

# Los Padres

LEAKE COUNTY SCHOOL DISTRICT

## ¡hacen la diferencia!



## Celebre el Mes de la Historia de la Mujer leyendo una biografía

**E**n el mes de marzo se celebra el Mes de la Historia de la Mujer, y es un momento perfecto para que su hijo lea una biografía sobre una mujer famosa. Hable con su hijo sobre sus intereses para ayudarlo a seleccionar una biografía que vaya a disfrutar.

- Si su hijo está interesado en:
- **Los deportes**, tal vez le guste leer sobre la vida de Wilma Rudolph, la mujer que ganó la medalla de oro en los juegos olímpicos tres veces.
  - **Las ciencias**, tal vez esté interesado en leer sobre Marie Curie, la única persona que ha ganado un Premio Nobel en dos áreas científicas diferentes: química y física.
  - **La política**, tal vez quiera leer sobre Victoria Woodhull, quien en 1870 fue la primera mujer en

haber sido postulada para el cargo de presidente.

- **La moda**, tal vez quisiera leer sobre Jacqueline Kennedy Onassis, quien fue conocida como mujer iconoclasta de la cultura y de la moda en la década de los sesenta.
- **Ayudar a otros**, tal vez le gustaría informarse más sobre la Madre Teresa, que dedicó toda su vida a ayudar a la gente pobre y desfavorecida.

Sin importar cuáles sean los intereses de su hijo, seguramente habrá una biografía que le guste leer. Pídale ayuda a la bibliotecaria si no puede encontrar ningún libro que le atraiga a su hijo.

Lea el libro con su hijo o déjelo que lo lea él mismo, pero no pare allí. Anímelo a investigar más sobre aquella persona y a compartir lo que aprenda.

## Proceso de cuatro pasos para ponerle fin a la postergación



De vez en cuando, la mayoría de los niños postergan la tarea. Pero cuando esto se convierte en un hábito, puede afectar el rendimiento académico.

Para ayudar a su hijo a romper el hábito de la postergación, sugiérale que:

1. **Escoja una sola cosa para hacer.** A veces, los niños postergan la tarea cuando se sienten abrumados. Sugiera a su hijo que se enfoque en una tarea a la vez.
2. **Ponga a andar un cronómetro** durante 30 minutos y comience a realizar la tarea. Mientras el cronómetro esté andando, su hijo debería enfocarse solamente en esa tarea.
3. **Evite los descansos.** Su hijo debe servirse una bebida o merienda *antes* de poner a andar el cronómetro para no interrumpir el flujo de su trabajo.
4. **Se autorecompense.** Una vez que suene el cronómetro, anime a su hijo a hacer algo que disfrute, tal como jugar un juego en línea durante unos minutos.

¡Sugiera a su hijo que repita este proceso hasta que haya terminado su trabajo!

**Fuente:** R. Emmett, *The Procrastinating Child: A Handbook for Adults to Help Children Stop Putting Things Off*, Walker & Company.

## ¿Debería usted obligar a su hijo a que vuelva a hacer una tarea?



Usted revisa la tarea de su hijo y se da cuenta de que algunas de sus respuestas están incorrectas. ¿Debería obligarlo a que

la vuelva a hacer?

Según los expertos, no debería pedirle a su hijo que vuelva a hacer su tarea si solo *parte* de su trabajo está incorrecto. En cambio, señálele los puntos que están incorrectos y permita que su hijo escoja si quiere corregirlos o no.

Esta política deja en claro que la tarea es responsabilidad de su hijo y también ayuda a evitar las luchas de poder. Dejar el trabajo incorrecto sin corregirlo también le permite al maestro a ver en qué aspectos su hijo necesita ayuda.

Sin embargo, existen dos razones por las cuales debería pedirle a su hijo que vuelva a hacer la tarea:

1. **La tarea** fue hecha de prisa y se ve desordenada.
2. **La tarea entera** está totalmente incorrecta.

**Fuente:** J. Craig, "What Happened in School Today?"—*Helping Your Child Handle Everyday School Problems*, Skylight Press.

