

Asegúrese de que su niño tenga un gran inicio este año escolar



¿Zapatos nuevos? Sí, tiene. Lápices nuevos? También, tiene. Así que ¿qué más puede hacer para ayudar a su niño a tener un año escolar exitoso? Aquí

tiene una lista de 10 ideas principales:

1. **Ajustarse a un horario.** La mayoría de los niños necesitan dormir más. Establezca una hora habitual de cuándo debe irse a acostar su niño ... y de levantarse. Una vez establecido el horario habitual, estará listo para llegar a la escuela a tiempo.
2. **Comenzar con fuerza.** Asegúrese que su niño tome un desayuno sano antes de irse a la escuela todas las mañanas. Los niños que desayunan están listos para aprender.
3. **Llevar la cuenta.** Déle a su niño un cuaderno para que lleve la cuenta de la tarea y de los proyectos escolares.
4. **Disponer de un lugar de estudio.** Asegúrese que su niño tenga un lugar habitual para hacer la tarea y para estudiar todos los días. Puede ser incluso la mesa de la cocina, siempre y cuando el lugar sea silencioso y tenga buena iluminación. Mantenga los materiales cerca.
5. **Administrar el tiempo.** Ayude a su niño a separar los trabajos grandes en pedazos más pequeños.



Establezca fechas de vencimiento para cada pedazo y escribalas.

6. **Establecer un hábito** de hacer la tarea. Asegúrese que su niño aparte tiempo para estudiar todos los días. Si no hay tarea, su niño puede repasar o leer con antelación.
7. **Hacer preguntas.** Aliente a su niño a hacerle preguntas a la maestra si no sabe la respuesta. Use email para ponerse en contacto con la maestra si usted tiene alguna pregunta.
8. **Estudiar de acuerdo** con el estilo. El estilo de aprendizaje, es decir. No todos los niños aprenden de la misma forma. Ayude a su niño a entender cómo se aprende mejor. ¿Es un aprendiz visual que necesita ver las cosas escritas? ¿Es un aprendiz auditivo que necesita oír la información?
9. **Dejar todo empacado.** Cada noche, asegúrese que su niño se acostumbre a empacar su mochila de libros con todo lo que necesitará para la escuela el día siguiente.
10. **A clarar las cosas.** Todos los días, hágale preguntas a su niño sobre lo que está aprendiendo en la escuela. Si usted no sabe mucho de un tema que esté estudiando, pídale que se lo explique.

Fuente: "Helping Your Child with Homework," U.S. Department of Education, www.ed.gov/parents/academic/help/homework/index.html.

Enséñele a su niño la importancia de ser respetuoso



¿Qué es una cosa que usted puede hacer que casi garantizará que su niño tendrá éxito en la escuela— y en la vida? Enseñarle

respeto.

El respeto no es lo mismo que obediencia. Su niño puede obedecer las reglas porque tiene temor de lo que sucederá si no lo hace. Pero también debe ser respetuoso porque sabe que es correcto.

La forma más fácil de enseñarle a su niño cómo ser respetuoso es tratarlo a él y a los demás con respeto. Para modelar respeto:

- **Diga la verdad.** Si usted comete un error, admítalo. Haga lo que pueda para corregirlo y luego olvídelo. Su niño pronto hará lo mismo.
- **Siga las reglas.** No se pase una señal de alto sólo porque no ve que haya un agente de policía. Después de todo, el carácter es lo que usted hace cuando nadie lo está viendo.
- **Explique las razones** en las que se basan sus reglas cuando sea posible. Si su regla es "No ver televisión sino hasta después de la cena durante las noches de la semana," es porque es cuando se hace la tarea, y la tarea es importante para ayudar a su niño a que le vaya mejor en la escuela.
- **Sea cortés.** Si usted dice, "por favor" y "gracias," probablemente su niño también usará estas palabras sin pensar.

Fuente: Steve McChesney, "Respect: How to teach it and how to show it," Technology, www.technology.com/tutorials/teaching/respect/.

