Escuela Primaria
Los Padres ¡hacen la diferencia!™
Mayo 2023
Vol. 34, No. 9
Southeast Local Schools

Apoye a su estudiante mientras se acerca el final del año escolar

En mayo, es posible que algunos estudiantes se comporten como si las vacaciones de verano ya hubiesen comenzado. Se "olvidan" de entregar los trabajos escolares. Dejan de esforzarse al máximo y comienzan a evitar todo lo que parezca difícil o complicado.

Pero el año escolar aún no ha terminado. Los estudiantes necesitan mantenerse concentrados en el aprendizaje hasta el último día de escuela. Estas son algunas formas en las que puede ayudar a su hijo:

- **Repasen los trabajos escolares** que hizo, las pruebas y los exámenes. Úselos para hablar sobre todo lo que ha aprendido este año. Tener estos trabajos a mano también le será útil cuando estudie para los exámenes de fin de año.
- **Moldee el aprendizaje** de fin de año según los intereses de su hijo. Si le queda pendiente entregar más de un proyecto sobre un libro, sugiérale que escoja un libro sobre un tema favorito. Si tiene que trabajar en un informe de estudios sociales, sugiérale que se enfoque en algo sobre lo que le interese aprender más.
- **Ayude a su hijo a abordar** los proyectos de fin de año extensos. Los trabajos largos podrían abrumarlo. Por eso, además de ayudarlo a dividir el trabajo en partes más pequeñas, anímelo a aplicar esta regla: adelantar dos días el plazo para terminar el proyecto. Si hay que entregar un informe el miércoles, su hijo debería planificar para terminarlo el lunes. De esa manera, le quedarán unos días adicionales por si surge algo.

Ofrézcale a su hijo la motivación para seguir aprendiendo

Los estudiantes que se mantienen motivados a aprender tienen más probabilidades de rendir bien en la escuela que aquellos que no tienen esa motivación. La motivación viene del interior de su hijo, pero las palabras y las acciones adecuadas de su parte pueden fomentarla.

Pruebe estas ideas:

- **Aprenda usted también.** Asegúrese de que su hijo lo vea leer libros. Mire programas educativos. Vaya a los actos escolares. Pruebe cosas nuevas. Muestre curiosidad.
- **Comparta lo que aprenda.** Hable sobre ideas nuevas o descubrimientos científicos con su hijo. Comente cosas que lea o escuche.
- **Muestre interés** en lo que está aprendiendo su hijo. Haga preguntas para aprender y compartir, no para ponerlo a prueba.
- **Sea positivo.** Si su hijo tiene problemas en la escuela, hablen de cómo pueden resolverse los problemas. Reúnase con el maestro para buscar maneras en las que su hijo podría mejorar. Luego, hablen sobre maneras en las que puedan trabajar en conjunto para ayudarlo a alcanzar el éxito.
- **Exprese confianza** en la capacidad de su hijo para aprender. Felicítelo cuando se esfuerce.

Copyright © 2023, The Parent Institute®

Enséñele a su hijo estas técnicas saludables para controlar el estrés

En una encuesta nacional reciente realizada por Boys and Girls Clubs of America, el 70% de los jóvenes calificaron su capacidad para afrontar retos de media a muy baja. Y el 71% dijeron que cuando algo importante sale mal en su vida, no pueden dejar de preocuparse por eso.

Por el aumento del estrés y la ansiedad en los estudiantes, es importante que le enseñe a su hijo estrategias para hacerle frente. Ofrézcale ideas como las siguientes:

- **Respiración profunda.** Cuando aparezca la ansiedad, dígale a su hijo que inspire por la nariz y espire por la boca varias veces.
- **Actividad física.** Monten en bicicleta, lancen una pelota a un aro de básquetbol y vayan a un patio de juegos en familia. Anime a su hijo a practicar un deporte o a hacer otro pasatiempo activo. Sugiérale que juegue al aire libre con amigos. Podrían jugar a lanzar una pelota, patear una pelota o disfrutar jugando a la rayuela o al pilla-pilla.
- **Naturaleza.** Pasen tiempo al aire libre apreciando las vistas, los sonidos y los aromas de la naturaleza. Salgan de excursión, exploren parques o acampen en el jardín.
- **Actividades creativas.** Dibujar, escribir, pintar, cantar o tocar un instrumento musical son algunas de las actividades que reducen el estrés.

