

Reglas Firmes, Justas y Constantes™

Savannah Lakes Elementary
School Counselor - Bonnie George

Ayudando a los estudiantes a triunfar en la escuela

¿Cómo le va a su hijo en el 'trabajo'?

Si su hijo va a la escuela, tiene un trabajo: ser un buen estudiante. Esta responsabilidad puede ser desafiante para muchos niños pequeños, especialmente la parte relacionada con la tarea. Aquí tiene maneras de ayudar:

- **Hable con el maestro.** ¿Qué se espera de usted y de su hijo? Por ejemplo, ¿cuánto tiempo debería tomarle la tarea a su hijo? ¿Cuánto debería usted ayudarlo? ¿Debería asegurarse de que su hijo corrija sus errores, o es mejor que el maestro los vea?
- **Haga un horario.** Haga que su hijo realice su tarea a la misma hora, y en el mismo lugar, todos los días. Escoja un lugar donde no haya distracciones, especialmente la televisión. La constancia hace que el estudio sea más fácil y previene discusiones.
- **Ofrezca recreos.** Algunos niños necesitan un recreo antes de comenzar la tarea cuando regresan de la escuela. Los recreos también pueden ayudar durante el tiempo de estudio. Coloque un cronómetro mientras su hijo trabaja. Cuando suene, puede caminar, comer un bocadillo y cargar energías si es necesario.
- **Recompense el éxito.** Los niños responden mejor a las recompensas que a los castigos. Cuando su hijo hace su tarea responsablemente, ¡muestre que está orgulloso! Si la tarea es un problema frecuente, hable con el maestro sobre las posibles causas y soluciones.



Fuente: B. Potts, "Homework Tips for Reluctant Child," FamilyEducation, <http://school.familyeducation.com/homework/organization/42416.html?detoured=1>.

El buen espíritu deportivo importa en la cancha, ¡y fuera también!

Además de ser divertidos, los deportes en equipo dan la oportunidad de aprender el buen espíritu deportivo.



Para asegurarse de que su hijo aprenda la lección antes de su próximo juego, recuérdale que sea:

- **Respetuoso** con los miembros de su equipo y con los del equipo contrario.
- **Un buen ganador** (que no fanfarronea).
- **Un buen perdedor** (que no lloriquea).

Los estudios muestran que los niños que oyen el mensaje del "buen espíritu deportivo" antes de competir demuestran mejores destrezas de resolución de conflictos que los niños que no lo oyen. Mejor aún, ¡aquellos niños podrían aplicar estas destrezas en el salón de clase!

Fuente: G. Dewar, Ph.D., "Social skills activities for children and teenagers: Ideas inspired by research," Parenting Science, <http://tinyurl.com/ybhxx91>.

Su hijo se ha metido en graves problemas en la escuela.



¿Debería dejar de hablar del asunto cuando él regresa a casa? No necesariamente.

Usted y la escuela trabajan juntos en la educación de su hijo. Y para trabajar juntos, deben apoyarse mutuamente. Si su hijo se ha comportado muy mal en clase, podría ser necesario que también enfrente consecuencias en casa.

¡Esto le recordará a su hijo que usted espera que se comporte adecuadamente donde sea que se encuentre!

¿Su hijo sueña despierto? ¡No se preocupe!

¿Su hijo de nueve años está soñando despierto nuevamente? ¡No se desespere! Además de normal, es algo de esperarse.



A esta edad, los cerebros de los niños están cambiando y creciendo activamente. Y una de las áreas en donde más ocurre este crecimiento afecta la concentración.

Por eso, a menos que su hijo tenga serios problemas para concentrarse en clase, tome su "paseo por las nubes" con calma. Así como la infancia, esto también pasará.

Fuente: Dr. R. Melillo, *Reconnected Kids: Help Your Child Achieve Physical, Mental, and Emotional Balance*, Penguin.

No se dé por vencido— cambie de dirección

El esfuerzo a menudo lleva al éxito. ¿Pero, y si lleva al fracaso?

Imagine que a su hijo le va mal en un examen de matemáticas, a pesar de haber estudiado. Hable con calma de lo que ha ocurrido. Él podría darse cuenta de que necesita practicar las tablas de multiplicar todos los días, por ejemplo, y no solamente antes de los exámenes.

¡Recuerde que el fracaso puede llevar al éxito futuro!



Fuente: M.H. Raskind y R.J. Goldberg, "Life Success for Students With Learning Disabilities: A Parents' Guide," www.ldonline.org/article/12836.

