



Las habilidades analíticas sólidas ayudan a resolver problemas

Su hijo se siente abrumado por un proyecto grande de historia. O quizás se haya atorado en la resolución de un problema de matemáticas. ¿Cómo puede ayudarlo?

Ayudar a los niños a comprender cómo piensan y resuelven problemas es una de las mejores maneras en las que los padres pueden ayudar a sus hijos. Tener habilidades analíticas sólidas ayudará a su hijo en la escuela y le dará la capacidad de resolver problemas en el mundo real.

Ayude a su hijo a:

- **Darse cuenta de la manera** en que piensa. Esto es a lo que los expertos definen como *metacognición*, o la capacidad de pensar en el proceso de pensamiento. Los buenos pensadores formulan un plan antes de tomar acción. Ellos saben si necesitan más información para poder tomar una decisión. Y si llegan a conseguir información nueva más tarde, adaptan su plan de acuerdo con ella. Antes de que su hijo comience un proyecto, dígame

algo como, “Pensémoslo bien”. También ayude a su hijo a ver a sus fortalezas y debilidades como maneras de resolver problemas. “Recuerda que sueles reaccionar impulsivamente antes de hacer un plan”.

- **Usar los conocimientos** aprendidos en el pasado para resolver los problemas actuales. Tal vez no haya hecho un proyecto igual a este proyecto de historia, pero sí ha realizado otros proyectos. ¿Qué aprendió sobre cómo trabaja mejor?
- **Concentrarse en el esfuerzo**. “No es que yo sea muy inteligente”, dijo Albert Einstein una vez, “es que persevero con un problema durante mucho tiempo”. Por eso, cuando su hijo se desanime, ¡ánimelo! Ayúdelo a ver el progreso que ya ha hecho, y dígame que *sí* puede lograr su meta.

Fuente: A.L. Costa, *Developing Minds: A Resource Book for Teaching Thinking*, Association for Supervision and Curriculum Development.

Planificar con anticipación es un desafío para los niños



Su hijo no puede hacer su tarea si dejó el libro de texto en la escuela, ni entregar su tarea si no sabe dónde está.

Los padres saben que la mayoría de los niños tienen dificultades para planificar de antemano. Aquí tiene tres razones por las que los niños tienen problemas para planificar de antemano y tres soluciones a esos problemas:

1. **La mayoría de los niños** tienen dificultades para resistir la tentación de hacer algo divertido en vez de algo difícil. Establezca una regla: está prohibido ver tele y jugar a videojuegos hasta que se haya terminado la tarea.
2. **La mayoría de los niños** carecen de habilidades de organización. Haga un calendario grande en para anotar todo. Establezca un “área de lanzamiento” para guardar las mochilas y colocar la tarea después de haberla terminado.
3. **La mayoría de los niños** no tienen un buen sentido del tiempo. Con frecuencia, realmente creen que un día es suficiente para terminar aquel proyecto grande. Ayude a su hijo a dividir los proyectos largos en pasos mas pequeños.

Fuente: M.L. Kutscher, M.D. y M. Moran, *Organizing the Disorganized Child: Simple Strategies to Succeed in School*, HarperCollins.

Aborde los problemas sociales antes de que afecten el rendimiento



“¡Yo pensé que era mi amigo!”

Desgraciadamente, el compañero de clase que parecía tan amistoso solo quería copiar la tarea de su hijo.

Aprender cómo lidiar con los “amigos” que resultan no ser amigos verdaderos es una lección difícil de aprender. Y es una lección que puede afectar el rendimiento de su hijo en la escuela y distraerlo del aprendizaje.

Hable con su hijo sobre las cualidades que los verdaderos amigos poseen y anímelo a que evite los compañeros de clase que parecen ser:

- **Egoístas.** ¿Parece que la persona piensa y habla mayormente de sí mismo? ¿Está utilizando a su hijo para *conseguir* algo?
- **Falsos.** ¿Acaso la persona dice una cosa ... y luego hace otra?

- **Deshonestos.** Alguien que se hace amigo de su hijo solo porque quiere hacer trampa en un examen no es amigo en absoluto.
- **Poco fiables.** ¿Un amigo le dijo a su hijo que caminaría con él hasta su casa, pero cambió de opinión y fue a la casa de otro amigo? Recuérdele a su hijo que él es digno de tener amigos *verdaderos*, y que debería evitar los que no lo son.