Fuente: *The State of Youth Mental Health*, Boys and Girls Clubs of America.

> **"La mejor arma contra el estrés es nuestra capacidad de elegir un pensamiento sobre otro".**
>
> *—William James*

Tres estrategias simples para mejorar la comprensión de la lectura

A medida que los estudiantes crecen, se esperará que puedan leer y comprender textos más complejos. Deberán hacer una transición entre *aprender a leer* y *leer para aprender*.

Para apoyar esta transición, comparta estas tres estrategias de comprensión de la lectura con su hijo:

1. **Ver la imagen completa.** Antes de que su hijo lea un trabajo, pídale que piense sobre el material. ¿Cuál es el título del capítulo o trabajo? ¿Ofrece alguna pista sobre el contenido? Sugiérale que busque pistas, como subtítulos, palabras en negrita o cursiva, imágenes o gráficos.
2. **Tomar apuntes.** Tomar apuntes durante la lectura hará que a su hijo le resulte más fácil comprender y recordar la información que figura en el texto. También permitirá que la lectura sea activa y atractiva. Su hijo debería escribir las ideas más importantes de lo que se le asignó para leer. También debería escribir las palabras cuyo significado no conoce y buscarlas luego.
3. **Hacer conexiones.** La mejor manera de recordar información nueva es relacionarla con algo ya aprendido. Cuando su hijo termine de leer, haga preguntas como las siguientes: *¿En qué se asemeja este tema con algo que ya sabes? ¿Qué ideas clave ya conocías? ¿Qué información nueva aprendiste?*

¿Ayuda a su hijo a prepararse para los exámenes finales?

Para los estudiantes, fin de año suele implicar muchos exámenes. ¿Está preparando a su hijo para que le vaya bien? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___**1. ¿Escribe** las fechas de los exámenes en el calendario familiar y evita planificar actividades importantes para el día anterior a un examen?

___**2. ¿Anima** a su hijo a estudiar un poco todos los días en lugar de estudiar de manera intensiva la noche anterior al examen? Las investigaciones demuestran que esta es la mejor manera de aprender y recordar la información.

___**3. ¿Se asegura** de que su hijo siempre duerma lo suficiente y tome un desayuno saludable antes de un examen importante?

___**4. ¿Anima** a su hijo a ponerse ropa cómoda y a vestirse en capas el día del examen?

___**5. ¿Dice** que confía en la capacidad y el esfuerzo de su hijo?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted le está brindando a su hijo la ayuda que necesita para que le vaya bien en los exámenes. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas 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 © 2023, 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.

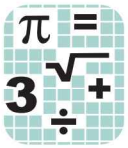
 Copyright © 2023, The Parent Institute®

Aproveche estas oportunidades de aprendizaje divertidas en mayo

Mayo no se trata únicamente del Día de la Madre, el Día de Conmemoración de los Caídos y el Día de la Reina Victoria. Estas son otras ocasiones que ofrecen oportunidades de aprendizaje divertidas para usted y su hijo:

- **1 de mayo:** Día de Mamá Ganso. Lean juntos sus rimas favoritas de Mamá Ganso.
- **4 de mayo:** Día Nacional del Meteorólogo. Salgan a observar las nubes juntos. O recorten imágenes de revistas relacionadas con el clima y hagan un collage.
- **5 de mayo:** Cinco de Mayo. Aprenda más sobre esta celebración que honra la rica cultura de México y los estadounidenses de ascendencia mexicana, y disfruten de la comida mexicana.
- **18 de mayo:** Día Internacional de los Museos. Hable con su hijo sobre la importancia de los museos. Vayan a un museo o hagan una visita virtual.
- **20 de mayo:** Día Nacional de las Fuerzas Armadas. Pídale a su hijo que escriba una carta de agradecimiento a alguien del servicio militar. Consulte la Operación Gratitud en *www.operationgratitude.com/volunteer/anywhere/letters* para comenzar.
- **21 de mayo:** El 21 de mayo de 1881, Clara Barton fundó la Cruz Roja Americana. Vayan a la biblioteca o hagan una búsqueda en internet para aprender más sobre esta líder compasiva de causas humanitarias.
- **30 de mayo:** Día de Regar una Flor. Celébrenlo plantando una flor afuera o en recipientes.

