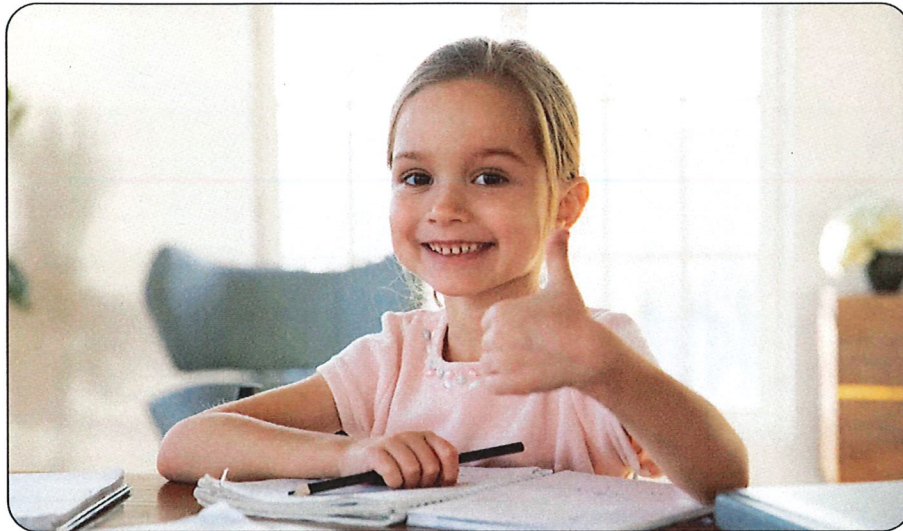


# Elementary School Parents<sup>®</sup>

April 2024  
Vol. 35, No. 8

Wilkes-Barre Area School District  
Title I Federal Programs

*make the difference!*



## Improving focus boosts your child's ability to learn

Everybody's mind wanders now and then. But when students regularly "zone out" during class, it affects their ability to learn and retain new information.

Studies show that younger students who can't focus tend to become older students who can't focus. And that can mean trouble for your child's education.

To help your elementary schooler strengthen attention skills:

- **Remove distractions.** Turn off the TV and other screens while your child does schoolwork. Keep noise to a minimum.
- **Break down large tasks** into more manageable steps. Students can be easily overwhelmed when facing complex assignments. Demonstrate how to divide the work into smaller

steps. "First, think about what you want to say. Next, make an outline of your points. Then, start writing."

- **Encourage breathers** during study time. Don't force your child to work for long periods of time. Instead, have your child set a timer for 20 minutes and take a five-minute break when it goes off. Frequent short breaks help students clear their heads.

Remind your child to do this during class, too. Even a 30-second break (maybe by looking into the distance and breathing deeply) can help your child buckle back down and refocus.

Source: A.J. Lundervold and others, "Parent Rated Symptoms of Inattention in Childhood Predict High School Academic Achievement Across Two Culturally and Diagnostically Diverse Samples," *Frontiers in Psychology*, Frontiers Communications.

## Demonstrate respect with six strategies



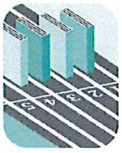
When it comes to teaching kids about respect, the idea isn't to teach them at all. It's to show them.

When you demonstrate what respect looks like, you'll go a long way toward helping your child become respectful.

To demonstrate respect:

1. **Be polite.** Say *please*, *thank you* and *excuse me* when talking to your child. Knock before entering your child's room.
2. **Be kind**—especially when your child messes up. Everyone makes mistakes. Help your child learn from mishaps.
3. **Be compassionate.** Try not to embarrass your child, and avoid telling jokes at your child's expense.
4. **Be fair.** Don't pass judgment or punish your child before learning all the facts.
5. **Be dependable.** If you tell your child you'll do something, do it. And when you can't do something, be up front about it.
6. **Be honest.** "Little white lies" chip away at the respect your child feels—or doesn't feel—for you. Kids are always watching what adults do.

## Promote a 'can-do' attitude to strengthen academic success



School is filled with all sorts of challenges—and success depends on how students respond to those challenges. Help your child understand that people can get smarter by trying, persisting and learning from mistakes.

Attitude determines how students think about problems. Suppose, for example, your child is having trouble understanding a science concept. Some children would throw up their hands and say, "I'm not good at science"—and quit trying. But other kids would take another view. "This is a challenge and I love a challenge."

Children in the second group believe that even if they don't understand something now, they will be

able to learn it in the future. They have a "can-do" attitude and are more likely to stick with problems—and solve them.

You can encourage this attitude by praising your child's effort. "That was challenging, but you kept trying different things until you got it!"

Source: C. Romero, "What We Know About Growth Mindset from Scientific Research," Mindset Scholars Network.

**"Don't worry about failure. Worry about the chances you miss when you don't even try."**

—Sherman Finesilver

## Have you teamed up with your child's teachers?



When families and teachers form a strong team, students are the real winners. They learn more and do better academically and socially.

