

# Los Padres

West Orange Elementary  
Jennifer Bourgeois, Ph.D., Principal

*¡hacen la diferencia!*



## Repase el año escolar con su hijo y establezcan metas nuevas

Se está aproximando el final de un año escolar ajetreado. Su hijo ha aprendido mucho. Ha leído nuevos libros y dominado nuevas habilidades. Ahora es el momento perfecto para hablar de todas las lecciones que ha aprendido.

Busque un momento en el que puedan tener una charla sobre la escuela. Podría incluso planear algo especial, como salir a comer un postre o preparar una comida favorita juntos.

Durante la conversación:

- **Revisen el año.** ¿Cuál fue el proyecto favorito de su hijo este año? ¿En qué materia ha mejorado más? ¿Qué libro de los que ha leído en clase le gustó más? ¿Cuál de sus metas logró?

Mientras su hijo hable con usted sobre estas cosas positivas, ayúdelo a ver las maneras en que ha crecido. “Realmente trabajaste duro para aprender a dividir este

año. ¡Puedes lograr hacer cosas muy difíciles cuando te concentras en hacerlo!”

- **Piense con anticipación.** ¿Qué está anhelando hacer su hijo este verano? ¿De qué está emocionado sobre el próximo año? ¿Hay una materia o área en la que le gustaría mejorar el próximo año? ¿Hay libros que le gustaría leer?
- **Hable sobre el aprendizaje** durante el verano. Una de las mejores cosas del verano es la oportunidad de aprender cosas que no se relacionen directamente con la escuela. Ayude a su hijo a pensar en algo que le gustaría aprender este verano. ¿Le gustaría aprender un nuevo deporte? ¿Le gustaría aprender a pintar? ¿Le gustaría aprender a hablar un idioma nuevo? Juntos, hagan un plan para ayudarlo a lograr su meta.

## Trate de usar una tabla de tareas este verano



El verano es una buena oportunidad para ayudar a los niños a volverse más responsables. Completar tareas desarrolla la responsabilidad y ayuda a los niños a aprender habilidades nuevas. Y, aunque no lo crea, los estudios revelan que los niños se sienten más felices cuando puedan hacer una contribución importante a sus familias.

Comience así:

1. **Escoja** tareas apropiadas a la edad de su hijo. Un niño de ocho años no puede trepar una escalera para limpiar las ventanas, pero sí puede limpiar el fregadero del baño.
2. **Muéstrele** a su hijo cómo hacer la tarea. Luego, observe mientras él la hace. Finalmente, deje que lo haga solo.
3. **Haga** una tabla. Algunas tareas podrían tener que realizarse todos los días. Otras quizás se puedan hacer una vez a la semana. Tener una tabla ayudará a su hijo a que sepa exactamente lo que usted espera de él y cuándo tiene que hacerlo.
4. **Hágalo** divertido. De vez en cuando, agregue una actividad chistosa o divertida en la tabla, como, “¡Salir a tomar un helado!”

**Fuente:** E. Kennedy-Moore, Ph.D., “Chores and Children,” *Psychology Today*, niswc.com/chores.

## El servicio comunitario fortalece las relaciones y desarrolla el carácter



La vida ajetreada de la familia puede desconectar a los padres de sus hijos y de la comunidad.

Brindar sus servicios voluntarios en familia es una buena manera de cambiar eso. ¡También les enseña a los niños responsabilidad, compasión, generosidad, y más!

Cuando haga los planes para el verano, trate de incluir algunas actividades para hacer en familia como voluntarios. Su familia podría:

- **Limpiar un lugar favorito.** Observe los lugares en donde su familia pasa tiempo, tales como su calle, un parque, o la playa. Tal vez se sorprenderá por la cantidad de basura y escombros que hay allí. Supervise mientras su familia llena bolsas de basura y de reciclaje.
- **Brindar refugio.** Muchos grupos construyen viviendas para otros o las mejoran. Busque uno que acepte la ayuda de los niños. Su hijo podría barrer, transportar artículos o pasarle los clavos mientras usted martilla.
- **Donar comida.** Los bancos de comida comunitarios suelen necesitar tanto donaciones de productos como personas para

ayudar. Los albergues de gente desamparada y servicios de entrega de comida a domicilio muchas veces necesitan provisiones. Su hijo podría juntar comida y provisiones o incluso hacer sándwiches.

