

Los Padres TM

¡hacen la diferencia!

Worth County Schools



Seis tipos de preguntas para reforzar las habilidades de pensamiento

Hablar con su hijo de primaria es una manera eficaz de ayudarlo a desarrollar sus habilidades de pensamiento, especialmente si hace ciertos tipos de preguntas.

Los expertos identifican seis categorías de habilidades de pensamiento. Haga preguntas que ayuden a su hijo a:

1. Recordar sus conocimientos.

Pregúntele sobre datos que sepa. "¿Quién es el presidente?" "¿Cuál es la capital de Virginia?" Algunas de las palabras que lo ayudarán con esto son *quién, cuándo, qué, dónde* e incluso *haz una lista*.

2. Explicar ideas o conceptos.

Cuando su hijo aprenda cosas nuevas, verifique la profundidad de su comprensión. "¿Cómo ilustrarías el ciclo del agua?"

3. Aplicar el conocimiento. ¿Cómo usará su hijo la información en

situaciones nuevas? "¿Qué ha aprendido nuestro país a partir de la Guerra Civil? ¿Cómo podemos aplicarlo a la vida hoy?"

4. Analizar.

Muchas cosas pueden clasificarse en grupos, como los animales. Pídale a su hijo que compare y contraste grupos de cosas. "¿En qué se diferencian los peces de los seres humanos? ¿En qué se asemejan?"

5. Evaluar.

Pídale a su hijo que le dé su opinión sobre las cosas. "¿De qué manera los teléfonos inteligentes nos han cambiado la vida?" "¿Por qué crees que es tan famoso Benjamin Franklin?"

6. Crear.

Pídale a su hijo que piense una solución para un problema. Use palabras tales como *inventar* y *qué sucedería si*.

Fuente: P. Armstrong, "Bloom's Taxonomy," Vanderbilt University, The Center for Teaching.

Cuatro pasos para ponerle fin a la procrastinación



Tarde o temprano, la mayoría de los estudiantes posponen sus tareas escolares. Pero cuando la procrastinación se convierte en un hábito,

puede afectar el desempeño académico de manera negativa.

Para romper con el hábito de la procrastinación, pídale a su hijo que:

1. **Seleccione solo una cosa** para hacer. A veces, los niños posponen las cosas cuando se sienten abrumados. Dígale a su hijo que se centre en un trabajo a la vez.
2. **Use un cronómetro** para medir 30 minutos y comience a trabajar en la tarea. Mientras corre el tiempo en el cronómetro, su hijo debería enfocarse únicamente en ese trabajo.
3. **Evite las pausas.** Su hijo debería buscar agua o un bocadillo *antes* de que empiece a correr el cronómetro para evitar interrumpir el flujo de trabajo.
4. **Celebre.** Una vez que suene el cronómetro, anime a su hijo a hacer algo divertido, como patear una pelota al aire libre durante algunos minutos.

Su hijo puede repetir este proceso hasta que los trabajos escolares estén completos.

Fuente: R. Emmett, *The Procrastinating Child: A Handbook for Adults to Help Children Stop Putting Things Off*, Walker & Company.

Noviembre es un gran mes para enseñarle a su hijo y aprender juntos



La educación no toma lugar únicamente en la escuela; ¡ocurre en todos lados! Y noviembre es un mes lleno de

oportunidades de aprendizaje:

- **4 nov.:** Día de Tutankamón. Lea un libro o navegue en línea con su hijo para aprender sobre el descubrimiento de la tumba del rey Tutankamón.
- **8 nov.:** Día de Elecciones. Platique con su hijo sobre los derechos, las responsabilidades y sobre por qué es importante votar.
- **11 nov.:** Día de los Veteranos. Hablen sobre los sacrificios que han hecho los militares por nuestra libertad. Pídale a su hijo que haga una tarjeta para un veterano que conozcan.
- **14-18 nov.:** Semana Estadounidense de la Educación. Trate de ir a la

escuela un día esta semana para mostrar que apoya la educación.

