

Ayudando a los Niños a Aprender

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



Marzo 2020

La Mesa-Spring Valley School District
Extended School Services Program

Las reuniones familiares fomentan la comunicación y la conexión

Tener un vínculo estrecho con la familia apoya a su hijo y lo ayuda a abordar desafíos nuevos en la escuela. Organizar reuniones familiares es una manera eficaz de desarrollar ese vínculo, y de ayudarlo a adquirir habilidades importantes para la escuela y la vida. Con un poco de planificación, estas reuniones son una estupenda manera de enseñarle a su hijo a comunicarse, negociar y cooperar.



Para aprovechar al máximo las reuniones:

- **Escojan una fecha regular** para reunirse; por ejemplo, cada una o dos semanas. Además, permita que los miembros familiares soliciten una reunión si quieren hablar de un tema.
- **Organicen la agenda.** Antes de una reunión, pregúnteles a los miembros familiares de qué les gustaría hablar. Los temas podrían incluir problemas, compras, metas, etc. Reserve tiempo para hablar de todos los temas, pero trate de que la reunión no exceda una hora.
- **Designen un líder.** El moderador deberá encargarse de que se siga la agenda establecida y de que todos tengan la oportunidad de hablar sin interrupciones. Al principio, el líder debería ser un adulto. Después de algunas reuniones, deje que lo haga su hijo.
- **Túrnense.** Después de que una persona explique una idea o un problema, deje que todos puedan comentar lo que piensan al respecto. Piensen soluciones y escojan una para implementar. Los padres siempre tendrán la decisión final.
- **Lleven un registro.** Escriban las decisiones. Planifiquen revisarlas en las reuniones futuras para evaluar si están funcionando o no.

Enseñe habilidades científicas

Para practicar el pensamiento científico, dele una maceta con una planta a su hijo. Dígame que:

- **La describa.** Dígame que escriba cuál es su tamaño, color, forma de la flor, estructura de la hoja, etc.
- **Aprenda su nombre.** Ayúdelo a usar el nombre común de la planta para averiguar el nombre científico. ¿Qué le dice el nombre sobre la planta?



Ayude a su hijo a ponerse en forma para los exámenes

Estudiar no es lo único que su hijo puede hacer para tener éxito en los exámenes. Los estudios revelan que los estudiantes que están en buen estado físico recuerdan mejor la información, y obtienen mejores puntajes en los exámenes, que sus compañeros que no es ejercitan.

Para mejorar el estado físico de su hijo en el día del examen, asegúrese de que:

- **Tome** un desayuno nutritivo y bajo en azúcares.
- **Llegue** a la escuela bien descansado.
- **Se relaje.** Estirarse y respirar profundamente son buenas maneras de aliviar la tensión.
- **Beba** suficiente agua.

Fuente: S. Dalton, "Youth Fitness: Exercise Helps Children Excel in School," Healthline, [niswc.com/shapeup](https://www.healthline.com/shapeup).



Ayude a su hijo a concentrarse

A todos se nos dispersa la mente de vez en cuando. Pero si su hijo se distrae regularmente en la escuela, su capacidad de aprender y retener información puede verse afectada.

Los estudios revelan que los niños pequeños que no se pueden concentrar suelen tener dificultad para concentrarse cuando crecen también. Mejorar las habilidades de concentración en casa puede ayudar a su hijo a prestar más atención en la escuela. Usted podría:

- **Eliminar las distracciones.** La TV y otros aparatos deberían estar apagados mientras su hijo hace la tarea.
- **Permitir descansos cortos.** Descansar durante cinco minutos puede ayudar a su hijo a despejarse y volver a concentrarse nuevamente.

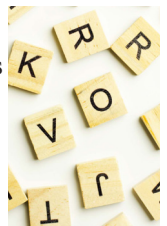
- **Convertir los trabajos largos** en tareas más pequeñas. Si tiene que escribir un informe, diga, "Primero deberías pensar en lo que quieres decir. Luego, haz un esquema. Luego puedes comenzar a escribir".
- **Fomentar juegos** y actividades que mantengan el interés, como Memorama y rompecabezas.

Fuente: A.J. Lundervold y otros, "Parent Rated Symptoms of Inattention in Childhood Predict High School Academic Achievement Across Two Culturally and Diagnostically Diverse Samples," *Frontiers in Psychology*, Frontiers Communications.

Promueva la lectoescritura

Afilar las habilidades de lectoescritura en casa fomenta el éxito académico. Pruebe estas ideas para animar a su hijo a leer y escribir:

- **Leer con frecuencia** y en distintos momentos del día. Vaya a la biblioteca y tenga libros interesantes al alcance de su hijo.
- **Hacer un diario familiar.** Cada semana, dígame a todos que escriban algunas oraciones sobre la semana.
- **Jugar juegos de palabras.** Si su hijo se divierte, ni se dará cuenta de que también está aprendiendo.





