



Facilite la hora pico de su familia con estas rutinas matutinas

En muchas familias, la hora pico de la mañana comienza antes de salir de la casa. Su hijo no tiene tiempo para desayunar. Tal vez salga corriendo por la puerta y olvide los materiales escolares en casa, e incluso, tal vez llegue tarde a la parada del autobús.

Si esta situación sucede con frecuencia en su familia, ya es hora de establecer una rutina nueva para las mañanas. Aquí tiene algunas formas de crear nuevas rutinas matutinas a fin de reducir el caos:

- **Prepárese para el día** la noche anterior. Ayude a su hijo a preparar su almuerzo y escoger su ropa para la escuela. Dígame que coloque su mochila y otros artículos escolares cerca de la puerta de entrada.
- **Ayude a su hijo** a determinar cuánto tiempo realmente necesita en la mañana para prepararse. Dígame que es su responsabilidad poner el despertador y levantarse cuando suene.

- **Use diagramas y listas de control.** Pegue una lista laminada de todos los pasos que su hijo tiene que tomar en las mañanas: cepillarse los dientes, peinarse, vestirse, tender la cama. Pegue otra lista de lo que debe llevar a la escuela. Si hoy es martes, ¿dónde está el libro de la biblioteca que debe devolver? Si es miércoles, ¿tiene los zapatos de gimnasia?
- **Jueguen a un juego.** Traten de jugar a Ganarle al Reloj. Si su hijo tardó 20 minutos en bajar a desayunar ayer, ¿puede tardar solo 18 minutos hoy? Algunos niños llegan tarde simplemente porque se entretienen y pierden el tiempo.
- **Organice desayunos** con temas divertidos, como Lunes de Licuados, Martes de Manzanas, etc. El hecho de tener un horario brinda un poco más de control sobre el desayuno. Y si todos están más tranquilos, ¡tal vez logre que su hijo se sienta a comer!

¡Aprender geografía puede ser divertido para los niños!



Es probable que recuerde los mapas en los que usted tenía que identificar y escribir el nombre de los países

y continentes cuando asistía a la escuela. Pero la geografía se trata de mucho más que simples mapas. Se trata de las maneras en que los lugares influyen a las personas, y las personas a los lugares.

La Semana del Conocimiento de la Geografía toma lugar del 15 al 21 de noviembre. Celebre con su hijo mediante las siguientes actividades:

- **Busquen información.** Cuando usted y su hijo escuchen un reportaje sobre un lugar que no conocen, localícenlo en un mapa. Luego, intenten aprender algunos datos sobre la ubicación y las personas que viven allí.
- **Hagan un viaje virtual.** Vayan a la biblioteca y retiren libros sobre un país al que a usted y su hijo les gustaría visitar. Juntos, busquen información sobre actividades divertidas que puedan realizar en su “viaje”.
- **Exploren su comunidad.** Ayude a su hijo a descubrir la razón por la cual su comunidad está ubicada donde está. ¿Quiénes fueron sus primeros pobladores? ¿Cómo están usted y su hijo conectados con el resto del mundo?

Amplíe el vocabulario de su hijo con cuatro estrategias eficaces



Leer en casa es una de las mejores maneras de enriquecer el vocabulario de su hijo. Esto se debe a que la lectura lo expone a nuevas ideas, conceptos y palabras.

Aquí tiene cuatro estrategias eficaces que lo ayudarán a enriquecer el vocabulario de su hijo:

- 1. Léale a su hijo distintos tipos de libros.** Si normalmente le lee ficción, vayan a la biblioteca y saquen un libro que explique cómo funciona algo. Retiren un libro sobre un país al que les gustaría visitar. O lean una bibliografía sobre una persona a la cual su hijo admira.
- 2. Busque las palabras** que tal vez su hijo no sepa mientras que le lee. “Aquí dice que George Washington estudió en la universidad para convertirse en *topógrafo*. ¿Qué crees que significa esa palabra?”
- 3. Preste atención** a las palabras nuevas mientras miran televisión. Con frecuencia, los noticieros

incluyen palabras que su hijo podría no conocer. “¿Alguna vez habías oído la palabra *tsunami*? Vamos a buscarla para aprender lo que significa”.

