Escuela Primaria
Los Padres ¡hacen la diferencia!™
Febrero 2019
Vol. 30, No. 6
This Newsletter is Being Provided by
Education Service Center Region 15

Promueva el razonamiento de su hijo para impulsar el aprendizaje

Su hijo se siente abrumado porque tiene que hacer un proyecto de historia grande. O se ha atorado tratando de escribir un trabajo de investigación. ¿Qué puede hacer?

Ayudar a su hijo a comprender cómo él piensa y aborda los problemas es una de las mejores maneras de apoyarlo. Las habilidades de razonamiento sólidas fortalecen el aprendizaje y ayudan a su hijo a resolver problemas de la vida real.

Ayude a su hijo a:

- **Darse cuenta de la *manera*** en que piensa. Los maestros lo llaman *metacognición,* o la habilidad de pensar sobre el proceso de razonamiento. Los pensadores eficaces tienen un plan antes de tomar acción. Ellos saben si necesitan más información para tomar una decisión. Y si consiguen información nueva luego, adaptan su plan. Si su hijo está pasando apuros, diga cosas como, "Pensémoslo bien". Además, ayude a su hijo ver que él puede resolver problemas. "Recuerda que cuando haces un plan, las cosas se van arreglando de manera natural".
- **Recurrir a conocimientos anteriores** para resolver problemas actuales. Su hijo tal vez no haya tenido que hacer un proyecto igual a este, pero sí ha trabajado en otros proyectos grandes. ¿Qué aprendió sobre la manera en que él 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 más tiempo". Por eso, cuando su hijo se desanime, ayúdelo a ver el progreso que ya haya hecho y déjele saber que *puede* alcanzar su meta.

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

El desayuno puede mejorar el rendimiento escolar

Los estudiantes necesitan disponer de mucha energía para poder concentrarse en la escuela. Por ende, no es ninguna sorpresa que los niños que van a la escuela sin desayunar no pueden concentrarse bien.

Los estudios revelan sistemáticamente que tomar el desayuno afecta el rendimiento de los niños en la escuela. Un estudio realizado por Harvard Medical School analizó cómo el desayuno afecta el rendimiento académico y la asistencia. Se llegó a la conclusión de que los niños que desayunaron tuvieron:

- **Mejor asistencia.**
- **Menos llegadas tardes.**
- **Puntuaciones más altas** en matemáticas.
- **Una mejor capacidad** de concentrarse en el salón de clase.

Con los horarios ajetreados de hoy, no siempre hay suficiente tiempo para sentarse a desayunar. Por eso, asegúrese de tener a mano algunas opciones sanas para el desayuno que se puedan llevar y comer en el camino. Una manzana y una rebanada de queso le dará a su hijo el combustible necesario. También lo hará un pan untado con queso crema. ¡Hasta una rebanada de la pizza de anoche es mejor que nada!

Fuente: M. Levin, MPH, "Research Brief: Breakfast for Learning," Food Research & Action Center, niswc.com/elem_breakfast.

Copyright © 2019, The Parent Institute®

Copyright © 2019, The Parent Institute®

Planificar de antemano es difícil para muchos estudiantes jóvenes

Su hijo no puede hacer la tarea si dejó el libro que necesita en la escuela. Y no podrá entregársela al maestro si no la encuentra.

Los padres saben que muchos niños jóvenes pueden tener dificultades para planificar de antemano. Aquí hay tres razones que explican por qué y lo que usted puede hacer para cada una.

La mayoría de los niños:

1. **Tiene dificultades para resistir** la tentación de hacer algo divertido en lugar de algo difícil. Establezca una regla sencilla: no se permiten los juegos ni la televisión hasta que su hijo haya terminado la tarea.
2. **Carece de habilidades** de organización. Enséñele a su hijo cómo usar un calendario para seguirles la pista a sus tareas, fechas de exámenes y actividades. Establezca un lugar en dónde siempre colocar tanto las mochilas como la tarea una vez que esté lista.
3. **Tiene muy poco sentido** del tiempo. Con frecuencia piensan que un solo día es suficiente tiempo para terminar ese proyecto grande. Ayude a su hijo a dividir los proyectos grandes en pasos más pequeños.

