

# Escuela Primaria

# Los Padres

¡hacen la diferencia!



## Una puesta a punto a mitad de año apoya el aprendizaje de su hijo

Es el comienzo del nuevo año calendario y estamos cerca de la mitad del año escolar. Aproveche esta oportunidad para considerar los hábitos de su hijo y hacer los ajustes necesarios.

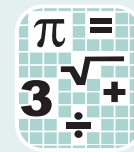
Pregúntele a su hijo cómo piensa que va el año escolar. Si establecieron metas de aprendizaje al comenzar el año, repásenlas ahora. ¿Está progresando su hijo? ¿Cómo puede hacer para que el resto del año escolar sea aún mejor?

Luego, ayude a su hijo a establecer algunos propósitos. Estos son cuatro de los que podría considerar:

**1. Volver a comprometerse** con las rutinas. ¿Su hijo ha comenzado a dejar de cumplir con la hora de dormir? ¿Deben apurarse más por la mañana? ¿La hora de estudio fija ya no es tan fija? Las rutinas de sueño y estudio hacen la vida más fácil y ayudan a que los estudiantes se desempeñen mejor en la escuela.

- 2. Destinarle más tiempo a la lectura.** No hay habilidad que ayude más a su hijo en la escuela. Y la capacidad de lectura, como otras habilidades, mejora con la práctica. Fomente la lectura diaria y permita que su hijo lea sobre lo que sea, desde deportes hasta sus personajes favoritos de las películas.
- 3. Asumir una mayor responsabilidad** por el aprendizaje. Recuérdele a su hijo que, para tener éxito en la escuela, los estudiantes deben completar las tareas a tiempo, participar en los debates en clase y pedir ayuda cuando la necesiten.
- 4. Tener una mentalidad optimista.** El pensamiento positivo hace que sea más fácil enfrentar las dificultades. Para promover la positividad, ayude a su hijo a controlar el estrés, visualizar un resultado positivo y aprender de los errores.

## Use palillos para reforzar conceptos matemáticos



Una caja de palillos es lo único que necesita para enseñarle a su estudiante de primaria algunas habilidades matemáticas clave, como el razonamiento, el sentido numérico e incluso la geometría básica. Aprender matemáticas con palillos también es una manera divertida de pasar el tiempo en una sala de espera.

Pruebe estas maneras educativas de usar una caja de palillos para apoyar el aprendizaje de su hijo:

- **El último gana.** Extienda 12 palillos sobre la mesa. Los jugadores deberán turnarse para quitar uno o dos palillos. El jugador que saque el último palillo gana. (Dejar tres palillos en la mesa garantiza una victoria en su próximo turno).
- **¿Puedes copiar esto?** Use cinco palillos para crear un diseño. Permítale a su hijo observarlo durante tres segundos. Luego, cúbralo y vea si su hijo puede recordarlo y recrearlo.
- **Triángulos difíciles.** ¿Cuántos triángulos puede crear su hijo con siete palillos?

Para una mayor diversión matemática con palillos, busque *problemas con palillos* en internet con su hijo e impriman más para probarlos.

# Ayude a su hijo a tomar decisiones con este proceso de cinco pasos



Tomar decisiones responsables será más fácil cuando su hijo las tome paso a paso. Anime a su estudiante a recurrir

a este proceso de cinco pasos:

- 1. Definir la situación.** Los niños no pueden tomar decisiones sabias si no tienen claro cuál es el problema que enfrentan. Pregúntele a su hijo: “¿Cuál es tu principal preocupación?”
- 2. Estudiar sus opciones.** ¿Cuáles son algunas de las maneras en las que su hijo podría abordar la situación? Pídale que haga una lista mental y, luego, la reduzca a las tres opciones más sensatas. Este paso de armado de una lista es esencial porque demuestra que, en general, existen varias soluciones a un problema.
- 3. Considerar las desventajas.** Dígale a su hijo que piense en las desventajas de cada idea. Si

alguna de las opciones tiene una consecuencia particularmente negativa, este es un buen momento para descartarla.

