



Trabajar de voluntario en el verano puede enseñar valores y liderazgo

Los problemas del mundo pueden ser abrumadores. Pero los niños pueden aprender que todas las personas pueden marcar una diferencia, y cuando trabajan juntas, ¡los resultados son asombrosos! Servir como voluntario en el verano es una buena manera de enseñarle esta lección a su hijo y aumentar su autoestima, compasión y habilidades de liderazgo al mismo tiempo.

Para empezar, hable con su hijo sobre:

- **Sus intereses.** ¿Qué temas le interesan más? ¿Cómo se relacionan sus intereses con las necesidades de otros? Si le encantan los animales, podría ayudar con un grupo de rescate de animales. Si está interesado en los negocios, podría ayudar con un evento para recaudar dinero para alguna institución de caridad. El entusiasmo de su hijo es una estupenda herramienta de motivación.
- **Sus habilidades.** Las fortalezas de su hijo podrían servir de regalos

para otras personas. Podría organizar una venta de pasteles o leerles a niños menores. A veces es divertido aprender habilidades nuevas también, como ayudar con la jardinería o las reparaciones domésticas.

- **Las necesidades.** Tal vez su hijo haya mencionado un parque que está sucio. O quizás exista un refugio de personas sin hogar que necesite donaciones de comida. Busque en línea con su hijo actividades de servicio comunitario en su área. Incluso podría preguntarle al maestro de su hijo si la escuela necesita ayuda durante el verano.
- **Los horarios.** Trabajar como voluntario requiere tiempo, ¡y las familias están ocupadas! Fije metas realistas que dejen lugar para otras prioridades. Según los compromisos de su familia, usted y su hijo podrían trabajar como voluntarios durante unas horas en diferentes lugares, ¡o podrían decidir encargarse de un proyecto grande y emocionante!

¡Tres razones por las que la asistencia aún es importante!



Las vacaciones de verano están por venir. Pero todavía no han llegado. Aquí tiene tres razones para verificar

que su hijo llegue a la escuela puntualmente todos los días:

1. **El aprendizaje** no ha parado. Los maestros todavía están planeando las lecciones y enseñando contenido nuevo. Los niños que no estén presentes no aprenderán esta información. Los estudiantes que faltan solo el 10% del año escolar en los grados tempranos *todavía* se encuentran atrasados respecto a sus compañeros cuando llegan a la escuela secundaria.
2. **Los maestros** suelen programar proyectos grandes para fin de año. Estos proyectos ayudan a los estudiantes a aprender sobre la cooperación, la resolución de problemas y la responsabilidad. Estas son habilidades que van a necesitar en el futuro en el lugar de trabajo. Si su hijo no está presente en clase, no se beneficia de estas lecciones.
3. **La asistencia regular** les enseña a los niños cómo ser confiables, una cualidad que todos deben adquirir.

Fuente: H.N. Chang y M. Romero, *Present, Engaged, and Accounted For: The Critical Importance of Addressing Chronic Absence in the Early Grades*, National Center for Children in Poverty, niswc.com/elem_attend.

La perseverancia ayudará a su hijo a mantenerse motivado todo el año



Le llevó a Thomas Edison más de 1000 intentos para inventar el foco de luz. ¡Imagínese lo que habría pasado si se hubiera dado por vencido después de 999 intentos! ¡Tal vez todavía leeríamos libros a la luz de una vela!

Por eso, cuando su hijo pierda su motivación para hacer la tarea antes de que termine el año, anímelo a que siga adelante.

Los investigadores han estudiado a diferentes personas exitosas en muchos campos profesionales, desde deportes y ciencia hasta negocios. Es probable que se sorprenda al aprender lo que todas estas personas tenían en común. No fue su inteligencia, sino su *perseverancia*, es decir, su capacidad para seguir adelante cuando las cosas se pusieron difíciles.

La práctica diaria y regular es muy importante para el éxito. Esto es

cierto ya sea que su hijo esté aprendiendo a tocar el piano o a patear una pelota de fútbol. Y es igual de verdad para las personas que están aprendiendo a leer o resolver problemas matemáticos.

