

# Ayudando a los Niños a Aprender™

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



Octubre 2024

Indian Springs Elementary School

## Lea en voz alta para desarrollar habilidades y comprensión lectora

Ya sea que su hijo recién esté aprendiendo a leer o que ya pueda leer libros completos con facilidad, leer en voz alta con usted le proporcionará beneficios que potenciarán sus habilidades. Al leer en voz alta, puede presentar o explicar palabras e ideas que son nuevas para su hijo. Y todo lo que lean juntos enriquece su cúmulo de conocimientos, lo que ayuda con la comprensión de las futuras lecturas.

Mientras leen en voz alta, ayude a su hijo a:

- **Desarrollar el vocabulario.** Defina las palabras que su hijo no sepa. Piensen en palabras que tengan un significado similar u opuesto.
- **Fortalecer las habilidades de audición y pensamiento.** Después de leer un fragmento, pídale a su hijo que lo resuma. Haga preguntas específicas: *¿Qué hizo el personaje principal? ¿Dónde se desarrolló la acción? ¿Qué sentían los otros personajes al respecto?*
- **Poner en práctica la memoria.** Antes de comenzar un nuevo capítulo de un libro que han estado leyendo juntos, pídale a su hijo que le cuente qué estaba sucediendo en la historia cuando dejaron de leer la última vez.
- **Fortalecer el reconocimiento de palabras.** De vez en cuando, deje de leer y pídale a su hijo que le lea una o dos frases. Ayude a su hijo a pronunciar las palabras con las que no está familiarizado y luego lea las oraciones nuevamente.



## Dormir es clave para aprender

Dormir muy poco perjudica la capacidad de su hijo para planificar, resolver problemas y controlar el estado de ánimo y el comportamiento, prestar atención y retener información. Para promover el sueño saludable, ayude a su hijo a tomar aire fresco y hacer ejercicio durante el día. Establezca un horario límite de uso de la tecnología una hora antes de acostarse. Mantenga un horario para acostarse que le permita a su hijo dormir entre nueve y doce horas cada noche.

## Planee asistir a una reunión de padres

En una reunión de padres, usted obtendrá información útil sobre su hijo. Para maximizar los beneficios:



- **Prepárese.** Haga una lista de cosas para decirle al maestro sobre su hijo. Pregúntele a su hijo si hay algo sobre lo que usted y el maestro deberían conversar. También haga una lista de preguntas sobre las fortalezas, debilidades y amistades de su hijo, entre otras cosas.
- **Maximice el tiempo.** Sea puntual. Tome nota del progreso de su hijo. Haga un plan con el maestro para abordar los problemas.
- **Informe** a su hijo sobre lo conversado. Incluya los comentarios positivos además de las sugerencias del maestro y cómo las llevarán a cabo.



## Apoye un estado mental saludable

El bienestar mental es importante para el éxito en la escuela. Hace que sea más fácil para los niños cooperar con otros, comportarse de manera adecuada y dar lo mejor de sí mismos académicamente. Para apoyar el bienestar mental de su hijo:

- **Céntrese en lo esencial:** alimentarse bien, dormir adecuadamente y hacer ejercicio. Esto es clave para el bienestar general.
- **Ríanse juntos.** Anime a los miembros de la familia a compartir historias graciosas, memes y chistes.
- **Hablen sobre las cosas buenas.** A la hora de comer, pídeles a todos que se turnen para compartir algo positivo que haya sucedido ese día.
- **Pongan en práctica el alivio del estrés.** Enséñele a su hijo que respire hondo, salga a caminar o escuche música relajante cuando sienta ansiedad o esté estresado.
- **Manténgase conectado.** Escuche a su hijo cuando comparta sus preocupaciones y ofrézcale tranquilidad. Si le preocupa su escolar de primaria, consulte a un consejero escolar o a su pediatra.

## Fije metas de aprendizaje semanales

Establecer metas a corto plazo y experimentar la emoción de alcanzarlas puede ayudar a su hijo a mantenerse motivado.



Todas las semanas, ayude a su hijo a:

1. **Escoger una meta** al comienzo de la semana y escribirla.
2. **Planear los pasos a seguir** para alcanzarla.
3. **Hacer una lluvia de ideas** de soluciones para cualquier obstáculo que surja.
4. **Evaluar lo que funcionó** y lo que no, y establecer una meta nueva.

## ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo tímido a abrirse y hacer amigos?

**P:** La timidez está haciendo que sea difícil para mi hijo de primer grado hacer amigos en la escuela. ¿Qué puedo hacer para ayudar?

