



Mejorar la concentración impulsa la habilidad de su hijo para aprender

Nuestra mente suele distraerse de vez en cuando. Pero cuando los estudiantes se “desconectan” con frecuencia durante las clases, podría verse afectada su capacidad para aprender y retener información nueva.

Los estudios demuestran que los estudiantes más jóvenes que no pueden concentrarse tampoco suelen poder concentrarse cuando crecen, y eso puede ser un problema para la educación de su hijo.

Para ayudar a su hijo a fortalecer su capacidad de prestar atención:

- **Deshágase de las distracciones.** Apague el televisor y otras pantallas mientras su hijo hace trabajo escolar. Mantenga el ruido al mínimo.
- **Divida las tareas extensas** en pasos más manejables. Los estudiantes pueden sentirse fácilmente abrumados cuando enfrentan trabajos complejos. Muestre cómo dividir el trabajo en pasos más pequeños.

“Primero, piensa en lo que quieres decir. Después, haz un esquema de ideas. Luego, comienza a escribir”.

- **Anímelo a tomarse descansos** durante el momento de estudio. No fuerce a su hijo a trabajar durante períodos de tiempo extensos. En cambio, pídale que ponga una alarma a los 20 minutos y que se tome un descanso de cinco minutos cuando suene. Tomarse descansos cortos con frecuencia ayuda a los estudiantes a despejar la cabeza. Recuérdele a su hijo que también debe hacer eso durante la clase. Incluso un descanso de 30 segundos (tal vez mirando un punto lejano y respirando hondo) puede ayudarlo a volver a esforzarse y a concentrarse.

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.

Demuestre respeto con estas seis estrategias



A la hora de enseñarles a los niños sobre el respeto, la idea no es enseñárselos, sino mostrárselos.

Cuando demuestre de qué se trata el respeto, hará grandes avances para ayudar a su hijo a ser respetuoso.

Para darle a su hijo un ejemplo de respeto:

1. **Sea cortés.** Diga *por favor*, *gracias* y *perdón* cuando hable con su hijo. Golpee la puerta antes de entrar en su habitación.
2. **Sea amable**, especialmente cuando su escolar de primaria se equivoque. Todos cometemos errores. Ayude a su hijo a aprender de los contratiempos.
3. **Sea compasivo.** Intente no avergonzar a su hijo y evite hacer bromas a costa de él.
4. **Sea justo.** No juzgue ni imponga un castigo por algo antes de tener toda la información.
5. **Sea confiable.** Si le dice a su hijo que va a hacer algo, hágalo. Y cuando no pueda hacer algo, sea directo al respecto.
6. **Sea honesto.** Cada mentira piadosa que diga podría influir en el respeto que tiene —o no tiene— su hijo por usted. Los niños siempre observan lo que hacen los adultos.

Promueva una actitud resolutiva para fortalecer el éxito académico



La escuela está llena de todo tipo de desafíos, y el éxito de los estudiantes depende de cómo responden a esos desa-

fíos. Ayude a su hijo a comprender que las personas pueden volverse más inteligentes si lo intentan, persisten y aprenden de los errores.

La actitud determina cómo piensan los estudiantes sobre los problemas. Por ejemplo, suponga que a su hijo le está resultando difícil comprender un concepto de ciencias. Algunos niños alzan las manos y dicen: "No soy bueno en ciencias; me rindo". Pero otros niños tienen otra perspectiva. "Esto es un desafío, y me encantan los desafíos".

Los niños del segundo grupo creen que, incluso si no entienden algo ahora,

podrán aprenderlo en el futuro. Tienen una actitud resolutiva y es más probable que perseveren frente a un problema y los resuelvan.

Para fomentar esta actitud, puede felicitar a su hijo por su esfuerzo. "Eso era difícil, pero seguiste intentando distintas cosas hasta que lo lograste".

Fuente: C. Romero, "What We Know About Growth Mindset from Scientific Research," Mindset Scholars Network.

"No se preocupe por el fracaso. Preocúpese por las oportunidades que pierde cuando ni siquiera lo intenta".

