

Ayudando a los Niños a Aprender™

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

Sangster ES
Springfield, VA

Enero 2007

LA DISCIPLINA

La vida es estresante para los niños también

Los niños de enseñanza primaria pueden parecer maduros. Pero algunas veces empiezan a tener arranques al estilo de los niños. Eso es porque exactamente como los adultos, tienen estrés en sus vidas, pero carecen de las habilidades emocionales para sobrellevarlo. Para minimizar los arrebatos de su niño, trate de entender qué es lo que los conduce a ellos. Para ayudarlo a reconocer y lidiar con las señales de estrés, sugiérale que:



- **Se vuelva conciente de las señales que está "perdiendo los estribos,"** como puños apretados, respiración rápida, lágrimas, un dolor de estómago o un dolor de cabeza.
- **Se aparte de la situación** durante un descanso de cinco minutos. Puede regresar cuando se sienta lo suficiente compuesto.
- **Trate de relajarse,** respirando profundo, regateando una pelota. Que cuente hasta diez lentamente. O que piense, "Puedo superar esto."
- **Se imagine ser un personaje de caricatura** echando vapor de los oídos. Que cuente en voz alta hasta que vea que desaparece el vapor.
- **Escriba o dibuje sus sentimientos.** Que enrolle el papel y lo tire.
- **Hable de cualquier cosa.** Cuando su niño esté pasando apuros, alientelo a identificar sus sentimientos.
- **Haga memoria de su recuerdo familiar más chistoso.** Que se lo imagine varias veces al día hasta que pueda "encenderlo en su mente" cuando esté enojado.

Fuente: Ann Colin Herbst, "Temper, Temper," *Parents Magazine*, agosto 2003 (Meredith Corporation, 1-800-727-3682, www.parents.com).

REFORZANDO EL APRENDIZAJE

Los juegos ayudan a hacer la historia

Memorizar un montón de nombres, fechas y lugares puede resultar aburrido. Para hacer la historia más significativa y divertida, juegue juegos como:

- **Recordar a personas.** Prepare tarjetas que describan figuras históricas. Cerciérese que cada una tenga una pareja igual. Luego juegue al "recuerdo" tradicional.
- **Lotería de historia.** Haga tarjetas de lotería con fechas o eventos importantes en ellas. Cuando estén

jugando, pronuncien el nombre de la persona que coincida.

- **Adivinanzas de personajes.** Un jugador finge ser alguien de la historia sin hablar o decir el nombre; los otros adivinan de quién se trata.
- **Adivinanzas.** Hable de las razones de los momentos que se viven en la historia. ¿Por qué piensa su niño que estas cosas sucedieron? ¿Qué podría haber pensado la gente de ese tiempo?

Fuente: Margaret Helmstetter, "Help Your Child Learn History," PageWise, http://inin.essortment.com/learninghistory_rxfw.htm.

HABLANDO Y ESCUCHANDO

Deje que los niños resuelvan los conflictos por sí solos

Es tentador interrumpir las discusiones de los niños y resolver los problemas usted mismo. Pero los niños necesitan aprender respecto a la solución de conflictos. Ofrezca directrices, como, "Cada niño tiene una oportunidad de explicar su parte" y "No se permite ser malo." Ayúdelos a encontrar una solución.

DESTREZAS DE ESCRITURA

Ayude a su niño a abordar los reportes de libros

Incluso los niños a quienes les gusta leer pueden tener pavor de escribir reportes de libros. Para hacer la tarea más fácil, ayude a su niño a aprender a:



- **Preguntar** exactamente lo que el maestro espera.
- **Dividir** la tarea en partes pequeñas.
- **Usar** comienzos, como, "La parte más emocionante del libro fue ..."
- **Programar** tiempo adicional por si acaso.

Fuente: Cheri Fuller, *Teaching Your Child to Write: How Parents Can Encourage Writing Skills for Success in School, Work, and Life*, ISBN: 0-425-15983-3 (Berkeley Publishing Group, 1-800-788-6262, www.penguinputnam.com).

DESARROLLANDO RUTINAS

Use rutinas después de las vacaciones



A los niños les sientan bien las rutinas. Así es con sus calificaciones, también. Para volver a las rutinas eficaces después del largo período de vacaciones:

- **Hable** con su niño de sus clases. Revisen juntos las calificaciones.
- **Ayude** a su niño a establecer objetivos. Pregúntele en qué quiere trabajar. ¿Qué quiere lograr? Sea específico.
- **Establezca** una rutina cotidiana que apoye tanto el éxito como la diversión. Después de la hora de la tarea, por ejemplo, la familia podría jugar un juego.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Cuánta tarea es demasiada?

P: Mi niño de quinto grado tiene mucha tarea. Estudia cuando menos tres horas cada día—algunas veces más. Se le hace difícil hacer cualquier otra cosa.