**R:** Tener amigos en la escuela aumenta el sentido de pertenencia de los estudiantes. Se requiere confianza en uno mismo para hacer amigos con facilidad. Si bien usted no puede cambiar la personalidad de su hijo, puede ayudar a su estudiante a desarrollar su confianza al hablar y trabajar con otros.

Este tipo de confianza en uno mismo se desarrolla con la práctica. Ayude a su hijo a:

- **Practicar cosas para decir.** Diga, "Hagamos de cuenta que estás en el recreo. Lucas y Jack están jugando a un juego divertido y quieres sumarte. ¿Qué podrías decir?" Al principio, pídale a su hijo que pretenda ser uno de los otros niños, mientras usted pretende ser su hijo. Luego, cambien de roles.
- **Pensar sobre qué hacen los buenos amigos** y qué no hacen. Lean y comenten juntos libros sobre amigos. Pensar en qué es un buen amigo puede ayudar a su hijo a identificar a alguien en la clase que podría serlo.
- **Conocer a un compañero de clase.** Invite a un niño a jugar con su hijo. Interactuar con una sola persona podría ser más cómodo que con una multitud.
- **Conocer a niños que tengan intereses similares.** ¿A su hijo le agrada el arte? ¿El aire libre? Busque actividades en un centro comunitario o natural. Aprender sobre sus intereses con niños que también los comparten podría hacer que sea más fácil hacer amigos y desarrollar la confianza de su hijo para hacer amigos en la escuela.



### Cuestionario Para Padres

## ¿Está ayudando a su hijo a recuperarse después de sus reveses?

Es normal querer proteger a su hijo de los fracasos. Pero superar los reveses y las decepciones les enseña a los estudiantes lecciones valiosas. ¿Está ayudando a su hijo a afrontar las situaciones cuando surgen problemas? Responda *sí* o *no* a continuación:

1. **¿Le dice** a su hijo que los reveses son normales y que suelen ser temporarios?
2. **¿Le permite** a su hijo intentar resolver problemas en lugar de ayudarlo de inmediato?
3. **¿Le ofrece** a su hijo maneras más positivas de ver la situación? "No aprobaste el examen, ¡pero obtuviste una calificación más alta que la última vez!"
4. **¿Ayuda** a su hijo a hacer una lluvia de ideas de cosas que podría hacer de manera diferente la próxima vez?
5. **¿Habla** sobre sus propios errores y cómo los va a solucionar?

### ¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas sí, usted está ayudando a su hijo a seguir avanzando. Para cada respuesta no, pruebe la idea correspondiente.

"Los desafíos son inevitables, la derrota es opcional".  
—Roger Crawford

## Muestre que las matemáticas importan

Para ayudar a su hijo a comprender por qué aprender matemáticas es importante, demuestre lo esencial que es en la vida cotidiana. Involucre a su hijo cuando:

- **Siga recetas.** Permítale a su hijo ayudarlo a medir y pesar. Hable sobre fracciones, sumar y dividir.
- **Vaya a algún lugar.** Antes de salir, midan la presión de aire de los neumáticos de su carro o bicicleta juntos. Calcule la distancia que recorrerán y cuánto llevará.
- **Haga las compras.** Ayude a su hijo a usar una calculadora para llevar la cuenta de las compras y determinar los precios después de aplicar los cupones de descuento.
- **Ahorre dinero.** Elija un objetivo familiar para el cual ahorrar. ¿Cuánto pueden ahorrar por semana? ¿Cuánto les llevará alcanzar la meta?



## Hable con su hijo sobre el comportamiento respetuoso

Un entorno de aprendizaje positivo se basa en un comportamiento respetuoso. Explíquelo a su hijo que para los estudiantes eso incluye:

- **Escuchar** y prestar atención.
- **Levantar la mano** y esperar a que el maestro los llame.
- **Aceptar las correcciones** y las instrucciones del maestro sin hacer escándalo.

## Evite la procrastinación

A su hijo probablemente le agraden algunas materias más que otras, y está bien. Pero no está bien posponer el trabajo escolar de las materias que le agradan menos. Recuérdele a su hijo que:

- **Todos tenemos que hacer** cosas que no nos agradan. Dé un ejemplo de su vida.
- **Posponer tareas** hace que parezcan peores.
- **Terminar tareas difíciles** se siente genial.

Fuente: R. Emmett, *The Procrastinating Child*, Walker Books.

### 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