

Consejos y Actividades para Ayudar a que su Hijo Obtenga Buenos Resultados en la Escuela



Marzo de 2011

Boletín de recursos para padres

Los Padres son los Primeros y más Importantes Maestros para un Niño

Buen comportamiento

Todos queremos que nuestros hijos se comporten en casa y en la escuela. Como padres queremos que nuestros hijos se sientan bien acerca de sí mismos, lo que no significa dejarlos hacer lo que quieran. Debemos establecer límites y disciplinar a los niños.

La buena comunicación es muy importante:

1. Dígale a sus hijos qué quiere que hagan o cómo espera que se comporten y no cambie sus principios.
2. Las cosas han cambiado desde que nosotros éramos niños. En lugar de ordenar a los niños a hacer cosas, explicarles cosas e involucrarlos en el proceso de buen comportamiento son consideradas hoy la mejor manera de hacer las cosas. Cada situación familiar es diferente, pero la clave es promover la autoestima y el buen comportamiento.



Ayude a Que su Hijo se Prepare Para Exámenes de Alta Exigencia

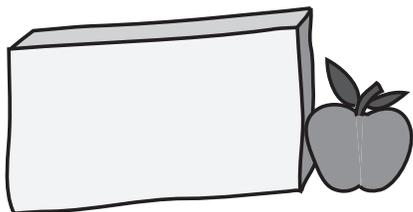
- La asistencia es importante. Cuando su hijo falta a la escuela, pierde una gran oportunidad de aprendizaje. Trate de hacer citas con los médicos luego del horario escolar y planee vacaciones para los recesos escolares o días que no haya escuela si es posible.
- Asegúrese de que su hijo duerma bien cuando debe ir a la escuela, en particular antes de una fecha de examen.
- Es particularmente importante que su hijo coma un desayuno sano los días de examen. Recuerde que los alimentos con alto contenido en grasa, azúcar y carbohidratos no son buenos para el aprendizaje y la memoria. Todo con moderación. Las proteínas son buenas para la memoria.
- Hable con sus hijos acerca de la importancia de hacer lo mejor que puedan en la escuela todos los días. Elogie y motive los trabajos bien realizados.
- Sea positivo. Las emociones afectan el aprendizaje y la memoria.

“Todos tenemos un don; algunos simplemente no lo han descubierto aún.” by Eric Jensen

Viandas Más Saludables

Todos nos aburrimos de comer siempre la misma comida durante el almuerzo, sobre todo cuando llevamos con nosotros una vianda y estamos lejos de casa. Cree nuevas opciones para el almuerzo. Estas son algunas ideas nuevas:

1. **En un pancito**- en lugar de usar rebanadas de pan compre los pancitos para hacer un mini sándwich.
2. **Otras opciones que quedan bien con mantequilla de maní**- qué le parece preparar un sándwich de mantequilla de maní y agregar una de estas opciones: bananas, pasas, arándanos secos, malvaviscos, rodajas de manzanas, pretzels o pequeñas chispas de chocolate.
3. **Ensalada de pasta**- cocine y deje enfriar pasta con formas divertidas y luego añada una verdura que le guste a su hijo, como arvejas, choclo, o queso y brócoli, o puede agregar también trocitos de pavo, pepperoni o carne con un poco de aderezo para ensaladas.
4. **Bar de ensaladas en una bolsa**- llene una bolsa con ingredientes de ensalada que le gusten a su hijo, como lechuga, pepinos, tomates, etc., y luego agregue un pequeño recipiente con aderezo.
5. **Rollitos cortados en rodajas**- prepare un sándwich rellenando una tortilla con carne y queso y quizás un poco de condimento, y luego enróllelo y córtelo en rodajas.
6. **Desayuno para el almuerzo**- ponga en la bolsa yogurt bajo en grasas con un cereal que le guste a su hijo y algunos frutos para agregar.



Del Jardín a 1.º Grado Actividades en el Hogar

1. Mientras conduce o camina dirija la atención a los carteles de la calle o restaurantes conocidos (parada, McDonalds, Burger King, etc.), en su casa o en el almacén dirija la atención a las etiquetas de las cajas o las latas. Se sorprenderá de todo lo que su hijo aprenderá.
2. Dirija la atención a las maneras en las que escribe, por ejemplo, al hacer la lista para el almacén o una lista de tareas o, incluso, cuando escribe una nota o una carta.
3. Coloque carteles en diferentes artículos de la casa, como en la puerta, el tacho de basura, el horno, las ventanas o, también, etiquete fotos de miembros de la familia en la heladera o en un portarretratos.
4. Las letras magnéticas en la heladera son excelentes para escribir palabras como: “perro”, “gato”, etc.
5. Fomente la lectura o escritura de su hijo de manera positiva, aún cuando cometa errores.

Prepare un desayuno sano para su hijo o ayúdelo a preparar un desayuno con opciones saludables. Las investigaciones demuestran que aprendemos mejor con dietas bajas en carbohidratos, grasas y azúcar.

