

Escuela Primaria

Mayo 2018
Vol. 29, No. 9

Los Padres

Oakdale Elementary School

¡hacen la diferencia!



Repase el año escolar con su hijo y establezcan metas nuevas

El final del ajetreado año académico está por llegar. Su hijo ha leído libros nuevos y ha dominado habilidades nuevas. Ahora es el momento ideal para hablar sobre todo lo que ha aprendido.

Reserve tiempo para hablar de la escuela. Incluso podría planificar algo especial, como salir a comer o cocinar una receta favorita juntos. Durante la plática:

- **Miren hacia atrás.** ¿Cuál fue el proyecto escolar que más le gustó a su hijo este año? ¿En qué materia mejoró más? ¿Qué libro de los que leyó en clase fue su favorito? ¿Qué metas logró?

Ayude a su hijo a ver las maneras en las que ha crecido. “Trabajaste mucho para aprender las divisiones este año. ¿Es posible hacer cosas difíciles cuando uno realmente se esfuerza!”

- **Miren hacia adelante.** ¿Qué anhela hacer su hijo este verano? ¿Qué le emociona sobre el año que viene? ¿Hay una materia o área en la cual le gustaría mejorar el próximo año? ¿Existen libros que le gustaría leer? Anímelo a que haga una lista de todo lo que espera lograr durante los próximos meses.
- **Explíquele que el aprendizaje** no se detiene al final del año académico. Una de las cosas más grandes del verano es que brinda la oportunidad de aprender cosas nuevas. Ayude a su hijo a pensar en algo que le gustaría aprender. ¿Le gustaría aprender un deporte nuevo? ¿Le gustaría aprender a pintar? ¿Le gustaría aprender un idioma nuevo? Juntos, hagan un plan para ayudarlo a alcanzar su meta de aprendizaje.

Ayude a su hijo a prepararse para los proyectos finales



Con frecuencia, los maestros asignan proyectos grandes hacia finales del año. Para ayudar a su hijo

a abordar un proyecto grande:

1. **Elaboren un plan.** Siéntese con su hijo para desarrollar un plan para terminar el proyecto. Dígle que escriba la fecha de entrega en el calendario. Hágale preguntas sobre los pasos que necesitará dar para prepararse. “Tienes que hacer un póster. Verifiquemos que tengamos todos los materiales que vas a necesitar”.
2. **Hagan un horario.** Luego, ayude a su hijo a determinar *cuándo* va a llevar a cabo cada paso. Programar varias fechas de entrega es más fácil que tratar de cumplir con una fecha para todo. Dígle que marque esas fechas en el calendario.
3. **Celebren los éxitos.** Cada vez que su hijo logre una meta, ayúdelo a pensar en una recompensa pequeña. Esta debería ser pequeña (como un postre favorito, no un viaje a un parque de atracciones) y algo que él pueda hacer casi todo por sí mismo.
4. **Verifique.** Usted deberá ir controlando cómo el progreso de su hijo para ayudarlo a mantenerse encarrilado.

Fomente responsabilidad ayudando a su hijo a disfrutar los quehaceres



¿Cómo puede lograr que su hijo realice los quehaceres de manera voluntaria? A la mayoría de los niños de primaria les gusta concebir e implementar un plan. Por eso, primero pídale a su hijo que lo ayude a pensar en lo que debe hacer y cuándo. Luego:

- **Dele opciones.** Escriban una lista de quehaceres apropiados, como sacar la basura, barrer, doblar la ropa, alimentar a una mascota y ayudar con el trabajo de jardinería. Deje que su hijo escoja los que prefiere hacer.
- **Programe una hora de trabajo** en familia en el que todos tengan que realizar un quehacer.
- **Sea un buen modelo de conducta.** Realice quehaceres usted mismo. Evite quejarse. En lugar de eso, hable sobre lo bien se siente cuando uno termina un quehacer.
- **Sea alentador.** Diga, “¡Aquí tienes la escoba para que puedas ayudarme! Hagámoslo juntos”.
- **Conviértalo en un juego.** Ponga un temporizador y vea si su hijo puede terminar una tarea antes de que suene. Escuchen música mientras trabajan.

