

# Escuela Primaria

# Los Padres

## ¡hacen la diferencia!

Patrick County Public Schools



## Dele tiempo a su hijo de primaria para pensar analíticamente

El pensamiento analítico —la capacidad de ir más allá de los conocimientos básicos y considerar el panorama más amplio— es una habilidad esencial para el éxito escolar. Cuanto más capaces sean los estudiantes de pensar de manera analítica, más profunda será su comprensión de los conceptos y las ideas.

Para apoyar el pensamiento complejo:

- **Permítale a su hijo descubrir cosas** por su cuenta. Dele tiempo para que resuelva los problemas de forma independiente. Si su hijo se olvidó de hacer un trabajo, no diga que está bien no hacerlo. En cambio, pregúntele “¿Cómo puedes averiguarlo?” ¿Podría llamar a un compañero de clase? ¿Mirar un trabajo anterior para buscar pistas? Dele espacio a su hijo para que piense en un plan.

- **Comente los acontecimientos** actuales. Imprima un artículo sobre un tema que tenga muchas perspectivas y hable sobre él durante la cena. Descubra qué piensa su hijo sobre el tema, pero no se limite a eso. Luego de escuchar la opinión de su hijo, diga, “Veo lo que piensas sobre esto. Pero ¿por qué crees que otras personas podrían pensar algo distinto al respecto?”
- **Fomente la reflexión.** Cuando su hijo termine un proyecto extenso para la escuela, hable sobre él. Pregunte, “¿Qué tan difícil fue terminarlo? ¿Qué aprendiste sobre cómo hacer proyectos? Independientemente de cómo le haya ido con el proyecto, reflexionar sobre el proceso ayudará a su hijo a agudizar las habilidades de pensamiento.

## Recuerde las tres claves de la disciplina



Las familias y los educadores están de acuerdo con que la disciplina ayuda a los estudiantes a aprender y contribuye a crear un entorno de aprendizaje positivo. El objetivo principal de la disciplina es ayudar a los niños a aprender de las malas decisiones y a tomar mejores decisiones en el futuro, y el mejor lugar para aprenderlo es en casa.

Para ayudar a su hijo a aprender de la disciplina:

1. **Mantenga la calma.** No resistirse a la necesidad de gritarle a su hijo le enseña que está bien perder el control cuando uno está enojado.
2. **Sea constante.** Su hijo no tarda mucho en notar si usted realmente tiene la intención de hacer que cumpla las reglas. Si cede tan solo una vez y permite que no haga sus tareas domésticas, tendrá una batalla que ganar todos los días. Establezca reglas y consecuencias que pueda implementar de forma constante.
3. **Céntrese en el comportamiento.** En lugar de criticar a su hijo, describa su comportamiento, “Era el turno de tu hermana para usar la computadora y, sin embargo, seguiste jugando”. Luego, ofrezca un recordatorio de la regla y la consecuencia.

# Use la ficción histórica para que el pasado cobre vida para su hijo



La historia es fascinante. Pero leer sobre historia en libros escolares puede hacer que sea aburrida para los estudiantes. En esos casos, la ficción histórica puede ser útil.

Las mejores obras de ficción histórica le dan vida al pasado. Comparten detalles sobre cómo se vestían las personas, qué comían y cómo vivían realmente. Les da los lectores un vistazo de los sucesos históricos.

Para aumentar el interés en la historia con la ficción histórica:

- **Busque libros** que presenten la historia de manera precisa y eviten los mitos o los estereotipos. Puede buscar en internet o pedirle a un bibliotecario que lo ayude a identificar algunos libros para empezar.
- **Seleccione un libro** que contenga algunas ilustraciones o fotografías.

Cuando de ficción histórica se trata, las imágenes realmente valen más que mil palabras.

- **Lea el libro** en voz alta si está por encima del nivel de lectura de su hijo.
- **Pídale a su hijo** que lea varios libros sobre el mismo período. Las personas de distintas edades u orígenes pueden ver el mismo evento o período histórico de manera diferente.