- **16 nov.:** Día Internacional de la Tolerancia. Hable con su hijo de la importancia de respetar a las personas cuyas creencias son diferentes a las nuestras.
- **21-27 nov.:** Semana Nacional de la Familia. Dedique tiempo extra con su familia esta semana. Jueguen, preparen comidas y lean juntos.
- **24 nov.:** Día de Acción de Gracias estadounidense. Pídeles a los miembros familiares que hagan una lista de todas las personas y cosas por las que están agradecidos.

“Lo lindo del aprendizaje es que nadie te lo puede quitar”.

—B.B. King

Muéstrele a su hijo cómo ganar seguridad al rendir exámenes



Muchas veces, la ansiedad antes de los exámenes proviene de la inseguridad. Cuando los estudiantes no creen que les irá bien en un examen, en general no les va bien.

Para ayudar a su hijo a sentirse más seguro antes de un examen:

- **Quítele la presión.** Dígame a su hijo que los exámenes simplemente le muestran al maestro qué han aprendido los estudiantes hasta el momento y con qué temas podrían necesitar ayuda.
- **Averigüe qué se incluirá en el examen.** Anime a su hijo a escuchar con atención cuando el maestro habla sobre el examen y a hacer preguntas, de ser necesario.
- **Evite el pánico de último momento.** Su hijo debería empezar a estudiar varios días antes del examen. Estudiar de manera intensiva la noche anterior no suele funcionar.
- **Enséñele a estudiar** de manera eficiente. Dígame a su hijo que se enfoque primero en el material que aún no domina.
- **Ayúdelo a relacionar** el material nuevo con información que ya sepa. Estas conexiones mejoran la capacidad de los estudiantes para recordar.
- **Anímelo a hablar positivamente** de sí mismo. Cuando se bloquee durante un examen, su hijo podría decir: “Estoy preparado y lo sé. Ya recordaré la respuesta”.
- **Hable sobre las fortalezas de su hijo.** La confianza en un área puede conducir al éxito en otras áreas.
- **Visualice el éxito.** Con los ojos cerrados, pídale a su hijo que imagine que responde correctamente todas las preguntas del examen.

Fuente: S.M. DeBroff, *The Mom Book Goes to School: Insider Tips to Ensure Your Child Thrives in Elementary and Middle School*, Free Press.

¿Aprovecha las pláticas de la boleta de calificaciones?



Tal vez la boleta de calificaciones de su hijo sea excelente. O tal vez es peor de lo que temía.

Independientemente de lo que diga la boleta de calificaciones, brinda una oportunidad valiosa para hablar con su hijo sobre la escuela y sus hábitos de estudio.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinar si usted está sacando aprovechando las pláticas sobre la boleta de calificaciones:

- ___ **1. ¿Toma** la boleta de calificaciones de su hijo en serio y destina tiempo a revisarla y comentarla juntos?
- ___ **2. ¿Le pregunta** a su hijo si está de acuerdo con sus calificaciones y por qué?
- ___ **3. ¿Mantiene** la calma e intenta no hacer que su hijo se sienta incluso más desilusionado?
- ___ **4. ¿Ayuda** a su hijo a armar un plan para mejorar o mantener las calificaciones durante el siguiente período de calificación?
- ___ **5. ¿Contacta** al maestro si usted o su hijo tienen inquietudes o preguntas?
¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está usando el tiempo de lectura de la boleta de calificaciones como una oportunidad de aprendizaje. 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 © 2022, 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.

Anime a su estudiante de primaria a convertirse en un líder



Algunos estudiantes parecen haber nacido para ser líderes. Tienen la confianza en sí mismos, la amabilidad y las ganas de

ayudar que hacen que otras personas quieran trabajar con ellos.

Pero todos los niños, hayan nacido para ser líderes o no, tienen la capacidad de *convertirse* en líderes. Estas son algunas de las maneras en las que usted puede ayudar a su hijo a desarrollar habilidades de liderazgo:

- **Observe a los líderes en las noticias.** Ya sea que esté viendo una noticia sobre el equipo de fútbol vencedor o el trabajo de una comunidad para construir un parque, ayude a su hijo a notar que en ese grupo hubo un líder. Converse sobre las cualidades que hacen que alguien sea un buen líder.
- **Sea un líder.** Cuando asuma un rol de liderazgo, ya sea en la escuela, en la empresa o en la comunidad,

cuénteles a su hijo lo que está haciendo y por qué. “Me ofrecí como voluntario para ayudar a tu escuela a recaudar dinero para comprar más computadoras para la clase”.

