

# Ayudando a los Niños a Aprender

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



Febrero 2024

Indian Springs Elementary School

## Las habilidades de autorregulación ayudan a concentrarse y rendir

Las investigaciones muestran que aprender a controlar los impulsos y trabajar para lograr metas mejora el éxito de los niños en la escuela. Con el apoyo de sus familias, incluso los niños más pequeños pueden aprender habilidades de autorregulación.

Para mejorar la capacidad de autorregulación de su hijo de primaria:

- **Ayúdelo a establecer metas** difíciles, pero posibles de alcanzar, como leer un capítulo completo de un libro o aprender a saltar la cuerda. Pídale a su hijo que imagine cómo sería alcanzar la meta. Luego, dígame que imagine posibles obstáculos y formas de superarlos. Podría pedirle ayuda con palabras del libro que no conozca o practicar saltar la cuerda en el césped para no lastimarse al tropezarse o caerse.
- **Prepárelo antes de que enfrente situaciones** en las que el autocontrol podría ser un desafío. Diga cosas como "Hoy tenemos que hacer recados. ¿Qué podrías hacer si te sientes frustrado?" Hagan una lluvia de ideas de soluciones, como jugar al Veo veo en el supermercado o apilar monedas en la lavandería.
- **Elógielo cuando muestre autocontrol.** Sea específico para que su hijo pueda repetir la conducta en el futuro. Podría decir, "Sé que tenías muchas ganas de comer pizza, pero comiste el pollo sin quejarte" o "Vi que practicaste las sumas todos los días esta semana. ¡Muy bien!"



Fuente: University of Zurich, "Early self-regulation boosts children's educational success," ScienceDaily.



## Tome medidas para la seguridad en línea

La seguridad digital de los estudiantes es una preocupación cada vez mayor para los maestros de primaria y las familias. Afortunadamente, los adultos pueden proteger a los niños supervisando sus actividades en línea y enseñándoles a tomar decisiones positivas. En casa, usted puede:

- **Filtrar** el contenido inadecuado. Mantenga los dispositivos donde pueda verlos, y use controles parentales. Hable con su hijo con frecuencia sobre qué está permitido y qué no.
- **Mantener** a los niños pequeños alejados de las redes sociales. Más de un cuarto de los jóvenes informan que comenzaron a usar las redes sociales antes de cumplir con los requisitos de edad. Insista que su hijo espere al menos hasta la edad mínima.
- **Controlar** los juegos en línea. El ciberacoso está aumentando entre quienes juegan en línea. Jugar solo con personas que su hijo conoce personalmente y en las que confía reduce el riesgo. Dígame a su hijo que le informe cualquier caso de ciberacoso.
- **Hablar** de la privacidad en línea. Enseñe que nunca hay que decir nombre completo, contraseñas, etc.

Fuente: F. Martin y otros, "Teacher and School Concerns and Actions on Elementary School Children Digital Safety," TechTrends, AECT.

## Hable sobre las ventajas y las desventajas

Las experiencias de los niños sobre el mundo son limitadas, por lo que es difícil que imaginen los posibles resultados de sus actos. Por lo tanto, incluso si su hijo sabe si una acción está bien o mal, consideren las ventajas y las desventajas juntos. ¿Qué podría suceder a corto o largo plazo? Después de hablar, su hijo comprenderá por qué la opción correcta es la correcta.



## Establezca expectativas adecuadas para su hijo

Las expectativas familiares altas para los estudiantes están vinculadas con buenos resultados. Pero, para que sean motivadoras, las expectativas para su hijo también deben ser realistas. Considere estas preguntas al establecer expectativas:

- **¿Están orientadas a mi hijo?** Tenga en cuenta el desarrollo, la personalidad y la madurez de su hijo.
- **¿Son importantes?** Escoja algunas expectativas que se centren en comportamientos relacionados con el éxito escolar que quiera que su hijo desarrolle, como el esfuerzo y la responsabilidad.
- **¿Son fáciles de comprender?** Exprese sus expectativas de forma clara.

Fuente: M. Pinquart y M. Ebeling, M., "Parental educational expectations and academic achievement in children and adolescents—A meta-analysis," Educational Psychology Review.

## Jueguen a un juego matemático de estrategia

Lo único que necesita para jugar a un juego que ayudará a su hijo a practicar el razonamiento matemático es una caja de palillos. Para jugar a El último gana, ponga 12 palillos en la mesa. Túrnese con su hijo para quitar uno o dos palillos. El jugador que saque el último palillo gana. (Una estrategia para ganar es intentar dejar tres palillos en la mesa para garantizar una victoria en el siguiente turno).