¿Debo informarle a la escuela que mi hijo tiene asma?

P: El médico dice que mi hijo tiene asma. Pero mi hijo no quiere que le informe a la escuela, pues tiene miedo de que no le dejen jugar con sus amigos en el recreo. ¿Cómo debería manejar esta situación?

R: El asma es la enfermedad crónica más común entre los niños, y puede tener un impacto negativo en la asistencia y el rendimiento escolar. Por eso, usted no puede ocultarlo. En cambio, trabaje con la escuela para elaborar un plan para proteger la salud y la seguridad de su hijo. Haga lo siguiente:

- **Pregúntele a la enfermera** de la escuela o al personal administrativo que le informen cuáles son las normas escolares sobre medicamentos, y llene los formularios pertinentes. Asegúrese de que su hijo sepa cómo tomar su medicamento.
- **Reúnanse con el maestro de su hijo.** Hable sobre las situaciones que pueden generar un ataque de asma, como agotamiento y exposición a animales, polen, moho y polvo. Enséñele a su hijo a controlarse y evitar estas situaciones de riesgo. Elaboren un plan de acción para que todos sepan qué hacer en caso de que su hijo tenga un ataque de asma.
- **Continúe trabajando con el médico** para asegurarse de que el asma de su hijo esté bajo control.

El asma no debería ser un impedimento de que su hijo disfrute el recreo. Pero sí deberá aprender a respetar sus límites para mantenerse sano.

Fuente: American College of Allergy, Asthma, and Immunology, "Academic performance of urban children with asthma worse than peers without asthma," ScienceDaily, niswc.com/asthma.



¿Le enseña a su hijo a tomar decisiones?

Su hijo deberá tomar muchas decisiones en la escuela. ¿Dirá no a la presión de los compañeros y sí a los desafíos positivos? La orientación que usted le brinde lo ayudará a escoger con sensatez. ¿Le está enseñando a su hijo a tomar buenas decisiones? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Le dice** a su hijo claramente que todas las decisiones tienen consecuencias?
2. **¿Le da** a su hijo muchas oportunidades de tomar decisiones, y de asumir los resultados?
3. **¿Incluye** a su hijo en las conversaciones sobre las decisiones familiares?
4. **¿Piensa** en voz alta y explica cómo usted toma decisiones?
5. **¿Le enseña** a su hijo a hacer preguntas antes de tomar una decisión? "¿Habrá un adulto

presente?" "¿Qué hacen los miembros del grupo de reciclaje?"

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron sí, usted está animando a su hijo a pensar antes de tomar una decisión. Para cada respuesta no, pruebe esa idea.

*"No puedes progresar sin tomar decisiones".
—Jim Rohn*

Enseñe con quehaceres

A medida que su hijo avanza en la escuela, deberá asumir un mayor nivel de responsabilidad por su trabajo escolar. Hacer quehaceres en casa lo ayudará a practicar algunos aspectos de la responsabilidad, como seguir instrucciones y ser confiable. Los quehaceres también ayudarán a su hijo a:

- **Comprometerse.** Si un niño ha barrido el piso, es menos probable que camine en él con los zapatos embarrados.
- **Sentir orgullo por su trabajo.** Recordar la satisfacción de hacer bien un trabajo podría ayudarlo a perseverar con el trabajo escolar.
- **Aprender habilidades básicas** para la vida. Las tareas como cuidar la ropa y sacar la basura prepararán a su hijo para un futuro responsable e independiente.

Cuando aplique la disciplina, describa, no critique

Cuando su hijo se porta mal, es más eficaz corregirlo que criticarlo. Por eso, en lugar de decir algo como, "¡Eres exasperante!" describa su error. "Era el turno de tu hermana de usar la computadora, y no dejaste de jugar a tu juego". Luego recuérdela la regla: "Cuando se terminan tus 20 minutos, finaliza tu turno", y aplique con calma la consecuencia por desobedecerla.

Enseñe a no perder tiempo

Es natural que los niños disfruten algunas materias más que otras. Sin embargo, cuando su hijo posterga el estudio o un trabajo porque no le gusta una materia, se convierte en un problema. Para evitar la procrastinación, recuérdela a su hijo que:

- **Todos deben hacer** cosas que no le agradan. Nombre tareas que a usted no le gustan.
- **Posponer las tareas** hace que parezcan peor de lo que son.
- **¡Abordar** las tareas difíciles primero se siente estupendo!



Ayudando a los Niños a Aprender™

Publicado en inglés y español, de septiembre a mayo.

Editor Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Alison McLean. Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Editoras: Rebecca Miyares y Erika Beasley.

Gerente de Producción: Sara Amon.

Copyright © 2020, The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc.

P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474

1-800-756-5525 • www.parent-institute.com • ISSN 1527-1056