- **Rote los quehaceres semanalmente,** para que nadie deba seguir haciendo un trabajo que no le agrada. Escriba los quehaceres en tiras de papel y deje que los miembros de la familia saquen una de un tazón.
- **Use una tabla de quehaceres.** Deje que su hijo coloque una estrella al lado de cada quehacer a medida que los va terminando.
- **No critique.** No diga inmediatamente lo que su hijo hizo mal. Muéstrele de manera suave lo que podría hacer para mejorar, pero no vuelva a hacer su trabajo.
- **Después de terminar los quehaceres,** ¡diviértanse! Escriba en unas tarjetas sugerencias de actividades divertidas para hacer después de terminar el trabajo y métalas en una canasta.

“No es solamente por lo que hacemos, sino también por lo que no hacemos, que somos responsables”.

—Molière

¡Desafíe a su hijo a que apague las pantallas y encienda la diversión!



Muchos niños pasan horas viendo a una pantalla de televisión o computadora, una tablet o un teléfono móvil. Durante el verano, esas horas suelen aumentar.

Por eso es importante que los padres establezcan límites en el tiempo que sus hijos pasan frente a la pantalla. Los expertos sostienen que la manera más fácil de hacer esto es reemplazar el tiempo frente a la pantalla con otras actividades divertidas. Aquí tiene algunas ideas para probar:

- **Aprender a hacer malabares.** Vayan a la biblioteca y retiren un libro que explique cómo hacer malabares. Vea si usted y su hijo

pueden enseñarse mutuamente cómo hacerlo.

- **Consiga un aro hula hula.** Incluso adentro de la casa, un aro hula hula brinda una manera fácil de hacer actividad física. Además de girar el aro en la cintura, su hijo también puede usarlo como cuerda de saltar.
- **Explore los patios de recreo.** Estos patios brindan muchas maneras de que su hijo descargue energía y desarrolle los músculos.
- **Dibuje una rayuela** en la acera o entrada para el automóvil y jueguen.
- **Hagan yoga.** Practicar posiciones de yoga estira y fortalece todas las partes del cuerpo. También mejora el equilibrio y la coordinación.

¿Está ayudando a su hijo a lidiar con las desilusiones?



Todos los niños enfrentan desilusiones en la vida.

¿Está ayudando a su hijo a lidiar con ellas? Responda *sí* o *no* a las siguientes

preguntas para averiguarlo:

1. **¿Ha ayudado** a su hijo a comprender lo que se puede cambiar y lo que no? Por ejemplo, “Tú no puedes cambiar el hecho de que esté lloviendo, pero sí puedes cambiar tus planes”.
2. **¿Ayuda** a su hijo a escoger una respuesta positiva cuando sucede algo inesperado?
3. **¿Ayuda** a su hijo a aprender de los errores? “La próxima vez empezará a estudiar con varios días de anticipación y sacará una calificación más alta”.
4. **¿Ha establecido** la siguiente regla: su hijo puede sentirse desilusionado, pero no puede ponerse de malhumor? Su hijo puede controlar sus propias acciones, incluso cuando se siente desilusionado.
5. **¿Ayuda** a su hijo a idear las soluciones por sí mismo en lugar de tratar de resolver los problemas por él?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted está ayudando a su hijo a aprender a lidiar cuando las cosas no marchan bien. Para cada respuesta *no*, pruebe esa 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.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.

Copyright © 2018, 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.
Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

El servicio comunitario fortalece las relaciones y desarrolla el carácter



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

Trabajar como voluntarios en familia es una estupenda manera de cambiar eso. Además, les enseña a los niños sobre la responsabilidad, la compasión, la generosidad ¡y más!

Cuando esté haciendo planes para el verano, trate de encontrar tiempo para algunas actividades voluntarias. Su familia podría:

- **Limpiar un lugar favorito.** Observe los lugares en donde pasan tiempo en familia, como su calle, un parque o la playa. Tal vez se sorprenda por la cantidad de basura que hay allí. Supervise mientras su familia llena bolsas de basura y de reciclaje.
- **Proporcionar albergue.** Existen muchas organizaciones que construyen o mejoran las viviendas para los demás. Busque una que acepte ayuda de niños. Tal vez su hijo pueda barrer, portar artículos o repartir clavos mientras usted los martilla.

