

Elementary School Parents[®]

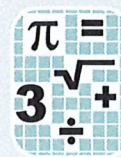
March 2025
Vol. 36, No. 6

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

make the difference!



Help your child have some fun with fractions



Understanding fractions can be a challenge for some children. To help your child learn

to use fractions in fun, everyday ways, try these activities:

- **Take a fraction walk.** Have your child count how many cars you pass. Then, figure how many (what fraction) of them are a certain color. Take turns choosing a color and seeing who has the largest fraction.
- **Measure up.** Give your child measuring cups and two identical glasses. Have your child pour one cup of water into one glass. Can your child guess how many half cups it will take to fill the other glass? How many quarter cups or third cups?
- **Change that recipe.** Ask your child to rewrite the amount of each ingredient to double a recipe or cut it in half.
- **Eat your fractions.** Give your child 24 pieces of cereal. Ask your child to divide them into halves, fourths, etc. Or, share a pizza and ask some questions: "If the pizza is cut into 12 slices, how many slices equal one-half or one-third of the pizza?"

Physical activity is linked to better classroom performance

It's no secret that exercise benefits children. It can reduce their risk for obesity, diabetes and even some types of cancer. But did you know that maintaining physical fitness can also help your child in school?

Studies show that, compared with their inactive peers, children who get regular exercise:

- **Have better hand-eye coordination.**
- **Are better listeners.**
- **Are less fidgety during class.**
- **Have better handwriting.**

To make physical activity a daily part of your child's life:

- **Go on regular walks.** Pick a time, such as before or after dinner, to take a short walk around your neighborhood together and have a conversation. Make this a habit.

- **Take the long way.** When you are out running errands with your child, skip the elevators and escalators and take the stairs. Choose parking spots that will allow you to walk a bit farther.
- **Play active games.** From shooting hoops to tag, there's no end to the fun your family can have.
- **Have contests.** When you watch TV together, challenge your child to a competition. During commercial breaks, see who can do the most jumping jacks or pushups.
- **Put your child in charge.** Ask your child to come up with some creative ways to keep your family moving.

Source: "Physically active children have improved learning and well-being, DMU researchers find," De Montfort University.

Elementary school is the perfect time to talk about peer pressure



Most students face peer pressure when they get to middle or high school. But even in elementary school, children can feel pressure to fit in and to do what “everyone else” is doing.

Sometimes, that means going along with teasing others on the playground. Other times, it means watching a movie at a friend’s house that your child knows would never be allowed at home.

Now is the time to teach your elementary schooler how to resist negative peer pressure—and how to say *no* to things that don’t fit with your family’s rules or values. Encourage your child to say and remember these statements:

- I can say *no* to things that would put me in danger.
- I can make positive choices for myself.
- I can say, “You’re my friend, but I don’t choose to do that.”
- It’s OK if I make choices that are not the same as the choices my friends make.

Source: D. Bloch, *The Power of Positive Talk: Words to Help Every Child Succeed*, FreeSpirit Publishers.

“To be yourself in a world that is constantly trying to make you something else is the greatest accomplishment.”

—Anonymous

Take advantage of opportunities to strengthen thinking skills



Students boost their thinking skills when they learn how to apply concepts they’ve learned to various situations.

A child who has learned to count, for example, can get out the correct number of plates when setting the dinner table.

Here are ways to help your child strengthen thinking skills in common elementary school subjects, such as:

- **Language arts.** Before, during and after reading, encourage your child to ask and answer questions that start with *What*, *Why* and *What if*. “What do you think the character will do?” “Why is the character doing that?” “What if the character had made a different decision?”
- **Math.** Challenge your child to catch mistakes. For example, you might count by twos and say, “2, 4, 6, 7.” Can your child figure out what’s wrong? Do activities together that involve building and sorting. “Let’s build a tiny model of our car.” “Can you help me reorganize this shelf of canned food?”
- **Science.** Watch nature programs and read books about nature together. Then, ask your child questions: “That tree has needles instead of flat leaves. What’s that type of tree called?” “The flowers we planted last year grew back. Are they *annuals* or *perennials*?” “Look at that fly. Do flies have four wings or two?”

Are you spending meaningful time with your family?