- **Enséñele a su hijo** a ver las cosas desde el punto de vista de otras personas. Los buenos líderes no son mandones. Hacen que los demás *quieran* trabajar juntos.
- **Busque oportunidades de liderazgo.** Los niños pueden aprender habilidades de liderazgo en lugares de culto, clubes, grupos de Scouts, equipos deportivos y muchas otras organizaciones. Las reuniones familiares son otra buena manera de desarrollar el liderazgo. Permita que los niños se turnen para dirigir las reuniones y gestionar proyectos familiares.
- **No lo presione.** Presionar a los niños más allá de sus capacidades destruye la autoestima. Si su hijo parece estresado o afligido, es hora de relajarse.

Estudios relacionan la calidad de la alimentación con el desempeño



A veces, se habla de “nutrir la mente” de manera figurada. Sin embargo, también es importante nutrirla de manera literal.

La buena nutrición alimenta el cerebro. Y comienza con el desayuno. Las investigaciones revelan que el desayuno ayuda a los estudiantes a mantenerse concentrados en sus tareas y a recordar información. Incluso desayunar regularmente se relaciona con una mejora general en el rendimiento escolar.

Si su hijo desayuna en la escuela, hablen sobre la importancia de desayunar. Si su hijo come en casa, deje a mano alimentos no procesados y de bajo contenido de azúcar. Y esté preparado para las mañanas agitadas con un desayuno saludable que su hijo pueda comer mientras sale.

Ya sea que su hijo se lleve el almuerzo de casa o almuerce en la escuela, desaliente el consumo de alimentos con muchas calorías y grasas. Cuando los estudiantes comen comidas con mucha grasa y azúcar, sus cuerpos suelen cansarse mucho, lo que dificulta la concentración.

Los niños suelen tener hambre cuando regresan de la escuela. Por eso, asegúrese de que haya una variedad de bocadillos saludables a mano: frutas, vegetales, yogur y galletas integrales.

Intente comprar únicamente los alimentos que quiere que su hijo consuma, pues no podrá consumir alimentos que no son saludables si no están disponibles.

Fuente: C. St John, M.P.H., R.D.N., “Proof Positive: Breakfast Improves Kids’ Grades, Mood and Weight,” Healthy Eating.Org.

P: Mi estudiante de primaria tuvo problemas con las matemáticas el año pasado y ahora no le agradan. Lo comprendo porque yo tampoco soy bueno en matemáticas. ¿Cómo puedo fomentar una mejor actitud hacia las matemáticas?

Preguntas y respuestas

R: La actitud de los padres hacia las matemáticas está muy relacionado con el rendimiento de sus hijos en esa materia. Los niños cuyos padres les dicen que no les agradaban las matemáticas cuando iban a la escuela suelen tener dificultad con la materia. Los niños cuyos padres inculcan un sentimiento de placer hacia a las matemáticas suelen desempeñarse mejor.

Para ayudar a su hijo a desarrollar una actitud positiva hacia las matemáticas:

- **Establezca las pautas.** Permítale a su hijo creer que a *todos* les puede ir bien en matemáticas. Si le repite eso a su hijo con suficiente frecuencia, comenzará a creerlo.
- **Evite los estereotipos.** Los hombres y las mujeres pueden estudiar ingeniería. Los niños de todas las razas pueden tener éxito en la escuela. De hecho, los estudiantes que obtienen buenos resultados en matemáticas pueden lograr grandes avances para romper estereotipos que otros podrían tener.
- **Hable sobre carreras.** Los niños podrían considerar que ser una Tortuga Ninja o un Avenger es una gran elección profesional. Amplíe las opciones. Hable con personas que usan las matemáticas en el trabajo, como un piloto, meteorólogo, arquitecto, astronauta, investigador, ingeniero, etc.
- **Relacione las matemáticas con el mundo real.** Cuando vayan a la tienda, al banco o a un restaurante, señale todas las cosas para las que las personas usan las matemáticas. Durante la cena, rete a los miembros familiares a mencionar una situación en la que hayan usado las matemáticas durante el día.

