

Reglas Firmes, Justas y Constantes™

Savannah Lakes Elementary
School Counselor - Bonnie George

Ayudando a los estudiantes a triunfar en la escuela

Defina el respeto con acciones y palabras

El *respeto* y la *obediencia* son distintas cosas. Es importante que los niños obedezcan por respeto y no por miedo. Para fomentar esto:

- **Desarrolle el respeto de su hijo por sí mismo.** Hágalo sentirse bien sobre sí mismo. “Has terminado el informe del libro con anticipación. ¡Qué responsable eres! ¡Debes sentirte muy orgulloso!”
- **Sea respetuoso usted mismo.** Los niños aprenden del comportamiento de sus padres. Muestre que usted se valora a sí mismo, a las pertenencias, a otras personas y a las leyes.
- **Desarrolle el respeto mutuo.** Cuando hable con su hijo, escuche con atención y responda de manera positiva. Muestre que a usted le importan sus sentimientos y sus opiniones.
- **Mantenga el control.** Es difícil ser respetuoso cuando alguien nos trata de mal modo. Pero este es el momento perfecto para dar un buen ejemplo del autocontrol.
- **Sea creativo.** Busque maneras de dar un buen ejemplo en cuanto al respeto. Diga *por favor* y *gracias* con frecuencia. Toque la puerta antes de entrar a la habitación de su hijo. Hable de manera cortés sobre el equipo contrario cuando vea eventos atléticos.
- **Espere ser respetado.** Hablen sobre los valores de su familia. ¿Cómo deberían las personas tratarse las unas a las otras? ¿Cuáles son los beneficios del respeto? ¿Qué deberían hacer si alguien es descortés? Por ejemplo, nadie debe menospreciar a otra persona. Elogie las elecciones de su hijo que respeten a los demás y a sí mismo.



Fuente: L. Bueno, “Teaching Children About Respect,” education.com, www.education.com/magazine/article/teaching-children-respect/.

Ponga más énfasis en el esfuerzo que en la inteligencia

Su hijo ha sacado una A en su examen. ¿Debería elogiarlo por ser tan “inteligente”? Quizás no.

Los estudios muestran que a los niños les va mejor cuando son elogiados por su esfuerzo más que por su inteligencia. Esto ocurre porque ellos podrían ver la inteligencia como algo con lo que “nacemos,” mientras que el esfuerzo es algo que podemos controlar y mejorar.

Entonces, felicite a su hijo por su dedicación: “¡Todo lo que estudiaste ha dado sus frutos!”

¡Esto podría también inspirarlo a poner manos a la obra y estudiar la próxima vez!

Fuente: “The Right Way to Praise,” *Kiwi*, Abril/Mayo 2011, May Media Group, LLC.



La disciplina influyen en el éxito escolar

La buena disciplina ayuda a que todo marche sobre ruedas en casa, y también ayuda a mejorar el rendimiento escolar. Los estudios muestran que a los estudiantes les va mejor cuando sus padres:

- **Son afectuosos,** positivos y también dan apoyo.
- **Tratan a sus hijos** con respeto.
- **Fomentan los buenos hábitos** de la tarea.
- **Tienen expectativas altas** para sus hijos.
- **Ponen énfasis en la importancia** del esfuerzo y del éxito.
- **Les dan elogios y afecto** a sus hijos.

Fuente: M. Caspe y otros, “Family Involvement in Elementary School Children’s Education,” Harvard Family Research Project, www.hfrp.org/family-involvement/publications-resources/family-involvement-in-elementary-school-children-s-education.



Suele decirse que el buen carácter



consiste en “hacer lo correcto, incluso cuando nadie nos está mirando.” Para desarrollar este valor positivo en su hijo:

- **Explíquelo.** No asuma que ya conoce lo que significa el buen carácter. Hablen acerca de lo que significa ser amable, responsable, confiable, etc.
- **Dé el ejemplo.** Si no quiere que su hijo mienta, entonces usted tampoco debe mentir.
- **Refuércelo.** ¿Su hijo acaba de comportarse de manera admirable? ¡Elogíelo!

La lectura reduce las dificultades de la tarea

Desarrolle el amor por la lectura en su hijo y él hará menos alboroto para hacer la tarea. Además, ¡su ratón de biblioteca aprenderá durante toda la vida!

Para fomentar el hábito de la lectura en su hijo:

- **Lea usted mismo** por placer.
- **Rodéelo de palabras.** Siempre tenga libros, revistas y periódicos a mano.
- **Limite la televisión.** ¡No permita que su hijo se convierta en un teledicto! Será más probable que tome un libro si la televisión no lo está tentando.



