



## Un reinicio puede ayudar a los estudiantes a volver a encaminarse

Cuando usted se encuentra con un problema en su computadora portátil o teléfono, ¿alguna vez lo apaga y lo reinicia? Reiniciar un aparato electrónico puede ayudar a corregir los problemas de procesamiento y hacerlo funcionar bien.

Si el año escolar de su hijo no está yendo tan bien como esperaba, tal vez sea el momento de hacer un reinicio. Estas son algunas estrategias que pueden ayudar a su hijo a volver a encaminarse:

- **Hacer que el cambio sea un asunto familiar.** Si ha decidido que su hijo necesita dedicarles más tiempo a los trabajos escolares, asegúrese de que toda la familia mantenga el silencio mientras su hijo estudia. Usted podría organizar sus papeles o leer mientras su hijo trabaja.
- **Reemplazar los malos hábitos.** Dejar un hábito es difícil. Es mucho más

fácil reemplazarlo por otro. Si su hijo tiene el hábito de jugar a videojuegos después de la escuela, sugiérale que lo reemplace por 30 minutos de lectura por placer. Su hijo aún puede relajarse y, al mismo tiempo, fortalecer sus habilidades de lectura.

- **Organizarse.** Debería poder encontrar muchos calendarios atractivos disponibles a la venta este mes. Busque uno que a su hijo podría agradarle usar. Luego inculque el hábito de escribir las responsabilidades domésticas y escolares. De esa manera, podría evitar que entre en pánico a último momento.
- **Celebrar los logros.** Ayude a su hijo a ver la relación entre los nuevos hábitos y los resultados. "Practicaste matemáticas y resolviste nueve de los 10 ejercicios del examen correctamente. ¡Muy bien!"

## Cómo administrar las pantallas según los expertos



Los niños pasan cada vez más tiempo usando aparatos digitales. Un estudio reveló que los niños de entre ocho y 12 años pasan, en promedio, 5 horas y 33 minutos por día frente a la pantalla con fines recreativos, ya sea en internet, mirando televisión o jugando a videojuegos.

Si bien la Academia Americana de Pediatría recomienda a las familias controlar y administrar el tiempo frente a la pantalla con fines no educativos, muchos estudiantes de primaria dicen que no hay reglas sobre la tecnología en sus casas.

Los expertos recomiendan a las familias:

- **Limitar el uso de la tecnología.** Pídale a su hijo que apague los aparatos electrónicos al menos 30 minutos antes de ir a dormir.
- **Designar horarios libres de pantallas,** como el horario de comida en familia o los viajes en carro.
- **Ofrecer alternativas.** Den un paseo invernal. Jueguen a las cartas. Hagan manualidades. Muéstrela a su hijo que hay muchas maneras de divertirse —y usar la mente— sin estar frente a una pantalla.

**Fuente:** S. Pappas, "What do we really know about kids and screens?" American Psychological Association.

## Para poner fin a la procrastinación, es útil comenzar con la peor tarea



Su hijo debe completar una hoja de actividades de matemáticas, leer un capítulo y hacer un trabajo de escritura. Si no le agrada

escribir, sugiérole que haga ese trabajo primero. Estos son algunos motivos:

- **En la vida, hay tareas** que no nos agradan. Todos tenemos que hacer cosas que no nos agradan. Hable con su hijo sobre algunas de las tareas que usted no disfruta pero que tiene que hacer de todos modos. Lavar la ropa y limpiar los baños todas las semanas no es divertido, pero son tareas de higiene necesarias.
- **Posponer una tarea difícil** solo hace que sea más difícil. El trabajo ocupará la mente de su hijo hasta que lo haga.
- **Terminar una tarea** que no nos agrada produce una sensación maravillosa. Ayude a su hijo a aprender a concentrarse en lo bien que se siente cuando está terminado el trabajo y

no en lo mal que se siente mientras lo hace. Anime a su hijo a crear una pequeña recompensa por terminar una tarea difícil, como pasar 10 minutos escuchando música.