- 4. Considerar las ventajas.** Ahora pídale a su hijo que piense en las ventajas de las tres opciones principales. ¿Alguna opción tiene ventajas más importantes que las otras? Si es así, esa podría ser la opción ganadora.
- 5. Elegir una solución.** Después de sopesar las ventajas y las desventajas de cada opción posible, su hijo podrá tomar una decisión con confianza.

**“Es en los momentos de decisión que se forja tu destino”.**

—Tony Robbins

# La resiliencia es esencial para el éxito académico de su hijo



Es maravilloso que los estudiantes sean talentosos e inteligentes, pero los educadores saben que es igual de importante que

sean resilientes.

En algún momento, todos enfrentamos una tarea desafiante o un contratiempo decepcionante. La clave es recordarle a su hijo que siga intentando. Seguir avanzando —incluso cuando las cosas se ponen difíciles— es una de las claves del éxito en la escuela y en la vida.

Para ayudar a su hijo a repuntar y seguir intentando:

- **Hable sobre cómo la perseverancia ya ha ayudado a su hijo.** Tal vez siguió intentando y finalmente aprendió a montar en bicicleta o jugar al ajedrez. ¿Qué nuevo desafío puede afrontar ahora?
- **Divida metas grandes** en partes más pequeñas. Si su hijo quiere mejorar una calificación, por ejemplo, ofrézcale apoyo desarrollando un plan juntos.
- **Anímelo.** Cuando su hijo esté trabajando en algo difícil, diga cosas como:
  - » *Sé que puedes hacerlo.*
  - » *Apuesto a que podrás resolverlo.*
  - » *Estás haciendo un gran progreso.*
  - » *Ya lo comprenderás.*
  - » *Si de esa manera no funciona, prueba de otra manera.*
- **Céntrese en el proceso.** Es estupendo afrontar un examen con confianza, sabiendo que uno ha estudiado mucho. Aún mejor, ¡se siente genial aprender! Hable sobre logros de su hijo y lo que hace que cada uno de ellos valga la pena.

# ¿Está desarrollando el vocabulario de su escolar de primaria?



Saber cuál es la palabra justa para usar puede darle a su hijo de primaria un gran poder. Tener un vocabulario sólido mejora

el pensamiento y las habilidades de comunicación de su hijo. Y hay una relación clara entre un vocabulario sólido y el éxito académico.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si usted está ampliando el conocimiento de su hijo sobre las palabras:

- 1. ¿Hablan** sobre las palabras? Cuando lean libros juntos, comenten el significado de las palabras con las que no esté familiarizado.
- 2. ¿Usa** palabra nuevas para ideas familiares? “*Categoricemos* tus juguetes para ordenar tu dormitorio”.
- 3. ¿Juegan** a juegos de palabras en familia, como el Scrabble?
- 4. ¿Elige** una palabra del día para que los miembros de la familia intenten usarla al menos tres veces durante ese día?
- 5. ¿Anima** a su hijo a usar un anotador para escribir palabras nuevas y sus significados?

## ¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas *sí*, usted está ayudando a su hijo aprender palabras y a usarlas. 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](http://www.parent-institute.com).

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.  
Copyright © 2025, 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.

# Lleve un registro del tiempo de ocio frente a la pantalla para reducirlo



Los investigadores han observado la diferencia en la actividad cerebral de los niños al leer un libro en comparación con la actividad al consumir medios frente a una pantalla. Han descubierto que la actividad cerebral aumentaba cuando los niños leían y disminuía cuando miraban una pantalla. Sus hallazgos destacan la importancia de limitar el tiempo de ocio frente a la pantalla para que el cerebro se desarrolle de forma sana.

El primer paso es ayudar a su hijo a ser consciente de cuánto tiempo pasa mirando fijo a una pantalla por diversión. Pídale a su hijo que lleve un registro del tiempo que pasa mirando televisión, jugando a juegos

de computadora y navegando por el contenido de internet. Tal vez a usted y a su hijo los sorprenda lo rápido se suman esos minutos.