Have you been doing everything you can to build a successful school-home team? Answer *yes* or *no* to the questions below to find out:

\_\_\_ 1. Have you met your child's classroom teacher?

\_\_\_ 2. Do you talk with your child about school each day and review information the school sends home?

\_\_\_ 3. Do you monitor schoolwork? If your child struggles with a subject, do you ask the teacher how you can help at home?

\_\_\_ 4. Do you make sure your child attends school each day and has everything needed for assignments?

\_\_\_ 5. Have you reviewed the school rules with your child, and said that it is important to follow them?

### How well are you doing?

Each *yes* answer means you are helping build a strong family-school team. For each *no* answer, try that idea from the quiz.

## Show your child that reading is enjoyable and rewarding



Strong reading skills make it easier to learn every school subject. But experts say that to build reading abilities, children must *want* to read. Unfortunately, many kids just aren't interested.

To inspire your child to read:

- **Listen to audiobooks together.** This is an effective way to show a reluctant reader how interesting books can be. You can download audiobooks from the library, or record yourself reading aloud. Encourage your child to follow along with the book while listening.
- **Follow current events.** Is there a developing news story that interests your child? Read the latest reports together each evening and have a discussion about them.
- **Sign your child up for a pen pal.** Children love receiving mail and learning about life in other countries. Ask your child's teacher or a librarian about how to get involved.
- **Take a virtual field trip.** Challenge your child to research online about attractions in your area, such as museums and historic sites. Then, your child can guide you through the websites and share the new knowledge.
- **Give reading coupons.** Show your child that you think reading is special by giving reading coupons. Some might be for 30 minutes of reading with you. Others might be good for a new book. Reading coupons can also be used as gifts or to recognize good behavior.

Elementary School  
**Parents**  
make the difference!

Practical Ideas for Parents  
to Help Their Children.

For subscription information call or write:  
The Parent Institute, 1-800-756-5525,  
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.  
Fax: 1-800-216-3667.

Or visit: [www.parent-institute.com](http://www.parent-institute.com).

Published monthly September through May.  
Copyright © 2024, The Parent Institute,  
a division of PaperClip Media, Inc., an  
independent, private agency. Equal  
opportunity employer.

Publisher: Doris McLaughlin.  
Publisher Emeritus: John H. Wherry, Ed.D.  
Editor: Rebecca Hasty Miyares.

## Research disproves common myths about student learning



Research shows that while people often believe they understand what “effective learning” looks like, they’re frequently mistaken.

Here are five common myths about learning, along with the research-based facts:

- **Myth #1:** Everyone has a specific learning style. Fact: Kids learn in all kinds of ways. In one situation, they may do better *hearing* new material. But in another? *Seeing* examples could be key.
- **Myth #2:** You’re either born smart or you’re not. Fact: Intelligence and abilities can increase over time—especially when kids are given access to books and learning opportunities.
- **Myth #3:** Long study sessions are the best way to prepare for a quiz or test.

Fact: Kids retain facts much better if they study it repeatedly over time. Studying a little each day is much more effective than trying to digest everything in one sitting.

- **Myth #4:** Reading material over and over is the best way to learn it. Fact: It’s more effective to practice recalling and restating key ideas.
- **Myth #5:** Right-brained students learn differently than left-brained ones. Fact: There’s no evidence that being left-brained (favoring logic and math) or right-brained (favoring art and emotions) has an impact on learning. Actually, there’s no proof that one side of the brain dominates at all.

Source: U. Boser, *Learn Better: Mastering the Skills for Success in Life, Business, and School, Or, How to Become an Expert in Just About Anything*, Rodale Books.

**Q:** My spouse has been deployed overseas and won’t be home for several months. The longer the absence, the harder it has been on our third grader—whose schoolwork is starting to suffer. What advice do you have to help us get through the next few months and also get our child back on track?

### Questions & Answers

**A:** Being separated from a parent is always hard. Having that loved one be away for months at a time can be even harder. Here are some ways to help:

- **Let your child know** that it is OK to be sad. Say something like, “We love Mommy very much. Of course we’re going to miss her. Whenever you feel sad, you can talk with me.”
- **Talk to the teacher** about what’s happening at home so the school can offer support and understanding. Ask how you can help your child get back on track.
- **Maintain routines.** Sticking to consistent daily routines provides a sense of stability and predictability.
- **Help your child stay in touch** with your spouse as much as possible. Encourage phone calls, video messages and email.
- **Foster relationships** with friends, family and other military families who have had similar experiences. They can offer you and your child emotional support.
- **Use a visual countdown**, like a calendar or app, to help your child track when your spouse will return.
- **Look for ways** you and your child can help others. Charity work helps children put their own problems in perspective.

## Teach your child to follow four steps to achieve any goal



Children feel good about themselves when they set goals and succeed in reaching them. Having goals also helps students overcome difficulties. When they’re frustrated or upset, they can keep a “picture” in mind of what they’re aiming for.

