

Home & School CONNECTION[®]

Trabajando juntos para el éxito escolar

Marzo de 2021

Mesa Unified School District



NOTAS BREVES

Pregunte sobre los test

Si su hija tiene que hacer pronto test estandarizados, pídale que le enseñe a usted las guías de estudio o test de prácticas que hace. Pídale que le explique a usted cómo ha llegado a algunas de las respuestas. Su usted le indica que para usted los test son importantes y esto la motivará a esforzarse al máximo ese día.

La paciencia da frutos

Disfrutar de actividades de ocio con su hijo puede enseñarle el valor de la paciencia. Por ejemplo, hagan chili en una olla a cocción lenta, luego coman la deliciosa comida que han estado esperando todo el día. Jueguen a Jenga o construyan un castillo de naipes: ¡necesitará hacer todo despacio para no derribar su estructura!

¿Tristes o deprimidos?

Es normal que los niños se sientan tristes de vez en cuando. Pero si su hija se vuelve retraída o temperamental, le cambian los hábitos de comida o de sueño, o pierde interés por cosas con las que normalmente disfruta, hable con su pediatra. Pueden ser indicadores de depresión y la doctora puede recomendarle qué puede hacer.

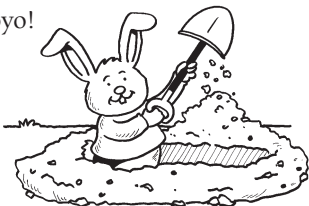
Vale la pena citar

“Sé siempre una versión excelente de ti misma en lugar de una versión de segunda mano de otra persona”. *Judy Garland*

SIMPLEMENTE CÓMICO

P: Crezco cada vez que me quitas algo. ¿Qué soy?

R: ¡Un hoyo!



Aprender con pasatiempos

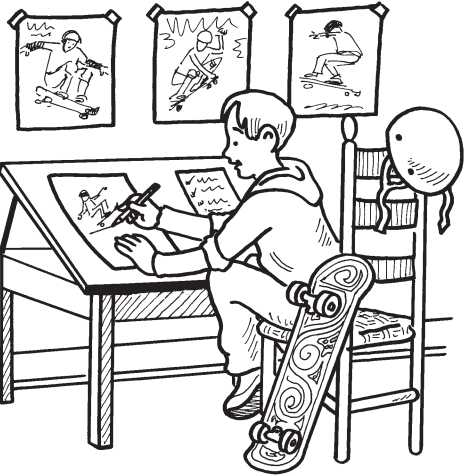
Un pasatiempo le ofrece a su hijo una forma productiva de pasar su tiempo libre y le ofrece múltiples oportunidades de aprender en el mundo real. Anímelo a que cultive un pasatiempo—y a que aprenda con él—con estas ideas.

Lectura

Que su hijo lea para aprender más sobre un pasatiempo que le interese. Si quiere aprender a jugar al ajedrez podría leer un libro sobre aperturas. Si colecciona libros de historietas podría leer sobre cómo dibujar historietas. Luego dele ocasiones de que comparta lo que aprende. Por ejemplo, juegue al ajedrez con él o pídale que le enseñe las historietas que dibuja.

Escritura

Dígale a su hijo que empiece un diario o un álbum de recortes sobre su pasatiempo. Un patinador puede escribir instrucciones sobre los movimientos que está aprendiendo y tachar cada uno cuando lo domine. Un joven que hace animales con globos podría sacar fotos de sus proyectos



cuando los termine, colocarlos en un álbum y escribir un pie para cada foto.

Matemáticas

Ayude a su hijo a descubrir las matemáticas en su pasatiempo. Si corre, sugiérale que anote sus tiempos y sus distancias y que haga una gráfica para ver cómo mejora. Si toca un instrumento musical puede practicar el ritmo escribiendo las fracciones sobre las notas ($\frac{1}{4}$ nota, $\frac{1}{2}$ nota) en la partitura y usarlas para llevar el compás.♥

Formas de animar

Expresar algo más que una alabanza general y ofrecerle a su hija comentarios específicos puede inspirarla a seguir haciendo bien las cosas. Tenga en cuenta estos ejemplos:

● En lugar de “Qué lista eres”, pruebe con “Se te da bien pensar las cosas con profundidad”. *¿Por qué?* Evitará catalogar a su hija.

● En lugar de “Qué servicial eres”, pruebe con “Gracias por hacer tus tareas antes de que te lo pidiera”. *¿Por qué?* Sus palabras motivarán a su hija a repetir el comportamiento.

● En lugar de “Estupenda nota”, pruebe con “Me enorgullece que estudiaras tanto”. *¿Por qué?* Así se centra en el esfuerzo en lugar de sólo en las calificaciones.

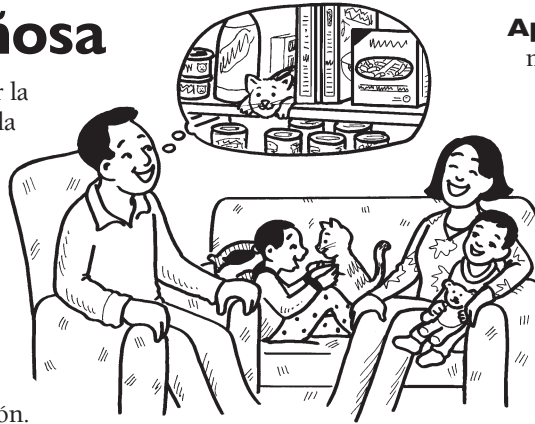
● En lugar de “Qué dibujo más bonito”, pruebe con “Me impresionan los detalles”. *¿Por qué?* Su hija sabrá exactamente por qué le resultó atractivo el dibujo.♥



Una familia cariñosa

Una familia comprensiva puede reforzar la confianza de su hija en sí misma y enseñarla a ocuparse de los demás. Usen estas ideas para demostrarse entre ustedes el cariño.

