

Reglas Firmes, Justas y Constantes™

Ayudando a los estudiantes a triunfar en la escuela

Savannah Lakes Elementary
School Counselor - Bonnie George

Aumente la motivación para la tarea

¿Por qué los niños se quejan de la tarea? Porque no les gusta, ¡por supuesto! Pero las razones por las cuales no les gusta varían. Por eso, pregúntele a su hijo, “¿Qué es lo que no te gusta de la tarea?” Luego escuche lo que le dice y dele una respuesta útil.

Algunas de las quejas más comunes incluyen:

- **“No es importante.”** La tarea puede parecer inútil, especialmente si su hijo ya ha logrado dominar la habilidad que enseña. Pero terminar la tarea todos los días mejora la responsabilidad y los hábitos de estudio.
- **“Me toma demasiado tiempo.”** Enséñele a su hijo a manejar su tiempo eficientemente. Si esto no es suficiente para mejorar el problema, hable con el maestro acerca de otras posibles causas.
- **“No la encuentro.”** Su hijo podría necesitar consejos sobre cómo mantenerse organizado. Desarrolle un sistema que le resulte útil a él.
- **“Necesito ayuda.”** A pesar de que es difícil aceptar cuando uno está confundido, es importante que su hijo lo haga. Anímelo a pedirle ayuda a usted o al maestro cuando sea necesario.
- **“Siempre discutimos por la tarea.”** Es bastante habitual que los padres y los hijos discutan por la tarea. Además de pensar y resolver juntos los problemas, trate de darle un poco de control a su hijo, tal como dejarlo escoger entre dos horarios de estudio razonables.



Fuente: S. Kruger, “Homework: What To Do When Students DON’T Do It,” ParentInvolvementMatters.org, www.parentinvolvementmatters.org/articles/homework.html.

Un solo cambio puede mejorar todos los días

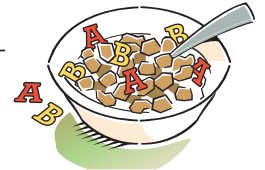
Existe una rutina simple que puede mejorar el rendimiento escolar todos los días: Haga que su hijo comience el día con un desayuno nutritivo.

Los estudios muestran que tomar el desayuno:

- **Aumenta** la energía de los niños.
- **Mejora** la atención.
- **Mejora** las calificaciones en los exámenes.

Si su hijo se resiste a comer a la mañana, tiéntelo con opciones creativas, tal como “cenar a la mañana.” A

veces, es útil despertarse temprano, para que el apetito tenga tiempo de abrirse antes del desayuno.



Fuente: H. Bennett, “Ever wonder ... why eating breakfast is so important?” *The Washington Post*, 10 de abril de 2011, The Washington Post Company.

Cuando su hijo hace algo bien, no



lo elogie solamente. Dígale específicamente por qué sus acciones marcaron una diferencia. “¡Gracias por lavar los platos por mí! ¡Ahora tengo más tiempo para jugar contigo!” El hecho de señalar cómo sus acciones han dado lugar a algo positivo—en este caso, más tiempo para jugar con usted—podría inspirar a su hijo a darle una mano la próxima vez, también.

Fuente: R. Burke y otros, *Common Sense Parenting: Using Your Head as Well as Your Heart to Raise School-Aged Children*, Boys Town Press.

¿Es la actitud más importante que las habilidades?

La inteligencia es importante, pero quizás menos de lo que usted cree.



De acuerdo con un estudio a largo plazo de 1.500 estudiantes talentosos, no siempre les va mejor a los estudiantes más “inteligentes,” sino a los más perseverantes.

Por eso, enséñele a su hijo a perseverar cuando algo le resulta difícil. Desarrollar la actitud de “nunca darse por vencido” puede marcar una gran diferencia en su vida.

Fuente: M. Borba, Ed.D., *No More Misbehavin’: 38 Difficult Behaviors and How to Stop Them*, Jossey-Bass.

Ser imperfecto está bien

Usted se esfuerza mucho para ser un padre perfecto. Pero criar niños es una ciencia inexacta. No se puede hacer de manera perfecta.



En vez de ello, sea honesto acerca de sus cualidades y debilidades. Si usted es muy paciente, por ejemplo, desde una palmada en la espalda.

Pero, ¿qué tal si le cuesta ser constante con la disciplina o ser un buen ejemplo en cuanto al comportamiento? Admítalo y comprométase a mejorar.