When your child sets a goal, suggest setting one that can be reached in a short time frame. Then, help your child follow four steps for reaching the goal:

1. **State the goal.** Make sure your child’s goal is specific, written down and posted where it will be seen regularly. “My goal is to learn my multiplication facts.”
2. **Plan how to meet the goal.** “I will make flash cards and study them for

15 minutes every night. I will ask Dad to quiz me on Fridays.”

3. **Talk about the goal** with others—including teachers. This builds accountability and gives others an opportunity to support your child’s efforts.
4. **Do each step in the plan**, one at a time. If problems come up, discuss possible solutions. Perhaps your child is too tired or busy certain evenings to review flash cards. Suggest studying them in the mornings while eating breakfast instead.

Don’t forget to praise your child’s effort each step of the way. “I am proud of you for studying your multiplication facts this morning.” And when your child achieves the goal, celebrate the way hard work paid off!

# It Matters: Discipline

## Research reveals discipline that actually works



Think about how you were raised. What discipline methods did your family use?

Studies show that even

when adults don't agree with how they were disciplined as children, many use the same approaches themselves.

For example, adults who were yelled at as children were more likely to yell as parents—even if they thought yelling didn't work, according to one study.

In order to discipline effectively, consider what you believe *will* work. Experts say these methods tend to work best:

- **Plan ahead.** Talk with your child about discipline. Why is it helpful? How does it work? After considering your child's ideas, list basic rules and consequences. Then, follow through with consistency, fairness and respect.
- **Acknowledge good behavior.** What are the most important behaviors for your child to learn? When you see them, take notice. Say, "It was generous of you to lend your book to the new student in your class."
- **Use consequences** for misbehavior that are natural or logical, if possible. A natural consequence of forgetting to do an assignment, for example, is getting the lowest possible score. A logical consequence of losing an item is having to replace it.

Source: S. Barkin and others, "Determinants of Parental Discipline Practices: A National Sample From Primary Care Practices," *Clinical Pediatrics*, SAGE Publications.

## Help your child understand why it's important to follow rules

**R**ules are established guidelines that teach kids how to behave in certain situations. However, following rules can be challenging for children if they don't understand why they are important.

In addition to explaining the reasons for specific rules, you can:

- **Play a game without rules.** After a while, stop and talk about how things are going. Then, play with rules and see which way is better.
- **Imagine a world without rules.** Talk about what would happen if people could steal ... if kids didn't have to go to school ... if people didn't wear seat belts. What would that be like?
- **Encourage your child** to be a leader. Being a student council member, for example, will give



your child experience making and enforcing rules.

- **Praise your child** for obeying rules. You might say, "Thanks for getting up on time. Now we can eat breakfast together."

## Family meetings help promote cooperation and communication



Regular family meetings provide opportunities for families to connect and for children to learn discipline, responsibility, communication and cooperation.

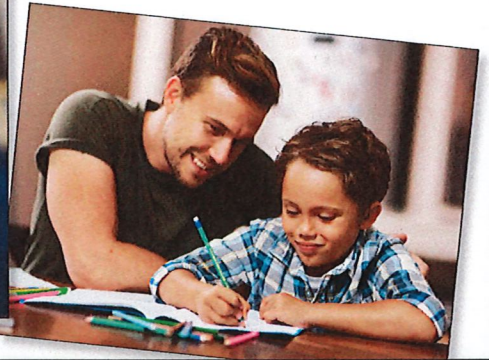
To get the most out of meetings:

- **Meet regularly**—once every week or two. Allow family members to request a meeting if they have something important to discuss.
- **Make an agenda.** Before each meeting, ask family members what they would like to discuss. Schedule time to discuss each topic, keeping the meeting under one hour.
- **Put someone in charge.** The chairperson must stick to the agenda and give everyone a fair, uninterrupted say. Initially, the chairperson should be an adult.
- **Take turns.** After one person describes an idea or problem, everyone can take turns explaining how they feel about it. Brainstorm solutions, and give each person time to contribute.
- **Write down decisions.** As each decision is made, record it in a notebook. Plan to revisit certain decisions or solutions at future meetings to discuss whether or not they are working.

