



Ejercitarse regularmente mejora la salud y el rendimiento académico

El ejercicio físico les brinda a los niños muchos beneficios. Los estudios revelan que hacer actividad física con frecuencia aumenta la confianza en uno mismo y la capacidad de prestar atención en la escuela. También disminuye la probabilidad de tener problemas de salud, como diabetes tipo 2.

Para ayudar a su hijo a ejercitarse:

- **Planifique salidas familiares.** Elija actividades que su familia disfrute y cree algunas tradiciones saludables nuevas. Podrían abrigarse y salir a dar un paseo breve después de cenar o ir a un parque todos los domingos por la tarde.
- **Haga sugerencias.** Cuando su hijo invite a un amigo, sugiera que jueguen a juegos que impliquen movimiento, como el pilla-pilla, el fútbol y saltar a la soga. Dentro de la casa, pruebe juegos como Simón dice y Escondite.
- **Sume movimiento al tiempo** que su hijo pasa frente a las pantallas.

Pídale a su hijo que se tome descansos en los que haga alguna actividad mientras mira televisión o juega a videojuegos. Por ejemplo, fíjense cuántos abdominales puede hacer su hijo durante las pausas comerciales.

- **Sea creativo.** Al momento de hacer tareas domésticas, pongan música o hagan una carrera para terminar una tarea. Cuando haga mandados, estacione a algunas cuadras de distancia de la tienda y caminen. O haga una parada rápida en un patio de juegos en el camino a casa.
- **Dé un buen ejemplo.** Los niños tienen más probabilidades de ser activos cuando ven que los miembros familiares se mantienen en forma. Permita que su hijo lo vea estirar, montar en bicicleta, caminar con un amigo, etc.

Fuente: A. McPherson y otros, "Physical activity, cognition and academic performance: An analysis of mediating and confounding relationships in primary school children," *BMC Public Health*, BioMed Central.

Mejore las destrezas de investigación en internet de su hijo



Para ayudar a su hijo a desarrollar habilidades de investigación importantes, muéstrele cómo

encontrar información interesante en internet. Estos son dos juegos a los que puede jugar con toda la familia:

- **Búsqueda del tesoro.** Haga una lista de 10 preguntas para las que haya una única respuesta correcta. Por ejemplo: *¿Cuál es la temperatura en Buenos Aires en este momento? ¿Quién fue la última ganadora de la Medalla de Oro Olímpica en patinaje artístico femenino?* Luego, ponga un temporizador y vea qué tan rápido puede encontrar las respuestas su hijo (sin preguntárselo a Siri). Fomente el uso de una variedad de términos para que la búsqueda sea más efectiva. Dele la misma lista de preguntas a otro miembro de la familia y vea quién termina antes.
- **Extracción de oro.** Escoja una persona famosa o un suceso histórico. Dele a cada miembro familiar 15 minutos para buscar en internet datos interesantes sobre esa persona o suceso. Compartan lo que descubrió cada uno. Voten cuál creen que fue el dato de oro.

Promueva destrezas que preparen a su hijo para la escuela intermedia



Mucho antes de que los estudiantes empiezan la escuela intermedia, sus maestros comienzan a prepararlos para los desafíos que enfrentarán en ella. Puede hacer lo mismo en casa animando a su hijo a:

- **Administrar el tiempo.** Muéstrelle cómo usar períodos de tiempo cortos de maneras productivas. Su hijo podría estudiar tarjetas didácticas en el camino al entrenamiento de básquet o repasar problemas de matemáticas en el autobús.
- **Organizarse.** Asegúrese de que su hijo use una agenda para llevar un registro de los trabajos escolares. Sugiera maneras de organizar los trabajos de la escuela y recomíendele que ordene la mochila de la escuela y los espacios de estudio una vez por semana.

- **Tomar apuntes.** Anime a su hijo a poner en práctica esta habilidad mientras lee en casa. Pídale a su estudiante que identifique y escriba palabras clave e información y que luego resuma los puntos esenciales.
- **Planificar con anticipación.** Muéstrelle a su hijo cómo armar un cronograma de estudio y a apegarse a él. Explíquelo que varias sesiones de estudio cortas son más eficaces que estudiar de manera intensiva la noche anterior.