- 4. Ayude a su hijo** a crear su propio diccionario. Lo único que necesitan es un cuaderno con una página para cada letra. Cuando su hijo descubra una palabra nueva que quiera recordar, ayúdelo a escribirla en el cuaderno. Luego, repasen las palabras de vez en cuando.

Fuente: S. Darling, “Strategies for Engaging Parents in Home Support of Reading Acquisition,” *The Reading Teacher*, International Literacy Association.

“Con mucha frecuencia les damos a nuestros hijos respuestas para recordar en lugar de problemas para resolver”.

—Roger Lewin

Mida con su hijo para enseñarle cómo hacer cálculos y verificarlos



Piense en las maneras en que usa las matemáticas en su vida cotidiana. A veces es importante saber la respuesta exacta. Por ejemplo, usted necesita la cantidad correcta de dinero para hacer las compras del supermercado.

Pero, otras veces, alcanza con hacer un cálculo aproximado. Usted cree que necesitará aproximadamente dos galones de pintura para pintar la habitación.

Medir puede ser una manera divertida de enseñarle a su hijo tanto la habilidad para hacer cálculos exactos como la de hacer cálculos aproximados. Usted puede hacer que medir cosas en la casa sea un juego.

Por ejemplo, podría sacar las cucharitas de medir. “¿Cuántas cucharadas piensas que necesitamos para llenar esta taza de medir?” Dígale a su hijo que haga un cálculo aproximado y luego verifique su respuesta. O muéstrele una regla y dígale que calcule qué tan largo es su zapato. Después de verificarlo, pídale que calcule, “¿Cuántos zapatos entrarían a lo largo de la puerta?”

Algún día, cuando estén adentro de su casa, organice una búsqueda del tesoro. Incluya desafíos, tal como “Encuentra algo que mida seis pulgadas de largo”.

Fuente: R. Yablun, *How to Develop Your Child's Gifts and Talents in Math*, Lowell House.

¿Permite que su hijo se encargue él mismo de la tarea?



Los padres y los niños de todas partes del mundo discuten sobre la tarea. Para evitar este conflicto, algunos padres simplemente hacen la tarea por sus hijos!

¿Se está asegurando de que su hijo se encargue de hacer su tarea? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinarlo:

- 1. ¿Le ha dicho** a su hijo que la tarea es responsabilidad de él? Usted le brinda apoyo, pero nunca hace el trabajo por él.
- 2. ¿Tiene su hijo** una hora fija para estudiar todos los días? ¿Hace trabajo académico durante ese horario?
- 3. ¿Le da a su hijo** una opción sobre *cómo* hacer la tarea, tal como escoger qué materia quiere estudiar primero?
- 4. ¿Revisa la tarea** de su hijo para verificar que la haya terminado?
- 5. ¿Sabe cómo comunicarse** con el maestro si su hijo suele pasar apuros con la tarea?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, su hijo está tomando el mando de la tarea. Para las respuestas *no*, pruebe las 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 © 2015 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.

Aproveche las oportunidades para fomentar las habilidades analíticas



Pensar de forma abstracta consiste en aprender conceptos y aplicarlos a diferentes situaciones. Un niño que

ha aprendido a contar, por ejemplo, es capaz de agarrar el número correcto de platos para poner la mesa a la hora de la cena.

Ayude a su hijo a pensar en materias comunes que se estudian durante la escuela primaria, tales como:

- **Artes del lenguaje.** Anime a su hijo a responder algunas preguntas antes, durante y después de leer. Trate de hacerle preguntas que comiencen con “Por qué” y “¿Qué tal si?”. “¿Por qué piensas que el protagonista hizo eso?” “¿Qué tal si hubiera tomado otra decisión?”