**“Los hábitos que formamos en la niñez no marcan una pequeña diferencia, sino que marcan toda la diferencia”.**

—Aristóteles

## Las actividades del clima de marzo enseñan habilidades científicas



Según el viejo refrán, el mes de marzo llega como león y sale como cordero. ¿Sucede esto en donde vive su familia?

En muchas partes del país, el mes de marzo trae un clima variable, haciéndolo una buena oportunidad para realizar tanto actividades científicas como otras relacionadas con el clima.

Pruebe estas actividades con su hijo:

- **Hagan un gráfico** de la temperatura. Sugiera a su hijo que registre la temperatura todos los días durante un mes. O puede utilizar el pronóstico meteorológico en línea para su área. Registre si el día estuvo soleado, nublado o lluvioso.
- **Midan la lluvia.** Van a necesitar un frasco de plástico con lados rectos y un fondo plano, una regla y un rotulador. En el exterior del frasco, use la regla y el rotulador para indicar cada cuarto de pulgada.

Pídale a su hijo que lleve cuenta de la cantidad de lluvia que cae.

- **Hagan campanas de viento.** Van a necesitar cuatro latas vacías y limpias, un poco de cuerda y un gancho para ropa. Asegúrese de que los bordes de la lata estén lisos. Ayude a su hijo a perforar un agujero en el fondo de cada lata. Ate un nudo en un extremo de la cuerda y pásela a través de la lata. Luego ate el otro extremo de la cuerda al gancho. ¡Cada vez que sople el viento, hará música!

Su hijo también puede buscar en línea para aprender más sobre el clima. Diríjense a los siguientes sitios web divertidos y apropiados a la edad de su hijo:

- **Weather Wiz Kids**, [www.weatherwizkids.com](http://www.weatherwizkids.com).
- **The Old Farmer's Almanac for Kids**, [www.almanac4kids.com/weather](http://www.almanac4kids.com/weather).
- **Space Weather Center**, [www.spaceweathercenter.org](http://www.spaceweathercenter.org).

## ¿Anima a su hijo a que trabaje de forma independiente?



“Mamá, no lo puedo hacer. ¡Necesito ayuda!” Todos los niños hacen esta petición de vez en cuando. Pero si su hijo

lo dice todos los días, tal vez necesite ayudarlo a ser más independiente.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinar si está fomentando la independencia:

1. **¿Le dice** a su hijo que usted cree que él lo puede hacer?
2. **¿Lo ayuda** a dividir los proyectos grandes en partes más pequeñas que sean más fáciles de terminar?
3. **¿Le recuerda** de la importancia del esfuerzo? “No podías andar en bicicleta la primera vez que lo intentaste. Pero perseveraste. Vas a aprender esto también si perseveras”.
4. **¿Le hace** preguntas cuando se atora? “¿Qué aprendiste cuando leíste el capítulo?”
5. **¿Elogia** a su hijo cuando termina su trabajo de manera independiente? **¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su hijo a aprender cómo trabajar de manera independiente. Para las respuestas *no*, pruebe las ideas correspondientes.

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](http://www.parent-institute.com).

Publicada mensualmente de septiembre a mayo por The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad. Copyright © 2017 PaperClip Media, Inc.

Editor Responsable: L. Andrew McLaughlin.  
Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.  
Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.  
Ilustraciones: Joe Mignella. Traductoras:  
Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

# Use internet para desarrollar las habilidades de investigación



Incluso los estudiantes de la primaria necesitan saber cómo investigar en internet. Diviértase y enséñele a su hijo algunas de las tantas cosas interesantes que él puede encontrar en línea.

Use una computadora en su casa o en la biblioteca de su área e intente realizar estos dos juegos:

**1. Búsqueda del tesoro.** Haga una lista de 10 preguntas cuyas respuestas solo tengan una única respuesta correcta. Por ejemplo: *¿Cómo es el clima en Madrid ahora mismo? ¿Cuál es el río más largo en Asia? ¿Quién fue la última ganadora de la medalla de oro olímpico en patinaje artístico de mujeres?* Luego, ponga a

andar un cronómetro y vea qué tan rápido su hijo puede encontrar las respuestas. Mientras él vaya buscando las respuestas, anímelo a que piense en una variedad de términos de búsqueda. Dele la lista e preguntas a otro miembro de la familia, ¡y vean quién es más rápido!