- **Cuidar a los animales.** Llame a un refugio de animales y pregunte qué necesitan. Si no pueden trabajar directamente con las mascotas, considere otras ideas, como promover las adopciones de animales.
- **Hacer visitas.** Busque una organización caritativa que sirva a las personas de la tercera edad o inválidas. Podrían necesitar visitas de personas, comidas, o ayuda con los quehaceres. La visita de un niño podría hacer más feliz a otra persona más que cualquier otra cosa.

Fuente: "Community Service: A Family's Guide to Getting Involved," KidsHealth, nswc.com/community\_service\_family.

**"Nunca dude que un grupo pequeño de ciudadanos comprometidos pueda cambiar al mundo; de hecho, es lo único que ha logrado hacerlo".**

—Margaret Mead

## ¡Desafíe a su hijo a que apague la televisión y encienda la diversión!



Muchos niños pasan horas mirando la pantalla de la televisión, la computadora, la tablet o el teléfono móvil. En el

verano, estas horas suelen aumentar.

Por eso, es importante que los padres establezcan límites al tiempo frente a la pantalla. Los expertos dicen que la manera más fácil de hacer esto es sustituir el tiempo frente a la pantalla con otras actividades divertidas. Aquí tiene algunas ideas:

- **Consiga un aro de hula.** Incluso adentro de la casa, un aro de hula

brinda una manera fácil de hacer ejercicio. Además de girar el aro en su cintura, su hijo puede usarlo como una cuerda de saltar.

- **Explore áreas de recreos.** Le brindan a su hijo muchas maneras de desahogar su energía y desarrollar sus músculos.
- **Dibujen un juego de rayuela** en la acera o en la entrada de su casa. Túrnense para jugar.
- **Aprendan a hacer malabares.** ¡Retiren un libro sobre cómo hacer malabares y vea si usted y su hijo pueden aprender a hacerlo!

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



Todos los niños experimentan desilusiones. ¿Ayuda a su hijo a lidiar con ellas? Responda *sí* o *no* a las siguientes

preguntas para determinarlos:

\_\_\_1. **¿Ha ayudado** a su hijo a comprender lo que *se puede* y *no se puede* cambiar? "No puedes cambiar el hecho de que esté lloviendo, pero sí puedes cambiar tus planes".

\_\_\_2. **¿Ayuda a que su hijo** tome una decisión positiva cuando sucede algo inesperado?

\_\_\_3. **¿Ayuda a su hijo** a aprender de sus errores? "La próxima vez estudiarás con más dedicación y sacarás una calificación mejor".

\_\_\_4. **¿Tiene como regla** que él se puede sentir desilusionado, pero no se puede poner de mal humor? Su hijo puede controlar sus acciones aun y cuando se siente desilusionado.

\_\_\_5. **¿Ayuda a su hijo** a pensar en soluciones por su propia cuenta en vez de tratar de solucionar los problemas?

**¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su hijo a lidiar con la desilusión. 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: 1523-1313

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 por The Parent Institute®, una división de NIS, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad. Copyright © 2015 NIS, Inc.

Editor Responsable: Phillip Wherry.

Redactora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

# ¡Evite que los proyectos de fin de año se vuelvan una emergencia familiar!



A medida que se aproxima el final del año, los maestros con frecuencia asignan proyectos grandes. Estos proyectos pueden ser una buena manera de que los estudiantes hagan algo creativo y se diviertan mientras aprenden. ¡Pero los proyectos a veces pueden volver locos a los padres!

Los niños pueden tratar de postergar el trabajar en aquel proyecto grande hasta el último minuto. Entonces, todos en casa se ponen ansiosos por asegurarse de que haga el póster, termine con los disfraces y escriba el informe.

