

# Escuela Primaria Los Padres

Steger Public School District 194

## ¡hacen la diferencia!



## Sea un modelo a seguir para despertar el interés en la lectura

Los niños que ven a sus padres leer con frecuencia suelen sentir una mayor motivación por la lectura. Para demostrar que la lectura es importante para usted:

- **Asegúrese de que su hijo lo vea leer** todos los días. Lea un periódico, un libro o una revista. Déjele en claro que cree que leer vale la pena.
- **Dígale a su hijo por qué lee.** ¿Está leyendo para obtener información, para corroborar algo que cree saber o por placer?
- **Use el diccionario** cuando encuentre una palabra de cuyo significado no esté tan seguro. Pregúntele a su hijo si sabe el significado de la palabra.
- **Léale en voz alta** a su hijo. Cuando encuentre algo que piense que

podría interesarle, léale un fragmento. Esto podría motivarlo a terminar de leerlo por su cuenta.

- **Use la credencial de la biblioteca.** Cuando lleve a su hijo a la biblioteca, busque un libro para usted.
- **Únase a su hijo.** Cuando vea que su hijo está leyendo, lea usted también. Prepare bocadillos saludables para compartir.
- **Regáله libros.** Para mostrarle a su hijo que los libros son especiales, regáله libros. Anímelo a regáله libros a sus amigos, también.
- **Pídales a los familiares** que respalden los hábitos de lectura de su hijo. ¿Podrían grabarse a ellos mismos leyéndole un libro?

## Cuatro maneras de fortalecer los valores de su hijo



Los maestros ayudan a sus estudiantes a aprender habilidades y datos importantes. Pero a la hora de enseñar

valores, los padres son los mejores maestros.

Y es necesario planificar las lecciones, como lo hace todo maestro. Las siguientes son cuatro estrategias para ayudar a su hijo a desarrollar valores positivos:

1. **Piense en los valores** que son importantes para usted y su familia. Hable sobre ellos con su hijo.
2. **Enseñe con el ejemplo.** El ejemplo de los padres es el maestro más poderoso de todos. Pregúntese: "Si mi hijo pudiera ver mi comportamiento durante todo el día, ¿qué lección aprendería?"
3. **Sea exigente.** Exíjale a su hijo que actúe responsablemente, que sea amable con los demás y que diga la verdad. Para algunas familias, estas características se convierten en un motivo de orgullo familiar. "Los miembros de la familia Mendoza decimos la verdad".
4. **Enséñele la regla de oro.** Enseñarle a su hijo a tratar a los demás como le gustaría que lo traten a él lo ayudará a tomar buenas decisiones. Debería preguntarse, "¿Me gustaría que me hablaran de esa manera?"

## La alimentación está relacionada con el rendimiento académico



Algunas veces, se habla de “nutrir la mente” de manera figurada. Sin embargo, también es importante nutrirla de manera literal.

La buena nutrición alimenta el cerebro. Y comienza con el desayuno. Las investigaciones demuestran que el desayuno ayuda a los estudiantes a mantenerse mejor a la información. De hecho, tomar el desayuno regularmente se asocia con una mejora general en el rendimiento escolar.

¿Qué puede hacer usted como padre de familia? Tenga a mano cereales y frutas integrales de bajo contenido de azúcar. Y esté preparado para una mañana agitada con un desayuno saludable que su hijo pueda comer antes de salir.

Ya sea que su hijo se lleve el almuerzo de casa o que almuerce en la escuela, anímelo a evitar los alimentos que tienen muchas calorías y grasas. Cuando los niños consumen

alimentos con mucha grasa y azúcar, sus cuerpos tienden a cansarse mucho, lo que dificulta la concentración.

Los niños suelen tener hambre al regresar a casa de la escuela. Por lo tanto, asegúrese de que haya una variedad de bocadillos saludables a mano: frutas, vegetales, yogur y galletas integrales.

Recuerde lo siguiente: cuando esté haciendo las compras, compre únicamente los alimentos que quiere que su hijo consuma. Su hijo no podrá consumir alimentos que no son saludables si nos los encuentra en casa.