**Fuente:** E. Codell, *How to Get Your Child to Love Reading*, Algonquin Books of Chapel Hill.

**“Aquellas personas que no recuerdan el pasado están condenados a repetirlo”.**

—George Santayana

# Añada significado a la geografía con actividades divertidas y educativas



Ayudar a los niños a aprender geografía puede hacer que les resulte más fácil relacionarse con el mundo que los rodea. Estas son algunas actividades educativas y divertidas para aumentar su interés en la geografía.

- **Pídale a su hijo que dibuje un mapa** que muestre cómo llegar desde su casa hasta la escuela, el supermercado o la casa de un amigo. Luego, sigan el mapa.
- **Salgan a caminar** e identifiquen el *norte*, el *sur*, el *este* y el *oeste*, además del *noreste*, el *noroeste*, el *sudeste* y el *sudoeste*. Pídale a su hijo que use esas palabras para describir dónde están ubicados los lugares en su ciudad. “La escuela está al *noroeste* de mi casa”.
- **Busque patrones en las calles.** En algunas ciudades, las calles van de norte a sur, y las avenidas, de este a oeste. Los nombres de las calles a veces están en orden alfabético. Adams St., Bay St., Club St., etc. Ayude a su hijo a reconocer los patrones.
- **Anime a su hijo** a coleccionar objetos de países de todo el mundo. Las estampillas, las postales y las monedas son objetos que su hijo podría coleccionar y sobre los que podría aprender.
- **Hable sobre los lugares** en los que viven sus familiares. ¿Cuántas maneras hay de llegar desde su casa?
- **Recorra la casa** y hable sobre la procedencia de las cosas. Pídale a su hijo que lea las etiquetas para ver dónde se fabricaron. Una calculadora podría provenir de Taiwán. Una caja de cereales podría tener una dirección de Michigan o Illinois. Ubiquen juntos los lugares en un mapa.

# ¿Le está enseñando a su hijo a usar su tiempo con sensatez?



La segunda mitad del año escolar ha comenzado hace rato, por lo que es un buen momento para tomarse unos minutos para pensar si está ayudando a su hijo a usar el tiempo sabiamente.

Responda *sí* o *no* a cada una de las siguientes preguntas:

- \_\_\_ **1. ¿Ha revisado** los hábitos de estudio de su hijo y ha hecho los ajustes necesarios?
  - \_\_\_ **2. ¿Usa** el calendario familiar para anotar las fechas de los exámenes, los proyectos y los compromisos familiares?
  - \_\_\_ **3. ¿Intenta** mantener un equilibrio entre las tareas de su hijo y el resto de los aspectos de la vida? Los estudiantes de la escuela primaria necesitan mucho tiempo para hacer ejercicio, dormir y para la familia.
  - \_\_\_ **4. ¿Ayuda** a su hijo a dividir los trabajos extensos en partes más pequeñas?
  - \_\_\_ **5. ¿Se asegura** de que su hijo tenga algo de tiempo todos los días para leer por placer o relajarse?
- ¿Cómo le está yendo?**  
Cada *sí* significa que está ayudando a su hijo a aprender a usar el tiempo con sensatez. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas del cuestionario.

Escuela Primaria  
**Los Padres**  
*¡hacen la diferencia!*

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos.

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.  
Copyright © 2024, 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 habilidades sociales podrían impulsar el aprendizaje de su hijo



Los estudiantes aprenden mucho más que lo académico en la escuela. En todas las clases, los niños practican una habilidad importante: llevarse bien con los demás.

Las investigaciones demuestran que los problemas con las habilidades sociales pueden interferir con el aprendizaje y hacer que a los niños les resulte difícil alcanzar el éxito en la escuela y en la vida.

Para reforzar las habilidades sociales:

- **Sea un buen ejemplo a seguir.** Los niños notan cómo interactúan los miembros de la familia con los demás. ¿Se presenta usted al conocer a personas nuevas? ¿Se mantiene en contacto con amigos? ¿Ayuda a las personas que aprecia? Deje que su hijo lo observe siendo un buen amigo.
- **Lea cuentos.** Hay muchos libros sobre la amistad. Luego de leer, hable sobre el cuento.