# Daily Learning Planner

Ideas families can use to help children  
do well in school

Wilkes-Barre Area School District  
Title I Federal Programs



THE  
**PARENT**  
INSTITUTE®

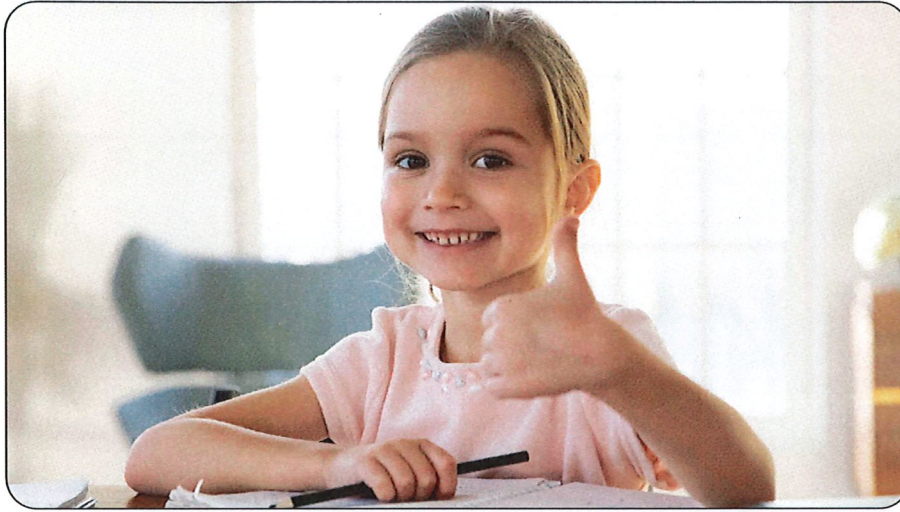
## April 2024

## Daily Learning Planner: Ideas Families Can Use to Help Children Do Well in School—Try a New Idea Every Day!

- 1. Have a silly supper tonight. Grab a blanket and sit on the floor. Serve finger foods such as fruit, carrot sticks, cheese and popcorn.
- 2. April is Mathematics and Statistics Awareness Month. Take time to talk about math with your child each day this month.
- 3. Correct mistakes in a positive way. "You got everything right except these two questions. I bet you can learn them, too!"
- 4. Have your child fill a container with water, then pour it into a differently shaped container. Does the quantity of water look different?
- 5. Help your child figure out the perimeter and area of a room in your home.
- 6. Listen to a piece of music that has no lyrics. Have your child write lyrics for the song.
- 7. Help your child interview people in various careers that seem interesting. What would a typical day be like?
- 8. Learn the sign language alphabet with your child. Use it to practice spelling words today.
- 9. Have your child think of words that rhyme with *rain*.
- 10. Ask, "What is the most beautiful place you have ever seen?" Have your child describe it.
- 11. Point to a country on a globe or a map. Help your child figure out what time it is there.
- 12. Talk about *honesty* and why it is so important. Point to examples of people who demonstrate honesty.
- 13. Have everyone bring a joke to the dinner table. Laughter is the best dinner music!
- 14. Take an early morning walk with your child. Look for signs of spring.
- 15. Ask your child, "What is the nicest thing you have done for someone in our family?"
- 16. Gather some pictures your child can cut up. Have your child cut out items with 90 degree angles and make a collage of them.
- 17. Help your child see the bright side of a difficult situation. "This line is long, but it gives us time to play a game while we wait."
- 18. Check on your child's grades. If necessary, help your student raise them before the year ends.
- 19. Have your child write math facts on the sidewalk with chalk.
- 20. Have 20 minutes of DEAR time today. This is a time when family members Drop Everything And Read.
- 21. Measure how far your child can jump. Can your student estimate how many jumps it would take to go around your house?
- 22. As a family, discuss steps you can take to conserve natural resources.
- 23. Teach your child about *homographs*—words that are spelled the same but have different meanings, such as *bass* (fish and instrument).
- 24. Find a new way to say "I love you" to your child—for example, in sign language or in secret code.
- 25. Ask your child, "What do you think middle school will be like?"
- 26. Choose a recipe from another country or culture. Prepare it together.
- 27. Help your child measure something with a ruler. Count the inches.
- 28. Ask your child, "What do you think is the best part of being a parent?"
- 29. Together, find out which is the oldest building in your town and visit it.
- 30. Play a game of charades with your child. Use hand gestures and motions to describe your word.

# Escuela Primaria Los Padres <sup>TM</sup> *¡hacen la diferencia!*

Wilkes-Barre Area School District  
Title I Federal Programs



## Mejorar la concentración impulsa la habilidad de su hijo para aprender

Nuestra mente suele distraerse de vez en cuando. Pero cuando los estudiantes se “desconectan” con frecuencia durante las clases, podrá verse afectada su capacidad para aprender y retener información nueva.

Los estudios demuestran que los estudiantes más jóvenes que no pueden concentrarse tampoco suelen poder concentrarse cuando crecen, y eso puede ser un problema para la educación de su hijo.

Para ayudar a su hijo a fortalecer su capacidad de prestar atención:

- **Deshágase de las distracciones.** Apague el televisor y otras pantallas mientras su hijo hace trabajo escolar. Mantenga el ruido al mínimo.
- **Divida las tareas extensas en pasos más manejables.** Los estudiantes pueden sentirse fácilmente abrumados cuando enfrentan trabajos complejos. Muestre cómo dividir el trabajo en pasos más pequeños.

“Primero, piensa en lo que quieres decir. Después, haz un esquema de ideas. Luego, comienza a escribir”.