Fuente: C. St John, M.P.H., R.D.N., “Proof Positive: Breakfast Improves Kids’ Grades, Mood and Weight,” Healthy Eating. Org, niswc.com/elem\_healthyteating.

**“Cuida tu cuerpo. Es el único lugar que tienes para vivir”.**

—Jim Rohn

## En el Mes de la Historia de la Mujer, anime a su hijo a leer una biografía



Marzo es el Mes de la Historia de la Mujer; el momento perfecto para que su hijo lea la biografía de una mujer famosa.

Para ayudarlo a elegir una biografía que va a disfrutar, hable con él sobre sus intereses.

Si a su hijo le gusta:

- **El deporte**, le podría interesar leer sobre Wilma Rudolph, ganadora de tres medallas olímpicas de oro.
- **La política**, le podría gustar leer sobre Victoria Woodhull, que se convirtió en la primera mujer en postularse para presidente en 1870.
- **La moda**, le podría interesar leer sobre Jacqueline Kennedy Onassis, considerada un ícono de la cultura y de la moda de la década de 1960.

- **La ciencia**, le podría interesar saber más sobre Marie Curie, la única persona en ganar un Premio Nobel en dos ciencias distintas: química y física.

- **Ayudar a los demás**, le podría gustar aprender sobre la Madre Teresa, que dedicó su vida a servir a los pobres y a los desamparados.

Sea cual fuere el interés de su hijo, seguramente habrá una biografía que le gustará leer. Pídale ayuda al bibliotecario si no logra encontrar un libro que capte su interés de inmediato.

Lea un libro con su hijo o permítale leer por su cuenta, pero no se limite a eso. Anímelo a investigar más sobre esa persona y a compartir con usted y otros lo que descubra.

## ¿Está ayudando a su hijo a lidiar con la frustración?



Los estudiantes de hoy en día no siempre tienen las destrezas necesarias para hacerles frente a los problemas menores de la vida. ¿Está ayudando a su hijo a aprender a lidiar con la frustración? Responda *sí* o *no* a cada enunciado:

\_\_\_ 1. **Comprendo** que no me corresponde a mí proteger a mi hijo de todos los altibajos de la vida.

\_\_\_ 2. **Animo** a mi hijo a seguir intentando cuando no logra avanzar con un problema que tiene que resolver como tarea. Le hago preguntas para ayudarlo a resolverlo.

\_\_\_ 3. **Ayudo** a mi hijo a relacionar su esfuerzo con el éxito. Algunas veces, digo: “No será tarea fácil. Pero lo lograrás si sigues intentando”.

\_\_\_ 4. **Señalo** historias reales de personas exitosas que han superado desafíos.

\_\_\_ 5. **Pongo** en palabras los sentimientos de mi hijo. “Estás frustrado porque aprender este concepto de ciencias está llevando más tiempo de lo que esperabas. Ya lo vas a lograr”.

**¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted le está dando a su hijo oportunidades para superar su frustración. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea del cuestionario.

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

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos. ISSN: 1523-2379

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 © 2020, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad.

Editor Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

## Aproveche el clima de marzo para desarrollar destrezas científicas



Según un viejo dicho, marzo entra como un león y sale como un cordero. ¿Es así donde vive usted?

En muchas partes del país, en el mes de marzo el clima es cambiante, por lo que es un gran momento para disfrutar de la ciencia y otras actividades relacionadas con el clima, por ejemplo:

- **Armar un gráfico de la temperatura.** Pídale a su hijo que anote y haga un gráfico de la temperatura todos los días durante un mes. O dígame que busque en internet el informe meteorológico del lugar donde viven. Pídale que anote si el día está soleado, nublado o lluvioso.
- **Medir la lluvia.** Necesitarán un frasco de plástico con lados rectos y fondo plano, una regla y un rotulador. En la parte externa del frasco, marque cada cuarto de pulgada con la regla y el rotulador. Pídale a su hijo que lleve un registro de la cantidad de lluvia.

