

Ayudando a los Niños a Aprender

Consejos que las Familias Pueden Usar para Ayudar a los Niños a Salir Mejor en la Escuela



Noviembre 2017

The School District, City of Erie
Federal Programs

Ayude a su hijo a terminar la tarea sin entrar en una discusión

Ayudar con la tarea es uno de los temas sobre los cuales los padres suelen tener muchas preguntas. Muchos padres se preguntan si deberían ayudar a sus hijos con la tarea, y cómo hacerlo eficazmente. Un estudio reciente revela las maneras en que los padres pueden fomentar el éxito sin pelearse con sus hijos. Este estudio encontró que los niños son más propensos a mantenerse interesados e involucrados mientras hacen la tarea cuando los padres:



- **Hacen que la hora de la tarea sea placentera.** Sírvale un bocadillo nutritivo a su hijo para que no tenga hambre. Mantenga una actitud positiva hacia el trabajo y la capacidad de su hijo para hacerlo. Si ve que se está frustrando, dígame que se tome unos minutos de descanso.
- **Fomentan la independencia.** Ayude a su hijo a sentirse capaz. En lugar de decir, "Esto es lo que debes hacer", diga, "¿Son claras las instrucciones?" o "¿Qué piensas que es la mejor manera de resolver este problema?"
- **Les dan sugerencias** para que sigan adelante si sus hijos se atorán. "Esa es una palabra difícil. Busquémosla en el diccionario".
- **Brindan palabras de apoyo** de vez en cuando. Decir, "Estás bien encaminado" o "Parece que realmente comprendes esto" puede ayudarlo a mantenerse enfocado.

Fuente: G.L. Doctoroff y D.H. Arnold, "Doing homework together: The relation between parenting strategies, child engagement, and achievement," *Journal of Applied Developmental Psychology*, Elsevier.



Cinco consejos para la 'hora pico' matutina

Si su hijo se olvida de las cosas o no las puede terminar porque las mañanas en su casa son muy apresuradas, use estas estrategias para lograr que llegue a la escuela sin problemas:

1. **Empezar la noche anterior.**
Preparen el almuerzo y escojan la ropa. Su hijo debe verificar que todo lo que necesita llevar a la escuela está listo.
2. **Ser consciente del tiempo.**
Calcule cuánto tiempo su hijo realmente requiere entre despertarse y salir de la casa. Haga que él asuma la responsabilidad de programar el despertador y levantarse.
3. **Pegar listas de control.** Escriba todas las actividades: cepillarse los dientes, tender la cama, etc., que su

hijo deba hacer en la mañana. Luego haga otra lista de los días de la semana junto con las cosas que hay que recordar cada día en particular. Si es martes, ¿dónde está el libro de la biblioteca?

4. **Jugar a ganarle al reloj.** ¿Puede su hijo alistarse dos minutos más rápido mañana de lo que tardó hoy?
5. **Programar los desayunos.** Si el lunes es el día en que desayunan cereal, nadie tendrá que pensarlo dos veces.

Celebren la geografía con un mapa

Este año, la Semana de la Geografía es del 12 al 18 de noviembre. Celebre con su hijo las relaciones entre las personas y los lugares. Juntos pueden:



- **Localizar en un mapa** los diferentes lugares mencionados en las noticias.
- **Explorar su comunidad.** ¿Por qué está ubicada su ciudad dónde está? ¿Qué la une (camino, industria) a los lugares cercanos?

Los hábitos saludables facilitan el aprendizaje

¿Está su hijo listo para aprender cuando llega a la escuela en las mañanas? Para ayudarlo a rendir a su máximo potencial durante el día:

- **Sirva comidas nutritivas.** Alimentarse bien les da energía a los niños y los ayuda a concentrarse.
- **Ayude a su hijo** a mantenerse en buenas condiciones físicas. El ejercicio desarrolla la fuerza y la resistencia. Hágalo divertido. Armen una pista de obstáculos o jueguen a la roña en familia.
- **Verifique que su hijo** duerma suficiente. Establezca una rutina nocturna tranquila y apéguese a un horario fijo para acostarse.

Fomente el pensamiento crítico

Su hijo no solo aprende hechos en la escuela, sino que también aprende a pensar.



Ayúdelo a pensar en:

- **La ciencia.** Anímelo a usar lo que ya sabe. "Las hojas se han caído. ¿Cómo se llama un árbol que pierde las hojas?"
- **La lectura.** Antes, durante y después de leer con su hijo, hágale preguntas que comiencen con *por qué* y *qué tal si*. "¿Qué tal si aquel personaje hubiera tomado otra decisión?"
- **La matemática.** Vea si su hijo puede identificar los errores. Si usted cuenta de dos en dos y dice "2, 4, 6, 7, 9" ¿puede él determinar qué está mal?



¿Cómo logro que mi hijo se organice para la escuela?