- **Animéle a tomarse descansos** durante el momento de estudio. No fuerce a su hijo a trabajar durante períodos de tiempo extensos. En cambio, pídale que ponga una alarma a los 20 minutos y que se tome un descanso de cinco minutos cuando suene. Tomarse descansos cortos con frecuencia ayuda a los estudiantes a despejar la cabeza. Recuérdele a su hijo que también debe hacer eso durante la clase. Incluso un descanso de 30 segundos (tal vez mirando un punto lejano y respirando hondo) puede ayudarlo a volver a esforzarse y a concentrarse.

**Fuente:** A. J. Lundervold y otros, “Parent Rated Symptoms of Inattention in Childhood Predict High School Academic Achievement Across Two Culturally and Diagnostically Diverse Samples,” *Frontiers in Psychology*, Frontiers Communications.

## Demuestre respeto con estas seis estrategias



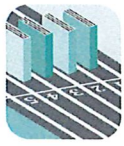
A la hora de enseñarles a los niños sobre el respeto, la idea no es enseñárselos, sino mostrárselos.

Cuando demuestre de qué se trata el respeto, hará grandes avances para ayudar a su hijo a ser respetuoso.

Para darle a su hijo un ejemplo de respeto:

1. **Sea cortés.** Diga *por favor*, *gracias* y *perdón* cuando hable con su hijo. Golpee la puerta antes de entrar en su habitación.
2. **Sea amable**, especialmente cuando su escolar de primaria se equivoque. Todos cometemos errores. Ayude a su hijo a aprender de los contratiempos.
3. **Sea compasivo.** Intente no avergonzar a su hijo y evite hacer bromas a costa de él.
4. **Sea justo.** No juzgue ni imponga un castigo por algo antes de tener toda la información.
5. **Sea confiable.** Si le dice a su hijo que va a hacer algo, hágalo. Y cuando no pueda hacer algo, sea directo al respecto.
6. **Sea honesto.** Cada mentira piadosa que diga podrá influir en el respeto que tiene —o no tiene— su hijo por usted. Los niños siempre observan lo que hacen los adultos.

## Promueva una actitud resolutiva para fortalecer el éxito académico



La escuela está llena de todo tipo de desafíos, y el éxito de los estudiantes depende de cómo responden a esos desafíos. Ayude a su hijo a comprender que las personas pueden volverse más inteligentes si lo intentan, persisten y aprenden de los errores.

La actitud determina cómo piensan los estudiantes sobre los problemas. Por ejemplo, suponga que a su hijo le está resultando difícil comprender un concepto de ciencias. Algunos niños alzan las manos y dicen: "No soy bueno en ciencias; me rindo". Pero otros niños tienen otra perspectiva. "Esto es un desafío, y me encantan los desafíos".

Los niños del segundo grupo creen que, incluso si no entienden algo ahora,

podrán aprenderlo en el futuro. Tienen una actitud resolutiva y es más probable que perseveren frente a un problema y los resuelvan.

Para fomentar esta actitud, puede felicitar a su hijo por su esfuerzo. "Eso era difícil, pero seguiste intentando distintas cosas hasta que lo lograste".

Fuente: C. Romero, "What We Know About Growth Mindset from Scientific Research," Mindset Scholars Network.

**"No se preocupe por el fracaso. Preocúpese por las oportunidades que pierde cuando ni siquiera lo intenta".**

—Sherman Finesilver

## Muéstrele a su estudiante que leer es agradable y gratificante



Las habilidades de lectura sólidas permiten que aprender cualquier asignatura de la escuela sea más fácil, pero los expertos dicen que, para desarrollarlas, es necesario que los niños *quieran* leer. Desafortunadamente, a muchos niños no les interesa.

Para inspirar a su estudiante de primaria a leer:

- **Escuchen audiolibros juntos.** Esta es una manera efectiva de mostrarle lo interesantes que pueden ser los libros a alguien reacio a leer. Podría descargar audiolibros de la biblioteca o grabarse leyendo en voz alta. Anime a su hijo a seguir la lectura en el libro mientras escucha el audiolibro.
- **Sigan los acontecimientos actuales.** ¿Hay alguna noticia en desarrollo que le interese a su hijo? Lean las últimas novedades juntos todas las noches y coméntenlas.
- **Consígale a su hijo un amigo por correspondencia.** A los niños les encanta recibir cartas y aprender sobre la vida en otros países. Pregúntele al maestro de su hijo o a un bibliotecario cómo participar.
- **Hagan un recorrido virtual.** Anime a su hijo a investigar en internet sobre las atracciones que hay en su zona, como museos y lugares históricos. Luego, su hijo podrá guiarlo por los sitios web y compartir los nuevos conocimientos.
- **Dele cupones de lectura.** Para mostrarle a su hijo que usted considera que leer es una actividad especial, dele cupones de lectura. Algunos podrían ser por 30 minutos de lectura con usted. Otros podrían servir para canjearlos por un libro nuevo. Los cupones de lectura también pueden usarse como regalos o para reconocer los buenos comportamientos.

## ¿Ha formado un equipo con los maestros de su hijo?



Cuando las familias y los maestros forman un equipo sólido, los estudiantes son los verdaderos ganadores. Aprenden más y les va mejor académica y socialmente.

