

Ayudando a los Niños a Aprender

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



Enero 2026

Cumberland County Schools

La lectura frecuente mejora las habilidades de pensamiento, y más

El cerebro de los escolares de primaria todavía se está desarrollando. Y las investigaciones muestran que leer por placer en estos años puede afectar el desarrollo de maneras positivas. Un estudio reveló que los niños que leen por diversión con frecuencia tenían habilidades cognitivas más sólidas y una mejor salud mental.



Para ayudar a su niño a establecer un hábito de lectura por placer:

- **Incorpore la lectura** a las rutinas diarias. En el desayuno, anime a su niño a leer un libro divertido mientras usted lee las noticias. Si su niño se bloquea mientras hace el trabajo escolar, sugiérale que se tome un pequeño descanso para leer.
- **Pídales a sus parientes, amigos de la familia o vecinos** que disfruten leer que recomienden libros que hayan disfrutado a la edad de su niño. Una conexión personal pueden ser una fuente de motivación poderosa.
- **Cree un rincón de lectura cómodo en casa.** Pídale a su niño que lo ayude. Incluya una cesta con libros, almohadones, animales de peluche y una lámpara.
- **Lleve el material de lectura a todos los lugares** a los que vaya y lea con su niño. Para sumar interés, pídale a su niño que escoja un libro relacionado con su destino. Por ejemplo, podrían leer un libro sobre una visita a un odontólogo mientras esperan su cita con el dentista.

Fuente: "Reading for pleasure in early childhood linked to better cognitive performance and mental well-being in adolescence," University of Cambridge.



Enero es un momento para hacer cambios

El nuevo año calendario y la vuelta a la escuela después de un receso hacen que este mes sea un momento ideal para comenzar de cero. Si el año escolar de su niño no ha ido tan bien como esperaba, un reinicio ahora puede ayudarlo a encaminarse.

Aproveche este momento para:

- **Cambiar los malos hábitos** por buenos hábitos. Dejar un hábito es difícil. Es mucho más fácil reemplazarlo por otro. Si su niño suele jugar a videojuegos para relajarse, anímelo a que, en su lugar, lea por placer durante 20 minutos. Permítale elegir qué leer.
- **Mostrar el apoyo de la familia.** Si su niño necesita concentrarse más en estudiar y dedicarle más tiempo, transforme la hora de estudio en un momento de trabajo tranquilo para toda la familia.
- **Centrarse en la organización.** Busque un nuevo calendario de 2026 que su niño disfrutaría. Ayude a su estudiante a usarlo para llevar un registro de las responsabilidades hogareñas y escolares.
- **Celebrar las mejoras.** Ayude a su niño a ver la relación entre los nuevos hábitos y los resultados.

Posponer empeora las cosas

Si su niño pospone las tareas que no le agradan, recomíndele que las haga en primer lugar. Explique que posponer las tareas solo hace que parezcan más difíciles.

"Hasta que ese trabajo esté terminado, seguirá pesando en tu mente". Luego, ayude a su niño a centrarse en lo maravilloso que se sentirá cuando haya completado la tarea.



Dé una perspectiva amorosa

Todos los niños tienen sentimientos negativos de vez en cuando. Pero, a veces, los sentimientos no están realmente justificados. Si bien escuchar es una manera esencial de ofrecer apoyo, estar automáticamente de acuerdo no lo es. Si su niño siente que lo están tratando de manera injusta:

- **Pida detalles.** Si su niño dice que un compañero de clase fue malo, dígame, "Cuéntame qué sucedió". Esto permite que se sienta escuchado, y usted podrá responder a los hechos.
- **Ofrezca un reto.** Si su niño dice que una prueba fue "injusta", pregúntele, "¿Por qué fue injusta? ¿Cómo te preparaste?" Si la realidad es que su niño no estudió, señálelo. Luego, piensen ideas de cómo podría obtener un resultado diferente la próxima vez.

Limite el uso de las pantallas

El uso que hacen los niños de los medios digitales está aumentando. La Academia Americana de Pediatría recomienda que las familias controlen y manejen de manera activa las actividades recreativas de los niños frente a las pantallas. Estos son algunos de los pasos que puede seguir:

- **Designar** horarios libres de dispositivos, como durante las comidas en familia y los viajes en carro.
- **Fomentar** alternativas libres de pantallas. Salgan a caminar, jueguen a juegos de mesa, hagan manualidades.
- **Establecer** un límite de uso de la tecnología de al menos 30 minutos antes de acostarse.