- **Proporcionar comida.** Los bancos de alimentos comunitarios casi siempre necesitan abarrotes y ayudantes. Los refugios para indigentes y programas de entrega de comidas suelen necesitar provisiones. Tal vez su hijo podría recolectar alimentos y provisiones o preparar emparedados.

- **Cuidar a los animales.** Llame a un refugio de animales y aprenda sobre las necesidades que tienen. Si usted y su hijo no pueden trabajar directamente con las mascotas, considere otras ideas, como crear conciencia sobre la adopción de animales.

- **Visitar.** Busque una organización caritativa que ayude a los ancianos o a los ciudadanos que no pueden salir de sus casas. Tal vez carezcan de compañía o alimentos, o necesiten ayuda con los mandados. Recibir la visita de un niño podría ser más animador que cualquier otra cosa.

Para obtener más información sobre el servicio comunitario que se puede realizar en familia, visite <http://kidshealth.org/en/parents/volunteer.html>.

P: Mi hijo pasó apuros este año en cuarto grado. Aprobará el año, pero raspando. No tengo el dinero para que asista a la escuela de verano o que vaya a un campamento costoso. Pero sé que necesita ayuda o el año que viene será peor. ¿Qué puedo hacer este verano para ayudarlo a recuperarse para que pueda mantenerse al día el próximo año?

Preguntas y respuestas

R: Parece que su hijo ha tenido un año difícil. Pero hay maneras de asegurarse de que no se repita lo mismo en quinto año.

Aquí tiene estrategias para ayudar a su hijo a volver a encarrilarse:

- **Reúnase con el maestro** de su hijo antes de fin del año. Juntos, hagan un plan de aprendizaje para el verano. Si su hijo está pasando apuros en matemáticas, averigüe exactamente lo que le está causando problemas, como las fracciones o la multiplicación. Pídale al maestro que le sugiera recursos que podrían ser útiles.
- **Ocúpese de lo básico.** Lleve a su hijo a que le hagan un examen de vista y de oído. Tal vez el problema sea que no puede ver lo que se escribe en la pizarra o que no puede oír al maestro. Es importante eliminar cuanto antes la posibilidad de estos problemas.
- **Establezca metas de lectura.** Por ejemplo, ¿cuántos libros leerá él durante el verano? Escriba una lista de las metas de su hijo y cuélguela en donde él pueda verla todos los días.
- **Reserve tiempo todos los días** para trabajar en las habilidades académicas. Use los recursos que haya proporcionado el maestro para estructurar el tiempo de aprendizaje cotidiano de su hijo.
- **Diviértanse juntos.** ¡Aprender no tiene que ser aburrido! Visiten el zoológico o un museo. Busque un concierto gratuito. ¡Todas estas actividades son maneras de mantener vivo el aprendizaje!

Cinco estrategias para que los niños sigan leyendo durante el verano



Los estudiantes que no leen durante el verano pierden un promedio de dos o tres meses de crecimiento en las habilidades

de lectura. Y aquellos que leen con frecuencia se benefician mucho.

Cuanto más lea su hijo, más fácil será la lectura para él, y más querrá leer. Procure asegurarse de que su hijo lea durante 30 minutos todos los días.

Pruebe estas actividades para hacer que la lectura sea más placentera:

1. **Lean el periódico juntos.** Dele a su hijo las tiras cómicas. Pregúntele cuál es la más chistosa. Comenten sobre los deportes, el clima, las cartas al editor, los destinos de viajes, etc.
2. **Lean en voz alta juntos.** Lea una oración o una página usted. Luego

deje que lea su hijo. O lea usted la narración y deje que él lea el diálogo, es decir, lo que dicen los personajes.

3. **Dramaticen lo que leen.** Escoja una escena sencilla de uno de los libros de su hijo. Asignen los roles de los protagonistas. Hablen de lo que pasa primero, segundo y a continuación. Luego, actúenlo, agregando diálogo.
4. **Promueva la lectura práctica.** Pídale a su hijo que le lea una receta mientras usted hornea galletitas. Pídale que le lea las instrucciones para construir o reparar algo.
5. **Invente trabajos** relacionados con la lectura. Pídale a su hijo que vuelva a escribir las recetas dañadas. Tal vez podría organizar el estante de libros de la familia o la colección de discos de DVD en orden alfabético.

Enfoque: aprendizaje de verano

¡Experimente con las ciencias durante el verano!