Fuente: P. Foxman, Ph.D., *The Worried Child: Recognizing Anxiety in Children and Helping Them Heal*, Hunter House Publishers.

Practiquen cómo pedir ayuda y apoyo

Los niños necesitan el apoyo de sus padres para tener éxito en la escuela. Pero, independientemente de todo el apoyo que usted le dé, su hijo aún necesita aprender a avisar cuándo se siente abrumado. Por ejemplo, “No comprendo las divisiones. ¿Podrías explicármelas?” O, “Jorge me dijo tonto hoy en la escuela y no supe qué decir.” Para que pedir ayuda le resulte más fácil:



- **Dígale a su hijo que pedir ayuda es admirable.** Solo las personas fuertes son capaces de decir, “No puedo hacer esto solo.” ¡Pedir ayuda es una señal de querer triunfar!
- **Actúen maneras de pedir ayuda.** Practiquenlas juntos. Lean historias sobre personas que necesitaron, pidieron y recibieron ayuda. Esté dispuesto a pedir ayuda usted mismo.

Fuente: M. H. Raskind y R. J. Goldberg, “Life Success For Students With Learning Disabilities: A Parent’s Guide,” LD OnLine, www.ldonline.org/article/12836.

Preguntas y Respuestas

P. Cada vez que mi hijo asume que le irá mal en clase, ¡ocurre exactamente eso! ¿Cómo puedo convertir su actitud negativa en positiva?

R. ¡Puede lograrlo mostrándole que usted asume que le irá bien! Dicho en otras palabras, establezca expectativas altas para él. De esta manera, le demostrará que usted cree en él, y que obtener una buena calificación no ocurre por casualidad. ¡Es una evidencia de lo que ya sabe!

Para establecer expectativas altas para su hijo:

- **Sea claro.** Decir, “Espero que te vaya bien en clase” es demasiado amplio. Sea específico. “Espero que la escuela sea una prioridad. Eso significa que debes hacer tu tarea *antes*, no después, de ver televisión.” De esta manera, no lo estará castigando prohibiéndole algo que él disfruta; simplemente está insistiendo que la tarea es más importante.
- **Sea realista.** Si tiene dificultades en Lengua, no le exija, “Espero que escribas todas las palabras correctamente en el examen de ortografía de esta semana.” En vez de ello, dele un desafío más razonable, “Espero que estudies las palabras de ortografía cinco minutos extra cada día.” Además de ser una meta posible, puede mejorar sus calificaciones.
- **Dele su apoyo.** Cuando no logre cumplir una meta—a veces ocurrirá—dígale a su hijo que usted aún cree en él. “Sé que estás decepcionado por tu examen de ciencias, cariño, pero te irá mejor la próxima vez. Miremos las preguntas en las que te equivocaste y veamos qué es lo que ocurrió.”



Fuente: W. Parker, “Setting Appropriately High Expectations for Children,” About.com, <http://tinyurl.com/43t872p>.

Manténgase tranquilo y siga adelante

Si tiende a perder los estribos cuando su hijo lo hace, hay cambiar. Cuanto más tranquilo se mantenga durante las situaciones difíciles, estas podrían ocurrir con menos frecuencia.

Para mantener su compostura:

- **No tome** el comportamiento de su hijo personalmente.
- **No haga** comentarios crueles impulsivamente.

Si es necesario, retírese durante cinco minutos. ¿Y si acaba diciendo algo en un momento de enojo de lo cual ahora se arrepiente? Discúlpese.

Fuente: “Parents Find Staying Calm Is Key to Curbing Kid’s Poor Behavior,” Parenting.org, <http://tinyurl.com/68orwaj>.

El motivo del Día de Acción de Gracias

Muchos países tienen celebraciones para dar las gracias por una cosecha abundante.

Aquí tiene cómo hacer énfasis en el *agradecimiento* en su celebración del Día de Acción de Gracias y fomentar una “actitud de gratitud” en su hijo:



- **Hablen acerca de ello.** ¿Qué significa estar agradecido? Convérsenlo en el Día de Acción de Gracias.
- **Escríbanlo.** Dígale a su hijo que haga una lista de algunas de las cosas por las cuales se siente agradecido. Haga una lista usted también.
- **Muestre agradecimiento.** ¿Alguien hizo un gesto amable por su familia? Ayude a su hijo a crear una tarjeta de agradecimiento, y luego envíenla.

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