**2. Búsqueda del oro.** Escoja a una persona o un evento famoso de la historia. Deles a todos los miembros familiares 15 minutos para buscar en internet hechos interesantes sobre esa persona o evento. Luego de que todos hayan usado un turno, compartan lo que han aprendido. ¡Voten por la persona cuyo “pedacito” de información se haya convertido en oro!

# La geografía cobrará vida con estas divertidas y educativas actividades



Ayudar a su hijo a aprender geografía puede hacer que él se vuelva más consciente del mundo que lo rodea.

Para motivar a su hijo a pensar más en la geografía, sugiérale que:

- **Dibuje un mapa** de cómo ir desde su casa a la escuela, al supermercado, o a la casa de un amigo. Luego, sigan el mapa juntos.
- **Salga afuera** e identifique el *norte*, el *sur*, el *este* y el *oeste*, y también el *noreste*, el *noroeste*, el *sureste* y el *suroeste*. Vea si puede describir la ubicación de los lugares en su ciudad. “La escuela está al *noreste* de casa”. “El Palacio Municipal se encuentra al *sur* del zoológico”.
- **Dé un paseo por la casa** y hablen sobre de dónde provienen diversos artículos que vean. Busque etiquetas que digan dónde fueron fabricados los artículos. Tal vez tengan una calculadora que haya

venido de Taiwán, o una caja de cereal con una dirección en Battle Creek, Michigan o Chicago, Illinois. Ubíquenlos en un mapa.

- **Vea patrones de calles.** En algunos municipios, las calles van de norte a sur, mientras que las avenidas van del este al oeste. O, tal vez los nombres de las calles se encuentran por orden alfabético. Ayude a su hijo a ver los patrones.
- **Coleccione objetos** de diferentes países alrededor del mundo. Las estampillas, tarjetas postales y monedas son fáciles de coleccionar, categorizar y guardar.
- **Aprenda más sobre los orígenes** de sus antepasados. Localicen esos lugares en un mapa. De ser posible, ayúdelo a aprender las rutas cuando vinieron a este país. ¿Dónde viven sus familiares ahora? Consulte el mapa una vez más.

**P:** Hoy, el director de la escuela me llamó para decirme que mi hijo de quinto grado empujó a otro niño, lo que lo tiró al suelo. Como resultado, mi hijo va a estar suspendido durante un día. Sé que esa es la política de la escuela; sin embargo, mi hijo me dijo que el otro niño lo insultó primero. ¿Debería ir a la escuela para quejarme?

## Preguntas y respuestas

**R:** Los niños no siempre toman buenas decisiones. Lo que importa es la lección que aprendan después de que hayan tomado una mala decisión. Discutir con la escuela en nombre de su hijo puede enseñarle a su hijo una lección inapropiada.

Comience hablando con su hijo sobre el incidente. ¿Admite que empujó al otro niño? Es importante que él aprenda a decir la verdad sobre lo que ha hecho.

Necesita aprender que empujar a las personas no está permitido, aunque alguien lo haya insultado. Ayude a su hijo a pensar en otras maneras en las que pudo haber reaccionado. Por ejemplo, podría haber ignorado al otro niño.

Si los insultos siguen sucediendo, su hijo debería decirselo a un maestro. Si su hijo hubiera notificado a la escuela respecto al incidente, el *otro* niño tal vez sería el que estaría metido en líos.

Hable de por qué las escuelas necesitan tener reglas. ¿Qué tal si él hubiera sido el que fue empujado? ¿Quisiera que el niño que lo empujó encarara una consecuencia?

Finalmente, permita que su hijo experimente las consecuencias de su acción. Durante el día de su suspensión, no permita que vea televisión. Dígame que tiene que pasar la misma cantidad de tiempo estudiando que hubiera pasado en la escuela. Al final del día, déjele saber que se ha acabado su castigo.