El autocontrol debe ser una prioridad

¿Qué tan importante es que los niños tengan autocontrol? ¡Es fundamental! Un estudio reciente mostró que la falta de autocontrol está relacionada con muchos problemas, incluyendo problemas en la escuela y abandonar los estudios. Los niños que tienen menos autocontrol también son más propensos a desarrollar problemas en su adultez—de salud, de dinero y con actividades criminales. Los expertos dicen que los padres más efectivos:



- **Escuchan las opiniones de sus hijos.** Usted es el padre, y usted está a cargo. Pero también es bueno considerar los puntos de vista de su hijo.
- **Establecen y explican límites razonables.** Por ejemplo, usted podría decir, “Mantén las manos y los pies quietos. Esto ayuda a que todos estén seguros.”
- **Son firmes pero comprensivos.** Haga cumplir las reglas con amor y ánimo. Use consecuencias naturales y lógicas. Crea que el autocontrol de su hijo aumentará.

Fuentes: T. Moffitt y otros, “A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety,” Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, www.pnas.org/content/early/2011/01/20/1010076108.full.pdf.

Preguntas y Respuestas

P: La escuela apenas ha comenzado, ¡y mi hijo de cuarto grado ya está tratando de faltar a clase! ¿Cómo puedo lidiar con sus constantes “enfermedades misteriosas” y sus berrinches, y hacerlo ver que la asistencia es importante?

R: Comience simplemente diciendo que: “¡La asistencia es importante!” Dígale a su hijo que ir a la escuela todos los días es su trabajo.

A menos que realmente esté enfermo, no permita que se quede en casa. Y punto. Cuanto más inmune sea usted a sus lloriqueos y quejas, más rápido se dará cuenta su hijo que hacer esto no le dará un día libre.

Por el otro lado, si sus “enfermedades” y sus berrinches siguen empeorando, podría estar evitando la escuela, lo que puede ser más difícil de manejar.

Un niño que evita la escuela:

- **Se queja frecuentemente** por una molestia imprecisa como dolor o náuseas. Los síntomas concretos, como fiebre o vómitos, no son comunes.
- **Parece estar preocupado** o asustado por algo (o alguien) en la escuela.
- **Podría negarse completamente** a ir a la escuela, incluso si esto significa que será castigado.

Si esto ocurre con su hijo:

- **Descarte que esté verdaderamente enfermo.** Un viaje al médico podría ser necesario.
- **Hable con el maestro.** ¿Lo están acosando o burlando en la clase? Averiguar esto es muy importante.
- **Sea comprensivo.** Dígale que a usted le importa y que quiere ayudarlo.
- **Hágalo regresar a la escuela.** Cuanto más se mantenga alejado de ella, más grave podría volverse el problema. Insista en que asista a la escuela mientras que usted continúa siendo comprensivo y busca soluciones.

Fuente: “School Avoidance,” Healthy Children, www.healthychildren.org, <http://tinyurl.com/6an8can>.



Espere que su hijo tenga éxito—y lo tendrá

Es probable que su hijo haga tanto—o tan poco—como usted espere de él. ¡Así es que establezca expectativas altas!

Desde ya, no exija la perfección. Pero espere que su hijo se esfuerce en la escuela.

Si su hijo detesta la ortografía, por ejemplo, no permita que no estudie para el próximo examen porque él dice que “no es bueno para eso, de todas maneras.”



En vez de ello, insista en que siga tratando. ¡Luego pídale que deletree algunas de las palabras!

Establezca reglas que sean claras y concisas

Su hijo no puede seguir las reglas de la casa si no las sabe. Entonces, ¡clarifique lo que se puede hacer, y lo que no se puede hacer, en su familia!

Cuando lo haga, recuerde que las reglas efectivas deberían ser:

- **Simples.** Su hijo no puede obedecer lo que no puede comprender.
- **Limitadas.** Intente tener entre tres y cinco reglas, como máximo.
- **Positivas.** Enfóquese en lo que su hijo debería hacer—y no lo que no debería hacer. Diga, “Mantén tus trabajos escolares organizados,” en vez de “¡No desparrames tus papeles por todo el suelo!”

Fuente: J. Wolf, “Create a Set of House Rules for Your Kids,” About.com, <http://singleparents.about.com/od/discipline/a/groundrules.htm>.

Reglas Firmes, Justas y Constantes™

Ayudando a los estudiantes a triunfar en la escuela

Editor Responsable: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Erika Beasley.

Escritoras: Susan O'Brien, Holly Smith.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Ilustraciones: Maher & Mignella, Cherry Hill, NJ.

Copyright © 2011, The Parent Institute®, una división de NIS, Inc.

P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474

1-800-756-5525

www.parent-institute.com • ISSN 1545-7745