"Amar a un niño no significa ceder ante todos sus caprichos; amarlo es ayudarlo a dar lo mejor de sí mismo, y enseñarle a amar lo que es difícil".

—Nadia Boulanger

Haga preguntas para fortalecer la comprensión de su estudiante

Gran parte del éxito que su hijo tenga en la escuela dependerá de la comprensión de la lectura. La comprensión va más allá de poder leer las palabras. También implica comprender el *significado* de esas palabras.

Para fortalecer la comprensión lectora de su hijo, anímelo a:

- **Resumir.** Hable con su hijo sobre el material. Pídale que recuerde hechos (tales como los personajes, el marco y la trama), pero también haga preguntas que requieran un análisis más profundo: ¿Qué problemas enfrentaron los personajes? ¿Cómo progresa la historia desde el principio hasta el final? ¿Por qué las cosas resultaron de la manera en que lo hicieron?
- **Hacer relaciones.** Pregúntele a su hijo qué es lo que ya ha aprendido o experimentado que se relaciona con la historia. ¿Es la historia semejante o diferente a otras que ha leído? Si la historia se trata sobre un ratón, por ejemplo, ¿qué sabe de los ratones que coincide o no coincide con la información de la historia?
- **Resolver problemas.** Pregúntele a su hijo cómo los personajes se vieron afectados por las acciones de las otras personas. ¿Puede imaginar las cosas desde diferentes puntos de vista? Si su hijo estuviera en el lugar de uno de los personajes, ¿tomaría la misma decisión que tomó el personaje? ¿Cómo podrían sus opciones haber cambiado la historia?
- **Aplicar los conocimientos.** Pídale a su hijo que le explique el mensaje o la moraleja de la historia. ¿Tuvo una opinión clara el autor? De ser así, ¿qué fue? ¿Está de acuerdo su hijo? ¿Cómo puede su hijo aplicar lo que ha leído a su vida cotidiana?

Fuente: "Reading Comprehension and Higher Order Thinking Skills," K12 Reader, niswc.com/elem_reader.

¿Ayuda a su hijo a aprovechar el 'poder de las palabras'?

Saber la palabra precisa que quiere usar puede darle un sentido de poder a un niño. Un vocabulario amplio mejora las habilidades de razonamiento y comunicación. Y existe una fuerte relación entre un vocabulario amplio y el éxito académico.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si está ayudando a su hijo a aprovechar el poder que nos dan las palabras:

___**1. ¿Habla** sobre las palabras? Cuando lean libros juntos, hable del significados de las palabras que su hijo no conoce.

___**2. ¿Usa** palabras nuevas para ideas conocidas? "*Clasifiquemos* tus juguetes para que tu habitación quede ordenada".

___**3. ¿Juegan** a juegos de palabras en familia, tales como Scrabble®?

___**4. ¿Establece** una Palabra del Día, la que los miembros de la familia deben tratar de usar por lo menos tres veces durante ese día?

___**5. ¿Tiene** su hijo un diccionario personal donde pueda escribir palabras nuevas y sus significados?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted le está dando a su hijo el poder de las palabras. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea 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.
Copyright © 2019, The Parent Institute,
una división de PaperClip Media, Inc.,
una agencia independiente y privada.
Empleador con igualdad de oportunidad.
Editor Responsable: Doris McLaughlin.
Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.
Editora: Rebecca Miyares.
Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.
Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

X02450413

 Copyright © 2019, The Parent Institute®

Inculque una actitud positiva hacia las matemáticas y las ciencias

Échele un vistazo a cualquier lista de trabajos altamente remunerados y verá que tienen una cosa en común entre ellos: todos requieren conocimientos de matemáticas y ciencias.

Entonces, ¿por qué no son más los estudiantes, en particular las niñas, que se preparan para este tipo de carreras?

Los investigadores estudiaron cómo influyen las actitudes de los padres en la opinión de sus hijos sobre las matemáticas y ciencias. El estudio encontró que, por lo general, los padres son más propensos a animar a los niños que a las niñas a interesarse en las matemáticas y las ciencias. Y esto suele comenzar tan temprano como en la primaria, cuando las actitudes de los estudiantes hacia estas materias parecen establecerse. Como resultado, las niñas suelen perder interés en ellas al llegar a la secundaria.

