

# Los Padres <sup>TM</sup>

*¡hacen la diferencia!*

Cocke County Board of Education



## Las investigaciones muestran que el tiempo libre fortalece el cerebro

**S**i bien las actividades extracurriculares pueden enriquecer la vida de su hijo, es importante equilibrarlas con el juego desestructurado. El tiempo libre le permite a su hijo distraerse, explorar intereses, desarrollar la creatividad y simplemente relajarse.

Los estudios demuestran que incluso cuando el cerebro de los niños está en estado de “reposo”, es decir, sin recibir un flujo formal de instrucciones, sigue activo. Simplemente están aprendiendo de una manera diferente. Entonces, que su hijo no *parezca* ocupado no significa que su cerebro no lo esté.

Para proporcionar un impulso para el cerebro durante el tiempo de descanso de su hijo:

- **Permítale aburrirse ocasionalmente.** No se apresure por resolver todos los problemas de su hijo cuando diga

“¡No hay nada que hacer!” En cambio, rételo a descubrir cómo ocupar su tiempo. ¿Quién sabe? ¿Podría ser justo lo que su cerebro necesita para idear algo innovador!

- **Apague los dispositivos digitales.** Es fácil darle a su hijo un teléfono inteligente o una tableta para ocupar su tiempo libre. Pero hacerlo todo el tiempo le quita a su cerebro la oportunidad de obtener información de forma activa (en lugar de “alimentarlo” pasivamente con una pantalla). Permita que su hijo mire por la ventana en lugar de una aplicación en la pantalla durante el próximo paseo en carro. Imagínese qué nuevos conocimientos podrían surgir.

**Fuente:** L. Waters, Ph.D., “How Goofing Off Helps Kids Learn,” The Atlantic.

## Actividades para fortalecer el aprendizaje en abril



Abril podría traer lluvias, pero también brinda oportunidades para promover la responsabilidad y el aprendizaje. Pruebe las siguientes actividades con su estudiante de primaria:

- **2 de abril:** Día Internacional del Libro Infantil. Este día se pensó para inspirar el amor por la lectura. Escoja un libro y pase tiempo leyendo con su hijo.
- **8 de abril:** Día Nacional del Bibliotecario. Pídale a su hijo que haga una tarjeta para agradecerle al bibliotecario de la escuela por ayudarlo.
- **15 de abril:** Día Nacional de la Lavandería. Enséñele a su hijo a lavar la ropa.
- **22 de abril:** Día de la Tierra. En familia, piensen en algunas cosas que podrían hacer para proteger la Tierra, como usar menos agua.
- **23 de abril:** Cumpleaños de Shakespeare. Represente con su hijo la escena de una de las obras de Shakespeare. O rételo a escribir una obra de teatro.
- **30 de abril:** Día Nacional de la Honestidad. Hable con su hijo sobre por qué es importante ser una persona honesta *todos* los días.

# Mejore la comprensión lectora y las destrezas de escritura con resúmenes



Ya sea un segmento de un folleto o una novela de la biblioteca, las tareas de la escuela primaria a menudo implican leer. Una manera

eficaz en la que los estudiantes pueden comprobar la comprensión después de leer es escribir un resumen del material.

Anime a su hijo a responder las siguientes preguntas cuando escriba un resumen:

- **¿Quiénes son los personajes** o las personas involucradas? Su hijo debería escribir sobre cada persona o personaje e indicar es importante de cada una.
- **¿Qué hicieron los personajes** o las personas? Esta es la trama básica.
- **¿Dónde se desarrolló la historia?**
- **¿Cuándo se desarrollaron** estos acontecimientos?

- **¿Por qué las cosas sucedieron** de esa manera?
- **¿Qué acontecimientos** o sentimientos afectaron las decisiones de los personajes?

Está bien si su hijo tiene que volver a leer el material (con más atención esta vez) para responder estas preguntas. Con el tiempo, adquirirá la habilidad de resumir.