- **Haga un juego de roles.** Los niños necesitan ayuda para poner en práctica los buenos modales. Con su hijo, finjan que están conociendo gente nueva. “Hola, soy Carlos. ¡Un gusto conocerte!” También céntrense en compartir y en la amabilidad.
- **Socialice.** Dele a su hijo muchas oportunidades para pasar tiempo e interactuar con otros niños. Vayan a un parque local. Participen en eventos para niños en la biblioteca local. Inscríbanse en una clase gratuita para niños en un centro comunitario.
- **Relájese.** Los niños no necesitan muchos amigos. Está bien que su hijo tenga un solo amigo, siempre y cuando coopere adecuadamente con los demás. Si hay algo que le preocupa, hable con el maestro y busquen soluciones juntos.

**Fuente:** K. Steedly, Ph.D. y otros, “Social Skills and Academic Achievement,” *Evidence of Education*, National Dissemination Center for Children with Disabilities.

# Impulse destrezas y la creatividad de su hijo en el día de San Valentín



San Valentín es una gran oportunidad para desarrollar habilidades escolares y, al mismo tiempo, demostrar amor.

Estas son algunas actividades interesantes para probar con todos los miembros de su familia:

- **Escribir notas de agradecimiento.** Pídales a los miembros familiares que se escriban mensajes individuales que describan todas las cosas que les agradan de cada persona.
- **Hacer un collage de corazones.** Junte materiales con distintas texturas y recorte corazones de distintos tamaños. Pídales a los miembros familiares que los peguen en un papel para crear obras de arte.
- **Descubrir el origen de San Valentín.** Rete a los miembros familiares a reunir datos interesantes y compartílos con los demás durante una comida familiar.
- **Leer libros juntos sobre San Valentín y el amor.** Pídales sugerencias al maestro de su hijo o al bibliotecario.
- **Jugar a un juego de estimación.** Llene un frasco con dulces de San Valentín o con pequeños objetos con forma de corazón. Pídales a los miembros familiares que adivinen cuántos objetos hay en el frasco. El ganador gana el contenido del frasco.
- **Aprender a decir “te amo” en distintos idiomas.** Pídales a los miembros familiares que lo busquen en internet y que escriban las traducciones en todos los idiomas que puedan.
- **Hacer galletas de San Valentín.** Es divertido hacer y regalar galletas con forma de corazón. Permítale a su hijo ayudarlo a medir y cocinar. Luego, decoren las galletas como deseen.

**P:** Mi hijo ha tenido problemas con las matemáticas este año y ahora “odia” la materia. No le puedo echar la culpa porque yo tampoco soy bueno en matemáticas. ¿Cómo puedo fomentar una mejor actitud?

## Preguntas y respuestas

**R:** La actitud de los padres hacia las matemáticas influye en el rendimiento de sus hijos en esa materia. Los niños cuyos padres dicen que no les agradaban las matemáticas en la escuela suelen tener dificultad con la materia. Asimismo, los niños cuyos padres inculcan un sentimiento de placer con respecto a las matemáticas suelen desempeñarse mejor.

Para ayudar a su hijo a desarrollar una actitud positiva hacia las matemáticas:

- **Establezca el tono.** Permítale a su hijo creer que a *todos* les puede ir bien en matemáticas. Si le repite eso a su hijo con suficiente frecuencia, comenzará a creerlo.
- **Evite los estereotipos.** El género y los antecedentes no determinan qué tan bien puede desempeñarse un niño en cualquier materia escolar. De hecho, los estudiantes que obtienen buenos resultados en matemáticas pueden lograr grandes avances para romper estereotipos infundados que otros podrían tener.
- **Hable sobre carreras.** Los niños podrían considerar que ser un Avenger es una gran elección profesional. Amplíe los horizontes de su hijo. Hable con personas que usan las matemáticas en el trabajo, como un piloto, un meteorólogo, un arquitecto, un astronauta, un investigador, un contador, etc.
- **Conecte las matemáticas con el mundo real.** Cuando vaya con su hijo a la tienda, al banco, a un restaurante, señale todas las cosas para las que las personas usan las matemáticas. En la cena, rete a los miembros familiares a mencionar una situación en la que hayan usado las matemáticas ese día.