Ayude a cultivar un sentido de responsabilidad en su hijo



Ayude a su niño a entender que tiene control de—y responsabilidad para—muchos aspectos de su vida. Sus decisiones hacen una diferencia y requieren reflexión.

- Aliente a su niño a:
- **Ser conciente** de lo que hace bien. Explíquelo cómo su esfuerzo o práctica condujeron a una cierta compensación. Estudiar su ortografía condujo a una "A."
 - **Comprender** que actúa de manera voluntaria. Puede tomar buenas o malas decisiones.
 - **Ver la conexión** entre sus acciones y las consecuencias. ¿Qué sucede cuando no se levanta a tiempo para ir a la escuela?

- **Reflexionar** sobre las diferentes medidas que podría tomar en situaciones difíciles. ¿Qué podría hacer si su amigo le llama antes que haya terminado su tarea?
- **Pensar** en las probables consecuencias *antes* de que actúe. ¿Qué sucedió la última vez? ¿Se sintió bien por lo que hizo? ¿Condujo eso a que perdiera un privilegio o que ganara una recompensa?
- **Seguirle la pista** a su comportamiento y a las consecuencias. Evalúe si está tomando más decisiones responsables.

Fuente: Terri Apter, *The Confident Child: Raising a Child to Try, Learn, and Care*, ISBN: 0-393-0458-5 (W.W. Norton & Company, 1-800-233-4830, www.wwnorton.com).

Prepárese para las mañanas escolares con una lista de control



Algunas veces, el sólo hecho de hacer que su niño se levante y salga a la puerta es un gran reto. De modo que usted no querrá llegar a la parada del autobús para descubrir que él ha olvidado la tarea, un libro de la biblioteca o el dinero del almuerzo.

¿Por qué no hacer una lista de comprobación y pegarla en la puerta? Haga que su niño la lea antes de salir a la puerta para que sepa si tiene todo lo que necesita.

Aquí tiene algo de la información que querrá incluir en su lista:

- **¿A qué hora comienzan** las clases (o llega el autobús a la parada)?
- **¿A qué hora tienen que salir** de la casa para llegar a la escuela o a la parada del autobús a tiempo?
- **¿Está el almuerzo** (o el dinero del almuerzo) en la mochila de libros?
- **¿Ha sido colocada** en la mochila de libros la tarea?
- **¿Toma su niño medicina** en la escuela? ¿Tiene la escuela una provisión a la mano?

- **¿Tiene su niño todos** los materiales necesarios?
- **¿Tiene su niño** su número de teléfono del día de usted?
- **¿Necesita la maestra** documentos que deben ser firmados por un padre? ¿Están éstos en la mochila de libros?

Fuente: "A Checklist for the First Day of School", American Academy of Pediatrics, www.medem.com/medlb/article_detalle.cfm?article_ID=zzz7DV4UBAC&sub_cat=18.

¿Ha abierto usted las líneas de comunicación?



El inicio de un nuevo año escolar es la ocasión perfecta para enfocarse en abrir las líneas de comunicación con la escuela de su niño. Es una realidad: Cuando los padres y las escuelas están en el mismo equipo, los estudiantes aprenden más.

Para averiguar si está haciendo todo lo que puede para abrir las líneas de comunicación, conteste *sí* o *no* a las siguientes afirmaciones:

__ **1. Ya conocí** al nuevo maestro de mi niño o estoy haciendo planes para reunirme con él este mes.

__ **2. El maestro tiene** mis números de teléfono del día y noche así como mis direcciones de e-mail. También sé la mejor manera de contactar al maestro.

__ **3. Tengo la fecha** en que se celebrará la Noche de Regreso a Clases así como de las reuniones de los padres escritas en nuestro calendario familiar. Estoy haciendo planes para asistir a estos importantes eventos.

__ **4. Ya leí el manual** de la escuela (si hay uno). También visité el sitio Web de la escuela.

__ **5. Le hago preguntas** a mi niño sobre la escuela todos los días.

¿Cómo le fue?