¿Ha estado haciendo todo lo que está en su poder para formar un equipo exitoso entre la escuela y su hogar? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. ¿Ha conocido al maestro de su hijo?
2. ¿Habla con su hijo sobre la escuela todos los días y revisa la información que le envía la escuela?
3. ¿Controla el trabajo escolar? Si su hijo tiene dificultades con una materia, ¿le pregunta al maestro qué puede hacer para ayudarlo en casa?
4. ¿Se asegura de que su hijo asista a la escuela todos los días y de que tenga todo lo que necesita para hacer la tarea?
5. ¿Ha repasado las reglas de la escuela con su hijo y ha indicado que es importante seguirlas?

### ¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que está ayudando a desarrollar un equipo familia-escuela sólido. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea 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](http://www.parent-institute.com).

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.  
Copyright © 2024, 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.

# Las investigaciones desmienten mitos sobre el aprendizaje



Las investigaciones muestran que, si bien las personas suelen creer que saben en qué consiste el “aprendizaje efectivo”, suelen estar equivocados.

Estos son cinco mitos comunes y realidades sobre el aprendizaje basados en investigaciones:

- **Mito 1:** Todos tienen un estilo de aprendizaje específico. Realidad: Los niños aprenden de muchas maneras diferentes. En una situación, es posible que les vaya mejor si *escuchan* el material nuevo. ¿Y en otra? Ver ejemplos podría ser clave.
- **Mito 2:** Uno nace inteligente o no. Realidad: La inteligencia y las capacidades pueden aumentar con el tiempo, especialmente cuando a los niños se les da acceso a libros y oportunidades de aprendizaje.
- **Mito 3:** Las sesiones de estudio largas son la mejor manera de prepararse para una prueba o un examen. Realidad: Los niños retienen datos

mucho mejor si los estudian en repetidas ocasiones a lo largo del tiempo. Estudiar un poco cada día es mucho más efectivo que tratar de digerir todo de una vez.

- **Mito 4:** Leer el material varias veces es la mejor manera de aprenderlo. Realidad: Es más eficaz practicar recordar y reformular ideas clave.
- **Mito 5:** Los estudiantes con el hemisferio derecho más desarrollado aprenden de manera diferente que aquellos que tienen el hemisferio izquierdo más desarrollado. Realidad: No hay pruebas de que tener el hemisferio izquierdo (que favorece la lógica y las matemáticas) o el hemisferio derecho (que favorece el arte y las emociones) más desarrollado afecte el aprendizaje. De hecho, ni siquiera hay pruebas de que un lado del cerebro sea dominante.

Fuente: U. Boser, *Learn Better: Mastering the Skills for Success in Life, Business, and School, Or, How to Become an Expert in Just About Anything*, Rodale Books.

**P:** Mi cónyuge debió ir al extranjero y no volverá a casa durante varios meses. Cuanto más larga es la ausencia, más difícil ha sido para nuestro hijo de tercer grado, cuyo trabajo escolar está empezando a verse afectado. ¿Qué consejos tiene para ayudarnos a sobrellevar los próximos meses y para ayudar a nuestro hijo a volver a encaminarse?

## Preguntas y respuestas

**R:** Estar separado de uno de los padres siempre es difícil, La ausencia de un ser querido durante meses puede ser aún más difícil. Estas son algunas maneras en las que podría ayudar a su hijo:

- **Dígale a su hijo** que está bien estar triste. Diga algo como, “A mamá la queremos mucho. Obviamente, la vamos a extrañar. Cuando estés triste, puedes hablar conmigo”.
- **Hable con el maestro** sobre lo que está sucediendo en casa para que la escuela pueda ofrecer apoyo y comprensión. Pregunte cómo puede ayudar a su hijo a volver a encaminarse.
- **Mantenga rutinas.** Cumplir con rutinas diarias de forma constante proporciona una sensación de estabilidad y previsibilidad.
- **Ayude a su hijo** a mantenerse en contacto con su esposa con tanta frecuencia como sea posible. Fomente las llamadas telefónicas, los mensajes de vídeo y el correo electrónico.
- **Fomente las relaciones** con amigos, familiares y otras familias de militares que hayan tenido experiencias similares. Pueden ofrecerle apoyo emocional a usted y a su hijo.
- **Use una cuenta regresiva visual**, como un calendario o una aplicación, para ayudar a su hijo a saber cuándo vuelve su esposa.
- **Busque maneras** en las que usted y su hijo puedan ayudar a otros. El trabajo benéfico ayuda a los niños a poner sus propios problemas en perspectiva.

# Enséñele a su hijo cuatro pasos para alcanzar cualquier meta



Los niños se sienten bien consigo mismos cuando establecen metas y logran alcanzarlas. Tener metas también ayuda a los estudiantes a superar dificultades.

Cuando están frustrados o tristes, pueden tener una “imagen” en mente de lo que buscan.