Frequent, meaningful, undivided attention from family helps children reach their full potential in school and life. But finding

that time can often be difficult.

Are you finding ways to spend meaningful family time together? Answer *yes* or *no* to each of the questions below to find out:

- ___ **1. Do you strive** to eat meals as a family regularly and include your child in mealtime conversations?
- ___ **2. Do you balance** your child’s structured activities with plenty of time for reading, relaxing and hanging out with family?
- ___ **3. Do you have** a bedtime routine that includes spending at least five minutes talking with your child?
- ___ **4. Do you schedule** one-on-one time with your child each week?
- ___ **5. Have you designated** screen-free times at home? Digital devices can cause separation even when family members are together.

How well are you doing?

More *yes* answers mean you’re finding ways to make family time a priority. For *no* answers, try those ideas.

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.

Published monthly September through May.
Copyright © 2025, 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.

Set the stage for a successful transition to middle school



Will your child be heading to middle school next year? If so, the time to start preparing for that exciting transition is now.

At school, teachers are helping students get ready. At home, you can do the same thing. To support your child's progress and independence:

- **Learn about the middle school.** Read its website regularly with your child. Follow its social media pages. Visit the school. Ask for a tour. The more familiar you and your child are with the school, the easier it will be to adjust.
- **Build school spirit.** Learn about the school's clubs, teams, classes, colors and mascot. Talk about your child's interests and the exciting opportunities for middle school students. Attend a student performance or game together.
- **Encourage important habits.** Your child should stick to a daily study routine and practice staying organized. These skills will be crucial in middle school and beyond.
- **Find out about summer activities** for rising middle schoolers, such as library reading programs. Ask the school for suggestions.
- **Attend events** for new students and families. Join the parent-teacher organization and ask about the volunteer opportunities. Introduce yourself to staff and other parents.
- **Find a mentor.** Do any of your neighbors or friends have children currently attending the middle school? Perhaps one could talk to your child about what it's like.
- **Keep communicating.** Discuss any concerns or questions your child may have.

Reduce passive screen time by tracking it and setting limits



Researchers have looked at the difference in children's brain activity when reading a book versus consuming

screen-based media. The researchers found that brain activity increased while children were reading and decreased while they were viewing screen-based media. Their findings highlight the importance of limiting passive recreational screen time for healthy brain development.

The first step in managing digital media is to become aware of how much time your child is actually spending staring at a screen for entertainment.

Have your child track time spent on passive online activities, such as

streaming TV shows, watching videos and browsing social media. Kids are often surprised at how quickly those minutes add up.

Next, challenge your child to limit passive screen time and replace it with more beneficial activities. Your child could play a game with friends, read a good book, write in a journal, work on a craft or listen to music, for example.

Studies show that when families discuss and set *any* media limits, children's screen time drops by an average of more than three hours a day.

Source: T. Horowitz-Kraus and J.S. Hutton, "Brain connectivity in children is increased by the time they spend reading books and decreased by the length of exposure to screen-based media," *Acta Paediatrica*.

Q: When my eight-year-old gets angry or frustrated, it often results in a tantrum. This is happening at home and at school—and the teacher is asking for my help. How do I teach my child self-control?

Questions & Answers

A: Elementary-age children have more stress in their lives than most families realize. When they don't have the skills to cope with stress, they may resort to toddler-style outbursts and crying fits.

However, success in school and in relationships depends on your child's ability to maintain self-control.

To minimize temper tantrums, first try to figure out what triggers them. Keep a record of your child's behavior for one week. What happens just before a tantrum begins? Do you notice patterns? Then, help your child avoid some of the situations that lead to stress.

Next, share tools that can help your child manage behavior. When you sense a meltdown, show your child how to:

- **Take a time out.** Have your child walk away from the situation for a five-minute breather. Tell your child, "You may return once you are able to talk calmly."
- **Use calming techniques,** such as breathing deeply, while slowly counting to 10. Encourage your child to say, "I can work through this."
- **Throw it out.** Have your child write or draw the angry feelings on paper and then wad the paper up and toss it away.
- **Talk it out.** Help your child become more self-aware. When things aren't going well, assist your child in recognizing and naming feelings.

It Matters: Study Skills

Preparation is key to your child's test success



Your child's teacher announces there will be a test next week and tells students to start preparing now. What

steps should your child follow?