Cada respuesta de *sí* es un paso para mejorar la comunicación con la escuela de su niño. Para cada respuesta de *no*, pruebe esa idea del cuestionario.



Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos. ISSN: 1523-1313

Para obtener información llame o escriba a:
The Parent Institute, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.

Visite nuestro sitio web: www.parent-institute.com.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo por The Parent Institute®, una división de NIS, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad. Copyright © 2006 NIS, Inc.

Editor: John W. Wherry, Ed.D. *Redactor Principal:* Pat Hodgdon. *Redactora:* Rebecca Miyares. *Escritores:* Luann Fulbright y Kris Amundson. *Directora de Traducciones:* Michelle Beal-García. *Ilustraciones:* Joe Mignella. *Traductoras:* Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

¿Tiene una idea que quiere compartir?

Los redactores de **Los Padres ¡hacen la diferencia!** pagan \$25 por cada idea original publicada, y usted recibirá el crédito en el artículo. Por favor, envíe sus ideas en inglés.

Envíe sus ideas a **Los Padres ¡hacen la diferencia!** Departamento Editorial, P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474 (o www.parent-institute.com/ideas/pmd). Los materiales enviados no pueden ser devueltos.

Fomente las destrezas de lectura de su niño con estos consejos



Con la atención especial de usted, su niño puede llegar a ser un mejor lector que como podría lograrlo de otra manera. Y así usted acelerará cuán rápido aprende a leer.

Pruebe estas ideas basadas en la investigación:

- **Trabaje en la pronunciación** de las palabras. Deje que su niño diga la palabra como lo hace generalmente. Luego incítelo a que diga esa palabra lentamente, produciendo un sonido solamente a la vez, como en “/a/ /g/ /u/ /a/.” Haga esto con cinco palabras cada día.
- **Aumente la comprensión** de su niño. Hable de lo que significa una palabra nueva. Búsquela en el diccionario. Use la palabra en una oración. Pídale a su niño que haga esto, también. Usen la palabra en las

conversaciones durante la semana.

- **Mejore la fluidez de su niño**—cuán rápido y fácil lee. Sugíerale a su hijo que vuelva a leer los libros que conoce. Mida el tiempo de lectura de su niño. Registre cuánto tiempo necesita para leer un párrafo. Repita la prueba medida varias veces.
- **Desarrolle el vocabulario** de su niño. Jueguen juegos de palabras. Túrnense planteando palabras que rimen o terminen con el mismo sonido. “¡Comer” y “correr” reúnen ambas cosas!
- **Pase de 15 a 30 minutos** leyendo diariamente con su niño a una hora especial. Léale. Haga que su hijo le lea a usted. O túrnense para leer.

Fuente: Marcia Kosanovich y otros, “Some Simple Ways To Help Your Elementary Child Learn to Read,” Florida Center for Reading Research, www.fcrr.org/ForParents/forparents.htm.

Ayude a su niño a evitar dificultades que contribuyen a faltarse a clases



Hoy fue un día importante en el salón de clase de la Sra. Smith. Ella comenzó a enseñar la división larga. Mario no estuvo ahí. No se

apareció en la escuela sino hasta después del almuerzo.

¿Importa realmente la asistencia? Por supuesto. La investigación muestra claramente un vínculo entre estar en la escuela y salir bien. Los alumnos que faltan a clases se rezagan. Con el tiempo, eso aumenta las posibilidades de que puedan abandonar los estudios.

Cuando su niño despierta con una fiebre de 102 grados, necesita permanecer en casa. Pero algunas veces los niños faltan a clases por cosas que se podrían evitar fácilmente. Aquí tiene algunas razones fundamentales respecto a las ausencias en la escuela, junto con ideas sobre cómo evitarlas.

- **El niño no puede levantarse.** Por supuesto, los niños de hoy necesitan dormir más. Pero no permita que su

niño duerma en la mañana. En lugar de eso, acuéstelo más temprano.