¿Pasa su hijo menos de dos horas por día frente a una pantalla por actividades extraescolares? Está bien encaminado. ¿Pasa más tiempo? Es hora de poner límites.

Los estudios demuestran que cuando las familias ponen *cualquier* tipo de reglas en relación con los medios, el tiempo que los niños pasan frente a la pantalla disminuye en promedio más de tres horas por día.

**Fuente:** T. Horowitz-Kraus y J. S. Hutton, "Brain connectivity in children is increased by the time they spend reading books and decreased by the length of exposure to screen-based media," *Acta Paediatrica*.

# El juego independiente es beneficioso para la salud mental



¿A su hijo le encanta construir cosas con bloques? ¿Balancearse en las barras trepadoras? Jugar es mucho más que divertirse; de hecho, hay estudios que demuestran que el juego independiente puede mejorar la salud mental de los niños.

El juego libre no solo les da alegría a los niños, sino que también los ayuda a resolver problemas e incluso a superar miedos. Además, jugar es una forma eficaz de liberar el estrés; al fin y al cabo, es difícil sentirse estresado cuando se soplan burbujas o se finge ser un superhéroe.

Para fomentar el juego independiente, dele a su hijo:

- **Tiempo.** Dele mucho tiempo para el juego libre todos los días. Si bien las actividades estructuradas como los deportes y las clases de música proporcionan muchos beneficios, una agenda apretada puede interferir con el tiempo de juego.
- **Materiales.** Dele a su hijo una variedad de cosas con las que jugar, incluidos juguetes, materiales de

arte y accesorios para el juego simbólico. No es necesario usar "juguetes" caros: su hijo puede convertir cajas de cartón en castillos o locomotoras, y sus prendas viejas son ideales para jugar a disfrazarse. Los objetos de la naturaleza, como las bellotas, las piedras y las ramitas, también son estupendos juguetes.

- **Aliento.** Ayude a su hijo a asumir "riesgos" positivos, como escalar una pared de rocas baja del parque infantil, hacer equilibrio sobre un tronco caído, aprender a hacer una voltereta, etc. Estas experiencias aumentan la confianza y fomentan una actitud resolutiva que puede conducir a un mayor bienestar mental.
- **Independencia.** Permítale a su hijo tomar las riendas a la hora de jugar. Elegir a qué jugar y cómo jugar maximiza los beneficios del juego independiente para la salud mental.

**Fuente:** "All work, no independent play' cause of children's declining mental health," Florida Atlantic University.

**P:** A mi escolar de primaria no le agrada escribir. Cuando tiene que hacer un trabajo de escritura, se queda mirando fijo la hoja en blanco. ¿Hay algo que pueda hacer para ayudarlo?

## Preguntas y respuestas

**R:** Los estudiantes de primaria suelen ser reacios a la escritura. Muchos simplemente se bloquean por el miedo ante la idea de escribir. Se preocupan al pensar que lo que escribirán no será bueno o que se burlarán de ellos.

Para superar el bloqueo con la escritura:

- **Empátice con su hijo.** Diga que los escritores profesionales también tienen dificultades al escribir en algunas ocasiones, y no hay problema con eso.
- **Recomiéndele que practique.** Pídale a su hijo que escriba sobre cualquier cosa que le venga a la cabeza, sin importar lo absurda que le parezca. O sugiérale que escriba sobre un interés personal.
- **Hable sobre ideas de temas** con su hijo. Fomente las lluvias de ideas y pídale a su hijo que haga una lista de ideas.
- **Sugiérale a su hijo** que escriba ideas a medida que surjan. Podrá editar la fluidez, la gramática y la ortografía más adelante.
- **Anime a su hijo** a usar una computadora para escribir, de ser posible. Eso hace que las revisiones sean más fáciles.
- **Sea amable al revisar** la escritura de su hijo. Señale primero lo que le agrada y no critique demasiado. Céntrese en lo que su estudiante está tratando de decir, no solo en la mecánica de la escritura.
- **Evite enmendar los errores.** Eso le transmitirá el mensaje de que usted no cree que su hijo sea capaz de corregirlos de forma independiente.
- **Sea paciente.** Permítale a su hijo expresar la frustración. Lleva tiempo y práctica ser un escritor habilidoso.