P: ¡Mi hijo es tan desordenado! Nunca encuentra lo que necesita estudiar. Cuando abrí su mochila, encontré papeles de tarea arrugados, calcetines sucios y una rebanada de manzana pegada a folleto de un acontecimiento que tuvo lugar hace semanas. ¿Cómo puedo ayudarlo a organizarse?

R: Su hijo ya ha experimentado la frustración que causa la desorganización. Recuérdeselo y explíquele que usted lo va a ayudar a crear un sistema para que pueda encontrar lo que debe llevar a la escuela con más facilidad. Luego:

- 1. Dígale a su hijo que saque todo de su mochila.** Debe desarrugar los papeles y clasificar las cosas por grupos. Juntos, decidan qué guardar y qué tirar.
- 2. Verifique que su hijo tenga una carpeta** de diferente color para cada materia. Así podrá recordar que la roja es de matemática y la amarilla de ciencia. Debe guardar todos los papeles de cada materia en la carpeta correspondiente.
- 3. Establezca una rutina.** Todos los días, cuando su hijo llegue de la escuela, debe vaciar su mochila. Debe poner los papeles y formularios para usted en una pila y las cosas que necesita para su tarea en otra. Cuando termine la tarea, debe volver a guardarla en la carpeta para la materia. Haga una revisión diaria para que adopte el hábito de poner las cosas dónde corresponde.



Cuestionario Para Padres

¿Ayuda a su hijo a administrar el tiempo?

¿Acaso su hijo se siente para relajarse un minuto antes de estudiar y se levanta horas después sin haber hecho nada? Los estudiantes necesitan habilidades sólidas para administrar el tiempo. ¿Está ayudando a su hijo a usar su tiempo con eficacia? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

- 1. ¿Ha revisado** el horario de su hijo recientemente para verificar que esté funcionando?
- 2. ¿Le pide** a su hijo que anote las fechas de los exámenes y los plazos de los proyectos en el calendario familiar?
- 3. ¿Ayuda** a su hijo a dividir los proyectos grandes en partes más pequeñas?
- 4. ¿Mantiene** un equilibrio entre las actividades de su hijo y el resto de su vida? Si debe cenar en el automóvil rumbo a una actividad, tal vez sea momento de eliminar alguna.
- 5. ¿Le pide** a su hijo que haga una lista de verificación diaria?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está promoviendo las habilidades de administración del tiempo de su hijo. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea del cuestionario.

"El tiempo es un concepto inventado. Decir, 'No tengo tiempo', es como decir, 'No quiero hacerlo'".

—Lao Tzu

Dele palabras nuevas a su hijo

Leer en voz alta con su hijo es una de las mejores maneras de enriquecer su vocabulario. Cuando lean juntos en voz alta:

- **Lean muchos tipos** diferentes de libros.
- **Señale las palabras nuevas.** "Aquí dice que Sonia Sotomayor *aspiraba* a una carrera como abogada. ¿Qué crees que quiere decir aspirar? Averigüémoslo".

Fuente: K. Kindle, *Using Read-Alouds to Teach Vocabulary*, Scholastic.

Medir es una parte importante de la matemática

Hacer cálculos y medir son habilidades matemáticas básicas que todos los estudiantes deben adquirir. Para ayudar a su hijo a practicar ambos procesos:



- **Jueguen con agua.** Dele a su hijo algunas cucharas y tasas de medir. Dígale que calcule a cuántas cucharaditas equivale una tasa de medir. Luego dígale que mida el agua con cuidado para corroborarlo.
- **Organice una búsqueda del tesoro.** Pídale a su hijo que busque por la casa seis cosas que crea que midan seis pulgadas de largo. Luego dele una regla para que mida los objetos. ¿Qué tan preciso fue su cálculo?

Alivie la presión de las pruebas

La palabra *examen* o *prueba* suena seria y aterradora para algunos estudiantes, ¡y también para sus padres! Pero las cosas que usted puede hacer para reducir la ansiedad y ayudar a su hijo a prepararse para los exámenes son sencillas:

- **Crear un horario de estudio.** Planee varias sesiones de estudio breves durante un período de tiempo. Esto es más eficaz que estudiar en una sola sesión larga.
- **Ayudar a su hijo a hacer** y utilizar herramientas de estudio, como tarjetas y exámenes de práctica.
- **Animar, no presionar.** "Estás preparado, y solo te pido que hagas tu mejor esfuerzo".

Fuente: "Test Anxiety," Anxiety and Depression Association of America, nswc.com/anxious.

Ayudando a los Niños a Aprender™

Publicado en inglés y español, de septiembre a mayo.

Editor Responsable: L. Andrew McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Alison McLean. Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Editoras: Rebecca Miyares y Erika Beasley.

Gerente de Producción: Sara Amon.

Copyright © 2017, The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc.

P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474

1-800-756-5525 • www.parent-institute.com • ISSN 1527-1056