

Los PadresTM

¡hacen la diferencia!

Walden Academy Charter School



Un entorno pacífico en casa facilita el aprendizaje en la escuela

Los estudiantes de hoy enfrentan niveles altos de estrés y ansiedad. Y los problemas de bienestar pueden afectar su capacidad para concentrarse, aprender y rendir al máximo.

Estas son algunas cosas simples que puede hacer en casa para apoyar la salud mental y el bienestar emocional de su niño:

- **Recuerde los tres grandes pilares:** la alimentación saludable, dormir bien y hacer ejercicio. Son las claves del bienestar general.
- **Fomente la risa.** La risa debería estar presente todos los días. Pida que todos los miembros de la familia compartan sus programas de humor, películas, chistes e historias favoritos.
- **Comparta cosas buenas.** Todos los días, pídale a cada miembro de la familia que cuente una cosa buena

que haya ocurrido. Intente hacer esto durante una comida familiar y escriba las respuestas en un diario de gratitud de la familia.

- **Comparta estrategias para aliviar el estrés.** Enséñele a su niño a respirar hondo, dar un paseo o poner música relajante cuando sienta ansiedad o esté estresado.
- **Manténgase organizado.** Un hogar organizado y sin desorden crea un ambiente más tranquilo para todos. Además, su niño aprenderá a cuidar sus pertenencias.
- **Manténgase conectado.** Escuche a su niño cuando le cuente sus preocupaciones, y ofrézcale tranquilidad. Si hay algo de su niño que le preocupe, pida una cita con el pediatra.

Fuente: R. Chatterjee, "Kids are back in school—and struggling with mental health issues," National Public Radio.

Cuatro pasos para terminar con la procrastinación



En algún momento, la mayoría de los estudiantes posponen sus tareas escolares. Pero cuando la procrastinación se convierte en un hábito, puede afectar el desempeño académico de manera negativa.

Para romper con el hábito de la procrastinación, pídale a su niño que:

1. **Seleccione solo una cosa** para hacer. A veces, los niños posponen las cosas cuando se sienten abrumados. Ayude a su niño a centrarse en una tarea la vez.
2. **Esté preparado.** Antes de comenzar, pídale que junte los materiales y busque agua o un bocadillo. Esto minimiza las interrupciones y ayuda a mantener la concentración.
3. **Use un cronómetro** para medir 30 minutos y comience a trabajar. Mientras corre el tiempo en el cronómetro, su niño debería centrarse únicamente en ese trabajo.
4. **Celebre.** Una vez que suene el cronómetro, anime a su niño a tomarse un descanso y hacer algo divertido durante unos minutos.

Su niño puede repetir este proceso hasta que los trabajos escolares estén completos.

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

Fomente destrezas que preparen a su niño para la escuela intermedia



Mucho antes de que los estudiantes empiecen la escuela intermedia, sus maestros comienzan a prepararlos para los desafíos que enfrentarán. Puede hacer lo mismo en casa animando a su escolar de primaria a:

- **Administrar su tiempo.** Muéstrelle cómo usar períodos de tiempo cortos de formas productivas. Su niño podría estudiar sus tarjetas didácticas en el camino al entrenamiento de básquet o repasar problemas de matemáticas en el autobús.
- **Organizarse.** Asegúrese de que su niño esté usando una agenda para llevar un registro de las tareas escolares. Sugiera maneras de organizar los trabajos de la escuela y recomiéndele que limpie la mochila y los espacios de estudio una vez por semana.

- **Tomar nota.** Anime a su niño a poner en práctica esta habilidad mientras lee en casa. Pídale que identifique y escriba palabras clave e información y que luego resuma los puntos esenciales.
- **Planificar con anticipación.** Muéstrelle a su niño cómo armar un cronograma de estudio y a ceñirse a él. Explique que varias sesiones de estudio breves son más eficaces que estudiar de manera intensiva la noche anterior.

“La mejor preparación para hacer un buen trabajo mañana es hacer un buen trabajo hoy”.

—Elbert Hubbard

Enseñe estrategias para obtener mejores puntajes en los exámenes



Mañana hay un examen importante y su niño quiere que le vaya bien. Además de estudiar, hay varias cosas que los estudiantes pueden hacer durante un examen para aumentar las probabilidades de obtener buenos resultados.

Comparta con su niño estas estrategias para los exámenes:

- **Enfocarse en las instrucciones.** Su niño debería leer siempre las instrucciones con mucha atención antes de empezar el examen. Si algo no tiene sentido, debería consultar al maestro.
- **Escribir las fórmulas memorizadas** y las tablas de inmediato. Si su niño escribe los datos clave que memorizó apenas comienza el examen, los tendrá a mano para consultarlos más adelante.
- **Leer todas las preguntas** rápidamente antes de empezar. Luego, su niño podrá calcular cuánto

tiempo tiene para dedicarle a cada pregunta.