# Enfoque: Inteligencia emocional

## Muéstrele a su hijo cómo desarrollar la consciencia social



Cuando los niños tienen la capacidad para comprender a los demás y empatizar con ellos, son capaces de

establecer conexiones sólidas con sus compañeros de clase, sus maestros y sus amigos. La consciencia social les permite a las personas sentir compasión por los demás, incluso cuando su origen, sus creencias y su cultura son diferentes.

Es importante que los niños reconozcan y acepten las fortalezas de las personas que son diferentes a ellos. Para guiar a su hijo:

- **Hablen sobre los orígenes** de su familia. A menos que usted sea un nativo americano, alguien de su familia vino aquí desde otro país. Recuérdele a su hijo que, en algún momento, todos hemos tenido dificultades para encontrar su lugar.
- **Hablen sobre la importancia** de no formar opiniones sobre las personas a en base a su color de piel, religión o cultura. Hágale saber a su hijo que nunca está bien insultar o tratar mal a alguien por su aspecto o sus orígenes. No permita que los miembros de la familia usen lenguaje hiriente u ofensivo para referirse a otros.
- **Recuérdele a su hijo** que el origen de una persona no determina lo inteligente que es, qué tan bueno será para los deportes ni qué tipo de comida le agrada.
- **Dele la bienvenida** a muchos tipos de personas diferentes en la vida de su familia. Anime a su escolar de primaria a hacer lo mismo. Hable sobre todo lo que su familia puede aprender de los demás.

## Mejore las habilidades relacionales enseñando a resolver conflictos

Todos los niños experimentan conflictos en su vida diaria, ya sea una disputa con un compañero de clase, un malentendido con un maestro o una discusión con un hermano.

Para que su hijo resuelva conflictos de manera productiva, anímelo a:

- **Evitar los insultos.** Demuestre cómo poner el foco en sí mismo para explicar sus sentimientos en lugar de poner el foco en el otro y echar culpas.
- **Escuchar a la otra persona** e intentar comprender su punto de vista.
- **Calmarse y pensar** antes de actuar. Muchas veces, una situación se sale de control porque las personas permiten que sus emociones controlen sus acciones.
- **Considerar llegar a un acuerdo.** Es más probable que su hijo resuelva un conflicto de forma exitosa si busca una solución en la que todos cedan un poco y ganen un poco.



- **Pedir ayuda cuando la necesite.** A veces, es necesario que haya un mediador para resolver un conflicto. Un padre o un maestro podrían ayudar.
- **Defender los derechos** de otras personas que puedan haber sido perjudicadas en el conflicto.
- **Estar dispuesto** a pedir disculpas cuando él tenga la culpa.

## Cuatro estrategias para hablar con su hijo sobre los sentimientos



Los escolares de primaria que comprenden sus sentimientos –y saben hablar de ellos– tienen menos probabilidades de comportarse mal y más probabilidades de expresarse de manera eficaz. Para tener una conversación sobre los sentimientos:

1. Haga una lista de distintos sentimientos: feliz, triste, enojado, desilusionado, frustrado, asustado, irritado, etc. Pídale a su hijo que haga un dibujo de cada emoción.
2. Pregúntele a su hijo cómo se siente todos los días. Luego, hable sobre las cosas que lo hacen sentir de esa

manera. Escuche con atención y sea comprensivo. Nunca diga que su hijo no debería sentirse de cierta manera.

3. Señale los sentimientos de su hijo. Diga “Pareces feliz de estar afuera” o “Pareces frustrado porque aún no has encontrado la respuesta a esa pregunta de ciencias”.
4. Hable sobre maneras saludables de manejar los sentimientos fuertes. Si su hijo está enojado, puede respirar hondo y contar hasta diez. Cuando esté triste, puede abrazar un muñeco de peluche. Cuando esté desanimado, puede intentar una estrategia diferente.