

En apoyo de la EDUCACIÓN DE LOS HIJOS

Usted puede ayudar a sus hijos a que triunfen en sus estudios. ¿Cómo? Participando activamente en su educación. Desde hablar con ellos sobre qué hacen en el colegio hasta estar en contacto con sus maestros y asistir a las funciones escolares, hay muchas maneras fáciles de apoyar los estudios de su hijo. Considere estas sugerencias.



ESTRATEGIAS COTIDIANAS

Anime a su hijo a esforzarse al máximo en la escuela con estas ideas para apoyar su educación en casa.

COMUNIQUE EXPECTATIVAS. Fije expectativas altas para su hijo y lo más probable es que pueda alcanzarlas. Por ejemplo, explíquele que usted se espera que él trabaje con seriedad en la escuela. Hable con regularidad de lo que se espera a corto plazo (que estudie para una prueba) y a largo plazo (que vaya a la universidad). Reconozca sus éxitos según los consigue.



HAGA TIEMPO PARA LA LECTURA. La lectura regular contribuirá a que su hija vaya bien en todas sus materias. Los libros le enseñarán nuevas palabras y nuevos mundos. Y, además, desarrollar ahora el hábito de la lectura hará posible que disfrute leyendo toda su vida. Procure leerle a su hija todas las noches y animela también a que lea sola.

ESTÉ AL TANTO DE LO QUE ESTUDIA SU HIJO. Pídale que le explique los pasos de un experimento de ciencias o que le hable de un cuento que está escribiendo. Su curiosidad demostrará a su hijo que a usted le importan sus estudios. Al mismo tiempo, al repasar la información reforzará lo que está aprendiendo.

TRABAJE DE "AYUDANTE". Usted puede apoyar a su hija cuando hace los deberes... sin hacérselos. Busque en la cartera

con su hija y averigüen qué deberes tiene. A continuación ayúdela a que les dedique el tiempo suficiente para que no tenga que hacer todo en el último momento.

PROPORCIONE EXPERIENCIAS. Cada vez que su hijo va a un centro de la naturaleza, ayuda con la compra o asiste a un concierto está adquiriendo nuevos conocimientos. Por ejemplo, podría aprender los nombres de especies de ranas, usar una balanza para pesar las verduras o escuchar música clásica. Llévase a su hijo con usted a hacer recados y procure planear salidas familiares que le den a conocer nuevas ideas.



UN PAPEL ACTIVO

Cuando usted está al día de lo que sucede en la escuela, sus hijos se sienten apoyados. He aquí cómo usted puede desempeñar un papel importante en la vida académica de sus hijos.

CONOZCA LAS NORMAS DE LA ESCUELA. Repasen el manual escolar al comienzo del curso escolar. Usted y su hija averiguarán todo lo que necesitan saber sobre la normativa del centro (disciplina, asistencia). *Idea:* Ayúdela a recordar las normas repasando el manual unas cuantas veces durante el curso.

APROVECHE LA INFORMACIÓN. Mire con su hijo el calendario escolar y escriban las fechas importantes en la agenda familiar (días de exámenes, fotos de su clase). Lean también las circulares y los sitios web del colegio. *Nota:* Si la escuela coloca las calificaciones en la red, consulte con regularidad las notas de su hijo.

continúa

ASISTA A LAS FUNCIONES ESCOLARES. Vaya a las ferias de libros, obras de teatro y otras funciones de la escuela. Lleve a los otros hermanos a los acontecimientos abiertos a toda la familia como festivales o noches de matemáticas. Cuando participe toda la familia, su hija se sentirá orgullosa de su escuela.



