteeism under the Every Student Succeeds Act*, FutureEd.

Tomar el desayuno ayuda a mejorar el desempeño escolar



Concentrarse en clase requiere mucha energía. Por lo tanto, no es de extrañar que los niños que comienzan el día escolar sin desayunar a menudo no logren concentrarse.

Los estudios demuestran constantemente que el desayuno afecta el desempeño de los niños en la escuela. Un estudio analizó de qué manera el desayuno afectaba la asistencia de los estudiantes y su desempeño académico. Se descubrió que los niños que desayunan:

- **Faltan menos a clase.**
- **Llegan tarde** con menor frecuencia.
- **Obtienen mejores** calificaciones en matemáticas.
- **Tienen una mayor** concentración, estado de alerta, comprensión, memoria y aprendizaje.

Ya sea que su hijo de primaria desayune en casa o en la escuela, trate de tener algunas opciones saludables para que coma en el camino. Una manzana y un trozo de queso harán que su hijo tenga un buen comienzo. Un pan integral con queso crema, también. En caso de apuro, ¡hasta un pedazo de la pizza de anoche servirá!

Fuente: K. Baildon, "Breakfast and the Brain: How Eating Breakfast Impacts School Performance," USDA National Institute of Food and Agriculture.

Tres maneras simples de fomentar el amor de su hijo por la ciencia



En una encuesta nacional, solo la mitad de las madres y los padres se sentían “muy seguros” de su capacidad para ayudar a sus hijos a aprender sobre ciencias. Pero no es necesario saber mucho sobre ciencias para mejorar los conocimientos de su hijo sobre el tema. ¡Solo necesita estar dispuesto!

Para promover el interés de su hijo por la ciencia y ayudarlo a desarrollar habilidades:

- 1. Investiguen juntos.** No debe avergonzarse admitir que no tiene todas las respuestas. Entonces, si su hijo hace una pregunta como “¿Por qué el cielo es azul?” o “¿De dónde viene la lluvia?”, simplemente puede decir “No estoy seguro. Averigüémoslo juntos”. Ayude a su hijo a usar internet o vayan a la biblioteca para descubrir la respuesta.
- 2. Miren programas educativos.** Hay muchos programas sobre ciencias

aptos para niños. Si no está seguro por dónde comenzar, pídale sugerencias al maestro. Luego, hablen sobre los programas. “¿No fue genial cuando explicaron cómo respiran los peces a través de las branquias?”

- 3. Usen internet.** Hay muchos sitios web, juegos, videos y aplicaciones disponibles sobre materias CTIM (ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas). Ingrese a www.commonensemedia.org para encontrar alguna actividad interesante para hacer con su hijo.

Fuente: M. Silander y otros, “What Parents Talk About When They Talk About Learning: A National Survey About Young Children and Science,” Education Development Center.

“La ciencia es una manera de pensar más que un conjunto de conocimientos”.

—Carl Sagan

Mantenga a su hijo seguro mientras navega en internet



La tecnología ha cambiado la manera en la que los estudiantes aprenden y socializan. Millones de niños de todos los grupos etarios usan internet todos los días —en casa, en la escuela, en la casa de sus amigos, en la biblioteca—, y muchos están creando contenido en internet.

- Para promover la seguridad en línea:
- **Hablen sobre las reglas** y las expectativas. Use programas que ayuden a proteger a los niños, pero también supervise el uso de internet con atención. Permítale a su hijo usar internet para comunicarse únicamente con personas que ambos conozcan.
 - **Establezca pautas.** Ponga horarios en los que no esté permitido el uso de la tecnología y establezca un horario en la noche en el que todos los dispositivos deban apagarse.

- **Recuérdale a su hijo** que no debe revelar en internet su información personal, como su número de teléfono, el nombre de su escuela, las contraseñas y la dirección de su casa.
- **Mantenga el uso de internet** a la vista. Pídale a su hijo que use la computadora y otros dispositivos en áreas comunes y supervíselo.
- **Investigue sobre los sitios web** que su hijo quiere visitar y las aplicaciones que quiere descargar. Asegúrese de que usted apruebe el contenido.
- **Anime a su hijo** a informarle sobre cualquier contenido, mensaje o experiencia inapropiados en internet. Si algo lo preocupa, infórmelo a las autoridades.

Para obtener más recomendaciones de seguridad, ingrese al sitio web del Family Online Safety Institute, www.fosi.org/good-digital-parenting.

¿Está ayudando a su hijo a tener un estilo de vida saludable?



La salud y el bienestar ayudan a los estudiantes a aprender lo mejor posible. ¿Está preparando a su escolar de primaria para alcanzar el éxito estableciendo y reforzando hábitos saludables? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- 1. ¿Insiste** que cumpla una hora de acostarse fija? Estar bien descansado ayudará a su hijo a concentrarse en clase.
- 2. ¿Se asegura** de que su hijo comience el día con un desayuno nutritivo? Lea el artículo de la primera página para obtener más información sobre el efecto del desayuno sobre el aprendizaje.
- 3. ¿Limita** los bocadillos de su hijo a alimentos nutritivos, que incluyan frutas y vegetales?
- 4. ¿Le enseña** a su hijo que fumar y la drogadicción dañan su salud y su capacidad para aprender?
- 5. ¿Ayuda** a su hijo a encontrar maneras de liberarse del estrés, como escuchar música, hacer ejercicio o escribir en un diario?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted está ayudando a su hijo a establecer hábitos saludables. 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.