A veces, lo único que se necesita para comenzar una tarea desagradable es un pequeño empujón. Ponga una alarma en 15 minutos y diga “Trabaja en el trabajo de escritura durante 15 minutos. Luego puedes detenerte”. Una vez que comience, probablemente no sea tan doloroso como su hijo esperaba.

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

**“La procrastinación hace que las cosas fáciles sean difíciles y que las cosas difíciles sean más difíciles”.**

—Mason Cooley

## La pérdida auditiva leve puede afectar la capacidad de lectura



¿Su hijo tiene dificultades para leer? El problema podría ser su audición. En un estudio, hasta el 25 por ciento de los niños

más pequeños en edad escolar que tienen dificultades con la lectura también presentaban una pérdida auditiva leve o moderada. Lamentablemente, las familias y los maestros muchas veces no detectan los problemas de audición.

Los niños con pérdida auditiva tienen muchas probabilidades de tener dificultades de aprendizaje, incluso con la comprensión lectora. El grado de deterioro tampoco tiene por qué ser dramático. El simple hecho de tener varias infecciones de oído puede ser suficiente para dañar la audición de su hijo.

Esté atento a estos signos de hipoacusia:

- **Favorecer una oreja.** Cuando le habla a su hijo, ¿suele acercarle una de las orejas? Eso puede significar que ese es su oído “bueno”.
- **Subir el volumen.** Su hijo, ¿sube el volumen gradualmente cuando todos los demás consideran que el nivel del volumen está bien?
- **Hablar en voz alta.** ¿Su hijo habla habitualmente en voz más alta de lo necesario?
- **Una mala sensación.** Si tiene la corazonada de que algo anda mal con los oídos de su hijo, pregúntele al pediatra cómo proceder.

**Fuente:** J. Carroll y H. Bredmore, MD, *Morphological Processing in Children with Phonological Difficulties*, Coventry University and The University of Warwick.

## ¿Está ayudando a su hijo tomarse la escuela en serio?



Asistir a la escuela todos los días mejora las probabilidades de su hijo de alcanzar el éxito académico. ¿Está haciendo

hincapié en la importancia de la asistencia puntual y animando a su hijo a tomarse la escuela en serio? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

\_\_\_ **1. ¿Dice** que espera que su hijo vaya a la escuela todos los días? Muestre que la asistencia es importante para usted y pasará a ser importante para su hijo.

\_\_\_ **2. ¿Refuerza** los hábitos saludables con respecto al sueño, la alimentación y el ejercicio para asegurarse de que su hijo esté listo para aprender?

\_\_\_ **3. ¿Ignora** las excusas poco convincentes? No tener ganas de salir de la cama no es un motivo aceptable para perderse una parte de la escuela.

\_\_\_ **4. ¿Intenta** pedir turnos médicos fuera del horario escolar?

\_\_\_ **5. ¿Configura** la alarma antes si a su hijo le resulta difícil levantarse y prepararse para la escuela a tiempo?

**¿Cómo le está yendo?**

Cada respuesta *sí* significa que usted está apoyando a su hijo para que asista a clase. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente.

**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.

# Leer por placer promueve el desarrollo saludable del cerebro



Según un estudio reciente, leer por placer con regularidad a una edad temprana se asocia con habilidades cognitivas más sólidas y una mejor salud mental.

Para fomentar la lectura por diversión en su escolar de primaria:

- **Busque modelos de lectura** que inspiren a su hijo. Pídale a sus familiares, amigos de la familia o vecinos a los que les encante leer que recomienden libros que hayan disfrutado a la edad de su hijo.
- **Integre la lectura** a las rutinas diarias. En la mesa del desayuno, anime a su hijo a leer un libro mientras usted lee las noticias. Si su hijo se bloquea o se inquieta al trabajar en una tarea escolar, sugiérale que se tome un descanso para leer solo por diversión: ¡es poco probable que su hijo diga que no!
- **Cree un “rincón de lectura”**. Ayude a su hijo a crear un lugar especial en

su casa para leer. Incluya una cesta con libros, almohadones o un puf, animales de peluche y una luz.