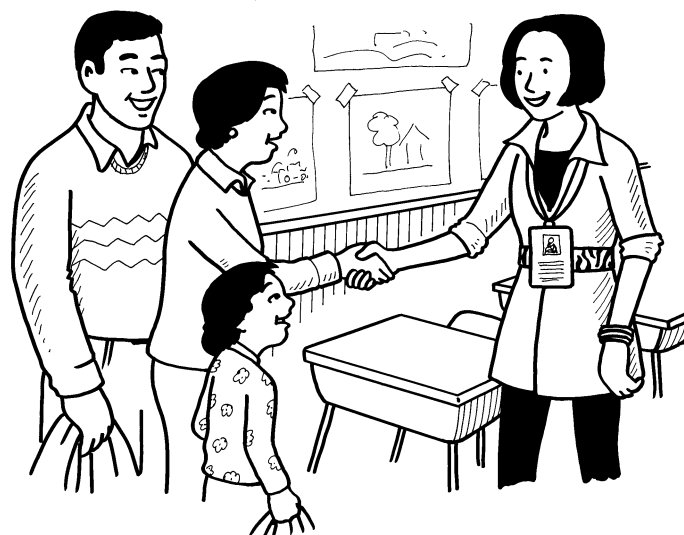
UTILICE LOS SERVICIOS ESPECIALES. Si su hijo recibe servicios especiales (por una discapacidad de aprendizaje o porque el inglés es su segunda lengua), comuníquese con frecuencia con la maestra encargada del caso. Asista a las revisiones anuales de su IEP (Plan de educación individualizado). Hable con su hijo sobre los derechos que tiene (tiempo adicional en los exámenes,

situación preferente en el aula) y anímelo a que aproveche los servicios a su disposición.

AYUDE A EQUILIBRAR EL HORARIO. Cuando su hija quiera apuntarse a actividades extracurriculares, asegúrese de que le quede suficiente tiempo para el trabajo escolar, la familia y las diversiones. Podría sugerirle que opte por concentrarse en un club, en una clase después del colegio o en un deporte, por ejemplo.

COMUNICACIÓN CON LA ESCUELA

Los estudiantes logran mejores resultados cuando sus padres y sus maestros trabajan en equipo. Aproveche estas ideas para comunicarse con la escuela de sus hijos.



PRESENTESE. Conozca a los maestros en las noches de puertas abiertas o de vuelta al colegio. Permanezca en contacto con ellos saludándolos durante las funciones escolares, ofreciendo su ayuda siempre que pueda y contestando puntualmente sus notas y correos electrónicos.

RESUELVA PRONTO LOS PROBLEMAS. Póngase en contacto con el personal escolar antes de que algo pequeño se convierta en un problema. Si su hija tiene dificultades con una asignatura o parece frustrada con ella, llame a la maestra. Pregunte qué puede hacer usted y busque soluciones junto con la maestra.

DEMUESTRE AGRADECIMIENTO. Mantenga el contacto con la maestra de su hija cuando todo va bien así como cuando le surjan preguntas o preocupaciones. Por ejemplo, podría enviarle un correo electrónico agradeciéndole que le sugiriera un buen libro a su hija o que le proporcionara ayuda adicional con las matemáticas.

APROVECHE AL MÁXIMO LAS REUNIONES

Las reuniones de padres y maestros le proporcionan la ocasión de averiguar qué tal van sus hijos en clase. Ponga a prueba estas sugerencias.

ANTES DE LA REUNIÓN

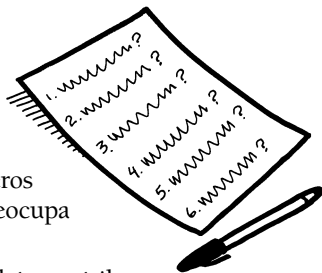
● Prepare una lista de preguntas.

Por ejemplo, podría preguntar:

“¿Qué debería saber o ser capaz de hacer mi hija al final de curso?”

“¿Qué tal se lleva con sus compañeros y con el personal escolar?” “¿Le preocupa algo sobre ella?”

● Piense en la información que podría ser útil para que los maestros conozcan a su hijo. Puede hablarles de los puntos fuertes y los débiles de su hijo, de sus aficiones e intereses. Considere informar a los maestros sobre asuntos personales que afecten a su hijo (divorcio, una muerte en la familia).



EN LA REUNIÓN

● Escuche con atención lo que dice la maestra. Tome notas para recordar lo que tiene que comunicar más tarde a su hijo o comentar en profundidad más adelante.