- **La cita con el doctor.** Pregunte si el doctor verá a su niño fuera de las horas de clases.
- **El niño necesita ayudar** en la casa. Si usted trabaja y necesita que le cuiden a su niño, asegúrese de hacer un plan de apoyo para las ocasiones en las que su niñera habitual no pueda venir. No es justo que su niño mayor se quede cuidándolo en casa.
- **No puede organizarse.** Tómese unos cuantos minutos en la noche para prepararse para el día siguiente. Disponga la ropa. Empaque el almuerzo de su niño.
- **El niño no quiere ir.** Hable con el maestro. Vea si hay asuntos que puedan resolver. Pero deje claro que su niño irá a la escuela todos los días.

Fuente: Illinois State Board of Education, Truant’s Alternative and Optional Education Program, “Causes/Contributing factors of Truancy,” <http://mcdonough.k12.il.us/optionaleducation/TAOEP/truancy.htm>.

Apenas nos mudamos, y mi hijo está comenzando a asistir a una escuela nueva. Es un poco tímido. ¿Hay cosas que pueda hacer para ayudarlo a hacer amigos en este nuevo lugar?

Preguntas y respuestas

Los niños necesitan a alguien con quien sentarse a la hora del almuerzo ... con quien jugar después de la escuela ... y con quien haraganear los fines de semana. La buena noticia es que todos los niños pueden aprender cómo hacer amigos. Pero algunos tal vez necesiten un poco más de ayuda para aprender esta habilidad.

Aquí tiene lo que puede hacer:

- **Pida ayuda al maestro.** Tal vez él pueda allanarle el camino para que su hijo comience a conocer a los alumnos de su nueva clase.
- **Ayúdelo a pensar** en asuntos específicos. ¿Dónde se sentará en el autobús? ¿Qué hará a la hora del almuerzo? Un poco de planeo facilitará estas cosas.
- **Averigüe si hay algún equipo o club** al que pudiera ingresar. Si le gustan las computadoras, tal vez haya un club de computación extracurricular al que pudiera unirse. Si prefiere los deportes, probablemente haya varios de los cuales pueda escoger.
- **Recuérdle sus fortalezas.** Dígale que es un niño excelente, que hizo amigos en su escuela anterior, y que hará amigos en esta escuela, también.
- **Repase las destrezas sociales** básicas. Recuérdle a su hijo que mire a los ojos a los demás y que sonría. Algunas veces eso es todo lo que se necesita para entablar una conversación.

Probablemente le llevará algún tiempo a su niño hacer amigos en esta escuela nueva. Si pasan unos cuantos meses y no parece haber hecho ningún amigo, contacte a su maestra u orientadora otra vez.

— Kris Amundson,
The Parent Institute

Cerciórese que la mochila de su niño no esté muy pesada



Una mochila llena de libros y materiales puede agobiar a su niño. Puede desarrollar presión en el cuello, dolor de hombros o un dolor de espalda. La pesada carga podría conducir a problemas crónicos de postura y de espalda, y posiblemente que pierda días de clases.

Tome estas precauciones:

- **Pese la mochila** de su niño. Haga que la llene como normalmente lo haría. La regla general es que la mochila no debe pesar más del 15% del peso de su niño. De modo que si su niño pesa 60 libras, la mochila debe pesar nueve libras o menos.
- **Asegúrese que su niño** no esté cargando más de lo necesario. Él debe consultar a la maestra si no está seguro.
- **Muéstrele a su niño** cómo empacar para estar cómodo. Coloque los artículos más pesados—libros y carpetas grandes—cerca de su espalda.
- **Asegúrese que su niño** se ponga la mochila correctamente, con las dos correas sobre los hombros. Enséñele cómo ajustar las correas para que queden ceñidas.
- **Note cómo se para** y camina su niño con la mochila puesta. Debe poder pararse derecho, sin inclinarse hacia la derecha o la izquierda, hacia atrás o hacia adelante.
- **Busque señales de problema**—marcas rojas donde las correas podrían lastimarlo. O quejas de dolor en la espalda, cuello u hombros.