Entonces, ¿qué pueden hacer los padres para asegurarse de que tanto sus hijos como sus hijas mantengan el interés en matemáticas y ciencias? Aquí tiene algunas sugerencias:

- **Jueguen juegos que fomenten** las matemáticas y ciencias. Cuando estén en el automóvil, vean quién puede sumar los números de las placas de los automóviles de adelante. Cuando estén en la tienda, vea si su hijo o hija puede calcular el cambio.
- **Ayude a su hijo o hija a verse** a sí mismo como alguien que es bueno en matemáticas y ciencias. Enséñele que el cerebro, como los músculos, se fortalece con la práctica. Recuérdele que la inteligencia es algo que se *adquiere*, no algo con lo que se *nace*.
- **Busque modelos de conducta.** Busque programas o noticieros periodísticos que traten de una variedad amplia de personas que sean médicos, ingenieros y científicos.

Fuente: S. Zielinski, "Adults can sabotage a student's path in science or math," *Science News for Students*, Society for Science and the Public, niswc.com/elem_math_science.

Celebre el Día de los Presidentes con actividades educativas

El 18 de febrero es el Día de los Presidentes en los EE.UU. Pruebe estas actividades de aprendizaje placenteras para ayudar a su hijo a informarse más sobre los presidentes estadounidenses:

- **Busque un libro** con fotografías de presidentes estadounidenses. Pídale a su hijo que las una con los rostros de las monedas y los billetes. Dele monedas de un centavo, y de cinco, diez y veinticinco centavos. También puede unir las fotografías con billetes de uno, cinco y veinte dólares.
- **Haga una visita virtual** a la casa de George Washington. Vayan a *www.mountvernon.org/the-estate-gardens/the-mansion/mansion-virtual-tour*.
- **Pídale a su hijo** que se imagine que es presidente por un día. Luego ayúdelo a escribir un ensayo breve, respondiendo algunas preguntas: ¿Cómo es su día? ¿Qué poderes tiene como presidente? ¿Qué leyes está planificando crear o cambiar?
- **Cuéntele la leyenda** de cuando George Washington cortó el cerezo. Dígale que al Presidente Lincoln se lo conocía como "Abe el honesto" y por qué. Mencione el valor de la honestidad. Pregúntele qué otras cualidades debe tener un presidente.
- **Escriba una carta.** ¿Tiene su hijo algo que quisiera decirle al Presidente? Anímelo a escribirle una carta. Sigan las directrices que se encuentran en *www.whitehouse.gov/get-involved/write-or-call*.
- **Busque artesanías,** hojas para colorear, búsquedas de palabras y más actividades entretenidas para hacer con su hijo en *www.dltk-kids.com/crafts/presidents.html*.

P: Mi hijo tiene sobrepeso. He hablado con su médico, y estamos tratando de mejorar nuestra dieta en casa. Pero, mientras tanto, sus calificaciones han estado bajando y casi no tiene amigos. ¿Qué puedo hacer para ayudarlo?

Preguntas y respuestas

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

Los estudios revelan que, con frecuencia, a los niños con sobrepeso les va mal en la escuela. Muchos niños con sobrepeso no hablan en la clase porque tienen miedo de que los otros niños se burlen de ellos. También pueden carecer de confianza en sus propias habilidades.

Los niños con sobrepeso también son más propensos a pasar tiempo solos. Y al estar solos, estos niños suelen ser menos activos que sus compañeros.

Primero, ayude a su hijo a enfocarse en lo correcto. No debe preocuparse por el número en la balanza. En lugar de eso, debería concentrarse en adquirir los hábitos que lo ayudarán a sentirse sano y fuerte.

A continuación, haga que la condición física sea una prioridad familiar. Planee caminatas en familia frecuentes. Busque actividades que puedan hacer durante los fines de semana. Vayan a un parque y pateen una pelota.

Siga las directrices que el pediatra de su hijo establezca para su dieta. Pero no se convierta en un "policía de la comida". En lugar de eso, haga cambios sanos para toda la familia, como tomar agua durante la cena en lugar de refrescos o jugo.