Corrija el comportamiento, no a su hijo

Por frustración, los padres a menudo recurren a criticar a sus hijos. “¡Pareces un bebé!” “¿No puedes aprender nada?” “¿Qué ocurre contigo?” Pero estas palabras no ayudan a los niños a corregir el comportamiento. En vez de ello, hacen que los niños sientan que no pueden hacer nada bien—entonces, ¿para qué intentarlo?



La mejor manera de obtener el comportamiento que desea es:

- **Elogiar el comportamiento positivo cuando lo vea.** “Me encantó cómo la ayudaste a la Sra. Dueñas con sus bolsas.” O, “Veo que te has esforzado mucho en tu proyecto.”
- **Elogiar el progreso.** “Has escrito todas las palabras correctamente en tu examen esta semana. El tiempo extra de repaso ha dado sus frutos.”
- **Fomentar los pensamientos positivos.** “Me alegra que hayas sido tan amable con tu hermana.” Esto le dice a su hijo, “Soy capaz de ser amable.”

Fuente: S. Marston, “There’s No Such Thing as a ‘Bad’ Kid: Focusing on the Behavior, Not the Child,” *OurChildren*, National PTA.

¿Preguntas y Respuestas?

P: A mi hijo, que es pequeño para su edad, lo burlaron bastante el año pasado. Aún me siento afligido. ¿Cómo puedo hacer que mi hijo sea “a prueba de acoso” para evitar el problema este año?

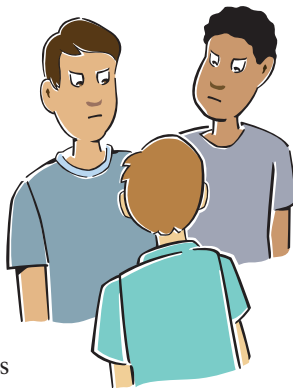
R: ¡Bien por usted por abordar el tema antes de que se salga de control! El acoso es muy común y no sólo afecta a los niños que son “demasiado pequeños,” “demasiado grandes” o “demasiado lo que sea.”

Los estudios muestran que hasta un 50 por ciento de los niños serán burlados en la escuela en algún momento. Y un 10 por ciento de aquellos, desafortunadamente, serán burlados regularmente.

Pero “común” no significa “inofensivo.” El acoso puede causar daños graves en la víctima. Puede afectar su autoestima y sus calificaciones. En casos extremos, la víctima podría tratar de evitar la escuela por completo.

Para hacer que su hijo sea “a prueba de acoso” este año:

- **Hable con él.** Averigüe lo que está ocurriendo en la escuela. No lo interrogue para obtener los detalles, pero trate de comprender cómo se siente.
- **Preste atención a las áreas problemáticas.** El acoso ocurre mayormente cuando los niños están solos. El patio de recreo, el salón de almuerzo y el baño son lugares de mayor riesgo. Averigüe si esas áreas son supervisadas (y qué tan supervisadas son).
- **Anime a su hijo a ser firme sin ser agresivo.** Decir “¡Déjame solo!” convincentemente, a menudo puede frenar al acosador. Ayude a su hijo a hacer una representación de sus respuestas cuando lo burlen. Si practica lo suficiente, podría sentirse más cómodo haciéndose valer.



Fuente: “Bullying,” American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, <http://tinyurl.com/3skzqcf>.

Haga las cosas la noche anterior

¿Qué es peor que la fatiga de la noche anterior a un día de escuela? ¡El caos de la mañana!



Hagan todo lo que su hijo necesita para la escuela antes de acostarse, incluyendo:

- **Preparar el almuerzo.**
- **Preparar la mochila.**
- **Escoger la ropa que usará.**

Abordar estas tareas puede ser difícil cuando todo lo que desea hacer es desplomarse sobre el sofá luego de un largo día. Pero hágalo igual—y haga todo lo que pueda junto con su hijo.

Cuando se levante y encuentre una mañana tranquila—y un niño tranquilo—¡se alegrará de haberlo hecho!

Evite hacer uso de la disciplina autoritaria

Puede resultar tentador adoptar un enfoque autoritario a la disciplina: “Aquí soy yo el que manda.” Pero esto no es una buena idea.

Los estudios muestran que los niños cuyos padres son demasiado estrictos tienden a ser:

- **Incapaces** de expresar sus sentimientos.
- **Hoscos** o retraídos.
- **Depresivos.**
- **Poco motivados.**

Por eso, comprométase a ser firme, justo y constante cuando se trate de la disciplina. ¡Y resista el impulso de mandar con un puño de hierro!

Fuente: M. Mamen, *The Pampered Child Syndrome: How to Recognize It, How to Manage It, and How to Avoid It*, Jessica Kingsley Publishers.

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