



Hacer varias tareas al mismo tiempo disminuye la concentración

En su casa, mire a su alrededor durante la hora de estudio. ¿Su hijo está cantando? ¿Usted responde a sus preguntas mientras revisa su correo electrónico?

Hacer muchas tareas al mismo tiempo se ha convertido en una forma de vida, pero eso no es necesariamente bueno. De hecho, mientras se hacen muchas tareas en simultáneo, el cerebro no se concentra en varias cosas a la vez, sino que pasa rápidamente de una a otra y no le brinda a ninguna de ellas una atención completa.

Para evitar cometer errores al hacer varias tareas al mismo tiempo:

- **Deshágase de las distracciones.** Los estudios demuestran que hacer muchas tareas en simultáneo usando la tecnología (enviar mensajes de texto, escuchar música, mirar videos, etc.) tiene un impacto negativo sobre

el estudio, la realización de tareas, el aprendizaje y las calificaciones. escoja un lugar tranquilo para que su hijo estudie, tan libre de distracciones como sea posible.

- **Piense en el momento del día** en el que la atención y la motivación de su hijo estén en su mejor momento. Luego, pídale que agende el trabajo difícil que requiera mucha concentración para ese momento.
- **Dé un buen ejemplo.** Si le presta a su hijo toda su atención cuando esté hablando o pidiendo ayuda, le demostrará cómo concentrarse.
- **Solo haga muchas tareas** en simultáneo si no requieren demasiada concentración. Por ejemplo, su hijo puede escuchar música mientras limpia una habitación.

Fuente: C. Kubu, Ph.D. y A. Machado, MD, "The Science Is Clear: Why Multitasking Doesn't Work," Cleveland Clinic.

Los juegos de palabras fortalecen la escritura



Si su hijo tiene dificultades para formar o puntuar oraciones, anímelo a practicar convirtiendo

la escritura en un juego.

Estos son dos juegos a los que podrían jugar para poner en práctica las habilidades de escritura:

1. **Completar los espacios en blanco.** Repasen diferentes categorías gramaticales y escriban un cuento con las palabras faltantes. Por ejemplo: "La niña pisó un ___ (*sustantivo*)". Túrnense para completar los espacios en blanco. Puede ayudar a su hijo diciendo cosas como "Un sustantivo es una persona, un lugar o una cosa. ¡Escojo la palabra *paste!*!" Elija palabras tan alocadas como lo desee. Luego, lea el cuento en voz alta.
2. **Signo de puntuación.** Escriban un cuento sin puntuación. Luego, léanlo juntos. ¡Es difícil! Esto ilustra lo importante que es la puntuación para que la escritura sea clara.

Ahora, editen el cuento y agreguen la puntuación de manera que sea fácil (o divertido) de leer. Sugíerale a su hijo que escriba un cuento para que usted le coloque la puntuación. Comenten por qué escogió —o no escogió— ciertos signos de puntuación.

Hable con su hijo sobre el respeto a sus maestros y compañeros



El respeto es esencial para la educación. Cuando los estudiantes muestran respeto por sus maestros y compañeros, pueden

construir el ambiente académico positivo que necesitan todos los niños para aprender con éxito.

Anime a su hijo a:

- **Llamar a su maestro por su nombre.** Simplemente decir “Buen día, Sra. Jones” es una manera fácil de mostrar respeto.
- **Ser cortés.** Su hijo debería decirles *por favor* y *gracias* al maestro y a sus compañeros.
- **Levantar la mano.** Cuando los estudiantes evitan interrumpir y esperan a que los llamen, demuestran respeto por los demás.
- **Hacer lo que se espera de él.** Todos los miembros de la clase tienen una tarea que hacer. Si el maestro no

planifica las lecciones, nadie puede aprender nada. Si los estudiantes no hacen su trabajo —hacer trabajos, escuchar a los demás—, es más difícil que aprendan.

- **Escuchar los comentarios del maestro.** Los maestros quieren que los estudiantes aprendan y mejoren. Eso significa que tienen que señalarles sus errores. A los estudiantes les irá mucho mejor en la escuela si pueden reconocer y aceptar los comentarios constructivos.