Por eso, ayude a su hijo a establecer algunas metas para lo que quiere lograr antes de fin de año. Anote estas metas y exhibílas donde él las pueda ver. Cuando se sienta desmotivado, recuérdelo lo bien que se sentirá al cumplir sus metas.

Fuente: A.L. Duckworth y otros, "Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals," *Journal of Personality and Social Psychology*, niswc.com/elem_perseverance.

"Lo que hagas hoy puede mejorar todos tus mañanas".

—Ralph Marston

Reflexione sobre el año escolar con su hijo, ¡y celebren el éxito!



Ahora que el año escolar ya está por terminar, este es un buen momento para mirar hacia atrás, mirar hacia adelante, dar las gracias y celebrar.

Aquí tiene algunas sugerencias para intentar:

- **Hable con el maestro.** Pregúntele sobre las fortalezas y debilidades de su hijo. ¿Cómo ha mejorado? ¿En qué áreas necesita trabajar y esforzarse más? Pregúntele sobre lo que usted puede hacer para ayudar a su hijo durante el verano.
- **Hable con su hijo** sobre las áreas en las que cree que le fue bien. Ayúdelo a determinar qué cambios debe hacer el próximo año.
- **Repase los éxitos de su hijo.** Repase todos los trabajos escolares de su hijo que usted haya guardado durante el año. Señale cuánto ha aprendido, como por ejemplo, cuántas palabras nuevas ha aprendido, o que ya puede sumar y restar, o cómo han mejorado sus habilidades de escritura.
- **Ayude a su hijo** a hacer una lista de metas de aprendizaje para el verano. Guíelo basándose en las sugerencias del maestro.
- **Anime a su hijo** a que les dé las gracias a las personas que lo han ayudado durante el año, como el maestro, el conductor del autobús, los trabajadores de la cafetería, etc. Hacer esto ayudará a su hijo a darse cuenta de cuántas personas lo han ayudado a lo largo del año.
- **Celebren con una actividad especial** y disfrute de tiempo individual con su hijo.

¿Ayuda a su hijo a pensar y planificar con anticipación?



Los científicos del cerebro han comprobado lo que los padres siempre han sospechado: la mayoría de los niños no son muy buenos para planificar. Pero esto no quiere decir que los padres no puedan ayudarlos a adquirir esta habilidad.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinar si le está enseñando a su hijo a planificar con anticipación:

- ___ **1. ¿Le habla** sobre todos los pasos implicados cuando tiene un proyecto grande que entregar en la escuela?
- ___ **2. ¿Lo ayuda** a hacer una lista de las cosas que debe hacer cada día?
- ___ **3. ¿Lo ayuda** a hacer un plan para ganar y ahorrar el dinero que necesita para comprar algo especial?
- ___ **4. ¿Le exige** que haga su tarea *antes* de relajarse mirando televisión o jugando juegos?
- ___ **5. ¿Hará** un plan con su hijo de las cosas que quieren realizar juntos este verano?

¿Cómo le esta yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, está ayudando a su hijo a pensar y planificar con anticipación. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente 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.

La buena salud en el verano conduce a una buena preparación escolar



Los estudios revelan que mientras más saludables estén los niños, más fácil les resulta aprender y triunfar. Lo que haga su hijo este verano afectará tanto su salud como su rendimiento escolar durante el próximo año.

Promover hábitos sanos durante las vacaciones no tiene que ser aburrido ni abrumante. De hecho, ¡puede ser divertido! Solo debe enfocarse más en:

- **Ser activo.** La mayoría de los niños deben hacer ejercicio durante por lo menos una hora al día. En lugar de eso, muchos niños ven televisión y juegan videojuegos durante horas y horas. Haga una lista de alternativas, como dar una caminata en familia y unirse a un equipo deportivo. Pregúntele a su hijo, “¿Qué actividad te gustaría hacer?”
- **Comer bien.** Pídale a su hijo que lo ayude a preparar comidas sanas. Podrían sacar un libro de cocina

de la biblioteca y probar algunas recetas nuevas con frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras. Evite los ingredientes que podrían ser nocivos o innecesarios, incluyendo el azúcar en exceso.