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 © 2024, 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.

Atravesar las dificultades sociales conduce a una mayor confianza



Cuando los adultos están demasiado involucrados en la vida social de sus hijos, estos no pueden desarrollar la confianza

y la resiliencia que necesitan para prosperar. Intervenir para salvar a su hijo de todos los desafíos sociales no lo ayudará a largo plazo y, de hecho, podría lastimarlo.

Es más probable que su escolar de primaria establezca amistades saludables y se sienta más seguro si está preparado con habilidades sociales. Y estas habilidades no ayudarán a su hijo únicamente a recorrer el patio de recreo con éxito. También lo harán sentirse más seguro en la clase.

Para reforzar sus habilidades sociales:

- **Empodere a su hijo** para que adopte un papel activo. Escuche a su hijo con atención cuando acuda a usted

con un problema. Diga, “Lo que me cuentas suena frustrante. ¿Qué hiciste a continuación?” Luego, dele a su hijo una oportunidad para pensar en una solución. A veces, lo único que necesitan los niños es alguien que los escuche.

- **Sea un ejemplo de resiliencia.** Hable sobre sus propios problemas sociales y cómo los enfrentó. Cuando los niños escuchan historias sobre cómo los miembros de la familia superaron obstáculos, aumenta su resiliencia frente a las dificultades.
- **Enséñele a su hijo a ponerse firme.** Muéstrelle a su hijo cómo expresarse. Pídale que exponga argumentos sólidos de por qué debería aceptar solicitudes de cosas o actividades que desee. U organice una noche de debate en familia. Cuando se anima a los niños a dar su opinión en casa, encuentran su voz en la escuela y en el mundo.

Consejos para convertir la lectura en voz alta en familia en un éxito



Algunas familias dejan de leer en voz alta juntos apenas sus hijos aprenden a leer. Pero leer en voz alta puede seguir siendo

divertido y también permite desarrollar las habilidades de lectura.

Para que los momentos de lectura en voz alta sean un éxito:

- **Hágalo todos los días.** Cuando leer en voz alta con su hijo a diario, le demuestra que los momentos de lectura son demasiado importantes para no mantenerlos.
- **Escoja un horario fijo.** Si la lectura es parte de la rutina diaria, no tendrá que pensar en cómo acomodarla en un día ajetreado. Elija el horario en el que su hijo esté más receptivo, como después de jugar afuera o antes de dormir.
- **Lea el libro primero,** antes de leerlo en voz alta. Leer en voz alta es actuar.

Hará un mejor trabajo si está familiarizado con lo que va a leer. Echarle un vistazo al libro previamente también podría ayudarlo a evitar seleccionar un libro que ni usted ni su hijo disfruten.

- **Lea libros que le agraden.** Si le agrada un libro, es probable que a su hijo también. Comience leyendo libros que disfrutaba en su infancia. El entusiasmo suele ser contagioso.
- **Haga hincapié en el primer renglón.** El primer renglón de una gran historia llamará la atención del lector.
- **Use expresiones faciales.** Abra bien los ojos para mostrar sorpresa. Entrecierre los ojos un poco para demostrar que estás pensando.
- **Deje a su hijo con ganas de más.** Frene la lectura del día en un momento en el que ambos se queden con ganas de escuchar qué sucede luego.

P: El año pasado, mi hijo dejó un proyecto largo para último momento. Tratar de terminar a tiempo estresó a nuestro hijo y a toda la familia. ¿Qué puedo hacer para asegurarme de que este año sea diferente?

Preguntas y respuestas

R: Los proyectos a largo plazo les enseñan a los estudiantes —y a veces a las familias— lecciones valiosas. El año pasado, usted aprendió qué es lo que *no* hay que hacer.

Obviamente, su hijo comprende los plazos. Por lo tanto, este año, ayúdelo a ponerse *muchos* plazos antes de la fecha de entrega del proyecto.

Anime a su hijo a:

1. **Seleccionar un tema** con anticipación. Cuanto antes su hijo tenga un tema, más rápido podrá comenzar el trabajo.
2. **Hacer una lista** de todos los pasos que deben seguirse para completar el proyecto. Su hijo debería incluir un viaje a la tienda en busca de suministros y el tiempo que le llevará armar todo. Sugírelle que reserve al menos dos días para los problemas imprevistos que a veces se presentan.
3. **Establecer una fecha límite** para cada parte del proyecto. Asegúrese de que su hijo sepa cuál es la consecuencia de no cumplir con la fecha límite. (Si su hijo no ha completado el trabajo, por ejemplo, ciertamente no hay tiempo para pasar tiempo de ocio frente a la pantalla).
4. **Colgar la lista de fechas límites** en un lugar en el que ambos la vean todos los días. Después de completar cada paso, su hijo podrá tachar esa fecha límite. Al seguir estos pasos, su hijo no solo aprenderá del proyecto a largo plazo, sino que también desarrollará habilidades de administración del tiempo valiosas. ¡Mucha suerte para un año escolar exitoso!