—Sherman Finesilver

Muéstrele a su estudiante que leer es agradable y gratificante



Las habilidades de lectura sólidas permiten que aprender cualquier asignatura de la escuela sea más fácil, pero los

expertos dicen que, para desarrollarlas, es necesario que los niños *quieran* leer. Desafortunadamente, a muchos niños no les interesa.

Para inspirar a su estudiante de primaria a leer:

- **Escuchen audiolibros juntos.** Esta es una manera efectiva de mostrarle lo interesantes que pueden ser los libros a alguien reacio a leer. Podría descargar audiolibros de la biblioteca o grabarse leyendo en voz alta. Anime a su hijo a seguir la lectura en el libro mientras escucha el audiolibro.
- **Sigan los acontecimientos actuales.** ¿Hay alguna noticia en desarrollo que le interese a su hijo? Lean las últimas novedades juntos todas las noches y coméntenlas.

- **Consígale a su hijo un amigo por correspondencia.** A los niños les encanta recibir cartas y aprender sobre la vida en otros países. Pregúntele al maestro de su hijo o a un bibliotecario cómo participar.
- **Hagan un recorrido virtual.** Anime a su hijo a investigar en internet sobre las atracciones que hay en su zona, como museos y lugares históricos. Luego, su hijo podrá guiarlo por los sitios web y compartir los nuevos conocimientos.
- **Dele cupones de lectura.** Para mostrarle a su hijo que usted considera que leer es una actividad especial, dele cupones de lectura. Algunos podrían ser por 30 minutos de lectura con usted. Otros podrían servir para canjearlos por un libro nuevo. Los cupones de lectura también pueden usarse como regalos o para reconocer los buenos comportamientos.

¿Ha formado un equipo con los maestros de su hijo?



Cuando las familias y los maestros forman un equipo sólido, los estudiantes son los verdaderos ganadores. Aprenden más y les va mejor académica y socialmente.

¿Ha estado haciendo todo lo que está en su poder para formar un equipo exitoso entre la escuela y su hogar? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. **¿Ha conocido al maestro de su hijo?**
2. **¿Habla con su hijo sobre la escuela todos los días y revisa la información que le envía la escuela?**
3. **¿Controla el trabajo escolar?** Si su hijo tiene dificultades con una materia, ¿le pregunta al maestro qué puede hacer para ayudarlo en casa?
4. **¿Se asegura de que su hijo asista a la escuela todos los días y de que tenga todo lo que necesita para hacer la tarea?**
5. **¿Ha repasado las reglas de la escuela con su hijo y ha indicado que es importante seguirlas?**

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que está ayudando a desarrollar un equipo familia-escuela sólido. 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.

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.

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 investigaciones desmienten mitos sobre el aprendizaje



Las investigaciones muestran que, si bien las personas suelen creer que saben en qué consiste el “aprendizaje efectivo”,

suelen estar equivocados.

Estos son cinco mitos comunes y realidades sobre el aprendizaje basados en investigaciones:

- **Mito 1:** Todos tienen un estilo de aprendizaje específico. Realidad: Los niños aprenden de muchas maneras diferentes. En una situación, es posible que les vaya mejor si *escuchan* el material nuevo. ¿Y en otra? Ver ejemplos podría ser clave.
- **Mito 2:** Uno nace inteligente o no. Realidad: La inteligencia y las capacidades pueden aumentar con el tiempo, especialmente cuando a los niños se les da acceso a libros y oportunidades de aprendizaje.
- **Mito 3:** Las sesiones de estudio largas son la mejor manera de prepararse para una prueba o un examen. Realidad: Los niños retienen datos

mucho mejor si los estudian en repetidas ocasiones a lo largo del tiempo. Estudiar un poco cada día es mucho más efectivo que tratar de digerir todo de una vez.