“El respeto por nosotros mismos guía nuestra moral; el respeto por los demás guía nuestros modales”.

—Laurence Sterne

Fortalezca la fluidez en matemáticas de su estudiante



Dominar las matemáticas es similar a dominar un idioma: uno simplemente sabe que $2 + 2 = 4$, como uno sabría que “hola” es

un saludo.

Este tipo de conocimiento instantáneo es importante en matemáticas porque ayuda a su hijo a resolver problemas más grandes con mayor eficacia.

Para dominar las matemáticas:

- **Proporcione objetos para contar.** Las experiencias prácticas ayudan a su hijo a “ver” las operaciones matemáticas y a almacenarlas en la memoria a largo plazo. Permita que su hijo sume y reste con objetos pequeños, como monedas, botones, judías secas, etc. Su hijo puede poner un puñado de monedas en un vaso, volcarlos y sumar los que caen del lado de la “cara” más los que caen del lado de la “cruz”. O podría lanzar 10 judías a un vaso, contar las que no
- embocó y restar ese número de 10 para determinar cuántas entraron en el vaso.
- **Jueguen a juegos** como una versión de la Guerra con operaciones matemáticas. Saque las cartas con caras de una baraja y reparta el resto de las cartas boca abajo. Cada jugador da vuelta dos cartas. Para la “guerra de sumas”, cada jugador suma los números en sus cartas, y el jugador que tiene el total más alto se lleva todas las cartas. Para jugar la “guerra de restas”, cada jugador resta el número más bajo del número más alto, y el jugador con la diferencia más alta se lleva las cartas.
- **Convierta la práctica** de las operaciones en un hábito diario. Escoja un número del día, como la fecha. Luego, túrnense para decir operaciones de suma o resta que equivalgan a ese número. El 15, su hijo podría pensar en $20 - 5$, $7 + 8$ y $10 + 5$.

¿Ayuda a su hijo a lidiar con la desilusión?



Tarde o temprano, todos los niños enfrentan desilusiones. ¿Está ayudando a su hijo a aprender a lidiar con ellas? Responda *sí* o

no a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- ___ **1. ¿Ayuda** a su hijo a comprender qué puede cambiarse y qué no? Por ejemplo, “No puedes cambiar el hecho de que está lloviendo, pero puedes cambiar los planes”.
- ___ **2. ¿Anima** a su hijo a escoger una respuesta positiva cuando sucede algo inesperado?
- ___ **3. ¿Señala** lo que su hijo puede aprender de los errores? “La próxima, puedes comenzar a estudiar unos días antes y obtener una mejor calificación”.
- ___ **4. ¿Aplica** esta regla: puedes estar decepcionado, pero no puedes enfadarte? Su hijo tiene derecho a tener sentimientos, pero enfurruñarse no es productivo.
- ___ **5. ¿Ayuda** a su hijo a encontrar soluciones de manera independiente en lugar de que usted intente resolver los problemas por él?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted le está mostrando a su hijo cómo sobrellevar la situación cuando las cosas no salen como quiere. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

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 © 2023, 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.

Céntrese en la amabilidad para alimentar el éxito académico



Según algunos investigadores, los niños cuyas familias valoran más la amabilidad que los logros les suelen rendir mejor en la escuela

que aquellos niños cuyas familias creen que el éxito académico es lo más importante de todo.

De hecho, presionar a su hijo para que obtenga buenas calificaciones puede causar el efecto contrario. Puede hacer que sus calificaciones y su autoestima se vean perjudicadas, lo que puede causar depresión y ansiedad. Pero cuando las familias promueven la amabilidad, a los niños les suele ir mejor en la escuela. Esto podría deberse a que se sienten más seguros y saben que la aprobación de sus familias no depende de las buenas calificaciones.

Para demostrarle a su hijo cuánto valora la amabilidad:

- **Dé el ejemplo** con actos de amabilidad. Mantenga la puerta abierta para alguien. Ayude a un vecino a cargar

las compras. Dele su asiento en el autobús a alguien que lo necesite más que usted. Pueden parecer cosas pequeñas, pero causan una gran impresión en los niños.

