

Ayudando a los Niños a Aprender

Consejos que las Familias Pueden Usar para Ayudar a los Niños a Salir Mejor en la Escuela



Enero 2018

Transylvania County Schools
Title I Program

Hacer cálculos mentales refuerza las habilidades para resolver problemas

Tal vez su hijo esté aprendiendo matemáticas de una manera diferente a la que usted lo hizo. Las estrategias que se enseñan en la actualidad están diseñadas para ayudar a los estudiantes a entender mejor los conceptos detrás de los cálculos. Hacer las *operaciones mentalmente*, es decir, resolver los problemas en la mente, ayuda a los niños a practicar cómo usar estas estrategias para resolver problemas.



Para ayudar a su hijo a hacer operaciones mentales en los primeros grados:

- **Empiece con lo básico.** Dele un número y pregúntele, “Si le sumas 1 a ese número, ¿cuál es el resultado?” Luego, dígame que le sume 2 a su respuesta, y luego que le sume 3 a esa respuesta, y así sucesivamente. Después puede pedirle que reste 1, luego 2, etc.
- **Practique contar de dos en dos**, de tres en tres, de cinco en cinco, o de diez en diez. Esto le ayudará a sumar con más rapidez y sirve como base para la multiplicación.

Luego, a medida que su hijo vaya progresando:

- **Trabajen con dinero.** Enséñele los valores de las monedas. Comprender que hay 100 centavos en un dólar, y que una moneda de 25 centavos representa el 25 por ciento, o un cuarto de un dólar, lo ayudará a familiarizarse con las combinaciones de números fáciles ($75+25=100$), con las fracciones y con los porcentajes.
- **Desafíe a su hijo a hacer cálculos rápidos.** “Tengo que calcular la propina. ¿Cuánto es el 20 por ciento de esta cuenta? ¿Puedes dividir el total entre 10 y luego duplicar tu respuesta?”



Potencie la hora de lectura en voz alta

No deje de leerle a su hijo solo porque él ya haya aprendido a leer por sí mismo. Leer en voz alta juntos puede seguir mejorando sus habilidades de lectoescritura y ser divertido para los dos. Para brindar la mejor experiencia:

- **Hágalo todos los días.** Esto le muestra a su hijo que leer es muy importante para olvidarse de hacerlo.
- **Mire el libro de antemano.** Leer en voz alta es como actuar. Le irá mejor si está familiarizado con el material.
- **Escoja libros que le gusten.** Si está emocionado por un libro, es probable que su hijo también lo esté. Piense en libros que le gustaban a usted de niño.
- **Haga énfasis en la primera frase.** Procure captar la atención de su hijo para que quiera escuchar más.
- **Sea expresivo.** Abra bien los ojos para mostrar sorpresa. Use un tono de voz diferente para cada personaje.
- **Deje de leer** cuando su hijo todavía esté interesado. Termine la sesión de lectura del día en un punto donde él tenga ganas de oír lo que sucederá luego.

Restablezca las rutinas

¿Acaso su hijo está acostando cada vez más tarde? ¿Están más apurados en las mañanas? ¿Se ha vuelto la hora de estudio regular en algo no tan regular? El mes de enero es un buen momento para volver a aplicar hábitos saludables. Las rutinas de sueño y estudio facilitan la vida y ayudan a los niños a rendir mejor en la escuela.



Los maestros necesitan ayuda

Los maestros saben que los padres son sus principales aliados para ayudar a los niños a aprender. Aquí tiene tres cosas que a los maestros les gustaría que los padres hicieran:

1. **Ser modelos de conducta.** Muéstrela a su hijo cómo es tener una actitud positiva y entusiasta hacia el aprendizaje.
2. **Mantenerse en contacto.** Responda las notas o los mensajes de voz del maestro. Pregúntele cómo le está yendo a su hijo en la clase. Haga preguntas si no entiende algo que su hijo está aprendiendo.
3. **Divertirse.** Disfruten del tiempo juntos.

Fuente: R. Gillett, “19 things teachers say parents should do at home to help their kids succeed,” Business Insider, nswc.com/ideas.

Sirva un desayuno nutritivo

Durante años, los estudios han revelado que tomar un desayuno nutritivo ayuda a los niños a concentrarse y rendir mejor en clase. Hace poco, unos investigadores que estudiaban niños en edad escolar en Kansas hallaron que aquellos que tomaban el desayuno obtenían mejores puntajes en los exámenes estandarizados. También hallaron que comer alimentos bajos en azúcar, incluyendo granos integrales, tuvo un efecto positivo en los puntajes, mientras que tomar jugo de fruta tuvo un efecto negativo.



Envíe a su hijo preparado a la escuela. Verifique que tome un desayuno nutritivo.

Fuente: L.T. Ptomey, Ph.D. y otros, “Breakfast Intake and Composition is Associated with Superior Academic Achievement in Elementary School Children,” *Journal of the American College of Nutrition*, Taylor & Francis.



