

Ayudando a los Niños a Aprender

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



Septiembre 2020

La Mesa - Spring Valley School District
Extended School Services Program

Para promover la lectura, muestre los diversos motivos para leer

Una verdad fundamental de la crianza de hijos es que los niños aprenden mediante el ejemplo. Ya sea que usted quiera enseñarle a su hijo a decir la verdad o comer vegetales, modelar la conducta deseada es la mejor manera de que él siga su ejemplo.

Lo mismo sucede con la lectura. Para ayudar a su hijo a adquirir hábitos de lectura útiles, muéstrole que *usted* lee con frecuencia para:



- **Aprender.** Diga, "Estoy tratando de aprender una estrategia nueva que podríamos implementar en el trabajo. Este artículo explica cómo otras empresas lo utilizan".
- **Buscar información.** ¿Necesita reparar un electrodoméstico en casa? Muéstrole a su hijo cómo lee el manual para aprender a hacerlo. Cuando quiera encontrar una receta nueva, muéstrole cómo buscarla en línea o en el índice de un libro.
- **Pasar un momento agradable.** Si su hijo lo ve leyendo por placer o para relajarse, verá que leer no es solo para la escuela o el trabajo.
- **Pasar el rato mientras espera.** Lleve algo para leer a donde vaya. Ignore las pantallas de televisión en las salas de espera y abra un libro. Escuchen audiolibros en el carro durante los viajes largos.
- **Conectarse con los demás.** Cuando lea algo interesante, lea una parte en voz alta. Imprima o recorte un artículo que usted crea que a su hijo le agrada leer y déjelo en su cama. Muéstrole que la lectura es una actividad divertida para compartir.



Ayude a su hijo a ser un estudiante activo

La pandemia de COVID-19 ha causado muchos cambios en el aprendizaje en el 2020, y es probable que esto continúe. Sin embargo, hay una cosa que no ha cambiado. Los estudiantes que asumen una responsabilidad activa por su propio aprendizaje lo aprovechan mejor. Para promover esta responsabilidad en su escolar de primaria, anímelo a:

- **Prepararse para aprender.** Eso implica dormir suficiente, tomar un desayuno nutritivo, tener los materiales necesarios, como lápiz y papel, y contar con una actitud positiva.
- **Hablar de lo que aprende.** Hacer preguntas, ofrecer opiniones e intercambiar ideas con otros fortalecerá la comprensión de su hijo del material.
- **Mantenerse organizado.** Ayude a su hijo a elaborar un sistema para organizar los trabajos, las tareas corregidas y otros materiales.
- **Perseverar.** Apoye a su hijo cuando enfrente desafíos en el aprendizaje. Dígame que la perseverancia rinde frutos, y ayúdelo a pensar en diferentes estrategias que puede probar para abordar los problemas que enfrenta.

Use un enfoque equilibrado

Los padres han tenido que hacerse cargo de una mayor parte del aprendizaje este año que en el pasado, y su apoyo es fundamental para la educación de su hijo. Sin embargo, convertir *todo* lo que usted hace con su hijo en una lección puede ser contraproducente.

A los niños les agrada hacer actividades con sus padres, pero no si sienten que siempre están en una clase. Por eso, hagan algunas actividades solo por diversión. Deje que su hijo pruebe sus propias ideas y aprenda de los resultados. Disfrutar el tiempo juntos también es una manera importante de apoyar a su hijo.



Alivie el estrés por la escuela

Es posible que, debido a los sucesos sin precedentes de este año, su hijo sienta ansiedad por la escuela. Para aliviar este sentimiento:

- **Asegúrele** que está listo para el desafío de abordar situaciones y trabajos nuevos.
- **Ponga las calificaciones** en perspectiva. Su hijo, ¿está dando lo mejor de sí? ¿Está aprendiendo? Dígame que eso es lo más importante.

Ejercítense en familia

Un estudio reciente reveló que, a partir de los siete años, el nivel de actividad física de los niños comienza a disminuir. Esto es un problema. El ejercicio no solo reduce el estrés y los riesgos de problemas graves de salud, sino que los estudios demuestran que también facilita el aprendizaje. En comparación con sus compañeros inactivos, los niños que se ejercitan regularmente:

- **Escuchan con más atención.**
- **Tienen una caligrafía más clara.**
- **Tienen mejor coordinación** ojo-mano.

Para que su hijo se mantenga en forma y aprenda bien en años futuros, ayúdelo a establecer y seguir una rutina de ejercicio ahora.



Fuente: "Decline in physical activity often starts as early as age 7," ScienceDaily, [niswc.com/stayactive](https://www.niswc.com/stayactive).