- **Felicite a su hijo** por sus actitudes positivas. Cuando note que su hijo está haciendo algo bueno o está siendo amable, diga algo. No es necesario ser demasiado efusivo: una simple palmada en la espalda le recordará a su hijo cuánto valora usted la amabilidad.
- **Promueva las relaciones sanas.** Anime a su hijo a relacionarse con sus maestros y compañeros de clase. Cuanto mayor sea el apoyo que reciben los estudiantes de quienes los rodean, menor será la probabilidad de que dependan de otras cosas, como calificaciones y premios, para sentirse bien consigo mismos.

Fuente: L. Ciciolla y otros, "When Mothers and Fathers Are Seen as Disproportionately Valuing Achievements," *Journal of Youth and Adolescence*, Springer US.

Planee actividades de aprendizaje divertidas en el receso de invierno



Su hijo mira el calendario e imagina la felicidad de tener tiempo libre durante todas las vacaciones de invierno. Usted mira los mismos cuadrados en blanco del calendario y, por un momento, entra en pánico.

Para evitar escuchar "estoy aburrido" durante las vacaciones, destine tiempo a algunas de estas actividades divertidas que promueven el aprendizaje:

- **Ayude a su hijo** a centrarse en los demás. Esta es la época de los "yo quiero". Insístale a su familia que participe en una actividad para ayudar a personas carenciadas.
- **Cocinen juntos.** Casi todas las culturas tienen comidas especiales asociadas con las fiestas. Prepare junto con su hijo una comida

que recuerde de su infancia. Comparta sus recuerdos. O investigue y cocine un plato que nunca haya probado.

- **Elija una película** que esté basada en un libro. Una vez que usted y su hijo terminen de leer el libro, miren la película juntos. Hable con él sobre en qué se asemejan y en qué se diferencian.
- **Anime a su hijo** a hablar con sus tíos y abuelos, e incluso con usted, para descubrir más cosas sobre el pasado y su historia familiar. Juntos, armen una lista de preguntas, como "¿Cómo era la escuela para ti cuando tenías mi edad?" y "¿Cuáles eran las tendencias populares en ese entonces?" Su hijo puede grabar las conversaciones, escribirlas o solo escuchar.

P: Solía pensar que *diversión* y *juegos* iban de la mano, pero estaba equivocado. ¿Qué tiene de divertido que mi hijo menor salga corriendo de la habitación llorando cuando pierde o que mi hijo mayor haga trampa cuando no estoy mirando? ¿Hay alguna manera de enseñarle sobre el espíritu deportivo?

Preguntas y respuestas

R: A veces, los niños son competitivos. Sin embargo, tienen que aprender a competir de manera justa. Pruebe estas instrucciones simples:

- **Hablen sobre la importancia** de ser un buen jugador. Dígales a sus hijos que usted espera que sean humildes cuando ganen y honrados cuando pierdan.
- **Establezca el momento del final** del juego con antelación. Ponga una alarma antes de comenzar. Cuando suena la alarma, el juego termina.
- **Minimice los errores.** Sea amable al corregir a sus hijos por hacer la movida incorrecta o cometer un error.
- **Prepárese para la trampa.** Al comenzar cada juego, repase las reglas. La primera vez que su hijo intente hacer trampa, repita las reglas. No diga nada más. La segunda vez, diga con calma "Si no seguimos las reglas, me enfado y no me divierte jugar. Si vuelve a suceder, se termina el juego". Si vuelve a suceder, no diga nada. Simplemente guarde el juego.
- **Venza las peleas.** Pida faltas durante el juego en casa, como hace el árbitro en los partidos de básquetbol. Por cada burla, golpe, humillación o comentario desagradable, cada jugador recibirá una falta. Si un jugador suma cinco faltas, queda descalificado. El espíritu deportivo también puede ayudar a los niños a trabajar con otros en la escuela. Pero recuerde: desarrollarlo requiere paciencia, reglas firmes y tiempo.