Este año, no permita que el proyecto del final del año de su hijo se convierta en una emergencia familiar. Aquí tiene algunos pasos que seguir:

1. **Elabore un plan.** Siéntese con su hijo tan pronto como pueda para desarrollar un plan para completar el proyecto. Haga que él escriba la

fecha de entrega en el calendario. Hágle preguntas sobre los pasos que debe tomar para prepararse. “Tienes que hacer un póster. Veamos si tenemos los materiales que necesitas”.

2. **Haga un horario.** Ahora, ayude a su hijo a determinar *cuándo* va a completar cada paso. Es más fácil tener varias fechas de entrega a corto plazo en lugar de una sola grande. Haga que su hijo escriba estas fechas en el calendario.
3. **Celebre los éxitos.** Cada vez que su hijo alcance una meta, ayúdelo a escoger un premio. Este debe ser un premio razonable (un postre favorito, no un viaje a Disney World) y algo que él pueda hacer casi por sí mismo.
4. **Supervise.** Usted deberá seguirle la pista para ayudarlo a terminar.

Fuente: D. Heacox, Ed.D., *Up from Underachievement: How Teachers, Students, and Parents Can Work Together To Promote Student Success*, Free Spirit Publishing.

# ¿Qué debería hacer usted si su hijo comienza a decir palabrotas?



Casi todos los niños dicen una palabrota en algún momento de la vida. A menudo, los niños simplemente repiten

una palabra que han oído para ver si pueden obtener una reacción de sus padres. Y por lo general, esto funciona.

Aun así, la mayoría de los padres no quieren oír a sus hijos decir este tipo de palabras. ¡Y, por supuesto, los maestros tampoco quieren oír palabrotas en la clase!

Para animar a su hijo a que use palabras respetuosas:

- **Haga énfasis** en los valores de su familia. Usted podría decirle, “Sé que otras personas dicen palabrotas. Pero en nuestra familia, este tipo de palabras no son

aceptables”. Su hijo debe sentirse orgulloso cuando evite decir las palabrotas que oye a su alrededor.

- **Diga que** aquellas palabras hacen sentir mal a las personas. Las palabrotas pueden lastimar los sentimientos de la gente.
- **Recuérdle** que la gente forma opiniones sobre una persona basándose en el lenguaje que usan. Si él dice palabrotas, es probable que desarrolle una mala reputación.
- **Elógielo** cuando se dé cuenta o se corrija al decir una palabrota. La retroalimentación positiva es la manera más eficaz de inculcar más de la conducta que usted desea y menos de la que no desea.

Fuente: “My Child Won’t Stop Swearing,” Parent News, [nswc.com/swearing](http://nswc.com/swearing).

**P:** Mi hijo pasó muchos apuros en el cuarto grado. Aprobará el año, pero a duras penas. No tengo dinero para enviarlo a una escuela o campamento de verano costoso. Pero sé que necesita ayuda, o el próximo año le irá aun peor. ¿Qué puedo hacer durante el verano para ayudar a mi hijo a ponerse al día para que pueda tener más éxito el próximo año?

## Preguntas y respuestas

**R:** Pareciera que su hijo ha estado teniendo dificultades este año. Pero existen maneras de asegurarse de que no las repita en el quinto grado.

Aquí tiene cuatro ideas para ayudar a su hijo a retomar el buen camino:

1. **Reúnanse con el maestro** de su hijo antes del final del año. Juntos, elaboren un plan de aprendizaje para el verano. Si está pasando apuros en matemáticas, averigüe qué es lo que le está causando problemas. ¿Las fracciones? ¿La multiplicación y división?
2. **Ocúpese de lo básico.** Lleve a su hijo a realizar un examen médico de audición y vista. Quizás no vea bien el pizarrón o no escuche bien al maestro. Lo mejor es descartar estos problemas de antemano.
3. **Establezca algunas metas** de aprendizaje. ¿Cuántos libros leerá? (Inscríbalos en el programa de lectura de la biblioteca). Deje que escoja los libros y no se preocupe si no son libros “clásicos”.
4. **Aparte tiempo** todos los días para trabajar en las habilidades académicas. Tal vez el maestro le dé hojas de trabajo o un libro de matemáticas viejo para que pueda practicar.
5. **Diviértanse juntos.** ¡El aprendizaje no tiene que ser aburrido! Por eso, vayan al zoológico o a un museo. ¡Existen muchas maneras de mantener vivo el aprendizaje!