- **Lleve libros** a todos los lugares a los que vaya y lea con su hijo. Para que la diversión sea mayor, pídale a su hijo que escoja un libro relacionado con el destino. Por ejemplo, lea un libro sobre un odontólogo mientras esperan su cita con el dentista.
- **Hagan una visita especial** a la biblioteca para abastecerse de libros antes de un viaje o vacaciones familiares. Su hijo descubrirá que leer es una manera relajante de pasar tiempo libre fuera de casa.
- **Ofrezca un incentivo mensual** para terminar una cierta cantidad de libros.

**Fuente:** Yun-Jun Sun, et al, “Early-initiated childhood reading for pleasure: Associations with better cognitive performance, mental well-being and brain structure in young adolescence,” *Psychological Medicine*, Cambridge University Press.

## Tres estrategias para acelerar el aprendizaje de matemáticas



Hay cosas simples que hacen las familias en casa que pueden marcar una gran diferencia en el desempeño de los estudiantes en matemáticas. Use estas tres estrategias para mejorar el aprendizaje de matemáticas de su hijo:

### 1. Participación de la familia.

Trabajar con el maestro para apoyar el aprendizaje de matemáticas de su hijo mejora el desempeño. Revise los trabajos de matemáticas que su hijo trae a casa y hable sobre lo que está aprendiendo. Pregúntele al maestro qué podría hacer en casa para ayudar a su hijo con matemáticas.

2. **Conversación matemática.** Cuando su hijo resuelva un problema, pregúntele: “¿Cómo obtuviste el resultado?” Los niños resuelven problemas con mayor precisión

a largo plazo cuando hablan con frecuencia sobre el pensamiento matemático y explican sus métodos. Al explicarlos, aclaran lo que piensan y suelen detectar sus propios errores.

3. **Motivación.** Los niños suelen obtener mejores resultados en las cosas que disfrutan. Por lo tanto, haga que las matemáticas sean divertidas. Cuando jueguen a juegos de mesa, designe a su hijo como anotador o banquero. Dele un giro matemático a juegos como la rayuela (escribir un problema en cada cuadrado) y Simón dice (“Simón dice que sumes 18 más 18”). En el carro, rétense mutuamente a resolver problemas usando los números que aparecen en las señales de tránsito. Si el límite de velocidad es 65, su hijo puede resolver  $6 + 5$ ,  $6 - 5$  o  $6 \times 5$ .

**P:** A mi escolar de primaria no le agrada escribir. Cuando tiene que hacer un trabajo de escritura, se queda mirando fijo la hoja en blanco. ¿Hay algo que pueda hacer para ayudarlo?

### Preguntas y respuestas

**R:** Los estudiantes de primaria suelen ser reacios a la escritura. Muchos simplemente se bloquean por el miedo ante la idea de escribir. Se preocupan al pensar que lo que escribirán no será bueno o que se burlarán de ellos.

Para superar el bloqueo con la escritura:

- **Empatice con su hijo.** Diga que los escritores profesionales también tienen dificultades al escribir en algunas ocasiones, y no hay problema con eso.
- **Recomiéndele que practique.** Pídale a su hijo que escriba sobre cualquier cosa que le venga a la cabeza, sin importar lo absurda que le parezca. O sugiérale que escriba sobre un interés personal.
- **Hable sobre ideas de temas** con su hijo. Fomente las lluvias de ideas y pídale a su hijo que haga una lista de ideas.
- **Sugiérale a su hijo que escriba** ideas a medida que surjan. Podrá editar la fluidez, la gramática y la ortografía más adelante.
- **Anime a su hijo** a usar una computadora para escribir, de ser posible. Eso hará que las revisiones sean más fáciles.
- **Sea amable al revisar** la escritura de su hijo. Señale primero lo que le agrada y no critique demasiado. Céntrese en lo que su hijo está tratando de decir y no solo en la mecánica de la escritura.
- **Evite enmendar los errores.** Eso dañará la confianza de su hijo y le transmitirá el mensaje de que usted no cree que sea capaz de corregirlos de forma independiente.
- **Sea paciente.** Deje que su hijo exprese frustración. Lleva tiempo y práctica ser un buen escritor.