- **Mito 4:** Leer el material varias veces es la mejor manera de aprenderlo. Realidad: Es más eficaz practicar recordar y reformular ideas clave.
- **Mito 5:** Los estudiantes con el hemisferio derecho más desarrollado aprenden de manera diferente que aquellos que tienen el hemisferio izquierdo más desarrollado. Realidad: No hay pruebas de que tener el hemisferio izquierdo (que favorece la lógica y las matemáticas) o el hemisferio derecho (que favorece el arte y las emociones) más desarrollado afecte el aprendizaje. De hecho, ni siquiera hay pruebas de que un lado del cerebro sea dominante.

Fuente: U. Boser, *Learn Better: Mastering the Skills for Success in Life, Business, and School, Or, How to Become an Expert in Just About Anything*, Rodale Books.

Enséñele a su hijo cuatro pasos para alcanzar cualquier meta



Los niños se sienten bien consigo mismos cuando establecen metas y logran alcanzarlas. Tener metas también ayuda a los

estudiantes a superar dificultades.

Cuando están frustrados o tristes, pueden tener una “imagen” en mente de lo que buscan.

Cuando su hijo establezca una meta, sugiera que establezca una que pueda alcanzar en poco tiempo. Luego, ayúdelo a seguir cuatro pasos para alcanzarla:

1. **Enunciar la meta.** Asegúrese de que la meta de su hijo sea específica, de que la escriba y que la cuelgue en un lugar en el que la vea con frecuencia. “Mi meta es aprender las tablas de multiplicar”.
2. **Planificar cómo alcanzar la meta.** “Voy a hacer tarjetas didácticas y

estudiarlas durante 15 minutos todas las noches. Le voy a pedir a papá que me evalúe todos los viernes”.

3. **Hablar de la meta con otros**, incluidos los maestros. Esto genera responsabilidad y brinda a otros la oportunidad de apoyar el esfuerzo de su hijo.
4. **Seguir todos los pasos** del plan de a uno a la vez. Si surgen problemas, hablen sobre soluciones posibles. Tal vez su hijo esté demasiado cansado u ocupado algunas tardes para repasar las tarjetas didácticas. En su lugar, sugiérale que las estudie por la mañana, mientras desayuna.

No se olvide de felicitar a su hijo por su esfuerzo durante el proceso. “Estoy orgulloso de que hayas estudiado las tablas de multiplicar esta mañana”. Y cuando alcance el objetivo, celebre que su trabajo arduo ha valido la pena.

P: Mi cónyuge debió ir al extranjero y no volverá a casa durante varios meses. Cuanto más larga es la ausencia, más difícil ha sido para nuestro hijo de tercer grado, cuyo trabajo escolar está empezando a verse afectado. ¿Qué consejos tiene para ayudarnos a sobrellevar los próximos meses y para ayudar a nuestro hijo a volver a encaminarse?

Preguntas y respuestas

R: Estar separado de uno de los padres siempre es difícil. La ausencia de un ser querido durante meses puede ser aún más difícil. Estas son algunas maneras en las que podría ayudar a su hijo:

- **Dígale a su hijo** que está bien estar triste. Diga algo como, “A mamá la queremos mucho. Obviamente, la vamos a extrañar. Cuando estés triste, puedes hablar conmigo”.
- **Hable con el maestro** sobre lo que está sucediendo en casa para que la escuela pueda ofrecer apoyo y comprensión. Pregunte cómo puede ayudar a su hijo a volver a encaminarse.
- **Mantenga rutinas.** Cumplir con rutinas diarias de forma constante proporciona una sensación de estabilidad y previsibilidad.
- **Ayude a su hijo** a mantenerse en contacto con su esposa con tanta frecuencia como sea posible. Fomente las llamadas telefónicas, los mensajes de vídeo y el correo electrónico.
- **Fomente las relaciones** con amigos, familiares y otras familias de militares que hayan tenido experiencias similares. Pueden ofrecerle apoyo emocional a usted y a su hijo.
- **Use una cuenta regresiva visual**, como un calendario o una aplicación, para ayudar a su hijo a saber cuándo vuelve su esposa.
- **Busque maneras** en las que usted y su hijo puedan ayudar a otros. El trabajo benéfico ayuda a los niños a poner sus propios problemas en perspectiva.