¿Cuánta tarea es demasiada?

R: La tarea ayuda a los alumnos a salir mejor en la escuela. Pero de tres a cuatro horas al día es excesivo. La mayoría de los expertos dicen que en los grados K-2, los niños deben hacer alrededor de 10 a 20 minutos de tarea diariamente. En los grados 3 – 6, la mayoría puede manejar de 30 minutos a una hora cada día.

Empiece identificando la causa del problema. ¿Emplea el tiempo prudentemente su niño? ¿Se pone a trabajar inmediatamente o se entretiene? ¿Trabaja sin parar (durante cuando menos 15 minutos a la vez), o fantasea y toma descansos constantes?

Si el manejo del tiempo es el problema, haga de la tarea un juego. Eche a andar un cronómetro y establezca un objetivo—como diez problemas de matemáticas. Si puede “ganarle al reloj,” déle un premio o un descanso breve.

Pero si está estudiando mucho y constantemente, hable con el maestro. Puede tratarse de un problema a nivel de la clase. Si no, consiga ayuda adicional. Trabajando con el maestro, usted puede mantener el equilibrio entre la tarea y otras maneras importantes de emplear el tiempo.



QUESTIONARIO PARA PADRES

¿Está ayudando a su estudiante a desarrollar destrezas de escuchar?

Los estudiantes necesitan ser buenos oyentes para tener éxito en la escuela. Conteste cada pregunta con *sí* o *no* para ver si está fomentando esta destreza en casa.

- **1. ¿Hace** contacto visual con su niño durante las conversaciones?
- **2. ¿Tiene** reglas en contra de interrumpir a los demás mientras están hablando?
- **3. ¿Algunas veces replantea** lo que dice su niño para asegurarse que entendió?
- **4. ¿Hace** preguntas cuando no entiende lo que alguien dice?

— **5. ¿Se turna** para hablar en lugar de dominar las conversaciones?

¿Cómo le fue? Cada respuesta de *sí* significa que está ayudando a su niño a volverse un mejor oyente. Trate de cambiar cada respuesta de *no* a *sí*.

“Los niños necesitan modelos en lugar de críticos.”
—Joseph Joubert

DESTREZAS SOCIALES

Ayude a los niños tímidos a participar en clase

Si su niño es tímido y titubea para hablar en clase, ayúdelo a hacerlo en casa. Por ejemplo, pídale su opinión con frecuencia. ¿Cuál programa de televisión es mejor? ¿Quién va a ganar el Súper Tazón? Esto lo ayudará a practicar cómo expresar sus pensamientos en palabras.

Fuente: Kenneth H. Rubin, *The Friendship Factor*, ISBN: 0-670-03018-X (Skylight Press, 1-800-788-6262, www.penguinputnam.com).

RESOLVIENDO PROBLEMAS

Hable con su estudiante respecto a hacer trampas

Algunas veces los niños alientan a sus compañeros a hacer trampas. Si los padres no han adoptado una postura firme contraria a hacer trampas, puede ser aún más tentador darse por vencido. Dígale a su niño que hacer trampas está mal. Explíquele porqué. Y si su niño confiesa que ha hecho trampas, reaccione con tranquilidad. Elogie su honestidad y ayúdelo a aprender del error.

INGULCANDO VALORES

Ayude a los demás, ayude a todos

Los buenos ciudadanos piensan en las necesidades de otras personas no sólo en las suyas. Se sienten responsables de hacer del mundo un buen lugar. Los niños que tienen tales cualidades también la pasan mejor en la escuela. Ayude a su niño a:

- **Conocer a modelos de buena conducta “que auxilian.”** Ustedes podrían hablar con un agente de policía o con una enfermera. Pregúntenles qué hacen y cómo se sienten al respecto.
- **Darles las gracias a las personas de la comunidad que ayudan.** Llévelenle algo especial (una tarjeta de agradecimiento hecha en casa, por ejemplo), a alguien que lo merezca, como una persona que sirve como voluntaria en la escuela.

Fuente: “Character Counts!: A Guide for Reinforcing Positive Character Traits Within the Family,” University of Nebraska-Lincoln, <http://character.sketches.unl.edu/booklet.htm>.



Ayudando a los Niños a Aprender™

Editor: John H. Wherry, Ed.D.
 Redactora General: Patricia Hodgdon. Escritora: Susan O'Brien.
 Redactora: Jennifer McGovern.
 Directora de Traducciones: Michelle Beal-García.
 Asistente de Redacciones: Pat Carter.
 Ilustraciones: Maher & Mignella, Cherry Hill, NJ.
 Copyright © 2007, The Parent Institute®, una división de NIS, Inc.
 P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474
 1-800-756-5525 • www.parent-institute.com • ISSN 1527-1056