Cuando su hijo establezca una meta, sugiera que establezca una que pueda alcanzar en poco tiempo. Luego, ayúdelo a seguir cuatro pasos para alcanzarla:

1. **Enunciar la meta.** Asegúrese de que la meta de su hijo sea específica, de que la escriba y que la cuelgue en un lugar en el que la vea con frecuencia. “Mi meta es aprender las tablas de multiplicar”.
2. **Planificar cómo alcanzar la meta.** “Voy a hacer tarjetas didácticas y

estudiarlas durante 15 minutos todas las noches. Le voy a pedir a papá que me evalúe todos los viernes”.

3. **Hablar de la meta con otros**, incluidos los maestros. Esto genera responsabilidad y brinda a otros la oportunidad de apoyar el esfuerzo de su hijo.
4. **Seguir todos los pasos** del plan de a uno a la vez. Si surgen problemas, hablen sobre soluciones posibles. Tal vez su hijo esté demasiado cansado u ocupado algunas tardes para repasar las tarjetas didácticas. En su lugar, sugiérale que las estudie por la mañana, mientras desayuna.

No se olvide de felicitar a su hijo por su esfuerzo durante el proceso. “Estoy orgulloso de que hayas estudiado las tablas de multiplicar esta mañana”. Y cuando alcance el objetivo, celebre que su trabajo arduo ha valido la pena.



# Enfoque: la disciplina

## Las investigaciones indican que la disciplina funciona



Piense en cómo lo criaron a usted. ¿Qué métodos disciplinarios usaba su familia? Los estudios demuestran que incluso

cuando los adultos no están de acuerdo con la manera en la que los disciplinaban cuando eran pequeños, muchos usan los mismos enfoques.

Por ejemplo, según un estudio, los adultos a los que les gritaban de chicos tienen más probabilidades de gritar como padres, incluso si piensan que gritar no funciona.

Para aplicar la disciplina de forma eficiente, piense en qué cosas cree que *funcionarán*. Los expertos dicen que estos métodos son los que suelen dar mejores resultados:

- **Planifique con anticipación.** Hable con su hijo sobre la disciplina. ¿Por qué es útil? ¿Cómo funciona? Luego de considerar las ideas de su hijo, haga una lista de reglas básicas y consecuencias. Luego, sígalas con coherencia, equidad y respeto.
- **Reconozca el buen comportamiento.** ¿Qué tipos de comportamientos es más importante que aprenda su hijo? Cuando los observe, reconózcalos. Diga: "Fue generoso de tu parte prestarle tu libro al estudiante nuevo de tu clase".
- **Use consecuencias por mala conducta que sean naturales o lógicas, de ser posible.** Una consecuencia natural de olvidarse de hacer un trabajo, por ejemplo, es obtener el puntaje más bajo posible. Una consecuencia lógica de perder algo es tener que reemplazarlo.

Fuente: S. Barkin y otros, "Determinants of Parental Discipline Practices: A National Sample From Primary Care Practices," *Clinical Pediatrics*, SAGE Publications.

## Ayude a su hijo a comprender la importancia de seguir reglas

Las reglas son directrices establecidas que les enseñan a los niños cómo comportarse en ciertas situaciones. Sin embargo, seguir las reglas puede ser difícil para los niños si no comprenden por qué son importantes.

Además de explicar los motivos de reglas específicas, puede:

- **Jugar a un juego sin reglas.** Luego de un rato, dejen de jugar y hablen sobre cómo les está yendo. Luego, jueguen con reglas y vean cuál de las dos maneras es mejor.
- **Imaginar un mundo sin reglas.** Hablen sobre qué sucedería si las personas pudieran robar, si los niños no tuvieran que ir a la escuela, si las personas no tuvieran que usar el cinturón de seguridad. ¿Cómo sería?
- **Animar a su hijo a ser un líder.** Ser miembro del consejo estudiantil, por ejemplo, le



dará a su hijo experiencia en la creación y la implementación de reglas.

- **Felicitar a su hijo por obedecer reglas.** Podría decir "Gracias por despertarte puntual. Ahora podremos desayunar juntos".

## Las reuniones familiares fomentan la cooperación y la comunicación



Organizar reuniones familiares con frecuencia les da una oportunidad a las familias para conectarse y a los niños para aprender sobre disciplina, responsabilidad, comunicación y cooperación.

