

# Ayudando a los Niños a Aprender™

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



Diciembre 2024

Indian Springs Elementary School

## Habilidades que ayudan a los niños de los grados más altos en adelante

En los grados más altos de la escuela primaria, los estudiantes están aprendiendo y desarrollando las habilidades que los ayudarán a abordar contenido más difícil y la responsabilidad de aprenderlo. Para reforzar estas habilidades en casa, ayude a su hijo a aprender a:

- **Administrar el tiempo.** Sugiera maneras productivas de usar pequeños períodos de tiempo. En los 10 minutos antes de que la cena esté lista, su hijo podría practicar la memorización de las tablas de multiplicar. En el camino hacia la práctica de baloncesto, podría hacer una lista de útiles para un proyecto.
- **Mantenerse organizado.** Haga hincapié en la importancia de escribir los trabajos y los eventos escolares, como *Spirit Week*, en una agenda, y de revisarla todos los días. Sugiera maneras de organizar los trabajos escolares para que su hijo pueda encontrarlos con facilidad y, luego, agende el orden semanal de la mochila y el espacio de estudio.
- **Tomar apuntes.** Su estudiante puede practicar esta habilidad mientras lee en casa. Pídale a que identifique y escriba palabras e información clave, y que luego resuma los puntos esenciales del capítulo o el fragmento.
- **Pensar con anticipación.** Ayude a su hijo a planificar y programar tiempo para completar proyectos y estudiar para los exámenes. Comience por pedirle que haga una lluvia de ideas de todo lo deberá hacer. Luego, marquen juntos en el calendario los horarios en los que su hijo completará cada tarea.



## El ejercicio fortalece el aprendizaje

Asegurarse de que su hijo haga suficiente ejercicio todos los días es importante para apoyar el aprendizaje y la salud. Los estudios muestran que sumar actividades aeróbicas diarias puede mejorar el control de los impulsos, la memoria de trabajo y la flexibilidad mental de los niños. Todas estas habilidades cognitivas mejoran el desempeño escolar.

- Para aumentar la actividad de su hijo:
- **Hagan ejercicio juntos.** Abríguense y diríjense al parque para una caminata rápida un domingo por la tarde. O finjan ser montañistas y trepan las escaleras.
  - **Sugiera juegos activos** cuando inviten amigos de su hijo a jugar, como la mancha, saltar a la soga, Simón dice o Un, dos, tres, ¡calabaza!
  - **Limite el tiempo** frente a la pantalla. Pídale a su hijo que se tome descansos para hacer ejercicio al mirar TV o videos. ¿Cuántos abdominales puede hacer durante un anuncio?
  - **Muéstrele a su hijo** que usted también hace ejercicio a diario.

Fuente: T. Ishihara y otros, "Baseline Cognitive Performance Moderates the Effects of Physical Activity on Executive Functions in Children," *Journal of Clinical Medicine*, MDPI.

## Fomente la cooperación

Para fomentar la voluntad de cooperar en su hijo, pruebe estas estrategias que utilizan los maestros para mantener la concentración de una clase llena de estudiantes en la tarea:

- **Súmeles emoción** a las tareas cotidianas. Ponga música y limpien al ritmo de las canciones.
- **Use señales silenciosas.** Apague y encienda la luz para darle una advertencia de que quedan cinco minutos para la hora de acostarse.
- **Pídale a su hijo** que haga tareas significativas que beneficien a la familia.

## Haga un juego de investigar

Los niños seguramente se sientan cómodos con la computadora, pero aún necesitan ayuda para desarrollar habilidades de investigación en línea. Este concurso familiar hará que sea divertido:



- **Escoja** una persona famosa un suceso histórico.
- **Hagan juntos una lluvia de ideas** de palabras clave que podrían hacer que la búsqueda de información sobre la persona o el suceso sea más eficaz.
- **Deles a todos** 15 minutos para buscar datos interesantes en internet.
- **Compartan lo que aprendió** cada uno y voten el dato que más sorprendió, fascinó o intrigó a los miembros de la familia.

## Descubra los secretos de la geografía

Ningún tema es más "relevante para el mundo real" que la geografía. Para comenzar a orientar a su hijo en la geografía, hablen de la dirección. Salgan con un mapa local. Úselo para mostrarle a su hijo en qué dirección se encuentran el *norte*, el *sur*, el *este* y el *oeste*, además del *noreste*, el *noroeste*, el *sudeste* y el *sudoeste*. Túrnense para describir dónde están las cosas en su ciudad en relación con otras. "La biblioteca está al *sudeste* del cuartel de bomberos". "Mi escuela está al *norte* de casa".