● Cuando le toque hablar a usted, mencione primero sus preocupaciones más urgentes por si se les terminara el tiempo. Si necesita más tiempo, puede pedirle a la maestra que concierte otra reunión o una conversación telefónica. Asegúrese de preguntarle a la maestra por la mejor forma de ponerse en contacto con ella en el futuro (correo electrónico, llamada telefónica, nota).

DESPUÉS DE LA REUNIÓN

● Hable con su hija de lo que dijo su maestra. Asegúrese de incluir las felicitaciones así como los aspectos en los que tiene que mejorar. Haga con su hija un plan de acción, incluyendo los pasos que ella dará y formas de controlar sus avances. Coloque el plan de acción en su dormitorio y coméntenlo con regularidad.

A mejorar la conducta

El buen comportamiento es un hábito que todos los padres procuran desarrollar en sus hijos, pero no se produce de la noche a la mañana. Tenga paciencia y utilice las estrategias de esta guía para cimentar el buen comportamiento en casa y en la escuela.



Preste atención positiva. Procure reservar algo de tiempo sin interrupciones cada día para su hija y que ella decida cómo pasarlo. Podría pedirle que le cuente una historia especial o dar un paseo por su barrio para comentar el día. Se sentirá más importante y más segura y tendrá menos necesidad de portarse mal para que usted le preste atención. *Consejo:* Mientras esté con ella, dele toda su atención. Apague las distracciones como el celular o la televisión.



Establezca normas básicas. Su hijo tenderá a portarse mejor si sabe exactamente qué se espera usted de él. Hablen de las normas de comportamiento en casa y en público. Podrían incluir cosas como no tocar lo que no debe y escuchar en

silencio cuando otros hablen. Recuerde, usted es quien mejor conoce a su hijo: ponga normas que se adapten a su edad y a sus habilidades. Según crezca, ponga la lista al día. *Consejo:* Para que todo el mundo recuerde las normas, colóquelas donde todos las vean. Expréselas de forma positiva. En lugar de “No dejes tu bicicleta en la entrada”, escriba “Coloca tus pertenencias en su sitio cuando termines de usarlas”.

Comenten las consecuencias. El mejor momento para hablar de las consecuencias a una acción es antes de que se desobedezca una norma. Explíquelo a su hija por anticipado qué sucederá si se porta mal o desobedece una norma. Por ejemplo, podría decirle: “Si colocas tu bici en el garaje podrás montarla mañana”. *Consejo:* Incluya a su hija en la toma de decisiones sobre el castigo justo por desobedecer las normas.

continúa

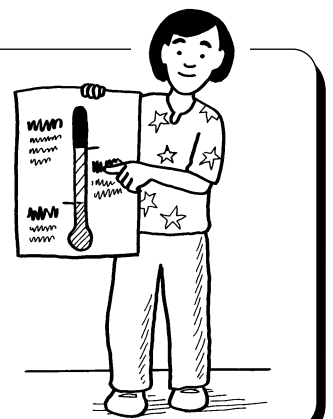
Una medida de autocontrol

Esta actividad puede ayudar a su hija a practicar el control de su propio comportamiento.

1. Ayúdela a dibujar un termómetro en papel y a añadir rayas horizontales para dividirlo en tercios. Puede colorear el tercio inferior de azul y rotularlo con las palabras “Conservo la sangre fría”. Que coloree la sección central de amarillo y escriba “Me estoy calentando”. Y debería colorear el tercio superior en rojo y rotularlo “Zona de peligro”.
2. Piense con ella en ideas que puede usar para controlarse cuando la “temperatura” empiece a subir. Por ejemplo, si empieza a sentirse frustrada (tal vez porque su hermano le

pone mala cara), podría cerrar los ojos y respirar hondo. Si está entrando en la zona de peligro (por ejemplo, le apetece pegarle a su hermano), podría marcharse unos minutos y calmarse.

3. Dígale que escriba las ideas en el papel. A continuación coloquen el termómetro donde pueda recordarle que ella está en control de sí misma.