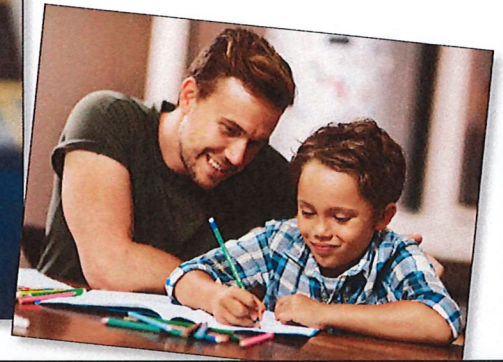
Para aprovechar las reuniones:

- **Reúnanse con frecuencia,** una vez por semana o cada dos semanas. Permítalos a los miembros familiares organizar una reunión si necesitan hablar sobre algo importante.
- **Arme una agenda.** Antes de cada reunión, pregúntelos a los miembros familiares sobre qué temas desean hablar. Destinen tiempo a cada tema, pero fíjese que la reunión no dure más de una hora.
- **Ponga a alguien a cargo** de la reunión. El responsable debe ceñirse a la agenda y dejar a todos hablar de manera justa y sin interrupciones. Durante las primeras reuniones, el responsable debería ser un adulto.
- **Túrnense.** Una vez que alguien describa una idea o un problema, todos pueden turnarse para dar su opinión. Haga una lluvia de ideas de soluciones y dele a cada persona tiempo para hacer su contribución.
- **Anote las decisiones.** Una vez que se tome una decisión, anótelas en un cuaderno. Planifique la revisión de algunas decisiones o soluciones en una reunión futura para comentar si están funcionando o no.

# Planificador para el aprendizaje

*Ideas que las familias pueden usar para ayudar a los niños a tener éxito en la escuela*

Wilkes-Barre Area School District  
Title I Federal Programs



THE  
**PARENT**  
INSTITUTE®

## Abril 2024

## Planificador para el aprendizaje: Ideas que las familias pueden usar para ayudar a los niños a tener éxito en la escuela

- 1. Preparen una cena chistosa. Extiendan una manta y siéntense en el suelo. Sirvan aperitivos como fruta, bastones de zanahoria, queso y palomitas.
- 2. Abril es el Mes de las Matemáticas y la Estadística. Dedique tiempo a hablar de matemáticas con su hijo todos los días este mes.
- 3. Corrija los errores de forma positiva. "Has acertado todo menos estas dos preguntas. ¡Estoy seguro de que también puedes aprenderlas!"
- 4. Pídale a su hijo que llene un recipiente con agua y luego la vierta en otro recipiente de forma diferente. ¿Se ve diferente la cantidad de agua?
- 5. Ayude a su hijo a calcular el perímetro y área de una habitación de su casa.
- 6. Escuche una canción que no tenga letra. Dígame a su hijo que escriba una letra para la canción.
- 7. Ayude a su hijo a entrevistar a personas que ejerzan profesiones que le parezcan interesantes. ¿Cómo sería un día típico?
- 8. Aprenda con su hijo el alfabeto en lenguaje de señas. Utilícelo para practicar la ortografía de las palabras de hoy.
- 9. Dígame a su hijo que piense palabras que rimen con *lluvia*.
- 10. Pregunte, "¿Cuál es el lugar más bonito que has visto?" Pídale a su hijo que lo describa.
- 11. Señale un país en un globo terráqueo o en un mapa. Ayude a su hijo a averiguar qué hora es allí.
- 12. Hable de la *honestidad* y de por qué es tan importante. Señale ejemplos de personas que demuestren honestidad.
- 13. Dígame a todos que preparen un chiste para la mesa. La risa es la mejor música para cenar.
- 14. Salga a pasear con su hijo temprano por la mañana. Busquen señales de la primavera.
- 15. Pregúntele a su hijo, "¿Qué es lo más amable que has hecho por alguien de nuestra familia?"
- 16. Reúna algunas imágenes que su hijo pueda recortar. Dígame que recorte elementos con ángulos de 90 grados y haga un collage con ellos.
- 17. Ayude a su hijo a ver el lado positivo de una situación difícil. "Esta fila es larga, pero nos da tiempo a jugar a un juego mientras esperamos".
- 18. Revise las calificaciones de su hijo. Si es necesario, ayúdelo a subirlas antes de que termine el año.
- 19. Dígame a su hijo que escriba operaciones matemáticas en la acera con tiza.
- 20. Hoy, busque un momento para que todos dejen de lado lo que están haciendo y lean durante 20 minutos.
- 21. Mida hasta dónde puede saltar su hijo. ¿Puede calcular cuántos saltos necesitaría para dar la vuelta a su casa?
- 22. En familia, hablen de las medidas que pueden tomar para conservar los recursos naturales.
- 23. Enseñe palabras *homógrafas*: aquellas que se escriben igual, pero tienen significados diferentes, como *cerca* (próximo en distancia, y alambrado).
- 24. Encuentre una nueva forma de decirle "te quiero" a su hijo, por ejemplo, en lenguaje de señas o en código secreto.
- 25. Pregúntele a su hijo, "¿Cómo crees que será la escuela intermedia?"
- 26. Escojan una receta de otro país o cultura. Prepárenla juntos.
- 27. Ayude a su hijo a medir algo con una regla. Cuenten los centímetros.
- 28. Pregúntele a su hijo, "¿Cuál crees que es la mejor parte de ser padre?"
- 29. Averigüen cuál es el edificio más antiguo de su ciudad y visítelo.
- 30. Juegue a las adivinanzas con su hijo. Usen gestos y movimientos de las manos para describir su palabra.