- **Mantenerse hidratado.** Esto es muy importante durante actividades en temperaturas altas. Recuerde que no todas las bebidas deberían venir endulzadas o con sabores. ¡El agua es refrescante y gratis! Si su hijo bebe jugo, considere diluirlo con agua. Cuanto más temprano empiece a hacer esto, menos cuenta se dará su hijo.
- **Promover el bienestar.** Además de cuidar a su hijo cuando esté enfermo, trabaje con su médico para prevenir las enfermedades. Hable con él sobre las vacunas, la seguridad durante el verano, la visión, el oído, las alergias, y otros temas importantes. ¡Asegúrese de mantener actualizados sus registros médicos!

Recuerde la regla del 85-15 cuando se trata de la disciplina



La disciplina tiene mala fama. Muchos padres creen que significa castigar a los niños cuando se portan mal, y esto no es agradable para nadie.

Sin embargo, la palabra *disciplina* viene del latín y significa “enseñar”. Por eso, trate de pensar en la disciplina de una manera diferente. Piense que la disciplina significa una manera de darle a su hijo las herramientas que necesita para triunfar en la vida.

La mayor parte de la disciplina que usted aplica, aproximadamente el 85 por ciento, debería concentrarse en fomentar la conducta que quiere que su hijo practique. Usted puede lograr esto dando un buen ejemplo de conducta. Por ejemplo, si usted quiere que su hijo sea amable, sea amable

con los demás usted mismo. Si quiere que su hijo sea responsable, cumpla con sus propios compromisos.

También puede señalar a otras personas que exhiban los comportamientos que le gustaría que adopte su hijo. Y cuando usted ve a su hijo haciendo lo correcto, reconózcalo y elógielo.

Entonces, solo queda el 15 por ciento de su tiempo para concentrarse en corregir los comportamientos negativos de su hijo. Si bien usted todavía tendrá que establecer reglas y hacer cumplir las consecuencias, podrá pasar la mayoría de su tiempo concentrándose en los comportamientos positivos.

Fuente: W. Sears y M. Sears, *The Successful Child: What Parents Can Do to Help Kids Turn Out Well*, Little Brown and Company.

P: Mi hijo suele portarse muy bien. Pero últimamente ha estado dando guerra en casa y en la escuela. Comenzará la intermedia el próximo año y sé que está ansioso por eso. ¿Puede que esta sea la razón por la cual se está portando así? No sé qué hacer.

Preguntas y respuestas

R: Cuando los niños se ponen ansiosos, suelen portarse mal con las personas con las que tienen los lazos más afectuosos, quienes generalmente son los padres y los maestros. Las transiciones son difíciles para todos los niños, pero para algunos son aún más difíciles. La transición a la escuela intermedia puede ser un tiempo difícil. Puede que su hijo tenga muchas preocupaciones: ¿Todavía podrá ver a sus amigos? ¿Podrá comprender el trabajo escolar?

Tal como usted lo sospecha, las preocupaciones de su hijo podrían estar causando su mal comportamiento. Permitirle que hable de sus preocupaciones será un primer paso hacia lidiar con ellas.

Aquí tiene cómo ayudar:

- **Hable con su hijo.** Vea si puede animarlo a que hable de sus preocupaciones en voz alta. Usar un enfoque de baja presión funciona mejor. Para iniciar una conversación, podría decir, “Me imagino que te estás preguntando quiénes estarán en tus clases el próximo año”.
- **Hable de sus preocupaciones.** Una vez que su hijo comience a hablar de sus problemas, trabaje junto con su maestro para resolverlos. Tal vez el maestro pueda hablar en clase sobre la vida en la escuela intermedia. Y si su hijo ya conoce a alguien que asista a la intermedia, sugiérale que le pregunte a esa persona cómo es.
- **Recuérdale a su hijo** que todavía debe obedecer las reglas, tanto en la escuela como en casa.