- **Matemáticas.** Desafíe a su hijo a identificar los errores. Por ejemplo, usted podría contar de dos en dos y decir, “2, 4, 6, 7”. ¿Puede su hijo identificar lo que está mal? Además, realicen actividades que incluyan la construir y clasificar. “Construyamos un modelo pequeño de nuestro automóvil”. “¿Puedes ayudarme a reorganizar esta repisa de comida enlatada?”
- **Ciencias.** Lean sobre la naturaleza y anime a su hijo a aplicar lo que aprende. “Las hojas se están cayendo de ese árbol. ¿Cómo se llama ese tipo de árbol?” “Las flores que sembramos el año pasado han vuelto a crecer. ¿Son plantas *anuales* o *perennes*?” “Mira esa mosca. ¿Las moscas tienen cuatro o dos alas?”

Los expertos relacionan la dieta, el sueño y el ejercicio al éxito escolar



Es hora de ir a la escuela y su hijo está listo para salir. Tiene su chaqueta, sus lentes, su mochila y su tarea. Pero, ¿*realmente*

está listo para aprender?

La respuesta depende de muchos factores, incluyendo su dieta, los hábitos de dormir y las rutinas de ejercicio. Todos ellos tienen un impacto sobre el aprendizaje.

Es importante:

- **Planear comidas** y meriendas saludables. Comer bien ayuda a los niños a mantenerse sanos, lo que reduce las ausencias. También les proporciona la energía a que necesitan para rendir mejor.
- **Asegurarse de que su hijo duerma** lo suficiente. Los expertos dicen que los niños en edad escolar necesitan dormir al menos 10 horas, y algunos incluso más. Acostarse tarde hace que sea difícil despertarse y llegar a tiempo a la

escuela. La falta de sueño también perjudica la concentración y el aprendizaje. Haga cumplir una hora de acostarse fija que deje mucho tiempo para dormir. Además, establezca rutinas nocturnas relajantes. Escoja actividades como leer y hablar en lugar de ver televisión o usar la computadora.

- **Hacer ejercicio juntos.** Es una cosa decir, “Es hora de hacer ejercicio”. Y es otra decir, “¡Juguemos todos a la roña!” Ayude a su hijo a ver que el ejercicio es divertido, y recuerde también mantenerse activo desarrolla la fortaleza y el bienestar necesarios para ir la escuela, hacer deportes y otras actividades. El ejercicio también mejora la memoria y la capacidad para pensar. Por eso, incluya el ejercicio en el horario de su familia. Salgan a caminar, a andar en bicicleta y escuchen música mientras limpian la casa.

P: El año pasado, mi hijo postergó su proyecto de ciencia hasta el último minuto. Lo terminó a tiempo, ¡pero toda la familia se puso nerviosa en el proceso! ¿Qué podemos hacer para evitar cometer el mismo error este año?

Preguntas y respuestas

R: Los proyectos de la feria de ciencia les enseñan lecciones valiosas tanto a los estudiantes como a los padres. El año pasado usted aprendió qué es lo que *no* se debe hacer.

Es obvio que su hijo es una persona que puede cumplir con una fecha límite. Por eso, el trabajo de usted este año consiste en ayudarlo a fijar *muchas* fechas límite antes de la fecha en la que deba entregar el proyecto de ciencia terminado.

Anime a su hijo a que:

1. **Escoja su tema** con anticipación. Cuanto más temprano sepa lo que hará, más tiempo tendrá para hacerlo.
2. **Haga una lista** de todas las cosas que va a necesitar para realizar el proyecto. Debe incluir el viaje a la tienda para comprar los materiales y el tiempo que tardará en crear la exhibición. Y agregue por lo menos dos días para solucionar el desastre que siempre parece ocurrir en el proceso.
3. **Establezca una fecha límite** para cada parte del proyecto. Asegúrese de que su hijo sepa la consecuencia de no cumplir con una fecha límite. (Si no ha hecho su trabajo, por ejemplo, no tendrá tiempo para ver televisión).
4. **Coloque la lista** de fechas límites en un lugar donde ambos puedan verla. Luego, cuando su hijo cumpla con cada paso, dígame que vaya tachando cada fecha. Si su hijo sigue estos pasos, no solo aprenderá sobre ciencia este año, sino que también aprenderá a administrar el tiempo y a organizarse. ¡Buena suerte!

