



Un ambiente tranquilo en el hogar aumenta la sensación de bienestar

Hoy en día, los estudiantes enfrentan altos niveles de estrés y ansiedad, ya que las secuelas de la pandemia aún afectan la salud mental de los niños.

Estas son algunas cosas simples que puede hacer en casa para apoyar la salud mental y emocional de su hijo:

- **Recuerde los tres grandes pilares:** la alimentación saludable, dormir bien y hacer ejercicio. Son las claves del bienestar general.
- **Fomente la risa.** La risa debería estar presente todos los días. Pida que todos los miembros familiares compartan cuáles son sus programas de humor, películas, chistes e historias favoritos.
- **Comparta cosas buenas.** Todos los días, pídale a cada miembro familiar que cuente una cosa buena que haya ocurrido. Procure hacer esto durante

una comida familiar y escriba las respuestas en un diario de gratitud de la familia.

- **Comparta estrategias para aliviar el estrés.** Enséñele a su hijo a respirar hondo, dar un paseo o poner música relajante cuando sienta ansiedad o esté estresado.
- **Manténgase organizado.** Un hogar organizado y sin desorden crea un ambiente más tranquilo para todos. Además, su hijo aprenderá a cuidar sus pertenencias.
- **Manténgase conectado.** Escuche a su hijo cuando le cuente sus preocupaciones y ofrézcale tranquilidad. Si hay algo de su hijo que le preocupa, pida una cita con el pediatra.

Fuente: R. Chatterjee, "Kids are back in school—and struggling with mental health issues," National Public Radio

Dormir bien por la noche es esencial para el aprendizaje



Cuando los niños no duermen lo suficiente, les resulta difícil aprender en la escuela. Eso sucede porque el sueño

afecta la capacidad de un niño para:

- **Planificar y organizar.**
- **Resolver problemas.**
- **Controlar el estado de ánimo y el comportamiento.**
- **Concentrarse y prestar atención.**
- **Retener información.**

Para ayudar a su hijo a dormir todas las noches entre nueve y 12 horas, que es lo que se recomienda:

- **Siga un cronograma.** Implemente una hora de acostarse fija. Establezca horarios para las comidas, el trabajo escolar y las actividades recreativas.
- **Fomente la actividad física.** El ejercicio y el aire fresco ayudan a los niños a dormir mejor.
- **Establezca un límite de uso de la tecnología.** Los niños deberían evitar las pantallas durante la hora previa a irse a dormir.
- **Siga una rutina** para la hora de acostarse. Su hijo podría bañarse, leer o escuchar un cuento y hablar sobre su día. Luego, apaguen las luces.
- **Haga que su hijo se sienta seguro.** Coloque una luz de noche en la habitación y dígame que se asomará periódicamente.

Fuente: "Healthy Sleep Habits: How Many Hours Does Your Child Need?" American Academy of Pediatrics.

Hable con su hijo sobre la importancia de mostrar respeto



El comportamiento respetuoso es tan importante en la escuela como en casa. Para contribuir a un ambiente de aprendizaje respetuoso, los estudiantes deben:

- **Llamar al maestro** por su nombre. Anime a su hijo a sonreír, mirar al maestro a los ojos y decir: “Buen día, Sra. Jones”.
- **Ser cortés.** Su hijo debería decirles *por favor*, *gracias* y *perdón* a los maestros y compañeros de clase.
- **Hacer lo que se espera de él.** Todos los miembros de la escuela tienen una tarea que hacer. Si el maestro no planifica las lecciones, nadie puede aprender nada. Si los estudiantes no hacen su trabajo —hacer los trabajos, escuchar al maestro—, es más difícil que aprendan.
- **Levantar la mano.** Imagínese tener 30 estudiantes en una clase y que todos quieran su atención al mismo

momento. Cuando los estudiantes esperan que el maestro los llame, demuestran que tienen autocontrol y respetan a los demás.

- **Participar** en los debates de la clase con frecuencia.
- **Aceptar comentarios** del maestro. Los maestros quieren que los estudiantes aprendan. Eso significa que tienen que señalarles sus errores y las áreas en las que pueden mejorar. Su hijo obtendrá mejores resultados en la escuela si aprende a aceptar los comentarios constructivos de manera positiva.

“El respeto es una de las cosas más importantes que se le puede enseñar a un niño”.