Fuente: "Backpack Health Alert," *Parents Magazine*, septiembre 2002 (Gruner + Jahr USA Publishing, 1-800-727-3682, www.parents.com).

“Si quiere que los niños tengan los pies en la tierra, póngales responsabilidad en los hombros.”

—Abigail Van Buren

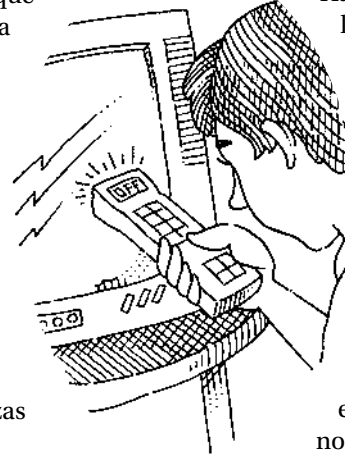
Revise la cantidad de tiempo que pasa su niño frente a una pantalla



El inicio de un nuevo año escolar es la ocasión perfecta para revisar los hábitos de tiempo que pasa su niño frente a una pantalla. Las horas que pasa frente a una pantalla pueden perjudicar el desempeño de su niño en la escuela. La investigación muestra que ver mucha televisión puede conducir a disminuir el logro académico, la creatividad y las destrezas sociales.

Para hacer que el “tiempo de pantalla” sea mejor:

- **Limite el tiempo** de pantalla a no más de una o dos horas al día.
- **Seleccione programas** y juegos



educativos. La televisión pública ofrece buenas opciones. Lea revistas para sugerencias de juegos apropiados.

- **Vea televisión** con su niño. Hablen de los valores y lecciones mostrados. Por ejemplo, la aceptación de otros que se ven o suenan diferentes, y la amabilidad para con los enfermos y la gente sin hogar.
- **Evite los programas** y juegos violentos. Los niños pueden volverse insensibles a la violencia si la ven demasiado.
- **Supervise** lo que vea y escuche su niño en las noticias. Las imágenes de guerra, desastres y delincuencia violenta pueden inquietarlo.

Fuente: “Children’s Health Topics: Media Use,” American Academy of Pediatrics, www.aap.org/healthtopics/mediause.cfm.

Use estos consejos de maestros para organizar el tiempo familiar



Usted quiere disponer de más tiempo para su familia. Realmente quiere tener el tiempo para leer, dar paseos y cenar juntos.

Pero ¿cómo puede hacer eso?

Échele un vistazo a un salón de clase de kinder. Julie Morgenstern, una experta en administración del tiempo, dice que las maestras de kinder han planteado un sistema para ayudar a los niños a aprender. Hay un área de artesanías, un rincón de lectura y un lugar para disfrazarse.

Los mismos principios tienen aplicación para su tiempo. Piense en lo que hace en una semana. Hay actividades básicas de la vida familiar—cocina, hacer compras, lavandería. Hay trabajo. Hay administración del hogar, cosas como pagar cuentas y cuadrar las cuentas de la chequera.

Luego hay cosas que usted realmente quiere hacer. Aquí podría incluir leer en voz alta con sus niños o ejercitarse juntos.

Siéntese con un calendario para ver las actividades de la semana. Primero, marque las cosas que no puede cambiar. Si el trabajo comienza a las 9:00 y se necesitan 30 minutos para llegar ahí, entonces tiene que estar afuera de la puerta como a las 8:30. Después, piense en cómo puede agrupar las actividades. Pague las cuentas el lunes. Planee los mandados el jueves en su camino a casa. Agrupar las cosas le dará más tiempo durante el resto de la semana.

Usted no puede hacer todo lo que quiere. Pero agrupando las cosas, puede disponer de tiempo para hacer cualquier cosa que quiera.

Fuente: Julie Morgenstern, *Time Management from the Inside Out*, ISBN: 0805-06469-9 (Owl Books, a Henry Holt Company, www.henryholt.com, 1-888-330-8477).