¿Cómo puedo participar si no puedo ayudar durante el día?

P: Trabajo durante el horario escolar, y no puedo tomarme tiempo para las actividades escolares. ¿Qué otra cosa puedo hacer para participar en la educación de mi hijo y apoyarla?

R: Los estudios revelan que la participación de los padres mejora los resultados educativos de los niños. Pero participar en una clase o actividad escolar es solo una de muchas maneras de marcar una diferencia. Muchas de las cosas que usted puede hacer en casa tienen un gran impacto en el aprendizaje de su hijo.

Lo primero y más importante es comunicarle a su hijo que la escuela es una máxima prioridad. Usted puede hacer esto de varias maneras:

- **Establezca expectativas altas.** Dígame a su hijo que usted sabe que él puede rendir bien en la escuela, y que usted espera que trabaje con dedicación. Elógielo cuando lo haga.
- **Hable de las materias escolares** con su hijo. Pídale que le cuente sobre lo que está aprendiendo. Hacer comentarios positivos, como "Eso suena muy interesante, cuéntame más", podría motivarlo.
- **Revise el trabajo de su hijo,** y programe suficiente tiempo para que él haga las tareas. De ser posible, quédese cerca mientras él trabaja.
- **Trabaje con otros padres de la escuela.** Inscribese en la organización de padres y maestros. Allí se informará sobre lo que está sucediendo y aprenderá maneras en que las familias pueden ayudar.



¿Está implementando las rutinas escolares?

Establecer rutinas en casa puede facilitar la transición de su hijo de un horario de verano más relajado a un ajetreado horario escolar. ¿Está estableciendo rutinas para ayudar a su hijo a hacer la transición? Responda **sí** o **no** a las siguientes preguntas:

___ **1. ¿Ha establecido** un horario de acostarse más temprano, que permita que su hijo duerma entre nueve y 12 horas?

___ **2. ¿Ha reservado** por lo menos 20 minutos por día para leer en familia?

___ **3. ¿Ha hecho** listas de control para la noche de las cosas que su hijo debería preparar para la mañana siguiente?

___ **4. ¿Ha designado** un lugar donde su hijo debería guardar los materiales y artículos que debe llevar a la escuela, de modo que no pierda tiempo para buscarlos?

___ **5. ¿Ha puesto** un calendario familiar para que su hijo anote sus trabajos y actividades?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron sí, usted está creando una estructura para facilitar el regreso a clases. Para cada respuesta no, pruebe esa idea.

"Escriba en su corazón que cada día es el mejor día del año".
—Ralph Waldo Emerson

Enfóquese en las habilidades de estudio

Ayudar a su hijo a desarrollar las habilidades de estudio es una manera clave de asegurarse de que tenga un año escolar productivo. Para comenzar:

- **Establezca una hora y un lugar** fijo para estudiar. Escoja un horario en el que su hijo esté atento, y un lugar cómodo y libre de distracciones.
- **Enséñele a su hijo** a hacer una lista diaria de tareas pendientes. A medida que tache las que completó, tendrá un sentimiento de logro.
- **Ánimelo a replantear** la idea principal de los trabajos en sus propias palabras.

El cerebro necesita descansar

Los estudios revelan que, incluso cuando los cerebros de los niños están en estado de "descanso", todavía están activos. Es más, descansar la mente un rato puede ayudar a consolidar el aprendizaje. Para darle al cerebro de su hijo la oportunidad de recargarse:

- **Dígale que se tome** un descanso corto luego de 15 o 20 minutos de tarea o estudio.
- **Deje que se aburra** algunas veces. Rétele a determinar cómo llenar su tiempo sin depender de las pantallas.

Fuente: L. Waters, Ph.D., "How Goofing Off Helps Kids Learn," The Atlantic, nswc.com/elem_goof.

Allane el camino para el trabajo en equipo

Usted y el maestro de su hijo pertenecen al mismo equipo. Si se mantienen en contacto y trabajan juntos, podrán evitar que los pequeños asuntos se conviertan en grandes problemas. Propóngase:

- 1. Brindar información** sobre su hijo y los cambios en su casa.
- 2. Leer todas las notas** que envía la escuela. Complete y devuelva los formularios y cuestionarios sin demora.
- 3. ¡Hacer preguntas!** Si tiene dudas sobre cualquier tema relacionado con la escuela, pídale al maestro que se lo explique.



Ayudando a los Niños a Aprender™

Publicado en inglés y español, de septiembre a mayo.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Alison McLean.

Gerente de Producción: Sara Amon.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

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