“La mejor preparación para hacer un buen trabajo mañana es hacer un buen trabajo hoy”.

—Elbert Hubbard

El tiempo de inactividad es esencial para la salud y el éxito académico



Algunos padres ocupan cada minuto del tiempo de sus hijos a fin de prepararlos para que alcancen el éxito en el futuro. Pero hay estudios que sugieren que es beneficioso para los niños tener tiempo libre sin actividades programadas.

Muchas veces, si los días están llenos de lecciones, deportes y otras actividades estructuradas, los niños se sienten abrumados y estresados. Como resultado, no les va tan bien en la escuela y suelen enfermarse más.

Para determinar si la agenda de su hijo está equilibrada, pregúntese:

- **¿Tiene mi hijo tiempo para jugar con amigos?** Las prácticas planificadas y dirigidas por adultos no cuentan. Los niños necesitan tiempo para relajarse y pasar el rato con otros niños.
- **¿En qué momento hace los trabajos mi hijo?** Completarlos mientras viaja entre actividades no es eficaz.

Las tareas escolares requieren concentración y llevan tiempo.

- **¿Por qué mi hijo hace estas actividades?** A veces, son los padres los que quieren que sus hijos tomen una clase o hagan un deporte.
- **¿Duerme mi hijo lo suficiente?** Los niños de entre seis y 12 años necesitan dormir entre nueve y 12 horas todos los días para desempeñarse bien.

La escuela es el trabajo más importante de los estudiantes. Si hay muchas actividades que le impiden a su hijo ocuparse de la escuela, pídale que tome una decisión: “¿Cuáles son las actividades que disfrutas más?” Para mantener la seguridad, los estudiantes de intermedia deben ser supervisados, pero aumentar el tiempo libre no estructurado aumentará la felicidad y la salud de su hijo.

Fuente: C. Hennig, “The Lost Art of Play: How Overscheduling Makes Children Anxious,” CBC News.

¿Está construyendo un puente entre su casa y la escuela?



Los estudios revelan constantemente que, cuando las familias y las escuelas forman un equipo sólido, es más probable que los estudiantes alcancen el éxito. Aprenden más y les va mejor en la escuela.

La escuela ya ha comenzado hace algunos meses, por lo que este es un buen momento para pensar en la relación que está construyendo con la escuela. 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. **¿Habla** con su hijo sobre la escuela todos los días y revisa la información que la escuela envía a casa?
3. **¿Supervisa** el trabajo escolar? Si su hijo tiene dificultades con la tarea, ¿le pregunta al maestro qué puede hacer para ayudarlo en casa?
4. **¿Se asegura** de que su hijo llegue puntual a la escuela todos los días?
5. **¿Han mirado** el manual de la escuela juntos? ¿Le exige a su hijo que siga todas las reglas de la escuela?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está construyendo un equipo sólido con la escuela. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea 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.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.
Copyright © 2022, 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.

Actividades divertidas y educativas para darle vida a la geografía



Aprender sobre geografía puede hacer que el mundo entero se torne más relevante para su hijo. Para que su hijo fortalezca

su interés en la geografía, pídale que:

- **Dibuje un mapa** que muestre cómo llegar desde su casa hasta la escuela, el supermercado o la casa de un amigo. Luego, sigan el mapa juntos.
- **Salgan a caminar** e identifiquen el *norte*, el *sur*, el *este* y el *oeste*, además del *noreste*, el *noroeste*, el *sudeste* y el *sudoeste*. Rete a su hijo a describir dónde están ubicadas las cosas en su ciudad. “La escuela está al *noroeste* de mi casa”. “La biblioteca está al *sur* de la estación de bomberos”.
- **Recorra la casa** y hable sobre la procedencia de varios objetos. Dígame que busque etiquetas para ver dónde se fabricaron. Una calculadora podría provenir de Taiwán.

Una caja de cereales podría provenir de Battle Creek, Michigan o Chicago, Illinois. Ubíquelos en un mapa.