Fuente: R.M. Kidder, *Good Kids, Tough Choices: How Parents Can Help Their Children Do the Right Thing*, Jossey-Bass.

“Los amigos verdaderos son difíciles de encontrar, difíciles de abandonar, e imposibles de olvidar”.

—G. Randolph

Cuando los padres hablan menos, ¿sus hijos escuchan más!



Cuando su hijo era más pequeño, era importante que él lo escuchara a usted hablar mucho.

Esa es la manera en la que aprendió el idioma que describe el mundo que lo rodea.

Pero ahora que su hijo ha crecido, necesita mucho menos narración. Sin embargo, muchos padres de escolares de primaria siguen hablando, y sus hijos escuchan cada vez menos.

Por supuesto, usted todavía quiere hablar con su hijo sobre su día. Quiere sostener conversaciones sobre lo que hizo en la escuela y sobre lo que está pensando. Pero si usted es como muchos otros padres, le gustaría pasar menos tiempo hablando sobre si ya es la hora de

darles de comer a las mascotas o sobre por qué su ropa todavía está tirada en el suelo.

Aquí tiene tres maneras eficaces de comunicarse mejor con su hijo:

1. **No haga demasiados pedidos.** Hasta el punto que sea posible, ayude a su hijo a desarrollar una rutina para cosas como la tarea y los quehaceres cotidianos.
2. **Baje el volumen.** Su hijo no lo oye mejor si grita.
3. **Sea breve.** Cuando tenga que darle instrucciones a su hijo, vea si puede limitarlas a cinco palabras. De este modo, en vez de decir, “Javier, necesito que subas al automóvil. No te vayas a olvidar tu mochila. ¿Tienes tu tarea?” Pruebe decir, “Javier. Tarea. Mochila. Automóvil”.

¿Le está enseñando a su hijo a ser una persona resiliente?



Todos los estudiantes enfrentan obstáculos. Animar a los niños a ser resilientes los ayuda a sobrellevarlos. Los

estudiantes resilientes abordan los desafíos de maneras positivas, tanto en casa como en la escuela. Responda *sí o no* a las siguientes preguntas para determinar si está ayudando a su hijo a adquirir resiliencia:

- ___ 1. **¿Le brinda oportunidades para tomar decisiones?** Esta es una habilidad que mejora con la práctica.
- ___ 2. **¿Habla con su hijo sobre cómo buscar una solución cuando enfrenta un problema?**
- ___ 3. **¿Habla con su hijo sobre sus fortalezas?** Los niños recurren a sus fortalezas cuando enfrentan desafíos.
- ___ 4. **Cuando su hijo pasa apuros, ¿le recuerda de cuando ha abordado situaciones difíciles en el pasado?**
- ___ 5. **¿Escucha a su hijo cuando está tratando de tomar una decisión sin resolver el problema por él?**

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su hijo a ser más resiliente. Para las respuestas *no*, pruebe esas ideas del cuestionario.

Escuela Primaria
Los Padres
¡hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos. ISSN: 1523-1313

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 por The Parent Institute®, una división de NIS, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad. Copyright © 2016 NIS, Inc.

Editor Responsable: John H. Wherry, Ed.D.
Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.
Ilustraciones: Joe Mignella.
Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Ayude a su hijo a aprender sobre los presidentes, los valores y más



El 15 de febrero se celebra el Día de los Presidentes. Pruebe estas actividades interesantes para ayudar a su hijo a aprender más

sobre los presidentes, el dinero, y los valores de los Estados Unidos:

- **Busque un libro** que incluya imágenes de los presidentes de los Estados Unidos. Pídale a su hijo que una las imágenes con las caras en las monedas y los billetes. Dele monedas de un centavo, cinco, diez y veinticinco centavos. También puede unir las imágenes con billetes de cinco y de veinte dólares.
- **Pídale a su hijo** que imagine que es presidente durante un día. Luego, ayúdelo a escribir un ensayo breve, respondiendo algunas preguntas:

¿Cómo es su día? ¿Qué haría si fuera presidente? ¿De qué poderes debería disponer un presidente? ¿Quién es su vicepresidente?