Repasar con frecuencia fortalece las habilidades matemáticas



El éxito con las matemáticas se basa en el dominio de las habilidades básicas. Ayude a su hijo a adoptar el hábito de repasar las matemáticas para reforzar estas habilidades. Siga estos pasos:

- **Tómele pruebas de operaciones** matemáticas básicas a su hijo con frecuencia: 2 x 9, 12 - 4, 6 + 6, etc. Juntos, armen un juego de tarjetas didácticas con las operaciones matemáticas que debe saber. Repásenlas a menudo: durante el desayuno, en el carro o mientras esperan en el consultorio médico. Su hijo habrá dominado una operación matemática cuando le lleve menos de tres segundos dar la respuesta correcta.
- **Evite darle las soluciones.** Su hijo aprenderá mejor si demuestra *cómo* hallar la solución. Por ejemplo, si su hijo no sabe cuánto es 3 x 5, dígale que dibuje tres líneas horizontales paralelas. Atraviéselas con cinco líneas verticales. Luego, pídale que cuente las intersecciones para obtener la respuesta.
- **Pídale a su hijo que practique** escribir los números claramente. Muchos de los errores que los estudiantes cometen en matemáticas se deben a que no escriben los números con claridad. Su hijo podría usar papel cuadriculado para asegurarse de que sus números estén alineados de forma ordenada. Un lápiz afilado y una goma de borrar limpia también pueden ayudar.
- **Anime a su hijo** a resolver más problemas de los que le asigne el maestro. Para desarrollar habilidades matemáticas sólidas, es necesario practicar mucho.
- **Plantee desafíos de cálculo mental.** Vea si su hijo puede resolver un problema sin usar lápiz y papel o una calculadora. También haga preguntas que fomenten la estimación.

P: Mi hijo comenzará la escuela intermedia el año que viene y no irá a la misma escuela que sus amigos. ¿Qué puedo hacer en los próximos meses para calmar la ansiedad de mi hijo sobre esta transición?

Preguntas y respuestas

R: La escuela intermedia es un cambio grande para todos los estudiantes. En lugar de tener un maestro, tendrán varios. En lugar de quedarse en un solo salón de clases, deberán ir de un salón a otro. En lugar de estar en el grado más alto en la escuela, ahora estarán en el nivel más bajo. Y el cambio suele causar trastornos en la vida social de los estudiantes.

Para reducir la ansiedad y, además, aumentar la confianza de su hijo:

- **Anótese para hacer** un recorrido con su hijo mientras haya clases, de ser posible. Caminar por el edificio y ver a los estudiantes allí le dará a su hijo una idea más clara de qué esperar del primer día (e incluso de cómo vestirse).
- **Recuérdele a su hijo** que habrá muchos otros estudiantes nuevos en la escuela. Todos los estudiantes de su grado estarán empezando de cero. Luego, recuérdele a su hijo que tendrá oportunidades para ver a sus otros amigos, aunque asistan a distintas escuelas.
- **Ponga a su hijo** en contacto con un estudiante de la escuela intermedia que esté dispuesto a explicarle cosas y responder preguntas.
- **Écheles un vistazo** a las actividades escolares. Si su hijo puede unirse a un equipo o a la banda en el verano, podrá hacer nuevos amigos antes de que comience el año escolar.

Si sigue estando preocupado, póngase en contacto con el consejero escolar para pedir ayuda.