Enfoque: la responsabilidad

Completar tareas domésticas impulsa el éxito



Los niños que hacen tareas domésticas suelen tener una mayor autoestima, ser más responsables y estar mejor preparados para afrontar la frustración. Pero ¿cómo puede hacer para conseguir que su hijo de primaria haga las tareas domésticas de buena gana?

A la mayoría de los niños les encanta hacer un plan y llevarlo a cabo. Por eso, involucre primero a su hijo en una lluvia de ideas sobre lo que es necesario hacer en la casa y cuándo. Luego:

- **Dele opciones a su hijo.** Hagan juntos una lista de tareas domésticas adecuadas para la edad, como pasar la aspiradora, barrer, doblar la ropa limpia, alimentar a una mascota y ayudar con la jardinería. Permita que su hijo elija de cuáles hacerse cargo.
- **Intercambien las tareas** una vez por semana para que nadie sienta que tiene que hacer una tarea en particular todo el tiempo.
- **Use una tabla de tareas.** Permita que su hijo coloque una estrella junto a las tareas una vez que están terminadas.
- **Mantenga una actitud positiva.** Hable sobre lo bien que se siente al terminar una tarea.
- **Conviértalo en un juego.** Ponga un cronómetro y vea si su hijo puede completar la tarea antes de que se termine el tiempo. Ponga una canción y trabajen al ritmo de la música.
- **Detenga las críticas.** No señale los errores de inmediato. Agradézcale a su hijo y, luego, explique amablemente cómo mejorar, pero no rehaga el trabajo.
- **Luego de las tareas,** diviértanse. Prepare una canasta con tarjetas con actividades divertidas para hacer después de las tareas domésticas. Túrnense para elegir una carta.

Promueva la independencia con una lista de responsabilidades

El comportamiento responsable es imprescindible para lograr el éxito en la escuela, se trate de llevar un registro de las tareas o de cuidar la propiedad de la escuela. Y la mejor manera de enseñarle a su hijo a ser responsable es *darle* responsabilidades.

Siéntense juntos y hagan una lista de tareas que su hijo esté listo para hacer de forma independiente. Luego, hagan una lista de control de todas las cosas que usted espera que haga. Pónganse de acuerdo sobre pequeñas recompensas que podría obtener luego de hacer bien una tarea y consecuencias para las veces que su hijo eluda la responsabilidad.

Aquí hay una lista inicial de responsabilidades que podrían adaptar:

- **Ir a dormir** a la hora indicada.
- **Despertarse** a tiempo.
- **Preparar** el desayuno.
- **Hacer** el trabajo escolar.
- **Obtener** buenas calificaciones.
- **Llevarse** bien con sus hermanos.
- **Mantener** la habitación ordenada.
- **Leer** al menos 15 minutos por día.
- **Ocuparse** de su higiene personal.
- **Colocar** la ropa sucia en un cesto.



Los padres sobreprotectores obstaculizan la responsabilidad



Cuando los padres son sobreprotectores, a los niños les resulta difícil aprender habilidades esenciales, como la comunicación, la negociación, la perseverancia, la responsabilidad y la toma de decisiones.

Para evitar las numerosas desventajas de la sobreprotección:

- **No haga cosas por su hijo** que él pueda hacer de manera independiente. ¿Cometerá errores? Es probable. Pero se pueden aprender lecciones de esos errores.
 - **No salga al rescate** cuando su hijo olvide cosas. Por ejemplo, si su hijo se olvida de hacer un trabajo, no
- contacte al maestro para pedirle que le dé más tiempo para terminarlo. En cambio, ayude a su hijo a aprender de las consecuencias.
- **No intente negociar** para que su hijo obtenga una mejor calificación. Si usted o su hijo no entienden por qué su hijo obtuvo una calificación determinada, anímelo a hablar con el maestro sobre el tema primero.
 - **No llame al padre de un niño** sobre el que su hijo se esté quejando. Dele una oportunidad a su hijo para resolver el problema por su cuenta. Sin embargo, si hay un problema grave, como un caso de acoso en persona o por internet, póngase en contacto con la escuela.