# Enfoque: valores positivos

## Sea empático con su hijo, pero hasta cierto punto



¿Existe tal cosa como respaldar demasiado a su hijo cuando se trata de sus emociones negativas? Los expertos dicen que sí.

Un estudio demostró que los padres y los cuidadores que son demasiado empáticos con los sentimientos problemáticos de sus hijos piensan que sus hijos están más adaptados socialmente que otros. Sin embargo, los maestros de esos niños consideran que están menos adaptados que sus compañeros.

¿Cuál es el motivo de esta discrepancia? Es posible que, si los padres consienten a sus hijos cada vez que están de mal humor, los niños nunca se detengan a considerar que su estado de ánimo está poco justificado.

Eso no significa que deba ignorar los sentimientos de su hijo, sino que en lugar de estar de acuerdo cada vez que sienta que ha sido perjudicado, es conveniente que:

- **Pida detalles.** Si su hijo dice que un amigo fue malo, averigüe más antes de decir que está de acuerdo. Dígale, “Dime qué ha pasado”. De esa manera, lo estará animando a abrirse, pero sin aceptar automáticamente que lo estaban tratando mal.
- **Rete a su hijo.** Si su estudiante está molesto por la calificación de un examen y dice que el examen fue realmente “injusto”, haga preguntas. “¿Por qué fue injusto?” Si la realidad es que no estudió para el examen, señálelo. Su hijo fue irresponsable, no lo trataron injustamente. Es una lección difícil pero esencial.

**Fuente:** V.L. Castro y otros, “Changing tides: Mothers’ supportive emotion socialization relates negatively to third-grade children’s social adjustment in school,” *Social Development*, John Wiley & Sons, Inc.

## Ayudar a los demás aumenta la confianza y desarrolla habilidades

Los niños quieren sentir que tienen un papel importante en la comunidad. El voluntariado puede ayudarlos a desarrollar habilidades sociales y la confianza en sí mismos, que también los beneficia en el ámbito escolar.

Busque una actividad de voluntariado o servicio a la comunidad que usted y su hijo puedan hacer juntos. Estas son algunas ideas:

- **Participen de una colecta de ropa.** Junten abrigos, guantes y gorros y dónenlos a refugios locales.
- **Cocinen algo para una persona mayor o los padres de un bebé recién nacido.**
- **Preparen emparedados para personas sin hogar.**
- **Ayuden a cuidar de una mascota.** Si un vecino se va de viaje por unos días, usted y su hijo podrían ofrecerle darle de comer y sacar a pasear a su mascota.



- **Inicie una campaña** de recaudación de fondos. Ayude a su hijo a recaudar dinero para un programa familiar o comunitario que necesite asistencia financiera.

## Hable con su hijo sobre la importancia de la honestidad



Cuando los niños comienzan la escuela primaria, la mayoría sabe la diferencia entre ser honesto y mentiroso, pero eso no siempre hace que decir la verdad sea fácil para ellos.

Para fomentar la honestidad:

- **Hablen sobre el tema.** ¿Su hijo cree que la honestidad es la mejor opción? ¿Por qué? ¿En qué momentos le parece que está bien mentir, si es que considera que es una opción válida?
- **Hablen sobre las consecuencias** de mentir. La mentira destruye la confianza. Si su hijo se acostumbra a mentir, dejarán de creerle, incluso cuando diga la verdad.

- **Sea honesto.** Los niños se dan cuenta cuando los miembros de la familia dicen la verdad, e incluso cuando no lo hacen.
- **Cree oportunidades** para que su hijo diga la verdad. Pregunte, “¿Por qué rompiste este libro?” en lugar de “¿Hiciste esto?”
- **Reaccione con calma** cuando su hijo mienta. Dígale que sabe que tomará mejores decisiones en el futuro.
- **Recompense la confianza.** Si su hijo dice la verdad en una situación difícil, felicítelo. Pero no permita que se libere de la situación. Haga cumplir las consecuencias.

**Fuente:** V. Talwar y otros, “Children’s Evaluations of Tattles, Confessions, Prosocial and Antisocial Lies,” *International Review of Pragmatics*, Brill.