- **Saltar una pregunta** si no está seguro de cuál es la respuesta. Pídale a su niño que responda primero todas las preguntas fáciles y que luego vuelva al resto.
- **Recordar la regla de verdadero/falso:** Si una parte de la respuesta es falsa, toda la respuesta es falsa.
- **Usar estrategias** para las preguntas de opción múltiple. Si su niño debería tratar de responder la pregunta antes de mirar las opciones, luego eliminar las respuestas incorrectas y elegir entre las que queden.
- **Hacer un esquema** para los ensayos. Anime a su niño a armar un plan y a 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?

¿Le está enseñando a su estudiante a recuperarse?



Algunas familias quieren proteger a sus niños para que nunca experimenten un fracaso. Otros saben que superar decepciones puede enseñarles a los niños lecciones valiosas.

¿Está ayudando a su niño a aprender de sus fracasos? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Le da** a su niño la oportunidad de resolver problemas en lugar de ayudarlo de inmediato?
2. **¿Anima** a su niño a pensar qué debería hacer diferente la próxima vez?
3. **¿Da el ejemplo?** Cuando falla en algo o comete un error, ¿habla sobre él y sobre cómo resolverlo?
4. **¿Ayuda** a su niño a poner sus decepciones en perspectiva? “No aprobaste el examen, pero obtuviste una calificación más alta que la última vez!”
5. **¿Le recuerda** a su estudiante que los contratiempos suelen ser temporales?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su niño a aprender a ser resiliente. 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 © 2025, 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.

Cenar en familia habitualmente mejora los resultados de los niños



Las familias tienen distintos horarios, y muchas se preguntan si comer en familia vale la pena el esfuerzo. De hecho, las investigaciones sugieren que las comidas familiares realmente pueden marcar una diferencia.

Los estudios han demostrado que es menos probable que los niños quecenan con sus familias al menos cuatro veces por semana prueben el cigarrillo, el alcohol y la marihuana. También les va mejor en la escuela.

Para sacarles provecho a las comidas familiares:

- **Deje que su niño** ayude con la planificación de las comidas y las compras o incluso con tareas simples en la cocina. Cuando los niños ayudan a preparar la comida, suelen estar más

interesados en comerla y en participar en la conversación.

- **Incluya a su niño** en las conversaciones durante la comida. Haga preguntas específicas, como “¿Te sorprendió algo hoy en la escuela?”
- **Asegúrese de que sea agradable.** No use la hora de comer para discutir o interrogar a su niño.
- **Sea flexible.** Si es difícil cenar juntos, desayune con su niño. Tendrán la misma oportunidad de conectarse.
- **Deje de lado** todos los dispositivos digitales. Apague el televisor y otros dispositivos. Mantenga los teléfonos y las tabletas lejos de la mesa.
- **No se preocupe** si no pueden comer juntos todas las noches. Trate de cenar en familia algunas veces por semana.

Fuente: “Benefits of Family Dinners,” The Family Dinner Project.

El ejercicio físico regular apoya la salud académica y física



El ejercicio físico les brinda a los niños de primaria muchos beneficios. Los estudios demuestran que hacer actividad física con frecuencia se asocia con un mayor autocontrol y capacidad de prestar atención en la escuela. También reduce significativamente el riesgo de tener problemas de salud, como la diabetes tipo 2.

Para aumentar el nivel de actividad de su niño:

- **Planifique salidas familiares.** Escoja actividades que su familia disfrute y cree algunas tradiciones saludables nuevas. Podrían abrigarse y dar un paseo breve luego de cenar o ir a un parque los domingos por la tarde.
- **Haga sugerencias.** Cuando su niño invite a un amigo, sugiéralles que jueguen juegos que impliquen movimiento, como el pilla pilla y el fútbol. En interiores, pruebe juegos como “Simón dice”.
- **Sume movimiento** al tiempo que su niño pasa frente a las pantallas. Pídale

a su niño que se tome descansos en los que haga alguna actividad mientras mira televisión o juega a videojuegos. Por ejemplo, fíjense cuántos abdominales puede hacer su niño durante las pausas comerciales.

- **Combine el aprendizaje** y el ejercicio. Lancen una pelota entre ustedes mientras se preguntan mutuamente palabras de vocabulario.
- **Sea creativo.** Mientras hacen las tareas domésticas, pongan música o compitan para terminar una tarea. Cuando haga mandados, estacione a unas cuadras de la tienda y caminen. O haga una parada rápida en un patio de juegos en el camino a casa.
- **Dé un buen ejemplo.** Los niños tienen más probabilidades de ser activos cuando ven que su familia se mantiene en forma. Deje que su niño lo vea elongar, correr, caminar con un amigo, etc.

Fuente: A. McPherson y otros, “Physical activity, cognition and academic performance,” *BMC Public Health*, BioMed Central.

P: Mi niño no tiene nada de paciencia, y su maestro dice que se está volviendo un problema en la escuela. ¿Cómo puedo ayudar a mi niño a tener más paciencia?