Indique los beneficios del buen comportamiento. Cuando su hijo vea los resultados del buen comportamiento quizá se esfuerce más por no desviarse del camino recto. Refuerce la idea mencionándole una consecuencia positiva relacionada con su comportamiento. “Sam, como hiciste todas tus tareas sin que tuviera que recordártelas tenemos media hora más para jugar en el parque”. *Consejo:* Puede ser tentador “sobornar” a su hijo para que se porte bien, pero esto puede ser causa de que en el futuro dependa de las recompensas. Olvídese de la pegatina o del dulce y elija en cambio una recompensa más natural (por ejemplo, tiempo para un cuento más a la hora de dormir porque se preparó rápidamente).

Sorprenda a su hija portándose bien. Preste atención a las veces que su hija se comporta bien y alábelas por ello. Procure que su felicitación sea específica: “Sé que te disgustó que tu hermano eligiera el cereal, pero lo sobrellevaste estupendamente”. Indicarle qué ha hecho bien la ayuda a reconocer el buen comportamiento a fin de que lo pueda repetir en el futuro.

Use la lógica. Es más fácil para su hijo entender el concepto de causa y efecto si las consecuencias se relacionan con su mal comportamiento. Por ejemplo, si patina sin casco es más lógico quitarle los patines que quitarle el postre. *Consejo:* Cuando sea adecuado, use consecuencias “constructivas” que animen a su hijo a corregir su comportamiento de manera positiva. Si derrumba la torre de bloques de su hermana, por ejemplo, podría ayudarla a reconstruirla.

Use afirmaciones en lugar de preguntas. Cuando quiera que su hija haga algo, dígaselo con una frase afirmativa clara y cortés, en lugar de hacerle una pregunta. *Ejemplo:* “Maddy, termina el juego y prepárate para salir” (en lugar de “Maddy, ¿puedes dejar de jugar ya?”). Evitará abrir la puerta a una discusión.

Consejo: Evite también añadir “¿De acuerdo?” al final de sus instrucciones. Podría parecer que su petición es optativa. En lugar de decir “Vamos a prepararnos para salir, ¿de acuerdo?”, diga simplemente “Vamos a prepararnos para salir”.



Sea consistente. Hasta el niño más educado se portará mal o pondrá a prueba las normas de vez en cuando. Cuando suceda eso, lo mejor es atenerse a sus normas y a las consecuencias. Saber que usted responderá exactamente de la misma forma cada vez que se porte mal, quizá motive a su hijo a tomar mejores decisiones.

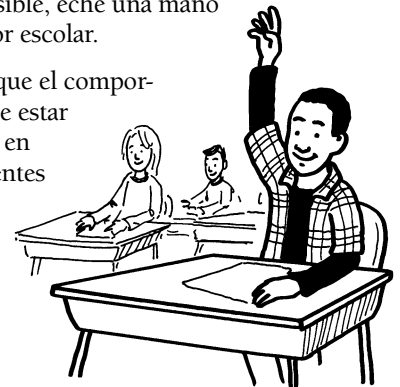
Cuando el comportamiento es un problema en la escuela

Si su hijo se porta mal en la escuela, ¿qué debería hacer usted? He aquí algunas estrategias que puede poner en práctica:

- Sea parte del equipo. Reúname con la maestra para comentar formas en las que pueden colaborar para mejorar la situación.
- Esté en constante comunicación con la maestra. Averigüe qué método prefiere (notas, correos electrónicos, llamadas telefónicas). Pídale que le hable tanto de los días buenos de su hijo como de los regulares. Así usted podrá felicitarlo por su buen comportamiento además de hablar de los problemas.
- Procure que las expectativas entre casa y escuela sean consistentes. Explique a su hijo que usted exige buen comportamiento en ambos lugares. Por ejemplo, si hablar fuera de turno es el problema en la escuela, recuérdale que no interrumpa en casa.

- Haga voluntariado. Cuando usted participa activamente en la escuela de su hijo le demuestra que usted se toma su educación con seriedad. Si fuera posible, eche una mano en el aula o en el comedor escolar.