¿Cómo puedo ayudar a mi niño con el bloqueo del escritor?

P: Cuando hay que escribir algo para la escuela, mi niño se queda mirando a un punto fijo y no puede comenzar. ¿Qué puedo hacer para ayudarlo?

R: Muchos estudiantes se resisten a la idea de escribir, y lo mismo ocurre con muchos escritores profesionales. Explíquelo a su niño que muchas personas se preocupan cuando tienen que escribir, pero hay cosas que pueden hacer para que sea más fácil. Luego, para ayudar a su escolar de primaria a comenzar a escribir:

- **Sugiera que escriba** durante algunos minutos sobre cualquier cosa que le venga a la mente, por muy tonta que parezca.
- **Anime a su niño a pensar ideas** de temas para el trabajo y a hacer una lista. Coméntenlas juntos para ayudarlo a pensar.
- **Dígale a su niño que escriba** sin preocuparse por cosas como la gramática y la ortografía. Después de plasmar las ideas en papel, su estudiante podrá volver al texto y corregirlo.
- **Sea un revisor amable.** Comente qué fue lo que le agradó en primer lugar. Céntrese en lo que su niño está tratando de decir en lugar de enfocarse en las reglas de escritura. Haga sugerencias de mejoras, pero permita que su niño corrija los errores.
- **Permita que su niño exprese su frustración.** Lleva tiempo y práctica ser un escritor capaz.



Cuestionario Para Padres

¿Está priorizando la asistencia a la escuela?

El éxito académico comienza con la asistencia regular. ¿Refuerza la importancia de la escuela y tomando medidas para asegurarse de que su niño no pierda tiempo de aprendizaje? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Le enseña** a su niño que la educación es importante y que no hay que faltar a la escuela?
2. **¿Ayuda** a su niño a desarrollar hábitos de sueño, ejercicio y nutrición saludables que apoyen la salud y el aprendizaje?
3. **¿Rechaza** las excusas poco convincentes? No querer salir de la cama no es un motivo válido para llegar tarde a la escuela.
4. **¿Rechaza** la hora de dormir y despertarse si a su niño le resulta difícil levantarse y prepararse a tiempo?
5. **¿Le pide** ayuda a la escuela para encontrar soluciones para los obstáculos contra la asistencia?

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas *sí*, usted está apoyando la asistencia regular. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente.

“El aprendizaje no se logra por casualidad; hay que buscarlo arduamente y ocuparse de él con diligencia”.

—Abigail Adams

Ayude con las matemáticas de tres maneras

Ponga en práctica estas estrategias con frecuencia para mejorar el progreso y la comodidad de su niño con las matemáticas:

1. **Involucra a su niño** Revisen los trabajos devueltos y hablen sobre ellos. Pregúntele al maestro cómo ayudar con distintos conceptos.
2. **Pídale a su niño que explique** cómo resolver problemas. Esto ayuda a los estudiantes a mejorar su comprensión y detectar errores.
3. **Diviértanse con las matemáticas.** Jueguen a juegos de mesa y designe a su niño como encargado de llevar la puntuación o banquero. Sume las matemáticas a juegos como Simón dice. *Simón dice suma 11 + 12.*

La audición de los niños puede afectar la lectura

Quizás no piense en la audición en relación con la lectura. Pero la hipoacusia puede influir en la dificultad para leer. En un estudio, el 25 por ciento de los niños que tenían problemas de lectura demostraron tener una hipoacusia de leve a moderada que sus familias desconocían.

Si nota que su niño prefiere usar un oído con frecuencia, sube el volumen de los dispositivos, habla más alto de lo necesario o tiene dificultad para leer, hágale una prueba médica de audición.

Fuente: J. Carroll y H. Breadmore, MD, *Morphological Processing in Children with Phonological Difficulties*, Coventry University y The University of Warwick.

Haga hincapié en el valor de la honestidad

Incluso cuando los niños saben la diferencia entre la honestidad y la mentira, decir la verdad no siempre les resulta fácil. Para fomentar la honestidad:



- **Hablen del tema.** La mentira destruye la confianza. Nadie cree lo que dice un mentiroso, aunque sea cierto.
- **Haga preguntas** que inciten a decir la verdad. Diga *¿Por qué hiciste esto?* en lugar de *¿Hiciste esto?*
- **Felicite a su niño** por decir la verdad en situaciones difíciles.

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 © 2026, 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