Encourage your child to:

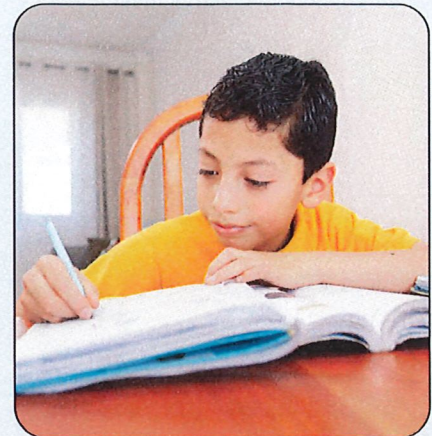
- **Clarify what will be tested.** Have your child check with the teacher to find out what the test will cover. Also suggest asking what kind of test it will be (fill in the blanks, multiple choice, etc.).
- **Make a plan.** Studying works best when it's done repeatedly over time—not at the last minute. Help your child schedule several study sessions and write them on the calendar.
- **Think of ways to reinforce the material.** Your child could make flash cards or take a practice test. You could quiz each other on the material.
- **Focus on school success habits.** In addition to studying, your child needs rest and good nutrition to succeed in school. A regular bedtime and healthy meals go a long way!
- **Make attendance a priority.** It's hard for students to keep up when they miss school or arrive late. Reduce stress on test day by making sure your child begins class on time.
- **Ease anxiety.** Make plenty of positive comments. "You are prepared for this test. You're going to do great on it!" There's no need to pressure your child. Support and preparation are all your child needs!

Help your child review graded tests and make adjustments

Your child is used to learning material before a test. But what about after the test? Unless your student gets a perfect score on every test, every time, there is still learning to do!

After a test, your child should:

- **Review the graded test** and make notes about which answers were correct and which were incorrect.
- **Identify the types of errors** most commonly made. Mistakes generally come in two forms: Carelessness—your child may have rushed through the question. Lack of preparation—your child didn't study enough, or is still confused about a topic and needs to ask the teacher for help.
- **Make adjustments.** Brainstorm together about how to reduce careless errors. For example, your child could read questions twice



and check work before turning it in.

For mistakes based on lack of preparation, the solution is more studying. Your child should start to review several days before the test. The last day should be spent going over everything a final time, not learning new material.

Reduce your child's test anxiety with four proven strategies



It's normal to get a little nervous before a big test, but many students suffer from excessive test anxiety. They worry so much

about taking the test that their performance suffers.

To help your child relieve those pre-test jitters:

1. **Focus on preparation.** Encourage your child to spread studying out over time. True learning requires time to review and think about the content. And knowing the material is the best way to reduce anxiety and stress.

2. **Discourage cramming,** which can increase anxiety and interfere with clear thinking. The most important things your child can do the day before a test are to review and then get a good night's sleep.
3. **Encourage a positive outlook.** Build confidence by reminding your child of strengths. Have your child imagine what it will feel like to do well on the test.
4. **Maintain perspective.** Remind your child that test scores aren't everything. Make sure your child knows that your support and love are unconditional.