Preguntas y respuestas

R: En esta era de entretenimiento bajo demanda, compras por internet y comunicación instantánea, aprender a esperar puede ser un desafío para los niños. Sin embargo, la paciencia es esencial para aprender e interactuar en la escuela.

Estas son algunas formas en las que puede ayudar a su niño a desarrollar la paciencia:

- **Explíquelo a su niño** que todos debemos aprender a esperar y que usted lo ayudará a desarrollar esa habilidad.
- **Hágale saber a su niño** que entiende lo difícil que puede ser esperar algo.
- **Ofrézcale oportunidades** para ser paciente. Cuando su niño pida algo, dígale “En un rato”. Si está hablando por teléfono, use gestos para indicarle “Cuando termine”.
- **Ayude a su niño** a ahorrar dinero para algo en lugar de comprarlo de inmediato.
- **Disfruten juntos de actividades** que requieran paciencia, como jugar a juegos de mesa, armar rompecabezas, cocinar y hacer jardinería.
- **Ayude a su niño** a desarrollar estrategias para esperar, como cantar en voz baja, jugar al “Veo, veo” o leer un libro para pasar el rato.
- **Demuestre cómo ser paciente.** Mantenga la calma cuando esté en el medio de un atasco de tráfico, por ejemplo. Diga algo como “Parece que tendremos que estar dentro del carro durante un rato. Usemos el tiempo para jugar a un juego de palabras”.

Con un poco de práctica, su niño desarrollará la paciencia necesaria para alcanzar el éxito en la escuela y en la vida.

Enfoque: estudio para exámenes

Estudiar debería ser un hábito diario para los estudiantes



¿Qué nombre recordaría más fácilmente, el de alguien con quien ha pasado un rato o el de alguien a quien ve con frecuencia?

El de la persona que ve con frecuencia, obviamente. El estudio funciona de la misma manera. Es mejor estudiar algo de manera repetida a lo largo del tiempo que estudiar de forma intensiva antes de un examen. Las claves de estudiar de manera eficaz son:

- **La organización.** Enséñele a su niño a usar cuadernos de trabajos y calendarios para programar el tiempo de estudio y hacer un seguimiento de las fechas de los exámenes. Hacer listas de tareas pendientes a diario también funciona bien para estudiar.
- **La participación.** Exíjale a su niño que escuche en clase y tome apuntes. No debería tener miedo de hacerle preguntas al maestro. Es probable que haya otros estudiantes en clase que tengan las mismas preguntas.
- **La dedicación.** Designe un lugar tranquilo y cómodo para trabajar y asegúrese de que el estudio forme parte de la rutina diaria de su niño. Si su niño no tiene que hacer trabajos, animelo a adelantar lecturas o a resolver algunos problemas de ejemplo.
- **La revisión.** Su niño debería dedicar un breve tiempo a repasar las lecciones cada día. Anímelos a completar la información faltante en apuntes mientras siga teniéndola fresca.
- **La alternancia.** Haga que su niño de primaria repase una materia durante un rato, luego cambie a otra antes de volver a la primera.

Ayude a su niño a revisar los exámenes calificados para mejorar

La mayoría de los estudiantes están acostumbrados a estudiar antes de un examen, pero ¿qué sucede después? A menos que su niño obtenga calificaciones perfectas constantemente, siempre hay más para aprender! La revisión después de los exámenes refuerza la comprensión y mejora el desempeño futuro. Después de un examen, anime a su niño a:

- **Revisar el examen calificado** y tomar nota de las preguntas que respondió de manera correcta e incorrecta.
- **Identificar patrones de errores.** ¿Su niño fue descuidado y respondió las preguntas apresuradamente o leyó mal las instrucciones? ¿O no estaba preparado o estaba confundido sobre un tema?
- **Hacer ajustes.** Hagan una lluvia de ideas juntos sobre cómo disminuir los errores por descuidos. Por ejemplo, su niño podría leer las



preguntas dos veces y revisar las respuestas antes de entregar.

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

Cuatro estrategias para reducir los nervios por los exámenes



Es completamente normal sentirse un poco nervioso antes de un examen importante, pero en muchos estudiantes ese nerviosismo se convierte en ansiedad excesiva. Les preocupa tanto el examen que se ve afectado su desempeño.

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

1. Céntrese en la preparación.

Anímelos a practicar regularmente para recordar la información y aplicar esos conocimientos. Un buen dominio del material genera confianza y alivia el estrés.

2. Desaliente el estudio intensivo en poco tiempo, que puede aumentar los nervios de su niño y no permitirle pensar claramente. Lo mejor que puede hacer su niño el día antes de un examen es repasar y dormir bien.

3. Anímelos a tener una visión positiva. Recuérdelle a su niño sus fortalezas para desarrollar su confianza. Pídale que imagine cómo se sentirá si le va bien en el examen.

4. Mantenga la perspectiva. Recuérdelle a su niño que el aprendizaje es más importante que las calificaciones en los exámenes. Asegúrese de que sepa que su apoyo y su amor son incondicionales.