Nota: Si usted piensa que el comportamiento de su hijo puede estar relacionado con cambios en su familia o con otras fuentes de estrés, o que podría tener una causa psicológica, consulte con el orientador escolar o con su pediatra.



Pasos para triunfar con los deberes



Cuando sus hijos hacen los deberes refuerzan lo que aprendieron en la escuela y amplían sus conocimientos. Pero aprenden mucho más que la información de sus tareas: también desarrollan habilidades de estudio y hábitos que necesitarán en la escuela y en la vida.

He aquí maneras de apoyar a sus hijos y de ayudarlos a que triunfen con los deberes.

ANTES

Crear un área de estudio

Muchos niños rinden mejor si tienen un lugar dedicado al estudio, como un pupitre en su dormitorio o la mesa de la cocina. Pero otros niños rinden más tumbados en el suelo del cuarto de estar o sentados en la cama. Deje que su hijo decida dónde va a trabajar: probablemente se distraerá menos si está cómodo. Su lugar de estudio necesita buena luz y un surtido de materiales de trabajo, como bolígrafos, lápices, papel, una regla, una calculadora y un diccionario.

Apuntar los deberes

Recuerde a su hija que es su responsabilidad apuntar los deberes del colegio. Tal vez necesite copiarlos de la pizarra o anotarlos en su agenda mientras habla la maestra. Cuando llegue a casa cerciórese de que tiene las instrucciones y hojas explicativas que necesita: la ayudará a acostumbrarse a traer a casa los deberes el día que los asignen.



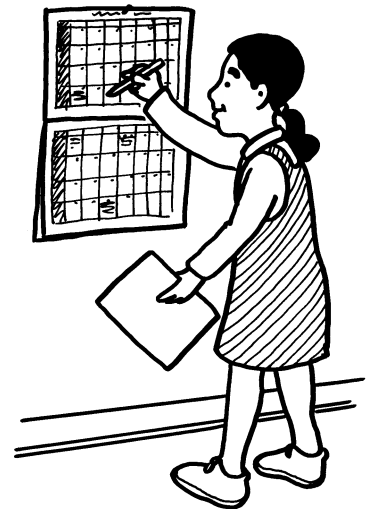
Hacer un plan diario

Eche un vistazo a los deberes de su hijo y ayúdelo a hacer un plan de estudio. Sugiera que haga primero los deberes más difíciles o más largos, mientras está relajado y alerta. Debería ser capaz de entender

las instrucciones de los deberes sin vigilancia, pero dígame que usted está disponible para comentarlos.

Dividir los proyectos en pasos

Anime a su hija a usar un calendario para apegarse a un horario cuando trabaje en un proyecto. Dígame que divida cada proyecto en pasos y que los escriba en el calendario. Para un experimento de ciencias, por ejemplo, podría tener pasos como: desarrollar la hipótesis, conducir el experimento, anotar los resultados, escribir el informe del laboratorio. *Consejo:* Quizá necesite su ayuda para dividir las tareas en trozos y para elegir fechas límite.



A una con los maestros

Pregunte a la maestra de su hijo qué norma sigue respecto a los deberes y cómo le gustaría que ayudara (o no ayudara) usted. Averigüe qué tipo de proyectos le esperan a su hijo durante el curso. Dé su número de teléfono y su correo electrónico, y pida a la maestra que se ponga en contacto con usted si surge algún problema. Cuanto antes esté usted al corriente, antes podrá encontrar la solución.

continúa

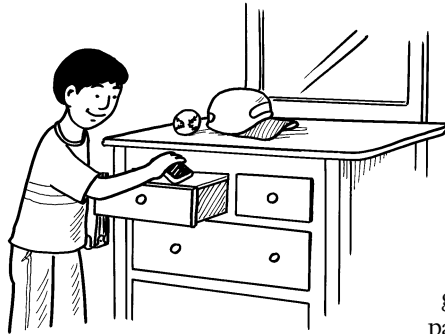
DURANTE

Establecer hábitos

Si su hija empieza los deberes a la misma hora cada día el estudio puede convertirse en un hábito. Dígale que pruebe horarios distintos para ver qué le va mejor. Las posibilidades incluyen en cuanto llegue del colegio, antes de cenar (pero después de jugar un rato) o después de cenar.