—Catherine Pulsifer

Hacer una lluvia de ideas es la solución para el bloqueo al escribir



A algunos niños no les agrada escribir porque piensan que es aburrido. A otros les parece demasiado difícil. Se frustran cuando intentan pensar ideas.

No se puede forzar a un niño a que le *encante* escribir. Pero sí se puede transformar a un escritor reacio con una lluvia de ideas.

Hacer una lluvia de ideas es divertido y aumenta la creatividad. Reduce el estrés y también puede ayudar a su hijo a romper con el bloqueo al escribir.

Hacer una lluvia de ideas también le permitirá desarrollar otras destrezas que lo ayudarán con la escritura. Al crear listas, por ejemplo, su hijo aprenderá a dividir ideas complejas en partes más pequeñas.

La próxima vez que a su hijo no se le ocurra sobre qué escribir:

- **Hagan listas.** Estas son algunos temas que puede usar como punta-pié inicial: *Cosas que me encantan. Mis animales, lugares, juguetes o comidas favoritos. Cosas sobre las que sé mucho. Personajes aterradores. Cosas que dicen los adultos.*
- **Imaginen.** Haga algunas preguntas a su hijo que lo ayuden a pensar sobre las personas, los acontecimientos y las escenas de maneras nuevas. “¿Qué sentirías si fueras un carro, una casa o un perro? ¿Cómo sería tu vida si tuvieras cuatro manos?”
- **Usen imágenes visuales.** Pídale a su hijo que busque una imagen y escriba lo que le viene a la mente. O busque algo en la casa y pregúntele a su hijo en qué lo hace pensar.
- **Añadan acción a las ideas.** ¿Qué ocurrirá luego? ¿Qué tan rápido ocurrirá?

¿Le está enseñando a su hijo de primaria a recuperarse?



Algunos padres quieren envolver a sus hijos en una burbuja protectora para que nunca experimenten un fracaso. Otros saben que superar decepciones puede enseñarles lecciones valiosas.

¿Está ayudando a su hijo a aprender de sus fracasos? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Le da** a su hijo la oportunidad de resolver problemas en lugar de ayudarlo de inmediato?
2. **¿Anima** a su hijo a pensar qué tiene que hacer diferente la próxima vez?
3. **¿Es usted** un buen modelo a seguir? Cuando falla en algo o comete un error, ¿habla sobre él y sobre cómo resolverlo?
4. **¿Ayuda** a su hijo a poner sus decepciones en perspectiva? “No aprobaste el examen, ¡pero obtuviste una calificación más alta que la última vez!”
5. **¿Le muestra** a su hijo maneras de ser un ganador humilde y un perdedor honrado?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su hijo a aprender a ser resiliente. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea del cuestionario.

Escuela Primaria
Los Padres
¡hacen la diferencia!

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

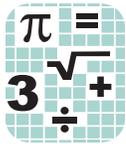
Para obtener información llame o escriba a:
The Parent Institute®, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.

O visite: www.parent-institute.com.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.
Copyright © 2022, The Parent Institute,
una división de PaperClip Media, Inc.,
una entidad independiente y privada.
Empleador con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.
Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.
Editora: Rebecca Miyares.
Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Las tareas diarias fortalecen las habilidades matemáticas de su hijo



La mayoría de las personas leen y hacen cálculos todos los días, aunque sus hijos podrían no notarlos. Para mostrar que las

matemáticas son una parte esencial de la vida, involucre a su hijo cuando:

- **Siga recetas.** Al preparar la comida, permítale a su hijo ayudar a pesar y medir. Hablen sobre tamaños, formas y fracciones. Haga preguntas como las siguientes: “¿Cómo podríamos duplicar esta receta?” y “Cuando agregamos $\frac{1}{4}$ de taza a $\frac{1}{4}$ de taza, ¿qué obtenemos?”
- **Haga las compras.** Ayude a su hijo a usar una calculadora para llevar la cuenta de las compras. Use cupones como inspiración para plantear problemas matemáticos. “Si usamos este cupón, ¿el producto costará menos que las otras marcas?” “¿Cuál de estos productos tiene el mejor precio por libra?”
- **Ahorre dinero.** Pídale a su hijo que escoja una meta, como ahorrar para

comprar un juguete. ¿Cuánto debe ahorrar su hijo por semana? ¿Cuánto le llevará ahorrar el total? Lleve un registro del progreso en una tabla. Luego, diviértanse haciendo la compra juntos.