# Enfoque: aprendizaje de verano

## Formas de evitar un retraso en la lectura durante el verano



Su hijo ha trabajado para fortalecer sus habilidades de lectura a lo largo del año. ¡Usted no quiere que las pierda durante el verano! No obstante, los estudios revelan que el retraso en la lectura durante el verano es un problema real.

Afortunadamente, existen muchas maneras de animar a su hijo a que mantenga, e incluso mejore, sus habilidades de lectura durante el verano.

Usted puede:

1. **Leer con su hijo** todos los días. Además de leer libros, pídale a su hijo que lo ayude a seguir recetas, buscar información en Internet y hacer listas.
2. **Tener materiales** de lectura mano. Tenga tiras cómicas, revistas, libros, periódicos y otros materiales en los lugares de su casa donde sea probable que su hijo los vea.
3. **Escoger materiales irresistibles.** Busque libros y artículos sobre los intereses de su hijo, tales como deportes, arte, moda o una película favorita.
4. **Consultar a los expertos.** Pídale al maestro de su hijo o a una bibliotecaria sugerencias de libros para leer durante el verano.
5. **Ir a la biblioteca** con regularidad. Bríndele a su hijo muchas oportunidades para encontrar libros que le interesen.
6. **Llevar libros consigo.** Llévelos a los viajes, las salas de espera y cualquier otro lugar en donde su hijo podría decir, “¡Estoy aburrido!”
7. **Ser creativo.** Escuchen libros de audio. Jueguen juegos de palabras. Visiten un museo y lean sobre las exhibiciones. Organicen un club de lectura.

## Trate de mantener un horario constante durante el verano

El verano es una oportunidad para relajarse, pero no cuando se trata de las rutinas. Estas ayudan a su hijo a cooperar y a adquirir responsabilidad y autocontrol. También hacen que adaptarse al horario escolar sea más fácil en el otoño.

Establezca rutinas para:

- **El sueño.** Durante el verano, la hora de acostarse y levantarse de su hijo puede ser más tarde de lo normal. Pero una vez que haya establecido un horario razonable para dormir, apéguese a él.
- **La lectura.** El verano ofrece tiempo extra para leer. Vayan a la biblioteca cada semana y fomente la lectura todos los días, incluso en lugares inusuales, tales como la piscina o el parque.
- **Las comidas.** Asegúrese de comer en familia al menos una comida por día. Comer en familia les da la oportunidad de ponerse al



día con la familia y disfrutar del tiempo juntos.

- **Tiempo frente a la pantalla.** Tener más tiempo libre no debería significar más tiempo para la televisión y los videojuegos. Aplique lo que recomiendan los expertos: un máximo de 10 horas frente a la pantalla por semana.

## Convierta el aprendizaje del verano en actividades divertidas



Muchos padres admiten que las “actividades educativas” no están primeras en su lista de cosas para hacer en el verano, aunque saben que el aprendizaje durante el verano (o la falta de este) puede afectar el éxito del año escolar. La solución es hacer actividades que no se sientan como una tarea. Usted puede:

- **Realizar experimentos** científicos. Busque las respuestas a preguntas como, “¿Qué podemos agregarle al agua para hacer que flote un huevo?” “¿Cuál es la mejor proporción de jugo de limón y agua para hacer limonada?” o “¿Cuánto tarda en

derretirse un cubo de hielo sobre un plato?” Su hijo puede buscar más experimentos en línea. Visiten: [www.sciencekids.co.nz/experiments.html](http://www.sciencekids.co.nz/experiments.html).

- **Combinar la lectura** con las matemáticas. Muchos juegos de mesa usan habilidades de palabras y números sencillas. Tareas simples, como seguir instrucciones, leer naipes, formular una estrategia y contar puntos son de buena práctica. Piense en jugar al aire libre. Los estudios revelan que estar rodeado de paisaje verde, no solo puede estimular la atención, ¡sino que puede fomentar el estado de ánimo y la creatividad!