## ¿Cuánta ayuda debería ofrecer con el trabajo escolar?

**P:** Mi hijo me hace muchas preguntas cada vez que le asignan un trabajo escolar para casa. Me preocupa estar ayudándolo demasiado. ¿Dónde debería poner el límite?

**R:** Trátese de la antigua Grecia o las tablas de multiplicar, su hijo no solo está aprendiendo datos, sino que también está aprendiendo cómo aprender. Para promover ambos tipos de aprendizaje:

- **Establezca la regla** de que su escolar de primaria debe *intentar* responder cada pregunta del trabajo antes de hacerle preguntas a usted. Sugiera que comience por las más fáciles primero para aumentar la confianza.
- **Permita que su hijo pida ayuda** cuando esté realmente trabado. Luego, tenga en mente esta meta: los estudiantes no necesitan respuestas correctas únicamente. Necesitan aprender *cómo* determinar cuáles deberían ser las respuestas.
- **Ofrezca orientación** en lugar de soluciones siempre que sea posible. Por ejemplo, si su hijo pregunta cómo deletrear algo, sugiérale que use un diccionario. Muéstrole cómo buscar palabras.
- **Revisen el trabajo de su hijo** juntos. No permita que lo dé y se aleje. Felicítelo por su progreso y el trabajo correcto. Luego aborde los problemas haciendo preguntas. “¿Ves algo en la pregunta cuatro que sea necesario corregir?”
- **Póngase en contacto con el maestro** para preguntarle sobre otras maneras de apoyar y fomentar el aprendizaje independiente.



### Cuestionario Para Padres

## ¿Se mantiene en contacto con la escuela?

La comunicación bidireccional entre las familias y las escuelas fortalece el trabajo en equipo que ayuda a los estudiantes a alcanzar el éxito. ¿Se está comunicando de maneras que apoyan el aprendizaje de su hijo? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Se ha reunido** con el maestro de su hijo al menos una vez este año?
2. **¿Lee** la información que la escuela le envía a casa y hace preguntas si hay algo que no le queda claro?
3. **¿Habla** con su hijo todos los días sobre la escuela y sobre lo que está haciendo la clase?
4. **¿Pide** el punto de vista del maestro si hay algo que dice su hijo que le preocupa?
5. **¿Revisa** la tarea escolar de su hijo? Si está teniendo dificultades, ¿le pregunta al maestro cómo ayudar?

### ¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas *sí*, usted está trabajando con la escuela para ayudar a su hijo a aprender. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

“En muchos sentidos, la comunicación eficaz comienza con el respeto mutuo, una comunicación que inspira y anima a los demás a hacer lo mejor que puedan”.

—Zig Ziglar

## Las payasadas, en realidad, no son divertidas

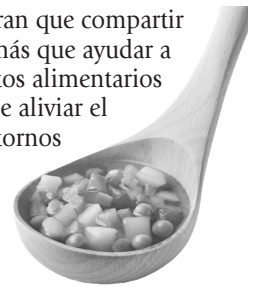
Interrumpir constantemente la clase con bromas, tonterías y sonidos corporales puede perjudicar el aprendizaje de los estudiantes y las relaciones con los compañeros de clase. Si su hijo está haciendo payasadas:

- **Busque el motivo.** A veces, los niños quieren atención o impresionar a los demás niños. O tal vez quieran encubrir deficiencias académicas.
- **Hable con el maestro** sobre qué podría ayudar. A un niño que necesita ayuda para calmarse después del recreo se le podría asignar, por ejemplo, la tarea de repartir hojas de trabajo.
- **Hable con su hijo** de los momentos en los que está bien hacer locuras y de cuándo ser gracioso es, en realidad, ser irrespetuoso.

Fuente: L.A. Barnett, “The Education of Playful Boys: Class Clowns in the Classroom,” *Frontiers in Psychology*, Frontiers.

## Comer en familia nutre el éxito

Las investigaciones muestran que compartir comidas en familia hace más que ayudar a los niños a aprender hábitos alimentarios saludables. También puede aliviar el estrés, ayudar a evitar trastornos mentales y desarrollar las habilidades de comunicación.



Para maximizar los resultados, apague los aparatos digitales que distraen. Incluya a su hijo en las conversaciones durante la comida y evite discutir o criticar. Está bien ser flexible sobre qué comidas disfrutar juntos, pero intente reunirse alrededor de la mesa al menos unas veces por semana.

Fuente: E.J. Curran, “Science-Based Benefits of Family Mealtime,” *Parents*.

## Ofrezca un impulso moral

Los niños que alcanzan el éxito en la escuela creen en ellos mismos. Saben que sus familias también creen en ellos. Cada día, elogie al menos una cosa que su hijo haya hecho bien. Hablen sobre lo que hizo su escolar de primaria para obtener un resultado positivo. E intente olvidarse de al menos uno de los errores de su hijo.

### 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