## ¿Cómo puedo evitar que mi hijo se convierta en acosador?

**P:** El año pasado, un grupo de niños acosaban a mi hijo en la escuela y lo hacía sentir muy mal. Así que me sorprendió que el maestro me dijera que mi hijo de quinto ahora forma parte de un grupo que trata mal a otro niño. ¿Cómo puedo detener esa conducta?

**R:** Ver a su hijo tratando mal a alguien puede ser tan doloroso como ver que su hijo es el blanco de los malos tratos. Lamentablemente, esta situación no es poco frecuente, en especial entre familias de mujeres de esta edad. Y usted tiene razón: en esencial tomar medidas.



Estas son algunas cosas que puede hacer:

- **Déjele las cosas claras a su hijo.** Diga que usted sabe que es agradable ser parte de un grupo. Sin embargo, así como estaba mal que otros fueran malos con su hijo el año pasado, está mal que su hijo sea malo con otros ahora. Recuérdele cómo se sentía cuando lo molestaban, y dígame que es importante adoptar una postura contra ese comportamiento.
- **Averigüe las políticas de la escuela** sobre el acoso y revíselas con su hijo. Su estudiante podría enfrentar consecuencias si este comportamiento continúa.
- **Hable con el maestro.** Pregúntele cuáles son las reglas de la clase sobre las burlas y la exclusión. Explíquelo lo que está haciendo en casa y trabajen juntos para redirigir la atención de su hijo hacia el aprendizaje y alejarla del comportamiento de maltrato.

### Cuestionario Para Padres

## ¿Es usted positivo sobre las matemáticas?

Las investigaciones muestran que las actitudes de las familias pueden afectar los resultados de los estudiantes en matemáticas. Los niños rinden mejor cuando sus familias muestran que las matemáticas son útiles, interesantes y divertidas. ¿Ayuda a su hijo la actitud de usted hacia las matemáticas? Responda *sí* o *no* a continuación:

1. **Expresa** confianza en que su hijo puede rendir bien en matemáticas?
2. **Evita** decir cosas como "Las matemáticas son tan difíciles. Yo también las detestaba"? En cambio, diga, "Las matemáticas son difíciles, pero sé que puedes entenderlas".
3. **Juega** a juegos de matemáticas con su hijo?
4. **Habla** con su hijo sobre maneras en las que usted usa las matemáticas en la vida diaria?
5. **Crea** oportunidades para que su hijo use las matemáticas,

como buscar ofertas en el supermercado?

### ¿Cómo le está yendo?

*Si hay más respuestas sí, usted está mostrando que considera que vale la pena aprender matemáticas. Para cada respuesta no, pruebe es idea.*

"Las matemáticas son como un gimnasio para el cerebro. Agudizan la mente". —Danica McKellar

## Refuerce la responsabilidad

Muchos factores de éxito para los estudiantes (el esfuerzo, la puntualidad, la agilidad, etc.) están relacionados con la responsabilidad. Para criar un estudiante responsable:

- **Asigne tareas significativas**, como despertarse cuando suena la alarma, cuidar mascotas o plantas, ordenar al terminar los trabajos, etc.
- **Permítale a su hijo tomar** decisiones y aprender de las consecuencias de las malas decisiones.
- **Enséñele a su hijo** sobre los presupuestos y el ahorro, además de los gastos.
- **Ajuste las reglas y los límites** a medida que su hijo demuestre ser más responsable.

## Fomente el uso de exámenes de práctica para estudiar

Los estudios demuestran que, cuando los estudiantes practican recordar la información, la recuerdan mejor. Por eso, hacer exámenes de prueba es una manera eficaz de estudiar. Su hijo puede aprovechar esta estrategia de estudio:

- **En clase.** Hacer pruebas es una oportunidad para practicar la memorización del material.
- **En grupos.** Su hijo podría invitar a uno o dos amigos para estudiar y hacerse preguntas unos a otros. O usted podría hacer preguntas.
- **De forma independiente.** Ayude a su hijo a leer los apuntes, las lecturas y los papeles entregados por el maestro para formular preguntas que el maestro podría hacer. Luego, su hijo puede responderlas.

## Impulse la confianza

Para impulsar la confianza de su hijo en sí mismo este San Valentín, envíe una carta de San Valentín. Elogie el esfuerzo de su estudiante con una nota, un poema o un acertijo alocado. Luego, envíesela por correo o colóquela en algún lugar en el que su hijo la encontrará. Firmela con la frase "De tu mayor admirador".



### Ayudando a los Niños a Aprender™

Publicado en inglés y español, de septiembre a mayo.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Alison McLean.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Copyright © 2024, 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.com2