- **Hacer campanas de viento.** Necesitarán cuatro latas vacías y limpias, un pedazo de cuerda y un perchero. Asegúrese de que los extremos de las latas sean lisos. Ayude a su hijo a perforar la parte inferior de cada lata. Haga un nudo en un extremo de la cuerda y pase la cuerda a través del agujero de la lata. Luego ate el otro extremo al perchero. Repita el procedimiento con todas las latas. Cada vez que sople el viento, las latas harán música.

También puede buscar más información sobre el clima en internet con su hijo. Visite estos sitios web divertidos y apropiados para la edad:

- **Weather Wiz Kids**, [www.weatherwizkids.com](http://www.weatherwizkids.com).
- **The Old Farmer's Almanac for Kids**, [www.almanac4kids.com/earth](http://www.almanac4kids.com/earth).
- **Climate Kids**, de la NASA, [climatekids.nasa.gov/menu/weather-and-climate](http://climatekids.nasa.gov/menu/weather-and-climate).

## Tener un entorno tranquilo en casa promueve el bienestar



Hoy en día, es casi imposible llevar una vida sin estrés, pero sí es posible trabajar para hacer del hogar un refugio de la rutina diaria.

Para ayudar a su familia a alcanzar el bienestar mental y emocional:

- **Fomente la risa.** La risa debería estar presente todos los días. Pídeles a todos los miembros de la familia que compartan sus programas de humor, películas, historias y chistes favoritos.
- **Comparta estrategias para aliviar el estrés.** Enséñele a su hijo a respirar profundo, dar un paseo o poner música relajante cuando esté estresado.
- **Recuerde los tres grandes pilares:** la alimentación saludable, dormir bien y hacer ejercicio. Son las claves del bienestar.

- **Comparta cosas buenas.** Todos los días, pídale a cada miembro familiar que cuente al menos una cosa positiva que haya ocurrido ese día (no importa qué tan pequeña sea). Hágalo durante la comida familiar. Incluso podrían escribir las respuestas en un diario de gratitud familiar.
- **Manténgase organizado.** Un hogar organizado y sin desorden crea un ambiente más tranquilo para todos. Además, su hijo aprenderá a cuidar sus pertenencias.
- **Fomente la cooperación.** Las tareas domésticas se hacen más rápido cuando todos trabajan juntos. Establezca un horario familiar para hacer las tareas domésticas, y luego recompénsese haciendo algo divertido en familia.

Fuente: A. Marks, M.D. y B. Rothbart, M.S.W., *Healthy Teens, Body and Soul: A Parent's Complete Guide*, Fireside.

**P:** El director me llamó para decirme que mi hijo de quinto grado empujó a un niño y lo tiró al suelo en la escuela hoy. Como resultado, van a suspender a mi hijo durante un día. Sé que esto es parte de la política de la escuela; sin embargo, mi hijo dice que el otro niño lo insultó antes. ¿Debería ir yo a la escuela a quejarme?

### Preguntas y respuestas

**R:** Los niños no siempre toman las decisiones correctas. Lo importante es la lección que aprenden luego de tomar la decisión incorrecta. Si discute con la escuela en nombre de su hijo, podría darle la lección equivocada. En cambio:

- **Hable con su hijo** sobre el incidente. ¿Admite haber empujado al otro niño? Es importante que aprenda a decir la verdad sobre lo que hizo. Dígame a su hijo que empujar a otros nunca está bien, incluso si lo insultan.
- **Ayude a su hijo** a pensar de qué otra manera podría haber reaccionado. Por ejemplo, podría haber ignorado al otro niño.
- **Anime a su hijo** a contarle al maestro si algún niño lo sigue insultando. Si hubiese informado el incidente, posiblemente sería el otro niño el que estaría en problemas.
- **Hable sobre las razones** por las cuales las escuelas necesitan establecer y aplicar reglas. ¿Qué hubiese sucedido si lo hubieran empujado a su hijo? ¿Querría que el niño que lo empujó tuviera que enfrentar las consecuencias?
- **Deje que su hijo** asuma las consecuencias de sus acciones. Durante el día de la suspensión, no le permita mirar televisión ni jugar a videojuegos. En cambio, dígame que estudie durante el horario escolar.