- **Den un paseo.** Antes de salir, midan la presión de aire de los neumáticos de su carro o bicicleta. Calculen cuántas millas recorrerán. Si viajan en carro, ¿cuánta gasolina usarán? Mientras viajan, diga un número del 1 al 10. ¿Quién puede encontrar una placa con números que sumen el número que mencionó?
- **Comiencen un proyecto familiar.** ¿Está pensando en pintar una habitación? Haga participar a su hijo y pídale que calcule cuánta pintura se necesitará para completar la tarea.
- **Jueguen a juegos.** Hay muchos juegos matemáticos divertidos a los que podrían jugar juntos. Pruebe con el dominó, el uno y Conecta 4.

Cómo aprovechar al máximo las reuniones de padres



La preparación es la clave para que una reunión de padres sea exitosa. Siga estos pasos para aprovechar la reunión al máximo:

Antes de la reunión:

- **Haga una lista** de las cosas que quiera decirle al maestro, como cuáles son las materias y actividades favoritas de su hijo en la escuela, sus necesidades médicas y cualquier asunto sensible.
- **Haga una lista** de las cosas que quiera preguntarle al maestro, como cuáles son los hábitos de trabajo de su hijo, cómo es su actitud y su comportamiento, y cuáles son sus fortalezas y debilidades.
- **Dígale a su hijo** que tendrá una reunión. Pregúntele si hay algo que quiera que hable con su maestro.

Durante la reunión:

- **Sea puntual.** Los maestros tienen muchas reuniones, y cinco minutos de retraso podrían alterar sus cronogramas.
- **Escuche con atención** y tome nota de los avances de su hijo.
- **Sea positivo.** Recuerde: tanto usted como el maestro quieren lo mejor para su hijo.
- **Haga un plan** con el maestro para abordar cualquier problema y designen un cronograma para hacer el seguimiento.

Luego de la reunión:

- **Cuéntele a su hijo** cómo le fue en la reunión.
- **Comience con comentarios** positivos. Luego, hablen de las sugerencias que el maestro haya hecho y cómo usted ayudará a su hijo a lograrlas.

P: Mi hijo de primer grado es muy tímido y le cuesta hacer amigos. Me preocupa que esto lo afecte negativamente en la escuela. ¿Qué puedo hacer?

Preguntas y respuestas

R: Algunos niños tienen mucha confianza en sí mismos y otros no. Si bien no es posible cambiar la personalidad de un niño, puede fomentar en él una mayor confianza al hablar y trabajar con otros.

Para reforzar sus habilidades sociales:

- **Hagan un juego de roles.** Los niños tímidos no siempre saben qué decirle a otro niño. Diga: “Imaginemos que estás en el recreo. Juan y Megan están jugando a un juego divertido y quieres sumarte. ¿Qué podrías decirles?” Al principio, podría pedirle a su hijo que finja ser uno de los otros niños. Usted podría fingir ser su hijo. Pero luego, intercambien los roles.
- **Lean libros sobre amigos.** Hablen sobre lo que hacen los buenos amigos y sobre lo que no hacen. Pensar en qué hace que alguien es un buen amigo podría ayudar a su hijo a identificar a alguien de la clase que podría ser su amigo.
- **Invite a un compañero de clase** de su hijo a jugar. Algunos niños se sienten más cómodos con una sola persona que en una multitud.
- **Enfóquese en las fortalezas** de su hijo. Úselas como una manera para que su estudiante conozca a otros niños con intereses similares. ¿A su hijo le agrada el arte? Pruebe llevarlo a una clase de arte en un centro comunitario. ¿Le encantan los deportes? Considere inscribirlo en un equipo deportivo para niños. Cuando los niños practican las habilidades que disfrutan, desarrollan confianza en sí mismos, lo que también puede ayudarlos a hacer amigos.

Enfoque: la lectura

Leer en voz alta fortalece las destrezas de lectura



Tal vez su hijo ya pueda leer de manera independiente, pero leerle en voz alta sigue siendo beneficioso.

Cuando usted le lee en voz alta, le presenta ideas, conceptos y vocabulario que su hijo podría no entender de otra manera. Cada vez que leen juntos, también se enriquece el acervo de conocimientos de su hijo, lo que lo ayuda con la comprensión.