Copyright © 2023, The Parent Institute®

Enfoque: aprendizaje en el verano

Trate la lectura como una actividad de verano divertida

Para que su hijo lea durante el verano, trate la lectura como cualquier otra actividad de verano divertida. Demuestre que leer puede ser una actividad divertida que puede realizarse de muchas maneras diferentes. Intente que la lectura de verano no parezca una tarea.

Si ayuda a su hijo a hacer la conexión entre leer y los placeres simples de la infancia, el deseo por la lectura podría durar toda la vida.

Para adoptar un enfoque veraniego de la lectura:

- **Sugiérale a su hijo** que relea uno de sus libros favoritos. Luego busque otro libro del mismo autor. O busque otro sobre el mismo tema.
- **Relacione los libros** con actividades veraniegas: libros sobre deportes si su hijo es un jugador de la liga de verano, por ejemplo, o libros sobre campamentos si a su hijo le agrada acampar.
- **Permítale a su hijo** quedarse despierto hasta más tarde de lo normal si el libro que está leyendo es demasiado entretenido para dejar de leerlo.
- **Preséntele a su hijo** una serie de libros de misterio o suspenso. Los libros que atrapan al lector desde la primera página ayudan a que los niños desarrollen el hábito de la lectura.
- **Anime a su hijo** a leer en diferentes lugares. Lean en la playa o en la piscina, en una tienda de campaña o en el parque.
- **Miren películas,** videos y obras de teatro basadas en libros para niños. Luego, lean los libros juntos y comparen las versiones.
- **Comparta sus libros** y revistas favoritos con su hijo.
- **Anime a su hijo** a volver a contar historias de libros y representarlas.

Ideas creativas para inspirar a su hijo a escribir en un diario este verano

El verano es un gran momento para comenzar a escribir un diario. Lo único que necesita su hijo es un cuaderno vacío y algunas ideas divertidas para comenzar.

Sugiérale a su hijo algunas opciones para escribir, como:

- **Una bitácora de investigación.** Pídale a su hijo que escoja un tema, como los pingüinos, y luego investigue y escriba sobre el tema. *¿Qué comen los pingüinos? ¿Quiénes son sus depredadores? ¿Cómo se comunican? ¿Cómo se mueven de un lugar a otro?*
- **Una bitácora de viajes.** Cada vez que vayan a algún lugar especial, ya sea lejos o cerca de casa, su hijo podría registrarlo e incluir imágenes, dibujos y notas. *¿Qué vio? ¿Con quién se encontró? ¿Qué le pareció el lugar?*

- **Una bitácora de observación.** Sugiérale a su hijo que observe algo durante un período de tiempo, como un vegetal de verano mientras crece. También podría elegir algo y describirlo en detalle, como un insecto o un animal.

Priorice las actividades sin conexión por sobre las pantallas

Los días apacibles del verano pueden hacer que pasemos muchas horas frente a los aparatos electrónicos. Pero los expertos dicen que es esencial proporcionar mucho tiempo saludable sin pantallas durante el verano.

Anime a su hijo a:

- **Ser el entretenimiento.** En lugar de mirar un programa, anime a su hijo a protagonizar uno. Pídale que escoja una historia emocionante y luego la represente con amigos o animales de peluche.
- **Jugar a juegos clásicos.** Llene una cubeta con juguetes tradicionales de verano, como tizas para pintar la acera, pelotas, burbujas y rociadores de agua. Cuando haga buen tiempo, pídale a su hijo que los lleve afuera para divertirse durante varias horas.
- **Ser un científico loco.** Busque experimentos científicos simples en línea que puedan hacer juntos.
- **Hacer una búsqueda del tesoro.** Esconda varias pistas. Cada pista debería conducir a la siguiente. La última pista debería llevar a un tesoro, como un bocadillo delicioso o una actividad divertida.
- **Crear una obra de arte.** Junte algunos útiles, como pegamento, cartulina, tela, lana, rotuladores lavables y pintura. Pídale a su hijo que cree algo.