Enfoque: la disciplina

Las investigaciones indican que la disciplina funciona



Piense en cómo lo criaron a usted. ¿Qué métodos disciplinarios usaba su familia? Los estudios demuestran que incluso

cuando los adultos no están de acuerdo con la manera en la que los disciplinaban cuando eran pequeños, muchos usan los mismos enfoques.

Por ejemplo, según un estudio, los adultos a los que les gritaban de chicos tienen más probabilidades de gritar como padres, incluso si piensan que gritar no funciona.

Para aplicar la disciplina de forma eficiente, piense en qué cosas cree que *funcionarán*. Los expertos dicen que estos métodos son los que suelen dar mejores resultados:

- **Planifique con anticipación.** Hable con su hijo sobre la disciplina. ¿Por qué es útil? ¿Cómo funciona? Luego de considerar las ideas de su hijo, haga una lista de reglas básicas y consecuencias. Luego, sígalas con coherencia, equidad y respeto.
- **Reconozca el buen comportamiento.** ¿Qué tipos de comportamientos es más importante que aprenda su hijo? Cuando los observe, reconózcalos. Diga: “Fue generoso de tu parte prestarle tu libro al estudiante nuevo de tu clase”.
- **Use consecuencias** por mala conducta que sean naturales o lógicas, de ser posible. Una consecuencia natural de olvidarse de hacer un trabajo, por ejemplo, es obtener el puntaje más bajo posible. Una consecuencia lógica de perder algo es tener que reemplazarlo.

Fuente: S. Barkin y otros, “Determinants of Parental Discipline Practices: A National Sample From Primary Care Practices,” *Clinical Pediatrics*, SAGE Publications.

Ayude a su hijo a comprender la importancia de seguir reglas

Las reglas son directrices establecidas que les enseñan a los niños cómo comportarse en ciertas situaciones. Sin embargo, seguir las reglas puede ser difícil para los niños si no comprenden por qué son importantes.

Además de explicar los motivos de reglas específicas, puede:

- **Jugar a un juego sin reglas.** Luego de un rato, dejen de jugar y hablen sobre cómo les está yendo. Luego, jueguen con reglas y vean cuál de las dos maneras es mejor.
- **Imaginar un mundo sin reglas.** Hablen sobre qué sucedería si las personas pudieran robar, si los niños no tuvieran que ir a la escuela, si las personas no tuvieran que usar el cinturón de seguridad. ¿Cómo sería?
- **Animar a su hijo a ser un líder.** Ser miembro del consejo estudiantil, por ejemplo, le



dará a su hijo experiencia en la creación y la implementación de reglas.

- **Felicitar a su hijo** por obedecer reglas. Podría decir “Gracias por despertarte puntual. Ahora podremos desayunar juntos”.

Las reuniones familiares fomentan la cooperación y la comunicación



Organizar reuniones familiares con frecuencia les da una oportunidad a las familias para conectarse y a los niños para

aprender sobre disciplina, responsabilidad, comunicación y cooperación.

Para aprovechar las reuniones:

- **Reúnanse con frecuencia**, una vez por semana o cada dos semanas. Permítalos a los miembros familiares organizar una reunión si necesitan hablar sobre algo importante.
- **Arme una agenda.** Antes de cada reunión, pregúnteles a los miembros familiares sobre qué temas desean hablar. Destinen tiempo a cada tema, pero fíjese que la reunión no dure más de una hora.
- **Ponga a alguien a cargo** de la reunión. El responsable debe ceñirse a la agenda y dejar a todos hablar de manera justa y sin interrupciones. Durante las primeras reuniones, el responsable debería ser un adulto.
- **Túrnense.** Una vez que alguien describa una idea o un problema, todos pueden turnarse para dar su opinión. Haga una lluvia de ideas de soluciones y dele a cada persona tiempo para hacer su contribución.
- **Anote las decisiones.** Una vez que se tome una decisión, anótela en un cuaderno. Planifique la revisión de algunas decisiones o soluciones en una reunión futura para comentar si están funcionando o no.