Resalten las buenas noticias. Dígame a su hija que escriba “Noticias de la familia” en un folio y que lo ponga en un tablón de anuncios. Cuando suceda algo bueno (su hermana mayor es aceptada en la universidad, usted consigue un nuevo trabajo), dígame que lo añada al tablón. Anime a todos a que escriban un comentario bajo cada noticia. (“¡Fantástico, mamá!”)



Apóyense mutuamente. Cuando un miembro de su familia se siente desilusionado o decepcionado, es muy probable que alguien más en su hogar se haya visto en una situación semejante. Pídanle a esa persona que hable de su experiencia y de cómo se enfrentó a ella. Por ejemplo, su hija podría decirle a su hermanito: “Me entristeció no tener una fiesta de cumpleaños con mis amigas por la pandemia. Pero lo pasamos bien jugando por Zoom”.

Ríanse juntos. El humor puede aliviar el estrés y fortalecer sus vínculos. Muchas familias tienen una colección de bromas “privadas” y de anécdotas. Cuéntenlas con frecuencia y compartan la risa. (“¿Recuerdan cuando encontramos al gato en la última balda de la despensa?”)♥

P & R Refrigerios sanos

P: Los únicos refrigerios que quiere comer mi hija son galletas y chips. ¿Qué debo hacer?

R: Sugiera formas entretenidas y creativas de que su hija prepare refrigerios nutritivos. La incluirá en la preparación de cosas sanas que querrá comer.

Por ejemplo, dígame que haga capas de frutas deshidratadas y frutos secos en un frasco transparente. Podría usar trozos de cereales integrales, fruta deshidratada y nueces o semillas. Podría poner el frasco en la encimera de la cocina con un cucharón para una porción.



También podría hacer bolsitas de verduras vistosas para uno y colocarlas en la parte central de la nevera. Podría colocar en bolsitas con cierre verduras crudas (lavadas) como florecillas de brócoli, zanahorias, tomatitos uva y arvejas.

Finalmente, procuren no comprar refrigerios de calorías vacías como chips y galletas para que a su hija no le tienten las opciones menos sanas.♥

NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan el éxito escolar, la participación de los padres y un mejor entendimiento entre padres e hijos.

Resources for Educators,
una filial de CCH Incorporated
128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630
800-394-5052 • rfeustomer@wolterskluwer.com
www.rfeonline.com
ISSN 1540-563X

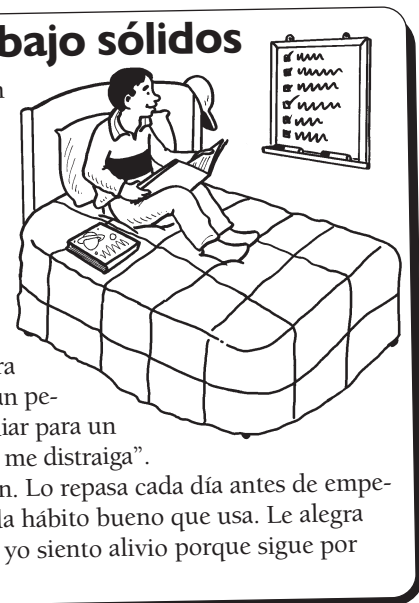
DE PADRE A PADRE

Hábitos de trabajo sólidos

Cada año seguía un patrón semejante: Mi hijo Luis empezaba el curso escolar con fuerza, pero luego sus hábitos de trabajo empeoraban en la segunda mitad. Este año no fue una excepción, así que le sugerí a Luis que hiciera una lista para no perder el buen camino.

Hablamos de sus hábitos, como esperar hasta el último momento para estudiarse un examen o hacer los deberes frente a la tele. Luego para cada área problemática escribió una solución en un pequeño tablero blanco. Incluyó cosas como “Estudiar para un test en cuanto lo anuncien” y “Trabajar donde no me distraiga”.

Luis colocó su tablero blanco en su habitación. Lo repasa cada día antes de empezar a trabajar y luego pone una señal junto a cada hábito bueno que usa. Le alegra enseñarme que ha marcado todos sus hábitos ¡y yo siento alivio porque sigue por buen camino!♥



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Gastar con inteligencia empieza ahora

Aprender a tomar decisiones inteligentes en asuntos de dinero ayudará a su hijo ahora y en el futuro. Hagan estas actividades cuando salga con él de compras.

Identifiquen necesidades y deseos

Hagan una lista de la compra y dígame a su hijo que resalte con un color las necesidades y con otro los deseos. Por ejemplo, podría usar un marcador verde para la leche y el papel higiénico y uno amarillo para el helado y las palomitas. Explíqueme que

primero comprarán las necesidades y luego los deseos si queda dinero en su presupuesto para la compra.

Ahorren compulsivamente

¿Cuánto dinero puede ahorrarle su hijo a su familia eligiendo productos de marca blanca en lugar de productos de marca?

Dígame que escriba los precios para las dos versiones de un producto. Cuando terminen de comprar puede restar para averiguar lo que ahorra en cada producto y, luego, sumar todos los ahorros para averiguar el total.♥