Enfoque: tarea y habilidades de estudio

Planificar facilita la preparación para los exámenes



El maestro de su hijo avisa que habrá un examen la próxima semana. “Por favor, comiencen a prepararse ahora”, les dice a las familias. ¿Qué pasos debería seguir?

Las siguientes ideas pueden serle de gran utilidad:

- **Clarificar lo que abarcará** el examen. Su hijo debe hablar con el maestro para averiguar qué abarcará el examen. También debería preguntarle qué tipo de examen será (completar los espacios en blanco, de opción múltiple, etc.).
- **Hacer un plan.** Estudiar es más eficaz cuando se hace con tiempo y no a último momento. Ayude a su hijo a programar varias sesiones de estudio y anotarlas en el calendario.
- **Pensar en diferentes maneras** de reforzar el material. Su hijo podría hacer fichas didácticas o un examen de práctica. Ustedes podrían hacerse preguntas de prueba sobre el material.
- **Fomentar buenos hábitos** de estudio. Además de hacer la tarea y estudiar, su hijo debe descansar y alimentarse bien para tener éxito en la escuela. ¡Tener una hora de acostarse fija y comidas saludables es muy útil!
- **Hacer que la asistencia** sea una prioridad. Es difícil ponerse al día cuando los niños faltan a clase o llegan tarde. Para disminuir la presión del día del examen, ayude a su hijo a llegar a la escuela a tiempo.
- **Disminuir la ansiedad.** Haga comentarios positivos. “Estás preparado para el examen. ¡Te irá estupendo!” ¡Su hijo no necesita más que prepararse y contar con su apoyo para rendir bien!

¡Manténgase involucrado y revise la tarea de su hijo todos los días!

La tarea es un vínculo esencial entre la casa y la escuela. Además de ayudar a los estudiantes a dominar los conceptos, también les da a los padres una idea de lo que sus hijos están aprendiendo.

Los expertos dicen que es fundamental revisar la tarea de su hijo, sin importar el grado en el que esté, e incluso si usted no la comprende. Mostrar su interés todos los días le transmite a su hijo el mensaje de que la tarea es importante.

Tenga en cuenta estas sugerencias:

- **Reserve tiempo todos los días** para revisar la tarea de su hijo. Incluso si no está en casa cuando su hijo hace la tarea, siempre pídale que se la muestre cuando llega a casa.
- **Pídale a su hijo** que le cuente sobre la tarea. ¿Qué es lo que le gustó más de un trabajo? ¿Fue fácil o difícil?
- **Elogie el esfuerzo de su hijo.** Elógielo cuando termine la tarea y la haga con claridad.



Los estudiantes exitosos saben aprender de forma independiente



En general, empieza con una pregunta sencilla, “Papá, ¿cómo se deletrea Illinois?” Y antes de darse cuenta,

ha pasado los últimos 20 minutos respondiendo todas las preguntas que su hijo tiene sobre la tarea.

Con frecuencia, la tarea implica buscar y aprender datos. Anime a su hijo a que busque información y la aprenda por su propia cuenta.

Primero, establezca la regla de que su hijo debe tratar de responder todas las preguntas de la tarea por sí mismo. Debe responder todas las preguntas que pueda, saltándose las que le resulten difíciles. Entonces, dígame que vuelva a pensar en aquellas preguntas que le generaron dudas.

Luego de haberlo intentado por sí mismo, y solo entonces, es cuando

su hijo debería pedirle ayuda. Y cuando lo haga, recuerde que su meta consiste en lograr que su hijo aprenda a buscar la respuesta correcta por sí mismo.

Por eso, si su hijo le pide que deletree Illinois, no lo haga. En lugar de eso, dígame, “¿Dónde podrías encontrar esa información?” Luego, saque el diccionario o un mapa y pídale a su hijo que la busque. De este modo, su hijo no solamente aprenderá que la *s* al final de Illinois no se pronuncia, sino que también aprenderá cómo usar un diccionario y cómo leer un mapa. Esta es la mejor forma de ayudar a su hijo a aprender los datos ahora y prepararse para aprender otros en el futuro.

Fuente: D. Johnson y C. Johnson, *Homework Heroes*, Kaplan Publishing.