- **Comparta la leyenda famosa** de que George Washington cortó el cerezo. Diga que Lincoln era conocido como “Abe el honesto”. Hable del valor de la honestidad. Pregúntele a su hijo qué otras cualidades debería tener un presidente.
- **Haga una excursión virtual** con su hijo por hogar de George Washington. Visiten el sitio www.mountvernon.org/the-estate-gardens/the-mansion/mansion-virtual-tour.
- **Busque artesanías**, hojas de colorear, búsquedas de palabras y otras actividades divertidas para hacer con su hijo en www.dltk-kids.com/crafts/presidents.html.

Críe a un estudiante responsable que toma en serio la escuela



Críe a un estudiante responsable que toma en serio la escuela. Una de las responsabilidades más grandes de su hijo es ser

un buen estudiante. ¡Rendir bien en la escuela es una parte importante de disfrutar de la vida! Sería difícil pagar las cuentas sin entender matemáticas, por ejemplo, o votar en una elección sin comprender la historia.

Para poder ser estudiantes eficaces, los niños deben tomar el trabajo en serio, y esto requiere del apoyo de los padres. Es importante:

- **Hacer que el aprendizaje** sea una prioridad. Explore el mundo con su hijo. Visiten la biblioteca, prueben alimentos nuevos, y vayan de paseo por la naturaleza. Jueguen juegos (como Monopoly) para promover habilidades importantes. Muéstrela a su hijo que el aprendizaje es divertido.
- **Fomentar la perseverancia.** Los niños necesitan que los padres los

animen para seguir intentando cuando la tarea y otros trabajos se ponen difíciles. Cuando su hijo quiera darse por vencido, dele consejos y un punto de vista positivo. “Revisemos las instrucciones otra vez. ¡Sé que puedes hacerlo!” Elogie su esfuerzo y progreso.

- **Hacer cumplir las rutinas.** Los niños necesitan ayuda para establecer y mantener las rutinas que conducen al éxito, como acostarse, despertarse, leer y estudiar a la misma hora todos los días.
- **Preguntarse juntos.** En lugar de proporcionar las respuestas, permita que su hijo asuma el mando algunas veces. Si le pregunta, “¿Quién fue el segundo presidente?” muéstrela cómo buscar la respuesta. Úselo como oportunidad para aprender otras cosas, también. “Me pregunto quién fue el segundo vicepresidente. Busquemos en línea a ver si podemos averiguarlo”.

P: Mi hijo tiene sobrepeso. He hablado con su médico, y estamos trabajando para mejorar la dieta en casa. Pero, sus calificaciones continúan bajando y ya casi no tiene amigos. ¿Cómo puedo ayudarlo?

Preguntas y respuestas

R: Su hijo no es el único con este problema. Según el Centro de Prevención y Control de Enfermedades, más de un tercio de los niños menores a los 18 años tienen exceso de peso.

Los estudios revelan que los niños que tienen sobrepeso suelen sacar calificaciones bajas. Muchos niños no hablan en clase porque temen que los demás se burlen de ellos. También pueden carecer de confianza en sus habilidades.

Los niños que tienen exceso de peso son más propensos a pasar tiempo solos. Y cuando están solos, con frecuencia ven televisión, comen o hacen ambas cosas al mismo tiempo.

Primero, ayude a su hijo a concentrarse en lo importante. No le debería importar el número que muestra la balanza, sino que debe enfocarse en los hábitos que lo hagan sentir sano y fuerte.

Luego, anímelo a que sea más activo. Programe caminatas frecuentes en familia. Busque actividades que puedan realizar en familia los fines de semana, como ir a un parque y patear una pelota.

Siga las sugerencias que su médico establezca para la dieta de su hijo. Pero no se convierta en el “policía de la comida”. En lugar de eso, haga cambios saludables en la dieta de todos, como beber agua en lugar de jugo o refrescos con la comida.

Finalmente, hable con el maestro de su hijo. Pídale que apoye a su hijo en la escuela. También, tal vez el maestro pueda pensar en algunos estudiantes con los que su hijo podría pasar tiempo.