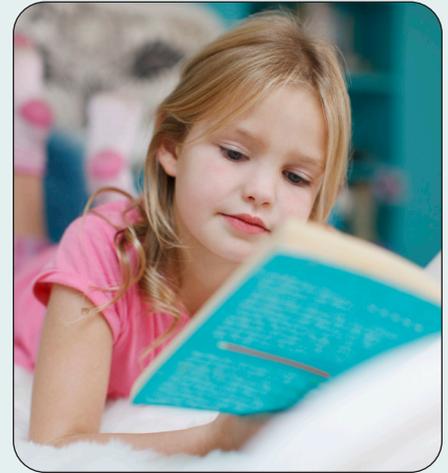
Cuando lea en voz alta, enfóquese en:

- **El vocabulario.** Defina las palabras que su hijo no sepa. Juntos, piensen en palabras que tengan un significado similar u opuesto. De vez en cuando, vea si su hijo puede comprender el significado de una palabra desconocida por cómo se usa en una oración. Dé ejemplos de cómo podría usarse la palabra en otros contextos. Por ejemplo, noten cómo la palabra *firma* puede ser un sustantivo (Escribe tu *firma*) o un verbo (Por favor *firma* aquí).
- **Las habilidades de escucha y pensamiento.** Luego de leer un fragmento de un texto, pídale a su hijo que lo resuma. Haga preguntas específicas: ¿Qué hizo el personaje principal? ¿Dónde lo hizo? ¿Cómo los hizo sentir a sus amigos?
- **La memoria.** No comience a leer el libro donde lo dejaron la noche anterior. Primero, pídale a su hijo que recuerde qué estaba sucediendo en la historia cuando dejaron de leer.
- **El reconocimiento de palabras.** Deje de leer periódicamente. Pídale a su hijo que le lea una o dos oraciones a usted. Ayude a su hijo a pronunciar las palabras nuevas y a leer las oraciones nuevamente.

Ayude a su hijo de primaria a descubrir el placer de la lectura

Algunos niños suelen tener la nariz metida constantemente en un libro. Pero hay otros que aún no han descubierto el placer de la lectura. Para fomentar la lectura:

- **Pídale al bibliotecario** que le recomiende libros populares. Hay libros que atraen a casi todos los niños. A los niños que disfrutan de las aventuras podría encantarles la serie *Percy Jackson y los dioses del Olimpo*. Aquellos a los que les agrada reír podrían disfrutar la serie de *El diario de Greg*.
- **Lleve un registro** de cuántos libros lee su hijo. Arme una tabla y pegue un adhesivo cada vez que termine un libro. O pídale a su hijo que haga una cadena de papel y agregue un eslabón por cada libro leído. ¿Podrá hacer una cadena lo suficientemente larga para que vaya de un lado a otro de una habitación?
- **Hagan una búsqueda del tesoro** de datos. Haga una lista de preguntas que requieran que su hijo use distintos materiales de consulta de la



biblioteca (sin usar internet). ¿Cuál es el promedio de bateo de cierto jugador de béisbol? ¿Y la temperatura promedio en Disney World?

- **Sugiera audiolibros.** Hay grabaciones maravillosas de libros favoritos. Es posible que haya varios disponibles de forma gratuita en la biblioteca pública. A veces, escuchar las palabras del libro puede animar a los niños a leerlo luego.

Asegúrese de que su hijo esté encaminado al éxito en la lectura



Si le pide a cualquier educador que mencione lo más importante que los padres pueden hacer para ayudar a los niños a aprender y a que les vaya bien en la escuela, es probable que digan “Animar a su hijo a leer”.

Para que la lectura sea una prioridad:

- **Cree un rincón de lectura.** Un lugar de lectura acogedor puede hacer que la lectura sea más atractiva.
- **Sáquele provecho a la biblioteca.** Todas las semanas, échelos un vistazo a los libros y permítale a su hijo alquilar libros nuevos.
- **Organice un club de lectura** familiar. Destine una noche por semana a hablar sobre algo que todos hayan leído. Es mejor aún si lo hacen durante la cena: obtendrán el beneficio de la compañía del otro y de una buena conversación.
- **Asegúrese de que su hijo** lo vea leer. Los niños que ven a sus padres leer tienen más probabilidades de querer leer ellos también.
- **Hable con el maestro.** Pregúntele sobre el progreso de su hijo con la lectura y las estrategias que puede usar en casa para fortalecer sus habilidades de lectura.