Enfoque: equipo familia-escuela

Prepare el camino para lograr una comunicación eficaz



La comunicación entre las familias y la escuela es esencial para que los estudiantes alcancen el éxito. Ya sea que su hijo

sea un estudiante estelar, un estudiante promedio o tenga necesidades especiales, es importante establecer una relación significativa con los maestros y la escuela. Para fomentar una conexión beneficiosa:

- **Manténgase en contacto** con el personal de la escuela. Vaya a las reuniones y haga un seguimiento para ver cómo van las cosas. Siempre contacte al maestro si tiene preguntas o inquietudes.
- **Vaya preparado.** Antes de las reuniones, haga anotaciones para asegurarse de recordar todo lo que quiere decir o preguntar.
- **Sea optimista.** Recuerde que usted y la escuela tienen la misma meta: que a su hijo le vaya bien. Mantener una actitud positiva permite que las conversaciones sean más productivas.
- **Escuche con atención.** Mantenga la mente abierta mientras escucha la perspectiva del maestro, que podría ser diferente a la suya. Pida aclaraciones sobre cualquier cosa que le resulte confusa.
- **Mantenga la calma.** Es normal ponerse a la defensiva si critican a su hijo. Pero el objetivo es ayudarlo. Por lo tanto, céntrese en las soluciones.
- **Ofrezca sugerencias.** Usted es quien mejor conoce a su hijo. Explique los factores que el maestro podría no saber y diga qué cree que es lo que más podría ayudar a su hijo.
- **No se rinda nunca.** Si de la primera reunión no se obtienen buenos resultados, vuelva a intentarlo. Podría pedir que otra persona de la escuela se sume.

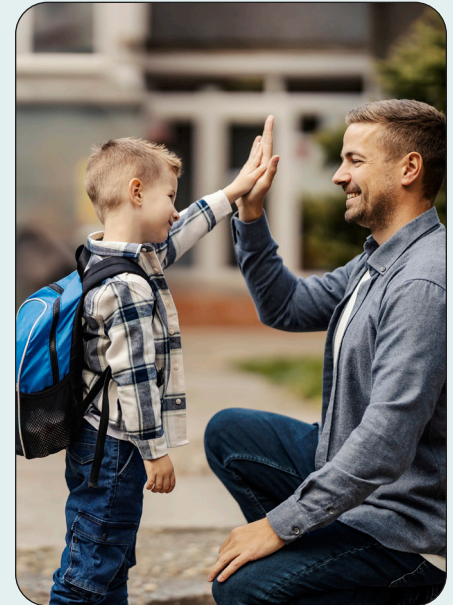
La participación familiar apoya el éxito académico de los estudiantes

Participar en la educación de su hijo no solo se siente gratificante. ¡También es gratificante! En cientos de estudios se relaciona la participación de la familia, en casa y en la escuela, con el éxito de los estudiantes.

La participación de la familia aumenta las oportunidades de los estudiantes de obtener mejores calificaciones, llevarse bien con los demás, terminar los trabajos, graduarse de la escuela secundaria y mucho más.

Para ayudar a su hijo:

- **Comience temprano** y manténgase involucrado. Cuando las familias se involucran desde el principio, los niños se benefician más. Y las investigaciones demuestran que la participación de la familia es importante durante la escuela intermedia y secundaria.
- **Explore sus opciones.** La participación puede ser tan simple como preguntarle a su hijo “¿Qué aprendiste hoy en la escuela?” o tan compleja como organizar una recaudación de fondos. Averigüe cuáles son las necesidades de la escuela y busque una manera de



ayudar según su tiempo y sus talentos.

- **Tenga confianza.** No importa de qué manera participe. Recuerde que su aporte marca una diferencia. Todos los cuidadores principales (madres, padres, abuelos y otros) pueden hacer contribuciones valiosas.

Revise el trabajo escolar a diario para mantenerse informado



El trabajo escolar es una conexión esencial entre el hogar y la escuela.

Además de ayudar a su hijo a dominar los conceptos, los trabajos escolares les dan a las familias un vistazo de lo que están aprendiendo sus hijos.

Los expertos dicen que revisar el trabajo de su hijo es importante, incluso si no lo comprende. Al expresar su interés, le transmitirá el mensaje de que el aprendizaje es importante.

Destine tiempo todos los días a:

- **Revisar el trabajo en clase** y los trabajos. Antes de que su hijo entregue un trabajo, pida verlo siempre y revise que esté completo.
- **Preguntar sobre los próximos proyectos.** ¿Qué espera su hijo de ellos? ¿Serán fáciles o difíciles? ¿Cómo puede apoyar el esfuerzo de su hijo?
- **Felicitar a su hijo** por el esfuerzo y el progreso a lo largo del camino. No espere el resultado final.