**“La historia no leída no es una historia; son pequeñas marcas negras en pulpa de madera. El lector, al leerla, le da vida: una cosa viva, una historia”.**

—Ursula K. Le Guin

# Actividades simples para reforzar las habilidades académicas de su hijo



El aprendizaje no se produce *únicamente* en la escuela. Puede reforzar las habilidades académicas de su hijo en

cualquier momento. Siga estos pasos:

- **Converse con su hijo** sobre todo. Pregúntele a su hijo qué piensa de ciertos temas y escuche las respuestas con atención.
- **Pregunte qué está aprendiendo** su escolar de primaria en la escuela. ¿Qué es lo que le parece más interesante de cada materia?
- **Pídale a su hijo** que le explique un concepto o una idea nueva. Cuando los estudiantes vuelven a contar lo que están aprendiendo, refuerzan los conocimientos en la mente.
- **Ayude a su hijo** a pensar de manera analítica. Comente las similitudes y las diferencias entre las cosas. Piense en voz alta cuando esté intentando resolver un problema difícil.

- **Asígnele a su hijo de primaria** responsabilidades que sean significativas. Si su familia tiene una mascota, pídale que lo ayude a cuidarla. Demuestre cómo preparar bocadillos simples, limpiar el polvo de la sala familiar y realizar otras tareas del hogar.
- **Respete las habilidades** de su hijo. Permítale usar los conocimientos y las habilidades que acaba de adquirir para ayudarlo. Por ejemplo, pídale a su hijo que clasifique la ropa o cuente servilletas y tenedores para poner la mesa.
- **Exponga a su hijo** a cosas nuevas. Toda experiencia significativa que su hijo tenga —desde dar un paseo por el vecindario hasta ir a una tienda— tiene un impacto sobre su aprendizaje. En su próxima salida, pregunte cómo se relacionan algunas de las cosas que ven con lo que su hijo está aprendiendo en la escuela.

# ¿Le está enseñando a su hijo a usar su tiempo sabiamente?



Aprender a priorizar tareas, administrar el tiempo de manera eficaz y mantenerse organizado ayuda a los estudiantes de

la escuela primaria a reducir el estrés y mejorar el desempeño académico. ¿Está ayudando a su hijo a usar su tiempo sabiamente? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

\_\_\_1. **¿Repasa** el cronograma de su hijo y hace los ajustes necesarios cuando cambian las prioridades?

\_\_\_2. **¿Ayuda** a su hijo a hacer una lista de los pendientes semanales y planificar cuándo completarlos?

\_\_\_3. **¿Intenta** mantener un equilibrio entre las tareas de su hijo y el resto de los aspectos de la vida? Los estudiantes de la escuela primaria necesitan mucho tiempo para hacer ejercicio, pasar tiempo con la familia y dormir.

\_\_\_4. **¿Ayuda** a su hijo a dividir los trabajos extensos en tareas más pequeñas para completarlas paso a paso?

\_\_\_5. **¿Se asegura** de que su hijo tenga algo de tiempo todos los días para leer por placer?

## ¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que está ayudando a su hijo a aprender a usar el tiempo sabiamente. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas del cuestionario.

Escuela Primaria  
**Los Padres**  
*¡hacen la diferencia!*

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos.

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.

O visite: [www.parent-institute.com](http://www.parent-institute.com).

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.  
Copyright © 2025, The Parent Institute,  
una división de PaperClip Media, Inc.,  
una entidad independiente y privada.  
Empleador con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.  
Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.  
Editora: Rebecca Miyares.  
Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

# Razonar mejora el aprendizaje y la resolución de problemas



¿Su hijo a menudo se siente abrumado por trabajos detallados, como un proyecto de historia extenso o un trabajo

de investigación? Ayudar a su hijo a desarrollar habilidades de pensamiento sólidas le proporciona herramientas para abordar el desafío.

Cuando los estudiantes adquieren conocimiento de sus propias estrategias de pensamiento, están mejor preparados para abordar y resolver problemas complejos. Los estudiantes que son pensadores eficaces:

- **Son conscientes de cómo piensan.**

Los educadores denominan esto *metacognición*, o la capacidad para pensar sobre el proceso de pensamiento. Estos estudiantes tienen un plan antes de actuar. Saben si necesitan más información para sacar una conclusión. Y si obtienen información nueva más adelante, se adaptan. Si su hijo está teniendo dificultades, diga

algo como “Pensemos en esto”. Hable sobre la fortaleza de su hijo como solucionador de problemas. “Recuerda que cuando haces un plan, las cosas parecen ordenarse”.