# Enfoque: el éxito en los exámenes

## Vincule el estado físico y el desempeño en los exámenes



Los estudios muestran que los niños que están en buen estado físico están más alerta que sus compañeros menos activos. La actividad física también está relacionada con un mejor desempeño en matemáticas, memoria, atención y velocidad para completar tareas.

Si bien es importante hacer actividad física durante todo el año, su hijo podría hacer algunas cosas para mejorar su estado físico para la época de rendir exámenes. Anime a su hijo a:

- **Dormir bien antes del examen.** Quedarse estudiando hasta tarde aumenta la ansiedad, lo que afecta la capacidad de pensar con claridad.
- **Alimentarse para alcanzar el éxito.** Apunte a un desayuno con alto contenido de fibra y bajo contenido de azúcar. Un huevo duro y una banana es una opción de desayuno rápida y fácil.
- **Moverse antes del examen.** La actividad física aumenta el flujo de oxígeno al cerebro y mejora el desempeño.
- **Relajarse.** Los estudiantes nerviosos suelen olvidarse lo que saben. Demuestre cómo usar ejercicios de respiración profunda para enfocar la mente.
- **Usar prendas cómodas.** Los pantalones no deberían ser tan ajustados que distraigan a su hijo o le impidan respirar. Su hijo también debería vestirse en capas para evitar tener demasiado calor o frío.
- **Beber mucha agua** para mantener el cerebro alerta.

No se olvide de abrazar a su hijo el día del examen. Eso aumentará su bienestar y aumentará su energía.

**Fuente:** L. Chaddock-Heyman y otros, "The Role of Aerobic Fitness in Cortical Thickness and Mathematics Achievement in Preadolescent Children," PLoS ONE.

## Ayude a su hijo a ganar seguridad a la hora de rendir exámenes

Muchas veces, la ansiedad antes de los exámenes proviene de la inseguridad. Y puede afectar el resultado de los exámenes. Cuando los estudiantes no piensan que obtendrán un buen resultado, no pueden dar lo mejor de sí mismos.

Para desarrollar la confianza:

- **Quítele la presión.** Dígale a su hijo que los exámenes le muestran al maestro qué han aprendido los estudiantes hasta el momento y con qué temas podrían necesitar ayuda.
- **Evite el pánico** de último momento. Su hijo debería empezar a estudiar algunos días antes del examen.
- **Enséñele a su hijo a estudiar** de manera eficiente. La atención debe centrarse en cualquier material que su hijo aún tenga que dominar.
- **Anime a su hijo** a hablar positivamente de sí mismo. Su hijo puede



decir cosas como "Sé este material y estoy preparado para obtener un buen resultado".

- **Ayude a su hijo** a visualizar el éxito. Con los ojos cerrados, debería imaginar que está rindiendo el examen y que sabe las respuestas.

## Para mejorar la memoria, haga que los datos sean significativos



Los estudios revelan que, cuando la información nueva está relacionada con algo memorable, a es más fácil retenerla.

A la hora de aprender una palabra nueva, por ejemplo, el cerebro puede digerir la información de dos maneras: repitiendo el sonido de la palabra o centrándose en su significado. Si bien ambos enfoques funcionan, centrarse en el significado ayudará a su hijo a recordarla mejor en el largo plazo.

Para ayudar a su escolar de primaria a absorber datos nuevos:

- **Invente un cuento.** Es posible que a su hijo le resulte difícil recordar a los tres primeros presidentes de los Estados Unidos, pero ¿si convierte la información en un cuento fantástico? "Un día, George Washington

fue al parque. Se encontró con John Adams junto a los columpios. Luego, se cruzaron con Thomas Jefferson en el tobogán". Esto pone a los presidentes en un contexto que su hijo comprenderá.

- **Céntrese en un panorama** más amplio. En lugar de pedirle a su hijo que repita que "Júpiter es el planeta más grande", ayúdelo a relacionarlo con algo más general. "Todo lo relacionado con el planeta más grande de nuestro sistema solar es grande. La gran mancha roja de Júpiter es más grande que la Tierra". Los datos más mínimos quedan más grabados al ilustrarlos de una manera más amplia.

**Fuente:** J.A. Meltzer y otros, "Electrophysiological signatures of phonological and semantic maintenance in sentence repetition," *NeuroImage*, Elsevier.