Aquí tiene algunas actividades ingeniosas para que su científico en ciernes haga experimentos en el verano. Además de ser

apropiadas para niños, ¡son seguras, baratas y muy divertidas!

Juntos, prueben los siguientes experimentos:

- **Volcán de vinagre.** Reúna una taza o un tazón, una caja de bicarbonato de sodio y vinagre. (Es mejor realizar este experimento al aire libre o en el fregadero de la cocina). Agregue un poco del bicarbonato de sodio a la taza, luego añada el vinagre, ¡y ya está! ¡La química en acción! La efervescencia sucede porque el bicarbonato de sodio, que es una base, reacciona con el vinagre, que es un ácido.
- **¿Crudo o cocido?** Tome dos huevos, uno sin cocinar y el otro duro, y traten de averiguar cuál es cuál. (No, no pueden romperlos). ¿Cómo pueden determinarlo? Coloque ambos huevos de costado sobre una superficie plana y gírelos. El huevo crudo tambaleará y el huevo duro girará sin tambaleos. ¿Por qué? Tanto la yema como la clara del huevo son líquidas y se desplazan cuando se mueve el huevo. Esto afecta el centro de gravedad y hace que se tambalee.
- **La naranja que se hunde y flota.** Llene un fregadero con agua y meta una naranja entera. Flota, ¿verdad? Luego pele la naranja y métala en el agua otra vez. Verá que ahora se hunde. Esto es porque la cáscara está llena de pequeños bolsillos de aire que hacen que la fruta sea menos densa (y capaz de flotar). Si quita esos bolsillos de aire la naranja tiene mucha más densidad. ¡Y esa es la razón por la cual termina al fondo del fregadero!

Tres actividades que mantendrán aprendiendo a su hijo este verano

Su hijo puede ser tan receptivo para el aprendizaje durante el verano como lo es durante el resto del año. Por eso, no pierda las oportunidades de fomentar el aprendizaje durante los meses calurosos. Si hace que sea divertido, ¡su hijo nunca sospechará que está aprendiendo!

Aquí tiene tres actividades para el verano que estimulan el cerebro:

1. **Siembre una huerta.** Involucre a su hijo en el proceso entero para que tenga la oportunidad de usar sus habilidades de razonamiento y de matemáticas en el mundo real. “Tenemos una parcela de tierra de 10 pies por 4 pies en el jardín. Si debemos sembrar los tomates por lo menos a dos pies de distancia, ¿cuántas plantas deberíamos comprar? ¿Qué más podemos plantar?”
2. **Organice una noche de juegos** en familia. Reserve una noche por semana para jugar juegos de mesa. Los juegos clásicos como Scrabble y Boggle son buenos para mantener agudas las habilidades lingüísticas.



Y los juegos más complejos, como Monopoly y el ajedrez, requieren que su hijo razone y piense de manera crítica.

3. **Participe en un programa** de la biblioteca. Los programas de lectura de verano son excelentes, pero vaya más allá. Muchas bibliotecas también ofrecen actividades científicas y matemáticas. Son buenas para aprender, y además ayudarán a su hijo a conocer amigos nuevos con intereses similares a los propios.

Mantenga un horario constante durante los meses de verano



Aunque el verano brinda la oportunidad de relajarse, no es momento de relajar las rutinas. Las rutinas ayudan a su hijo tanto

a cooperar como a aprender responsabilidad y autodisciplina. También hacen que le sea más fácil ajustarse al ritmo escolar cuando empiecen las clases. Mantenga rutinas para:

- **Dormir.** Cuando no hay clases, las horas de acostarse y de despertarse tal vez sean más tarde de lo normal. Una vez que haya establecido un horario de dormir razonable, sin embargo, apéguese a él.

- **Leer.** Programe tiempo para leer. Visiten la biblioteca semanalmente y fomente la lectura todos los días, incluso en lugares inesperados, como la piscina o el parque.
- **Comer.** Haga que comer en familia por lo menos una vez al día sea una prioridad. Esto les dará una oportunidad para ponerse al día y disfrutar estar en familia.
- **Las pantallas.** Tener más tiempo libre no debería significar más tiempo para pasar frente a la pantalla. Mantenga límites saludables sobre la cantidad de tiempo que su hijo pasa en frente a la pantalla.