



La vista de su hijo desempeña una función clave en el éxito académico

Tal vez usted y su hijo no siempre ven las cosas de la misma manera, ¿pero alguna vez ha pensado sobre cuán bien ve él en la escuela? Según los estudios, los niños con problemas de vista podrían tener más dificultades que los demás estudiantes. Si su hijo no puede ver la pizarra o lo que está impreso en una hoja de trabajo, es probable que se atrase. Y esto significa que sus calificaciones pueden sufrir.

Desafortunadamente, los niños no siempre se dan cuenta de que no ven bien. Se frotan los ojos, los entrecierran y hacen lo que pueden para ver. Por eso es importante que le realice un examen de vista anual a su hijo.

Para proteger a su vista en general:

- **Tenga buena iluminación.** Verifique que su lámpara ilumine bien. Si no hay suficiente luz, su hijo se forzaría para leer la página.
- **Programe descansos.** Si su hijo pasa mucho tiempo frente a una pantalla, sugiérale que tome descansos

frecuentes de 10 minutos. Los expertos creen que pasar mucho tiempo frente a una pantalla conduce a una vista borrosa y problemas para enfocar.

- **Dele gafas de sol.** La luz muy fuerte puede dañar a los ojos de los niños. Tal vez a su hijo no se le ocurra usar gafas de sol, así que recuérdese lo.
- **Haga un compromiso** con la seguridad. ¿Su hijo practica deportes? Verifique que use el equipo de protección adecuado para la vista, como gafas de seguridad o natación.
- **Sirva alimentos nutritivos.** La buena vista comienza con la buena alimentación. Por eso, dele de comer a su hijo una variedad de alimentos sanos como verduras de hoja verde y leche fortificada. Los alimentos nutritivos les dan apoyo comprobado a la mente, el cuerpo y los ojos.

Fuente: S.L.J. White y otros, "Vision screening outcomes of Grade 3 children in Australia: Differences in academic achievement," *International Journal of Educational Research*, nswc.com/elem_vision.

Expertos sugieren cómo reducir el tiempo de pantalla



El tiempo que los niños pasan frente a la pantalla, viendo tele, jugando videojuegos y navegando en línea, puede afectar sus calificaciones. De hecho, los estudios revelan que los niños que más usan estos medios suelen tener habilidades de lectura débiles.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los padres cuyos hijos tienen por lo menos seis años establezcan límites firmes a la cantidad de tiempo que sus hijos usan medios digitales. Sin embargo, muchos niños dicen que en sus casas no hay reglas sobre el uso de pantallas.

Los expertos sugieren que los padres:

- **Establezcan áreas** donde no se permitan las pantallas, como los dormitorios de los niños.
- **Designen horas** en las que no se puedan usar las pantallas, como en las comidas y el automóvil.
- **Brinden alternativas.** Anden juntos en bicicleta. Jueguen a los naipes. Aprendan una manualidad. Muéstrela a su hijo que hay muchas maneras de divertirse, y de estimular el cerebro, sin sentarse frente a una pantalla.

Fuente: "American Academy of Pediatrics Announces New Recommendations for Children's Media Use," American Academy of Pediatrics, nswc.com/elem_screens.

Estimule la escritura y la gratitud de su hijo con cuentos ilustrados



El libro infantil *The Secret of Saying Thanks* termina con este pensamiento: “No damos las gracias porque estamos felices. Estamos felices porque damos las gracias”.

Noviembre es el mes perfecto para concentrarse en dar las gracias. Mientras su hijo piensa en las razones por las cuales él está agradecido, sugiérale que escriba sus pensamientos. Aquí tiene cómo hacerlo:

- 1. Piense en ideas con su hijo.** Pídale que mencione una cosa por la cual está agradecido. Podría decir, “Estoy agradecido por nuestro perro”.
- 2. Sugiérale a su hijo que escriba esa oración en la parte superior de una hoja de papel.** Debajo de la oración, debería escribir todas las razones por las cuales está agradecido por su perro. Por ejemplo, tal vez a él le

encanta el hecho de que el perro se duerme en su cama. Tal vez le gusta la cola rizada del perro. Tal vez le encanta llevar al perro a caminar.