- **Aplican las experiencias pasadas** a los desafíos actuales. Es posible que su hijo no haya tenido un trabajo exactamente igual a este, pero probablemente haya trabajado en otros trabajos extensos. Pregúntele a su hijo, “¿Cómo abordaste el último proyecto? ¿Qué aprendiste de esa experiencia?”
- **Se centran en los avances.** El progreso, y no la perfección, es la clave para el éxito. “No es que yo sea tan inteligente”, dijo una vez Albert Einstein, “sino que le dedico más tiempo a un problema”. Así que cuando su hijo de primaria se desanime, señale los avances que ya ha logrado.

**Fuente:** A.L. Costa, *Developing Minds: A Resource Book for Teaching Thinking*, Association for Supervision and Curriculum Development.

# Cinco estrategias para desarrollar la confianza de su hijo en sí mismo



La confianza en sí mismo puede tener un impacto positivo en la vida académica y social de su hijo.

Cuando los estudiantes creen en sí mismos, es más probable que afronten desafíos, perseveren ante la frustración y alcancen metas.

Para inspirar la confianza de su hijo en sí mismo, celebre el esfuerzo de su hijo, el progreso y los logros. Considere estas ideas:

1. **Envíe “cartas de aficionados”.**

Elogie los esfuerzos de su hijo con una nota breve, un poema o un acertijo alocado. Fírmelo con la frase “De tu mayor admirador” y déjelo donde su hijo pueda encontrarlo.

2. **Cree un pequeño museo.** Además del refrigerador, designe una pared

de la casa para colgar las obras de arte, los textos, los exámenes y los certificados de su hijo. Cambie las “exposiciones” con frecuencia.

3. **Programen una cita.** Cada mes, dedique un día a hacer algo que su hijo disfrute y haga bien. Anótelos en el calendario. Permítale escoger qué hacer.
4. **Organice una cena testimonial.** Coloque a su hijo a la cabecera de la mesa y pida a cada miembro de la familia que diga algo agradable sobre el invitado de honor. Anime a los hermanos a participar recordándoles que luego llegará su turno.
5. **Dele un buen impulso por la noche.** Cuando su hijo se esté preparando para ir a dormir, tómese un tiempo para hablar sobre algo que su hijo hizo bien hoy.

**P:** Mis hijos no se llevan bien entre sí. Se pelean constantemente y siempre yo quedo en el medio. ¿Cómo puedo enseñarles a tratarse el uno al otro con más respeto y resolver sus conflictos de manera pacífica?

## Preguntas y respuestas

**R:** ¡Usted no está solo! Incluso los hermanos con la mejor relación tienen momentos en los que no se llevan bien, y muchas familias sienten que tienen que actuar como árbitros.

En lugar de intervenir en cada disputa que surja, enséñeles a sus hijos algunas estrategias básicas para resolver conflictos de forma pacífica y respetuosa. Estas estrategias también los ayudarán cuando enfrenten conflictos en la escuela.

Enséñeles a sus hijos a:

- **Hablar sobre los problemas** antes de que se conviertan en conflictos. Cuando se ignoran cosas pequeñas, muchas veces se convierten en disputas más grandes.
- **Poner el foco en sí mismos** al transmitir un mensaje. Anime a sus hijos a hablar sobre sus sentimientos y no sobre los errores de la otra persona. En lugar de decir “TÚ siempre me robas los útiles”, deberían probar decir algo como “Me enoja cuando me sacas algo sin pedirme permiso”.
- **Evitar el juego de echar culpas.** Si hay un problema, es probable que no importe de quién es la culpa. Ayude a sus hijos a enfocarse en resolver el problema, no a echar culpas.
- **Escucharlo.** Sus hijos nunca comprenderán el punto de vista del otro si no escuchan lo que el otro tiene para decir.
- **Cooperar y ceder.** Si dos personas tienen un conflicto, cada uno tiene un problema. Para resolverlo, es probable que ambos deban hacer algunos cambios.