# Enfoque: el éxito en los exámenes

## Estrategias para fomentar el éxito en los exámenes



Su hijo tiene un examen importante mañana, y quiere rendir lo mejor que pueda. Anímelo a seguir estas estrategias para tomar exámenes:

- **Enfocarse en las instrucciones.** Ya sea que estén escritas o que sean proporcionadas en voz alta, su hijo debe estar seguro de que las comprende antes de empezar.
- **Anotar la información.** Si su hijo pasó apuros para memorizar algo, debe anotarlo en cuanto empiece a contestar el examen para poder consultarlo luego.
- **Leer rápidamente** todas las preguntas antes de empezar. Su hijo debe pensar cuánto tiempo tiene y determinar cuánto tiempo puede dedicarle a cada pregunta.
- **Saltarse una pregunta** si tiene dudas sobre la respuesta. Su hijo debe responder primero todas las preguntas cuyas respuestas sepa. Luego, puede volver a las que haya saltado.
- **Recordar los trucos** de verdadero y falso. Si cualquier parte de una respuesta es falsa, ¡la respuesta entera es falsa!
- **Usar estrategias** para las preguntas de opción múltiple. Debe intentar responder las preguntas antes de ver las opciones. O puede eliminar las respuestas incorrectas y ver lo que queda.
- **Hacer un boceto para el ensayo.** En vez de escribir libremente, su hijo debe hacer un plan y apegarse a los puntos principales y detalles clave. Incluso un boceto breve es mejor que no responder.
- **Reservar tiempo** para volver y repasar las respuestas. ¿Tienen sentido? Están completas las oraciones?

## Cuatro maneras de reducir la ansiedad antes de un examen

**E**s normal sentir un poco de ansiedad antes de rendir un examen importante, pero muchos niños sufren de ansiedad en exceso por los exámenes. Se preocupan tanto por el hecho de tomar el examen que su rendimiento sufre.

Para ayudar a su hijo a aliviar su ansiedad antes de un examen:

1. **Enfóquese en la preparación.** Explíquelo que es mejor estudiar de a poco a través del tiempo. El aprendizaje verdadero requiere tiempo para repasar y reflexionar sobre el contenido. Y saber el material es la mejor manera de reducir la ansiedad y el estrés.
2. **Desanime estudiar todo de golpe.** Estudiar todo la noche anterior a un examen aumenta la ansiedad, lo que puede interferir con el pensamiento claro. Lo más importante que su hijo puede hacer el día anterior a un examen es repasar y dormir bien.
3. **Fomente una actitud positiva.** Desarrolle la confianza de su hijo



en sí mismo recordándole cuáles son sus fortalezas. Dígale que se imagine a sí mismo rindiendo el examen con éxito.

4. **Mantenga la perspectiva.** Recuérdele que las puntuaciones en los exámenes no son lo más importante. Asegúrese de que su hijo sepa que aunque usted quiere que rinda su máximo, no tiene que ser el mejor.

## Revise los resultados de los exámenes con su hijo de primaria



Cuando su hijo traiga un examen a casa, tómese tiempo para repasarlo con él. Un repaso rápido puede

ser una excelente manera para ayudar a su hijo a rendir mejor en el próximo examen.

Primero, hable sobre lo que su hijo haya hecho bien, incluso si su rendimiento general en el examen no fue tan bueno como los dos hubieran preferido. Por lo menos, déjele saber que usted sabe que él puede rendir mejor, y que trabajará

con él para encontrar maneras de ayudarlo a mejorar.

Luego, hable sobre las respuestas incorrectas y por qué las respondió de la manera que hizo. Repase con él los comentarios que haya hecho el maestro, que pueden ser muy útiles. En algunos casos, su hijo podría necesitar trabajar más en áreas básicas (por ejemplo, tal vez necesite más práctica en operaciones matemáticas básicas). En otros casos, tal vez no haya comprendido una pregunta o haya cometido un error por descuido.