Finalmente, hable con el maestro de su hijo. Pídale que apoye a su hijo en la escuela. Tal vez tenga ideas sobre algunos estudiantes con los que su hijo podría pasar tiempo.

Copyright © 2019, The Parent Institute®

Enfoque: la motivación

Seis estrategias que pueden mantener motivado a su hijo

Usted no solo quiere que su hijo aprenda, ¡usted quiere que él *quiera* aprender! La motivación es parte de ser un estudiante exitoso.

Aquí tiene seis estrategias que pueden motivar a su hijo a hacer su mejor esfuerzo:

1. **Participar en su educación.** Cuando los padres participan en la educación, a sus hijos les va mejor en la escuela. Asegúrese de supervisar la hora de estudio y comunicarse con el maestro de manera regular.
2. **Tener una actitud positiva.** Deje que su hijo sepa que usted cree que él puede tener éxito en la escuela. Y si él pasa apuros, trabaje con el maestro para buscar soluciones.
3. **Fomentar la independencia.** Dele a su hijo opciones apropiadas a su edad. Permita que él escoja entre dos lugares para estudiar, o si quiere hacer la tarea antes o después de la cena, por ejemplo.
4. **Corregir los errores** de manera positiva. No diga, "Parece que tienes dificultades con deletreo". Pruebe, "¡Deletreaste todo bien salvo estas dos palabras! Apuesto a que puedes aprenderlas con la práctica".
5. **Dar elogios específicos.** No diga, "Me gusta tu letra". Es mejor decir, "Escribiste tu informe con mucha pulcritud. Se nota que realmente te tomaste el tiempo necesario".
6. **Ampliar el aprendizaje.** Deje que las lecciones académicas despierten *su* imaginación. Visiten algunos sitios educativos apropiados a la edad de su hijo. Hagan un viaje a la capital del estado, realicen un experimento científico o calculen juntos la propina para el mesero.

Los elogios excesivos tienen un efecto negativo en la motivación

Los estudiantes cuyos padres les dan muchos elogios del tipo incorrecto pueden desarrollar rasgos como vanidad y egoísmo. Además, los expertos explican que los elogios no merecidos también tienen un impacto negativo en la motivación de los estudiantes.

Si bien es cierto que es importante que los padres animen a sus hijos, es más importante asegurarse de que los elogios sean:

- **Detallados.** Resalte los comportamientos que usted quiere que su hijo repita. "¡Estudiaste todos los días para tu examen y obtuviste una A!"
- **Honestos.** Usted quiere que su hijo pueda confiar en lo que usted dice. En lugar de decir, "Tú eres el mejor pianista del mundo!" pruebe, "¡Practicaste hasta poder tocar esa canción perfectamente!"
- **Enfocados en el esfuerzo.** Apoye el esfuerzo de su hijo para probar nuevas cosas. Haga más hincapié en las cosas en las que su hijo trabaje dedicación, aunque no sean tan difíciles para otras personas. ¡La perseverancia es algo que se debe reconocer y premiar!
- **Significativos.** Ahorre los elogios para los momentos en los que hijo realmente los merezca.

Fuente: C. Wilson, "Too Much Praise May Make Kids Narcissistic," New Scientist, niswc.com/too_much_praise.

Haga preguntas para garantizar que sus expectativas sean realistas

Las expectativas altas están relacionadas con el rendimiento alto. Pero, ¿cómo puede saber si las expectativas que tiene para su hijo también son realistas? Después de todo, usted quiere motivarlo, no garantizar su fracaso.

Al establecer expectativas, hágase las siguientes preguntas:

- **¿Son apropiadas?** Tome en cuenta el desarrollo de su hijo. Además de su edad, piense en su personalidad y en su nivel de madurez. Las metas no deberían resultarles ni demasiado fáciles ni demasiado difíciles de alcanzar.
- **¿Son fáciles de comprender?** Explique sus expectativas en términos sencillos y claros. Por ejemplo, "Espero que empieces a hacer la tarea a las 4:00 todos los días".
- **¿Son importantes?** Asegúrese de que escoja expectativas que se enfoquen en los comportamientos que usted quiere que su hijo adquiera. Si usted quiere que él sea respetuoso y tenga éxito en la escuela, establezca expectativas que fomenten esos resultados.