Enfoque: la motivación

La motivación conduce al éxito académico de su hijo



¡Usted no solo quiere que su hijo aprenda, sino que quiere que el *tenga ganas* de aprender! La motivación es

parte de lo que se necesita para ser un estudiante exitoso.

Los estudios revelan que los padres pueden ayudar a sus hijos al realizar las siguientes cosas:

- **Continuar participando.** Cuando los padres participan en la educación, sus hijos rinden mejor en la escuela. Es importante supervisar la hora de estudio y comunicarse regularmente con el maestro.
- **Tener una actitud positiva.** Dígale a su hijo que cree que él puede tener éxito en la escuela. Y si pasa apuros, trabaje con el maestro para buscar soluciones.
- **Promover la independencia.** Dele a su hijo libertades apropiadas a la edad. Por ejemplo, deje que escoja entre dos lugares en donde hacer la tarea.
- **Corregir los errores** de manera positiva. No le diga, “No eres muy bueno para deletrear”. Intente decir, “¡Deletreaste casi todo bien salvo estas dos palabras! ¡Apuesto a que puedes corregirlas!”
- **Dar elogios específicos.** Es mejor decir, “Tu letra en el informe se ve muy bien. Puedo entender todo”, que solo, “Me gusta tu letra”.
- **Ampliar el aprendizaje.** Deje que las lecciones académicas despierden su imaginación. Visite algunos sitios web interesantes y seguros con su hijo. Vayan de viaje a la capital del estado donde viven, hagan un experimento científico o calculen la propina para el mesero. ¡La clave es divertirse!

Fuente: E. Pomerantz, Ph.D., “Six Principles to Motivate Your Child to do Well in School,” Academia, niswc.com/elem_motivate.

Hágase tres preguntas a si mismo cuando establezca expectativas

Los estudios relacionan las expectativas con un rendimiento alto. Pero, ¿cómo puede saber si las expectativas que tiene para su hijo también son realistas? Después de todo, usted quiere motivarlo, no asegurarse de que fracase.

Cuando establezca expectativas, hágase estas tres preguntas:

1. **¿Son apropiadas?** Piense en el desarrollo de su hijo. Además de su edad, piense en su nivel de madurez y personalidad. Las metas no deberían ser muy fáciles ni muy difíciles de lograr.
2. **¿Son fáciles de comprender?** Establezca las expectativas usando términos sencillos y claros. “Espero que empieces tu tarea a las 4:00 todos los días”.
3. **¿Son importantes?** Seleccione expectativas que se concentren en los comportamientos que



quiere que su hijo desarrolle. Si usted quiere que sea respetuoso y que tenga éxito en la escuela, por ejemplo, establezca expectativas que promuevan estos logros.

Fuente: K.V. Thompson, M.S.Ed., “Setting Realistic Expectations for Children & Adolescents,” Texas A&M University, niswc.com/elem_expect.

¡Anime a su hijo para que estudie y haga la tarea todos los días!



Algunas veces, ¡lograr que los niños hagan la tarea es más difícil que la tarea en sí! Para aumentar la motivación

de su hijo:

1. **Promueva sus habilidades de organización.** Ayude a su hijo a crear un sistema que funcione para él. Podría usar una carpeta de tarea y hacer listas de control todos los días.
2. **Apéguese a una rutina.** Los niños se resisten menos cuando se acostumbran a trabajar a la misma hora todos los días. Deje que su hijo escoja un lugar tranquilo y libre de ruidos en donde trabajar. Y deberían referirse a la hora de la tarea como “la hora de estudio”. Por eso, si su hijo no tiene tarea, puede usar el tiempo para leer o repasar.
3. **Ayude sin apoderarse del trabajo.** Anime y guíe a superar los problemas difíciles. Pero *nunca* haga el trabajo a él.
4. **Sea un buen ejemplo a seguir.** Mientras su hijo estudia, termine sus propios quehaceres, tales como pagar cuentas o limpiar.
5. **Dé elogios, no premios.** Esto ayuda a su hijo a convertirse en una persona que se motiva por sí misma y no por cosas externas. Podría decirle, “¡Genial! ¡Seguiste intentando y valió la pena!”