- **Busque patrones en las calles.** En algunas ciudades, las calles van de norte a sur y las avenidas, de este a oeste. Y los nombres de las calles a veces están en orden alfabético. Ayude a su hijo a reconocer esos patrones.
- **Comience a coleccionar** objetos de países de todo el mundo. Las estampillas, las postales y las monedas son objetos fáciles de coleccionar, categorizar y guardar.
- **Aprenda más sobre** la procedencia de sus antepasados. Dígame que busque los lugares en un mapa. De ser posible, ayude a su hijo a aprender sobre los lugares en los que vivieron sus ancestros antes de venir a este país. ¿Dónde viven sus familiares ahora? Miren el mapa nuevamente.

Cenar en familia regularmente mejora los resultados de los niños



¿Qué es lo que realmente quiere su hijo para la cena? A usted. Las familias tienen distintos horarios, y usted se preguntará si

reunirse para una comida familiar vale la pena el esfuerzo. De hecho, las investigaciones sugieren que las comidas familiares realmente pueden marcar una diferencia.

Los estudios han revelado que es menos probable que los niños que cenar con sus familias al menos cuatro veces por semana prueben el cigarrillo, el alcohol y la marihuana. También les va mejor en la escuela.

Estas son algunas maneras en las que usted puede sacarles provecho a las comidas familiares:

- **Incluya a su hijo** en las conversaciones durante la cena. Haga algunas preguntas específicas, como

“Cuéntanos algo interesante que haya ocurrido hoy en la escuela”.

- **Asegúrese de que sea agradable.** No use la hora de la cena como una oportunidad para discutir o interrogar a su hijo.
- **Ríanse.** El humor hará que la cena sea divertida para todos.
- **Sea flexible.** Si es difícil programar una cena, comparta la hora del desayuno con su hijo. Tendrán la misma oportunidad de conectarse.
- **Deje de lado la tecnología.** Apague el televisor y otros aparatos electrónicos. Mantenga los teléfonos y las tabletas lejos de la mesa.
- **No se preocupe** si no pueden comer juntos todas las noches. Intente cenar en familia algunas veces por semana.

Fuente: “Benefits of Family Dinners,” The Family Dinner Project.

P: Mi hijo de cuarto grado obtiene calificaciones promedio, pero podrían ser más altas. Varios de mis amigos les pagan a sus hijos cuando obtienen buenas calificaciones. ¿Es algo que debería considerar hacer con mi hijo?

Preguntas y respuestas

R: Los padres quieren que sus hijos den lo mejor de sí mismos en la escuela y buscan constantemente maneras efectivas de motivarlos para que lo logren. Pero ofrecer dinero a cambio de buenas calificaciones conlleva algunas desventajas graves.

Ofrecer dinero a cambio de buenas calificaciones:

- **No les permite a los niños** disfrutar de la satisfacción de aprender. Los niños no necesitan sobornos para *querer* aprender. Aprenden por naturaleza. Cuando dominan destrezas nuevas o memorizan datos nuevos, su autoestima y la confianza en sí mismos aumentan. Sin embargo, si usted le paga a su hijo a cambio de buenas calificaciones, corre el riesgo de que *disminuya* el interés de su hijo por aprender.
 - **No reconoce su esfuerzo.** Los estudiantes deberían concentrarse en dar lo mejor de sí mismos. El objetivo es seguir intentando y disfrutar el aprendizaje. Si su hijo se esfuerza pero aun así le cuesta aprender el material, hable con el maestro.
 - **Disminuye la motivación** intrínseca. Es posible que los estudiantes a los que se les paga por hacer ciertas cosas esperen que se les pague por hacer todo. Pronto, su hijo esperará una recompensa por cada tarea que le asigne, desde cortar el césped hasta sacar la basura o alimentar al perro.
- ¿Entonces qué puede hacer para que su hijo obtenga mejores calificaciones? Ayúdelo a enfocarse en aprender y celebrar las habilidades nuevas que adquiera. ¡Felicite a su hijo por hacer el esfuerzo!