# Enfoque: valores positivos

## Responda a los fracasos de maneras positivas



Tarde o temprano, su escolar de primaria experimentará un fracaso o un tropiezo. La forma en que usted reaccione puede ayudar a moldear su carácter y sus logros académicos.

Para ayudar a su escolar de primaria a recuperarse de los contratiempos:

- **Recuérdelo a su hijo** que su amor es incondicional y que no está vinculado al desempeño de su hijo.
- **Diga que los errores**, en realidad, son oportunidades de aprendizaje. Ayude a su hijo a pensar qué hacer de manera diferente en el futuro.
- **Elógielo por lo que pueda.** “La mayoría de las respuestas de este examen son correctas. Eso es una mejora”.
- **Sea realista.** Si su hijo no puede mejorar las calificaciones de la clase a pesar de trabajar duro para lograrlo, no se desilusione. En su lugar, trabaje con el maestro para ayudar a su hijo a crear un plan de mejora.
- **Enséñele a su hijo** a respetar las decisiones del maestro, incluso si no le agradan.
- **Siga adelante.** No se quede en el fracaso. Cuando las familias pasan demasiado tiempo hablando de los contratiempos, los niños podrían tener más dificultades para superarlos.
- **Ofrezca ayuda** sin tomar las riendas. Si su hijo obtiene una calificación baja en un trabajo de escritura, hablen sobre maneras de mejorar.
- **Sea un buen modelo a seguir.** Hágalos frente a sus propios errores y fracasos de manera positiva.

**Fuente:** D. Walsh, *No: Why Kids—of All Ages—Need to Hear It and Ways Parents Can Say It*, Free Press.

## Céntrese en cuatro áreas para desarrollar el carácter de su hijo

Los niños nacen con personalidades únicas. Sin embargo, su carácter se forma con sus experiencias y los valores que aprenden.

Para guiar el desarrollo del carácter de su hijo, céntrese en enseñar:

1. **Flexibilidad.** Muestre cómo negociar y llegar a un acuerdo escuchando las opiniones de los demás. Anime a su hijo a hacer lo mismo.
2. **Empatía.** Enséñele a su hijo a imaginar cómo se sienten los demás y a tratarlos con amabilidad. Convierta el cuidado de los demás en una prioridad de su familia.
3. **Autocontrol.** Explique que, si bien las personas no pueden controlar las acciones de los demás, pueden controlar su propio comportamiento. Anime a su hijo a pensar siempre antes de actuar.



4. **Responsabilidad.** Dígale a su hijo que las responsabilidades son como las promesas. Son cosas que hay que hacer, sobre todo cuando los demás cuentan con su hijo.

## Estrategias eficaces para fomentar un comportamiento respetuoso



Un entorno de aprendizaje positivo y respetuoso está vinculado con un mayor rendimiento académico y un mejor desempeño escolar general. Para inculcar un sentido de respeto en su hijo:

- **Dé un buen ejemplo.** Verlo a usted tratando a los demás con respeto, desde el maestro hasta una persona sin hogar en la calle, le enseña a su hijo la forma adecuada de comportarse.
- **Señálelo cuando lo vea.** Cuando vea a alguien comportándose de forma respetuosa, haga un comentario positivo. “¿Viste que ese hombre le cedió su asiento a una mujer mayor para que pudiera

sentarse? ¡Qué gesto respetuoso!” No es necesario dar una lección. Su hijo comprenderá el mensaje.

- **Felicite a su hijo** cuando se comporte de forma respetuosa. “Me sentí muy orgulloso de ti cuando sostuviste la puerta para que pasara la Sra. Jones. Sé que apreció ese gesto respetuoso”.
- **Corríjalo.** Si hijo se equivoca, sugiérale una manera de corregirlo. En privado, diga algo como, “¿Recuerdas lo que dijimos sobre cómo saludar a los invitados?”
- **Informe lo que escucha.** Si alguien le dice que su hijo lo saludó cortésmente, transmítale el cumplido a su hijo, y dígale lo orgulloso que se siente de ello.