Aumentar la concentración

Algunos niños necesitan un ambiente tranquilo para concentrarse en los deberes. Otros estudian mejor con música de ambiente. Pero la televisión no hace más que distraer. Su hijo



debería apagar la TV cuando estudia para concentrarse por completo en los deberes. Y si tiene un teléfono celular o videojuegos portátiles, dígale que los apague y que los guarde fuera de la vista para no distraerse mientras hace los deberes.

Tiempo tranquilo en familia

Siempre que sea posible haga compatibles el horario del hogar y el del estudio. Si su hija hace los deberes de 7 a 8 de la tarde, procure que durante esa hora haya silencio en casa. Organice papeles o lea junto a su hija mientras estudia. Así le ayudará a concentrarse.

Ofrezca apoyo

Si su hijo está atascado en un problema, trate de encaminarlo en la dirección adecuada, en lugar de darle la respuesta. Por ejemplo, en lugar de contestar su pregunta "Mamá, ¿cuántos pies hay en una milla?" pregúntele "¿Cómo podrías hallar la respuesta?" Su hijo aprenderá a trabajar con independencia y a resolver problemas. *Consejo:* Cuando la ayuda de usted pueda ser útil, ofrézcasela. Por ejemplo, podría preguntarle las palabras de su lista de ortografía o las tablas de multiplicar.

Recuérdese lo

Una simple mención ("¿Has leído ya el poema?") podría bastar para que su hija se decidiera a terminar un proyecto. Pero preste atención por si se desanima o tarda demasiado tiempo en hacer los deberes. Si su hija tiene dificultades continuas para terminar la tarea, pida consejo a la maestra.



DESPUÉS

Eche un vistazo a los deberes

Dedique unos minutos a examinar los deberes de su hijo cuando los termine. Si sabe que usted va a leerlos se sentirá más inclinado a terminarlos y a esforzarse al máximo. Asegúrese de que haya escrito con claridad y de que su trabajo esté completo. Si ve que ha cometido faltas de ortografía o de cálculo, dígale que lo repase otra vez. Pero no le corrija el trabajo: eso es responsabilidad de su hijo. Además los errores indican al maestro en qué áreas necesita ayuda su hijo.

Refuerce la confianza

Alabar el esfuerzo anima a su hija a seguir aprendiendo. Un comentario cariñoso ("Buen trabajo en esos problemas de división") puede darle confianza cuando se enfrente a su siguiente tarea. Recuerde, ¡una actitud positiva puede ser muy eficaz!



Formas de mejorar

Cuando le devuelvan los deberes corregidos a su hijo, lea los comentarios del maestro. Le indicarán si su hijo entendió la tarea o en qué se equivocó. Si la nota de calificación es baja, pregúntele si entiende la razón. ¿Apuntó correctamente lo que tenía que hacer? ¿Siguió todas las instrucciones? Averiguar en qué se ha confundido evitará que repita los fallos.

Hablen de lo que aprende

Manténgase al corriente de lo que su hija aprende en la escuela hablando con regularidad de sus deberes. Por ejemplo, durante la cena podría preguntarle: "¿Cómo llevas el proyecto de geografía? ¿Qué has averiguado hasta ahora?" O bien mientras van en el auto ustedes dos podrían buscar palabras que aparecen en la lista de vocabulario de esa semana y comentar los significados.

Guardar las tareas

Ayude a su hijo a crear un sistema para archivar el trabajo que le devuelvan. Podría guardar cada materia en una carpeta de un color distinto. Luego podría estudiar esos papeles para preparar exámenes y pruebas. *Idea:* Sugíerale que ponga a la vista los que hizo especialmente bien: le animarán cuando tenga dificultades con una tarea.

Consejo: Es clave que usted participe y controle los deberes de sus hijos sin hacérselos. Con su orientación y su estímulo sus hijos aprenderán a trabajar con independencia y a planear para el éxito.