Enfoque: la disciplina

Cinco pasos para abordar la conducta payasesca



Es maravilloso tener un buen sentido del humor. Sin embargo, cuando un estudiante interrumpe constantemente la clase con chistes y sonidos groseros, no es gracioso.

Si su hijo está haciendo payasadas en la escuela, siga estos pasos:

- 1. Busque qué hay detrás** de ese comportamiento. A veces, los niños necesitan atención o quieren causar una buena impresión entre sus compañeros de clase. Muchas veces, intentan usar el humor para tapar deficiencias académicas.
 - 2. Trabaje con el maestro.** Juntos, intenten identificar cuándo comenzó el comportamiento problemático y qué pudo haberlo causado. Actuar así después del recreo, por ejemplo, podría significar que su hijo necesita ayuda para calmarse. Para ayudarlo, el maestro podría asignarle una tarea de perfil alto, como repartir las hojas de ejercicios.
 - 3. Hablen sobre el tema.** Es posible que su hijo no entienda cuándo está bien hacerse el gracioso y cuándo no. Explíquelo que, a veces, ser divertido y “astuto” es, en realidad, ser irrespetuoso.
 - 4. Establezca normas claras.** Con la ayuda del maestro, explíquelo a su hijo qué tipo de comportamiento esperan.
 - 5. Establezca consecuencias** que usted y el maestro implementarán si su hijo no cumple con las reglas.
- Si sigue estos cinco pasos, el maestro y usted podrán encaminar a su hijo por la senda del buen comportamiento.

Fuente: K. Levine, *What To Do ... When Your Child Has Trouble at School*, Reader's Digest Books.

La disciplina positiva se relaciona con un mejor comportamiento

Una revisión reciente de investigaciones sobre la disciplina reafirma que el castigo físico es ineficaz y, de hecho, aumenta los problemas de comportamiento. La disciplina eficaz debería centrarse en enseñar el comportamiento correcto y no en el castigo. Y es más eficiente cuando se aplica con positivismo, tranquilidad y amor.

A la hora de aplicar la disciplina, considere:

- **Sus palabras.** Dígale a su hijo qué es lo que espera exactamente. Por ejemplo, “Es la hora de estudiar” es mejor que “¿No se supone que deberías estar estudiando?”
- **El tono de voz.** Es importante no sonar ni demasiado severo ni demasiado inseguro. Intente encontrar un punto medio, un tono que indique “Estoy seguro de que harás lo que te pido”.
- **Su lenguaje corporal.** De ser posible, mire a su hijo y haga contacto visual. Evite los gestos



intimidantes, como agitar un dedo o ponerse las manos en la cintura.

- **La expresión facial.** Una mirada tranquila animará a su hijo a cooperar. No es necesario verse enojado ni molesto.

Fuente: A. Heilmann, PhD y otros, “Physical punishment and child outcomes: A narrative review of prospective studies,” *The Lancet*, Elsevier.

Mejore la conducta de su hijo con estrategias probadas por maestros



¿No puede lograr que su hijo se concentre en los trabajos? ¿Que preste atención? ¿Que responda a sus pedidos? ¿Por qué

no obtener ayuda de aquellos que logran que no solo un niño, sino 20 o más, hagan lo que se espera? Esto es lo que sugieren los maestros:

- **Explicar lo que quiere** que haga su hijo. Céntrese en las tareas que quiere que sean parte de la rutina, como poner las cosas que debe llevar a la escuela junto a la puerta.
- **Armar un calendario.** Su hijo sabrá qué hacer y cuándo, y se sentirá más independiente.
- **Evitar transiciones abruptas.** Dígale a su hijo cuántos minutos le quedan antes de que sea la hora de cambiar de tarea.
- **Sumarles emoción a las tareas cotidianas.** Desafíe a su hijo a ordenar al ritmo de la música.
- **Usar señales silenciosas.** Tocarle el hombro suavemente debería llamar la atención de su hijo. Apague y encienda las luces para darle una advertencia de que quedan cinco minutos para la hora de acostarse.
- **Asignar tareas significativas.** Exíjale a su hijo que contribuya con tareas que beneficien a la familia.