# Enfoque: el éxito en los exámenes

## Consejos para rendir mejor en los exámenes



Su hijo tiene un examen importante mañana y quiere que le vaya lo mejor posible.

Anímelo a seguir estas estrategias para rendir bien en los exámenes:

- **Enfocarse en las instrucciones.** Su hijo debería asegurarse de que comprende bien las instrucciones antes de empezar. Si tiene dudas, debería preguntarle al maestro.
- **Escribir información.** Si a su hijo le costó memorizar algo, debería escribir lo que recuerda tan pronto empieza el examen para poder consultarlo más adelante.
- **Leer todas las preguntas rápidamente antes de empezar.** Su hijo debería pensar cuánto tiempo tiene y decidir cuánto tiempo puede dedicarle a cada pregunta.
- **Saltar una pregunta si no está seguro de cuál es la respuesta.** Su hijo debería responder primero todas las preguntas que sabe. Luego, podrá volver al resto.
- **Recordar la regla de verdadero/falso.** Si alguna parte de la respuesta es falsa, toda la respuesta es falsa.
- **Usar estrategias para las preguntas de opción múltiple.** Debería intentar responder la pregunta antes de mirar las opciones. O puede eliminar las respuestas incorrectas y elegir entre las restantes.
- **Hacer un esquema para los ensayos.** Anime a su hijo a armar un plan y atenerse a los puntos principales y los detalles clave. Incluso un esquema breve es mejor que no responder la pregunta.
- **Dejar tiempo para volver y revisar las respuestas.** ¿Tienen sentido? ¿Las oraciones están completas?

## Ayude a su estudiante a revisar los exámenes calificados y hacer ajustes

Su hijo está acostumbrado a estudiar el material antes de un examen. Pero ¿qué sucede después del examen? A menos que obtenga un puntaje perfecto en todos los exámenes, todavía quedan cosas por aprender.

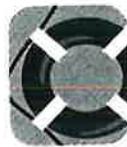
Luego de un examen, su hijo debería:

- **Revisar el examen calificado y tomar nota sobre las preguntas que respondió bien y las que respondió mal.** Debería tomarse el tiempo de corregir las respuestas incorrectas.
- **Identificar los tipos de errores que cometió.** Los errores suelen ser de dos tipos. Por descuido: su hijo se apuró al responder la pregunta. Por falta de preparación: su hijo no estudió lo suficiente.
- **Hacer ajustes.** Hagan una lluvia de ideas juntos sobre cómo puede disminuir los errores por descuido. Por ejemplo, podría leer cada pregunta dos veces y revisar las respuestas antes de entregar.



Para los errores cometidos por falta de preparación, la solución es estudiar más. Su hijo debería empezar a repasar varios días antes del examen. El último día debería dedicarlo a hacer un repaso general de todo el material una última vez y no a aprender cosas nuevas.

## Cuatro estrategias para aliviar los nervios por los exámenes



Es normal ponerse un poco nervioso antes de un examen importante, pero muchos niños se ponen demasiado nerviosos. Les preocupa tanto el examen que su desempeño se ve afectado negativamente.

Para ayudar a su hijo a aliviar los nervios antes de un examen:

1. **Enfóquese en la preparación.** Asegúrese de que extienda el estudio a lo largo del tiempo. El verdadero aprendizaje requiere tiempo para revisar el contenido y pensar sobre él. Y saber el material es la mejor manera de reducir los nervios y el estrés.
2. **Desanime el estudio intensivo en poco tiempo,** que puede aumentar los nervios de su hijo y no dejarlo pensar claramente. Lo mejor que puede hacer el día antes de un examen es repasar y dormir bien.
3. **Anímelo a tener una visión positiva.** Recuérdele cuáles son sus fortalezas para aumentar su confianza. Dígame que se visualice obteniendo un buen resultado en el examen.
4. **Mantenga la perspectiva.** Recuérdele que el puntaje no es lo más importante. Verifique que su hijo sepa que, a pesar de que usted quiere que *dé* lo mejor de sí mismo, no es necesario que *sea* el mejor.