Lista de Actividades de Aprendizaje Efectivas y Económicas Para el Hogar

- Corte una pirámide de alimentos de una caja de cereales. Hable acerca de los alimentos que a usted y a su familia les gusta comer y de los grupos de alimentos a los que éstos pertenecen.
- Haga que su hijo recorte imágenes de alimentos sanos de una revista y los pegue en un plato de papel. Hable de cosas que son buenas para usted.
- Invente una historia en la que sus hijos sean los personajes principales. Guíelos para que agreguen detalles a la historia.
- Haga que su hijo recorte algunas fotos para agregar en los cuatro lados de un cartón de leche o caja de pañuelos de papel. Incluso puede utilizar fotos personales. Los alumnos contarán o escribirán un cuento acerca de las fotos.

Sugerencias a Los Padres Para Ayudar con Las Matemáticas

1. La probabilidad es una noción esencial para entender muchas áreas de las matemáticas. Una forma de desarrollar habilidades para calcular probabilidades es jugar juegos de azar, como echar una moneda a la suerte para ver cuántas veces saldrá cara o cruz o tirar 2 dados y sumarlos para ver qué números aparecerán más veces.

2. Jugar con dinero y agruparlo en grupos de 2, 5 y 10 le enseña a los niños habilidades de agrupación y los ayuda en los niveles iniciales de conteo en forma salteada, suma y multiplicación. También aprenderán a identificar monedas y entender el valor de las monedas de uno, cinco y diez centavos.
3. Aprender a usar la calculadora ayudará a su hijo a desarrollar habilidades de estimación, como también a aprender a sumar, restar, multiplicar y dividir.

Lectores de Los Primeros Grados

A medida que los estudiantes crecen tienen sus propias ideas acerca de lo que quieren leer o no. En la escuela no siempre tienen la posibilidad de elegir lo que quieren leer, por eso es bueno que en sus casas lo puedan hacer. Durante su tiempo libre, muchos niños quieren leer libros sencillos, de ficción simple, con muy poco valor literario.

Algunos alumnos quieren leer novelas gráficas o historietas. Los padres deben alentar la lectura de cualquier modo, sin importar lo que los alumnos quieran leer, ya sea de una fuente en línea o en un libro, revista o periódico. Algunos alumnos disfrutan escuchar libros en audio, que también es una buena actividad para escuchar la historia con la voz del personaje. Esto puede llevarlos a querer leer más libros acerca de este personaje o escritos por el mismo autor.

Los hijos se motivan al ver leer a sus padres.

Promueva la Lectura en el Hogar

1. Asegúrese de que sus hijos lean todos los días. La lectura es una habilidad que mejora con la práctica, como toda habilidad. Las investigaciones determinaron que los niños de cualquier edad que lean por diversión al menos 30 minutos por día en el hogar resultan mejores lectores en la escuela.
2. Habitúese a ir a la biblioteca. Es gratis. Todos en la familia pueden tener una tarjeta de la biblioteca.
3. Jim Trelease, en su libro “The Read Aloud Handbook”, explica la investigación que demuestra que lo más importante que los padres pueden hacer para ayudar a que sus hijos sean mejores lectores es leerles en voz alta. Estos son algunos de los consejos de su libro:
 - Nunca es muy temprano para comenzar a leerle a sus hijos.
 - Continúe leyéndole a sus hijos a medida que crecen o haga que ellos le lean a usted.
 - Léale a sus hijos los libros que usted disfruta.
4. Regale libros y cree un lugar para que sus hijos guarden sus libros.
5. Haga que el tiempo extra de lectura sea un privilegio, como “Puedes quedarte 15 minutos más si lees en la cama.”
6. Si tiene problemas para leer pídale a un hijo mayor o a un amigo que le lea sus hijos. Luego hable con sus hijos acerca de los libros que leyeron.

No importa la edad de sus hijos, a todos nos gusta que nos lean un cuento.

Boletines de Calificaciones

El momento de recibir el boletín de calificaciones puede ser intimidante para un niño que no tiene calificaciones perfectas. Algunos niños se sienten presionados por obtener buenas calificaciones y se sienten desilusionados si no lo logran. A continuación encontrará algunos consejos para manejarse cuando llegan los boletines de calificaciones.

1. Mantenga la calma. El boletín de calificaciones no es un reflejo de su habilidad como padre y usted no querría que el boletín de calificaciones afecte la autoestima de su hijo.
2. Hable con su hijo e intente ser positivo. Pregúntele qué pueden hacer juntos para mejorar el boletín de calificaciones. No compare a sus hijos. Todos los niños tienen fortalezas y debilidades diferentes. No todos los niños obtendrán sobresaliente en todas las materias.
3. Establezca objetivos realistas y permanezca al tanto del trabajo que su hijo lleva a su casa. ¿Nota mejoras? Ayude a su hijo a sentirse bien por el esfuerzo adicional que está realizando.
4. Siempre es buena idea contactarse con la maestra para que juntos ayuden a motivar a su hijo. Puede haber cosas que puede hacer en su casa con su hijo para ayudar.

Los estudios demuestran que el ausentismo frecuente en los primeros grados es un indicador de que habrá absentismo escolar en la escuela secundaria.