Enfoque: aprendizaje de verano

Seis salidas educativas para hacer con su hijo



¿Escucha a su hijo decir, “¡Estoy aburrido!” mucho en el verano? Entonces, ¡hay que planear qué hacer ahora!

Además de recolectar materiales, como libros, recetas y juegos, programe algunas salidas educativas. ¡Existen destinos en su comunidad que son divertidos y gratuitos!

Considere ir con su hijo a:

1. **Museos.** Llame o averigüe en línea cuáles son las próximas exhibiciones. ¿Cuál le gustaría ver más a su hijo? Agréguelas al calendario del verano.
2. **Un arboreto.** A los niños les gusta caminar por los jardines, admirar las flores y aprender sobre los hábitats. Lleve una cámara o un bloc de hojas para que su hijo pueda capturar imágenes de las plantas y los animales.
3. **El zoológico.** Este viaje casi siempre es impresionante para los niños. Antes de partir, lean sobre los animales que verán. Hablen sobre lo que comen y cómo pasan su tiempo.
4. **Una estación de bomberos.** Llame para averiguar si pueden hacer una visita guiada este verano. Si no, pida permiso para hacer una visita especial.
5. **Un aeropuerto.** El simple hecho de pasar por el aeropuerto es emocionante. ¿Puede su hijo localizar la torre de control y ver a los aviones despegar y aterrizar?
6. **Los parques.** Busque una guía de los parques locales y téngala a mano. Considere caminar por senderos, visitar campos de batallas históricas y otros lugares. Tome una guía de la naturaleza y unos binoculares, ¡y estarán listos para una aventura!

¡No deje que su hijo pase el verano sentado frente a una pantalla!

Los días perezosos del verano suelen conducir a horas inactivas frente a la televisión, la computadora y otros aparatos electrónicos. Pero los expertos sostienen que es importante limitar el tiempo recreativo frente a una pantalla, incluso en el verano. ¡Pero esto no es tan fácil como suena!

Sustituya el tiempo frente a una pantalla con actividades como:

- **Obras teatrales.** En vez de ver un espectáculo, ¡su hijo puede crear uno propio! Puede escoger un argumento y actuarlo con sus amigos o animales de peluche.
- **Juegos clásicos.** Llene una cubeta con juguetes de verano tradicionales, como tiza para pintar en la acera, pelotas, líquido para soplar burbujas y rociadores de agua. Cuando el clima sea agradable, su hijo puede divertirse al aire libre.



- **Búsquedas del tesoro.** Dele a su hijo instrucciones educativas como, “Busquemos una hoja de roble”. “Recoge tres margaritas”. O, “Busca tres cosas que sean de forma redonda”. Recuerde, pueden jugar a la búsqueda del tesoro en cualquier lugar, incluso en una tienda o en un viaje.

Haga que la lectura de verano cobre vida para su escolar



Los estudios revelan que cuando los niños dejan de leer durante el verano, ¡pueden perder hasta tres meses de aprendizaje y sentir los efectos durante mucho tiempo! Afortunadamente, esto puede evitarse.

Para fomentar la lectura durante el verano:

- **Únase a un programa de lectura.** Pídale a la bibliotecaria que le dé una lista de programas a los que su hijo pueda asistir.
- **Sea creativo.** Recuerde que *todos* los materiales de lectura pueden ayudar a su hijo a desarrollar y mantener las habilidades de lectura, desde libros de historietas

y revistas de artesanías, hasta libros de cocina.

- **Concéntrese en los intereses de su hijo.** Pregúntele si hay algo sobre lo que le gustaría aprender más durante las vacaciones de la escuela. Tal vez quiera identificar las estrellas y constelaciones en la noche o aprender cómo acampar. Ayúdelo a encontrar libros sobre los temas que le interesen.
- **Organice un intercambio de libros.** Sugíerale a su hijo que invite a sus amigos a casa para que intercambien libros. Si un niño dona dos libros que ya ha leído, puede cambiarlos por dos libros que no haya leído.