Enfoque: valores positivos

¿Qué debería hacer si descubren a su hijo copiándose?



Recibe una nota del maestro que dice que descubrieron a su hijo copiándose. Su primer instinto podría ser castigar a su hijo por el resto de su vida.

Sin embargo, los expertos sugieren hablar y escuchar a su hijo. Pregúntele qué pasó y descubra por qué sintió la necesidad de copiarse.

Estas son cuatro razones frecuentes por las que los estudiantes suelen copiarse:

1. **Tienen miedo de lo que harán sus padres** si obtienen una mala calificación. Asegúrese de que su hijo sepa que eso no afectará el amor que siente por él. Más que enojado, usted estaría preocupado por la situación.
2. **Tienen expectativas altas** sobre sus logros académicos. Dígale a su hijo que no ponga demasiado énfasis en las calificaciones, ya que no reflejan lo que vale una persona ni su inteligencia.
3. **Creen que copiarse no es tan grave.** Explique que copiarse siempre está mal. Quienes se copian se privan de aprender el material y son injustos con los estudiantes honestos.
4. **Les pidieron que lo hicieran.** Dígale a su hijo que dejar que alguien mire su examen o copie un trabajo está mal. Un buen amigo nunca le pediría eso. Ayude a su hijo a simular cómo rechazar el pedido de alguien para copiarse con un juego de roles: “Desearía ayudarte, pero no me agrada hacer trampa. Además, podríamos meternos en problemas”.

Fuente: J. Craig, Ph.D., *Parents on the Spot! What to Do When Kids Put You There*, Hearst Books.

Enséñele a su hijo a perseverar cuando enfrente desafíos

Si su hijo se ha trazado una meta, como obtener una A en un proyecto o formar parte de un equipo de fútbol competitivo, lograrla probablemente requerirá mucho trabajo. Y podría haber momentos en los que su hijo quiera darse por vencido. Por eso, es importante fomentar la perseverancia, en especial cuando las cosas se pongan difíciles. Siga estos pasos:

- **Hable sobre sus logros anteriores.** Su hijo, ¿ahorró dinero para comprar algo? ¿Cómo lo hizo? ¿Cómo se sintió por el logro? ¿Qué aprendió su hijo?
- **Elija una meta divertida y realista.** Asegúrese de que sea algo que pueda alcanzarse rápidamente. Si su hijo quiere leer una serie de libros completa, empiece por una meta más pequeña. Establezca la meta de que lea el primer libro.
- **Escuche ideas.** Muchas veces, los niños mencionan metas sin establecerlas. (“Me encantaría participar del concurso de talentos” o “Espero poder terminar mi informe



a tiempo”). Juntos, creen un plan paso a paso para alcanzar el éxito.

- **Hagan una lluvia de ideas** de estrategias para probar si su hijo no cumple una meta. Y ayúdelo a revisar una meta si es demasiado ambiciosa.
- **Animelo.** Diga cosas como “Estás perseverando con esto. ¡Estoy orgulloso!” Aunque su hijo no logre la meta, felicítelo por su esfuerzo.

Utilice modelos a seguir para fomentar valores positivos



A pesar de usted es el modelo a seguir principal en la vida de su hijo, no debe ser el único. Puede usar otros modelos a seguir para inculcarle valores positivos de la siguiente manera:

- **Hable sobre familiares,** amigos o personas famosas que muestren ser respetuosas, responsables, compasivas o que tengan otros rasgos positivos. Diga por qué las admira.
- **Cuéntele a su hijo** quiénes son héroes para usted. Hable sobre

personas como Ana Frank, Martin Luther King, Jr., Abraham Lincoln y la Madre Teresa. Comente las características que admira en ellos.

- **Busquen imágenes** o hagan dibujos de las personas que su hijo admira. Pregúntele por qué los valora. Los héroes pueden ser ficticios —de libros o películas— o personas de su familia, como un tío que ayuda a construir casas para personas que lo necesitan o su abuela, que trabajó para ayudar a que un niño pudiera ir a la universidad.