¿Cómo evito que mi hijo se compare con su hermano?

P: Mi hijo de tercer grado tiene mucha más dificultad en la escuela que su hermano mayor. Ahora, mi pequeño ha empezado a referirse a sí mismo como "el perdedor de la familia". ¿Cómo puedo ayudarlo a dejar de compararse y verse a sí mismo como alguien que puede tener éxito?

R: Su hijo ha crecido viendo a su hermano mayor. Es entendible que él se compare con su rendimiento. Pero con la ayuda de usted, podrá encontrar maneras de desarrollar sus propios talentos y verse como la persona capaz que es.

La autoestima puede tener un impacto directo en el rendimiento académico. La mejor manera de desarrollar la autoestima de su hijo es descubrir áreas en las que pueda tener éxito. El éxito en una área con frecuencia conduce al éxito en otra.

Ayude a su hijo a:

- **Escoger actividades diferentes** a las que practica su hermano. Si su hermano juega al fútbol, tal vez a su hijo le gustaría inscribirse con los niños exploradores o actuar en una obra de teatro.
- **Concentrarse en lo que hace bien.** Puede que sea su capacidad para hacer amigos o sus habilidades de organización, pero recuérdle que sus talentos son importantes. Dígale claramente que usted está tan orgulloso de él como lo está de su hermano.



Cuestionario Para Padres

¿Le está mostrando a su hijo cómo escuchar?

La parte más importante de la comunicación no es hablar, sino escuchar. La manera en la que usted escucha a su hijo le enseña cómo escuchar a los demás. ¿Está ayudando a su hijo a adquirir habilidades de escucha? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Se enfoca** en su hijo cuando él le habla? Si esto no es posible, ¿le dice "Estoy conduciendo ahora, pero cuando lleguemos a casa, me gustaría oír más"?
2. **¿Escucha** con paciencia? A veces, los niños pueden tardar en comunicar lo que quieren decir.
3. **¿Evita** interrumpir a su hijo, y le pide que no lo interrumpa ni a usted, ni a otros?
4. **¿Presta** atención al comportamiento de su hijo? Esta es una manera de comunicar sus necesidades.
5. **¿Evita** apresurarse para darle la respuesta correcta cuando su hijo aún está pensando en la pregunta?

¿Cómo le está yendo?

Más respuestas *sí* significa que le está enseñando a su hijo cómo escuchar por medio del ejemplo. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente.

"Si hablar es como la plata, entonces escuchar es como el oro".
—Anónimo

Tres claves de la disciplina

¿Sabe si sus estrategias disciplinarias le están enseñando a su hijo las lecciones apropiadas? La Academia Americana de Pediatría recomienda un enfoque disciplinario de tres puntos:

1. **Desarrolle una relación** de amor y apoyo con su hijo. Un niño que se siente respetado por sus padres es más propenso a cooperar en casa y la escuela.
2. **Use estímulos positivos.** Elogie a su hijo por lo que haga bien.
3. **Nunca use el castigo físico.** En lugar de eso, utilice los tiempos fuera (para un niño más joven) o quite un privilegio por un período temporal.

Fuente: "Discipline," American Academy of Pediatrics, nswc.com/3Dsteps.

Cómo abordar tiempos difíciles

Los sucesos estresantes, tanto en la familia como en el mundo, pueden tener un efecto negativo en los niños. Para brindar estabilidad y esperanza durante los momentos difíciles:



- **Siga las rutinas establecidas.**
- **Haga que su hijo participe** en las decisiones divertidas. "Estamos ahorrando. En lugar de ir al cine, quedémonos aquí y jugamos un juego que te guste. ¿A qué podríamos jugar?"

Haga exámenes de práctica

Los estudios revelan que rendir exámenes de práctica es una de las maneras más eficaces de estudiar, pues no solo mejoran la memoria de los estudiantes, sino que también pueden disminuir los efectos negativos de la ansiedad por los exámenes. Los exámenes de práctica pueden ser:

- **Cooperativos.** Considere dejar que su hijo invite compañeros de clase a casa para que se evalúen entre sí. O puede ayudarlo a estudiar con tarjetas, haciéndole preguntas en voz alta.
- **Independientes.** Su hijo puede repasar los libros de texto y las hojas informativas y escribir sus propias preguntas de examen, y luego responderlas.

Fuente: "Practice testing protects memory against stress," TuftsNow, nswc.com/practicetests.

Ayudando a los Niños a Aprender™

Publicado en inglés y español, de septiembre a mayo.

Editor Responsable: L. Andrew McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Alison McLean. Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Editoras: Rebecca Miyares y Erika Beasley.

Gerente de Producción: Sara Amon.

Copyright © 2018, The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc.

P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474

1-800-756-5525 • www.parent-institute.com • ISSN 1527-1056