- 3. Dígale a su hijo que dibuje una ilustración en la parte inferior de la hoja.** Durante el mes, repita esta actividad con todos los miembros de la familia. Exhiba los cuentos ilustrados para que la familia entera los lea.

Fuente: R. Fletcher y J. Portalupi, *Craft Lessons: Teaching Writing K-8*, Stenhouse Publishers.

“La gratitud le da sentido al pasado, le trae paz al presente, y crea una visión de mañana”.

—Melody Beattie

Estrategias sencillas para hacer de la lectura una actividad emocionante



Las habilidades de lectura fuertes son beneficiosas en todas las materias académicas. Pero los expertos dicen que para

poder desarrollar las habilidades de lectura, los niños deben *querer* leer. Desafortunadamente, muchos niños sencillamente no tienen interés.

Para mostrarle a su hijo que la lectura es placentera y beneficiosa:

- **Escuchen libros de audio.** Esta es una buena manera de mostrarle a un lector renuente lo interesantes que pueden ser los libros. Los niños pequeños podrían disfrutar grabaciones hechas por los padres. Pueden leer el libro mientras escuchan.
- **Inscriba a su hijo en un programa de “amigos 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 una bibliotecaria cómo participar.
- **Hagan un viaje de estudios.** Sugiérale a su hijo que investigue sobre las atracciones en su área, tales como los museos y parques. Luego, pídale que sea su guía de excursión mientras comparte con usted lo que ha aprendido.
- **Sigan los acontecimientos actuales.** ¿Hay una noticia que esté transcurriendo en la actualidad y le interesa a su hijo? Lea los últimos artículos e informes en el periódico o en internet con su hijo todas las noches.
- **Regale cupones de lectura.** Muéstrelle a su hijo que usted piensa que la lectura es especial dándole cupones de lectura. Algunos cupones podrían valer por 30 minutos de lectura con usted. Otros podrían ser usados para un viaje a la tienda de libros o a la biblioteca para escoger un libro. Los cupones de lectura también son buenos para premiar al buen comportamiento.

¿Está ayudando a su hijo a tener una buena asistencia?



Ir a la escuela a tiempo todos los días ayudará a su hijo a tener un año académico exitoso. ¿Está fomentando buenos hábitos de asistencia? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___ **1. ¿Le ha dicho** a su hijo que usted espera que asista a la escuela todos los días? Si le dice que es importante para usted, también será algo importante para él.

___ **2. ¿Ignora** las excusas débiles? No querer salir de la cama no es una razón aceptable por quedarse en casa.

___ **3. ¿Le permite** a su hijo quedarse en casa cuando está enfermo? Reducir la propagación de enfermedades ayuda a otras personas a evitar faltar a la escuela.

___ **4. ¿Procura** programar las citas médicas y dentales fuera del horario escolar? Las vacaciones también se deberían organizar en los días en que no hay clases.

___ **5. ¿Ayuda** a su hijo a programar el despertador para más temprano si pasa apuros para llegar a tiempo a la escuela?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted está apoyando la asistencia de su hijo. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente 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.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.
Copyright © 2017, The Parent Institute,
una división de PaperClip Media, Inc.,
una agencia independiente y privada.
Empleador con igualdad de oportunidad.

Editor Responsable: L. Andrew McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.
Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Los hábitos en casa ayudan a su hijo a triunfar en la escuela y en la vida



Todas las familias y todos los niños son diferentes, pero existen maneras en que todas las familias pueden preparar a sus hijos para alcanzar el éxito. Los estudios revelan que los niños son más propensos a tener un buen rendimiento en la escuela primaria y más allá cuando sus padres les dan las herramientas que necesitan para tener éxito. Para ayudar a su hijo:

- **Designe quehaceres.** Los niños cuyos padres les asignan responsabilidades en casa aprenden a ser responsables. Asígnele a su hijo una lista de quehaceres semanales. Tal vez se queje, pero no se dé por vencido.
- **Enseñe habilidades sociales.** El éxito en la vida de su hijo depende de más que las calificaciones; también depende de su capacidad para llevarse bien con los demás. Modele ejemplos de buen comportamiento, como la cooperación y la cortesía.
- **Establezca expectativas altas.** Si usted espera que su hijo haga su mejor esfuerzo, lo hará. No insista en calificaciones perfectas, pero sí en que rinda su máximo potencial. Elógielo cuando trabaje con dedicación, incluso si fracasa. Cuando le muestra que usted cree en él, él creará en sí mismo.
- **Fomente los lazos afectivos.** Usted es el padre de su hijo, no su amigo. Pero también es su aliado. Así que, reserve tiempo para divertirse juntos! Compartan un pasatiempo. Jueguen a atrapar la pelota en el jardín. Nunca le deje olvidar a su hijo que ustedes están en el mismo equipo.
- **Cuídese a usted mismo.** Si usted siempre está estresado, también lo estará su hijo. Reserve tiempo para relajarse, hacer ejercicio o sentarse con un buen libro. Un hogar tranquilo y sereno comienza con usted.

Fuente: R. Gillett y Y. Han, "Parents of successful kids have these 12 things in common," *Business Insider*, niscw.com/elem_habits.

Los padres deben animar a sus hijos a respetarse a sí mismos



Los niños que faltan el respeto con frecuencia carecen de algo que necesitan desesperadamente: el respeto por sí mismos. Si ellos no creen que tienen valor, tendrán dificultades para valorar y respetar a otras personas. También tendrán problemas para seguir las reglas.

Pero, ¿cómo puede fomentar el respeto por sí mismo y cómo se desarrolla? El respeto por sí mismo viene de:

- **La aptitud.** Hacer las cosas bien se siente maravilloso. Dele a su hijo muchas oportunidades para aprender y practicar habilidades nuevas, como leer, practicar deportes y realizar quehaceres.
- **Los logros.** Fíjese en los avances de su hijo y elógielo. "Leíste tres libros esta semana. ¡Estoy impresionado!"
- **La seguridad en sí mismo.** Los padres pueden ayudar a sus hijos al mantener una actitud positiva ante los desafíos. Anímelo en los momentos difíciles. Y ayúdelo a ver los errores como oportunidades para aprender.
- **La libertad.** Dele a su hijo un poco de independencia. Permita que él tome decisiones apropiadas a su edad, también. Por ejemplo, "¿Te gustaría organizar tu ropero hoy o mañana?"
- **El apoyo.** Muéstrela a su hijo que usted lo acepta, aprecia y ama por quién es y lo que cree. Pregúntele sobre su día. Escuche sus respuestas. Ayúdelo a resolver los problemas.
- **La imitación.** Si usted se respeta a sí mismo, es más probable que su hijo haga lo mismo consigo. Sea amable con usted mismo y valórese como persona.

P: Mi hijo lee el capítulo antes del examen, ¡pero no siempre puede recordar los hechos! ¿Cómo puedo ayudarlo a mejorar su memoria?

Preguntas y respuestas

R: Existen muchos trucos de memorización que pueden ayudar a su hijo a recordar los hechos. Aquí tiene algunos de ellos:

- **Acrónimos.** Su hijo puede formar una palabra con la primera letra de los términos que debe memorizar, como "HEMOS" para recordar los nombres de los Grandes Lagos (Huron, Erie, Michigan Ontario, Superior).
- **Oraciones.** Ayude a su hijo a usar la primera letra de cada palabra para formar una oración chistosa, tal como "Mi viejo tío Martín juega solo usando naipes" para memorizar a los planetas por orden de distancia del sol: Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Neptuno.
- **Agrupar.** Sugírela a su hijo que agrupe las cosas en partes manejables. En lugar de memorizar las capitales de cada estado o provincia del país, debería dividir las en regiones geográficas y memorizar cada región.
- **Recitar.** Díglele a su hijo que repita los hechos en voz alta y que se concentre en el significado de lo que está diciendo.
- **Rimas.** Díglele a su hijo que piense en rimas sobre los hechos, tal como "En 1492, Colón navegó el océano feroz".
- **Imágenes.** Su hijo puede dibujar o imaginar una ilustración de lo que está estudiando. Luego, puede recordar esa imagen durante el examen.
- **Personalización.** Pídale a su hijo que relacione la información con su propia vida. Una fecha importante en la historia tal vez sea el cumpleaños de un familiar.
- **Cantar.** Su hijo puede reemplazar las palabras de una canción conocida con hechos que debe recordar.

Enfoque: la tarea

Ayude a su hijo a hacer que la hora de la tarea sea eficaz



¡No permita que la tarea de su escolar de primaria cause dolores de cabeza! Para lograr que la hora de la tarea transcurra sin

problemas:

- **Haga que la escuela sea la prioridad más importante.** Si su hijo no puede terminar su tarea a causa de sus lecciones de piano o práctica de fútbol, hay un problema y no es la tarea. Ajuste su horario para que la tarea venga en primer lugar.
- **No haga el trabajo por su hijo.** No solamente está mal hacerlo, sino que además, su hijo podría sentir que él no es capaz de hacerlo por sí mismo. “Papá no cree que yo pueda hacer mi tarea de matemática. Debo ser muy malo para matemática”.
- **Recuerde de qué se trata.** La tarea ayuda a su hijo a practicar lo que está aprendiendo. Sus tareas y proyectos no tienen que ser perfectos.
- **Un poco de frustración es normal.** Su hijo no debería fastidiarse por todas las tareas, pero quejarse un poco sobre la tarea es común. No se preocupe. Hasta los gritos de “Odio la escuela” pasarán.
- **Muestre interés.** No vigile a su hijo mientras trabaja, pero dígame que a usted le importa lo que está haciendo. Si está escribiendo un informe de historia, por ejemplo, muestre entusiasmo. “Sabes muchísimo sobre la Guerra Civil. ¡Qué fascinante!”
- **Espere que su hijo trate de arreglárselas por sí mismo.** Anímelo para que llame a un compañero de clase si tiene una pregunta sobre una tarea. Esto transfiere la responsabilidad de usted a él, que es donde debe estar.

Conozca las cuatro razones por las que los maestros asignan tarea

Comprender el objetivo detrás de una tarea puede hacer que la tarea sea más beneficiosa, tanto para los estudiantes como los padres. Los maestros generalmente asignan tarea por una de cuatro razones:

1. **La preparación.** Algunas tareas preparan a su hijo para lecciones que se verán en clase a continuación. Si el maestro planea dar una lección sobre la Guerra Civil, por ejemplo, a su hijo tal vez se le pida que lea un capítulo en su libro de texto de estudios sociales primero. La tarea de preparación normalmente requiere que los estudiantes lean o investiguen.
2. **La práctica.** Hacer el mismo tipo de trabajo varias veces, como escribir palabras de deletreo o resolver problemas de matemática, refuerza las habilidades de su hijo. Esto a veces puede parecer aburrido, pero funciona.
3. **La demostración.** A los estudiantes les resulta difícil usar diferentes habilidades para mostrar lo que han aprendido. Los proyectos, como preparar una presentación oral, construir una maqueta,



escribir un informe o montar una obra de teatro fomentan la creatividad y permiten que los estudiantes demuestren su comprensión de los conceptos relacionados con determinado tema.

4. **La extensión.** En este tipo de trabajo se deben aplicar los conocimientos a una situación nueva. A su hijo se le podría pedir que compare y contraste dos sucesos históricos, que realice un experimento científico o que resuelva un problema de la vida real.

Enseñe a prestar atención a los gráficos de los libros de texto



Muchos estudiantes prestan muy poca atención a las imágenes en sus libros de texto. Sin embargo, las fotografías,

los mapas, los gráficos y las ilustraciones les pueden dar a los estudiantes una idea más concreta de lo que se trata un capítulo.

Antes de que su hijo lea un capítulo, dígame que mire las imágenes y responda las siguientes preguntas:

- **¿Qué muestra el gráfico?** Debería explicarlo en sus propias palabras.
- **¿Qué detalles ve?**
- **¿De qué piensa que se trata este capítulo basado en esta ilustración?**
- **¿Por qué piensa que los autores incluyeron este gráfico?**

Una vez que su hijo haya estudiado las imágenes, dígame que lea el capítulo. Es probable que comprenda más y recuerde mejor la información que lea.