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®

March 2025

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

- ☐ 1. Ask your child to design an advertisement for a favorite school subject.
- ☐ 2. Give every letter of the alphabet a monetary value. A = 1¢, B = 2¢, etc. Who can write down the most valuable word?
- ☐ 3. Take turns with your child being an artist and a model. The model poses while the artist draws a portrait. Then, switch roles.
- ☐ 4. Find a new way to say "I love you" to your child—such as in sign language or in secret code.
- ☐ 5. At dinner, use flash cards to quiz everyone on math facts.
- ☐ 6. Have a family Geography Challenge. Name a state, province or country. Who can call out the capital first?
- ☐ 7. Talk with your child about *perseverance*. Point out examples of people who demonstrate this quality.
- ☐ 8. Suggest sorting your child's books by subject. Your child can use the library's system or invent a new one.
- ☐ 9. Set aside some time to spend one on one with your child today.
- ☐ 10. Watch the news with your child. Choose a Person of the Week. Read more about that person.
- ☐ 11. Set aside 15 minutes for writing with your child.
- ☐ 12. Have your child draw on paper with a white crayon or candle. The picture will appear when your child paints over it with watercolors.
- ☐ 13. Pause while reading aloud to your child to ask, "What do you think will happen next?"
- ☐ 14. Encourage your child to take positive risks that don't affect safety, like trying a new food, for example.
- ☐ 15. Visit the library. Help your child check out a book about the Earth.
- ☐ 16. As a family, visit a nearby park or running trail. Everyone run like the March wind!
- ☐ 17. Help your child break down large tasks into smaller parts.
- ☐ 18. Look for a community service project to participate in with your child.
- ☐ 19. Play a game of tic-tac-toe with your child.
- ☐ 20. Read a story to your child. Later, ask your student to retell it to you from memory.
- ☐ 21. Get organized! Brainstorm with your child about ways to reduce clutter at home.
- ☐ 22. At dinner, talk about what family members are doing to achieve their goals. Celebrate everyone's successes.
- ☐ 23. Take a walk with your child after dark. Try to identify constellations.
- ☐ 24. Learn how to fold origami animals with your child.
- ☐ 25. Look in the newspaper or online for a list of things to do in your area. Which ones appeal to your child? Plan to do a few together.
- ☐ 26. List animals your child loves. Ask, "If you could have any animal as a pet, which would it be? Why?"
- ☐ 27. Clip or print an interesting news story. Cut the paragraphs apart. Ask your child to read them and put them in order.
- ☐ 28. Share a fun fact about a topic your child loves.
- ☐ 29. Play some upbeat music while your family does chores today.
- ☐ 30. Fly a kite with your child.
- ☐ 31. Fill glasses with different amounts of water. Have your child tap them with a metal spoon and listen to the tones.

Escuela Primaria **Los Padres**™ *¡hacen la diferencia!*

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs



La actividad física se relaciona con un mejor desempeño en clase

Que el ejercicio beneficia a los niños no es ningún secreto. Puede reducir el riesgo de tener obesidad, diabetes e incluso algunos tipos de cáncer. Pero ¿sabía que mantenerse en forma también puede ayudar a su hijo en la escuela?

Los estudios demuestran que, en comparación con los niños inactivos, quienes hacen ejercicio con frecuencia:

- Tienen una mejor coordinación de manos y ojos.
- Son mejores para escuchar a los demás.
- Están menos inquietos en clase.
- Tienen una mejor letra.

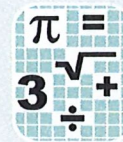
Para hacer que esas actividades sean parte de la vida diaria de su hijo:

- **Salgan a caminar con frecuencia.** Escoja un horario, como antes o después de cenar, para dar un paseo breve por el vecindario juntos y conversar. Conviértanlo en un hábito.

- **Escojan el camino largo.** Cuando salga a hacer recados con su hijo, no usen ascensores ni escaleras eléctricas y suban por las escaleras. Escoja aparcar en lugares que le permitan caminar un poco más.
- **Jueguen a juegos activos.** Desde lanzar pelotas al aro hasta el pillapilla, la diversión de su familia no tiene límites.
- **Haga concursos.** Mientras miran televisión juntos, ponga a prueba a su hijo con un concurso. Durante las pausas comerciales, vean quién puede hacer más saltos de tijera o flexiones.
- **Ponga a su hijo a cargo.** Pídale a su hijo que piense maneras creativas de mantener a la familia en movimiento.

Fuente: "Physically active children have improved learning and well-being, DMU researchers find," De Montfort University.

Ayude a su hijo a divertirse con las fracciones



Comprender las fracciones puede ser difícil para algunos niños. Para ayudar a su hijo a aprender

a usar fracciones de maneras divertidas en la vida cotidiana, pruebe estas actividades:

- **Den un paseo de fracciones.** Pídale a su hijo que cuente cuántos carros pasan. Luego, piensen cuántos (qué fracción) de esos carros son de un color determinado. Tórnense para escoger un color y ver quién tiene la fracción más grande.
- **Midan.** Dele tazas medidoras a su hijo y dos vasos idénticos. Pídale que vierta una taza de agua en un vaso. ¿Puede adivinar cuántas medias tazas se necesitarán para llenar el otro vaso? ¿Cuántos cuartos de taza o tercios de taza?
- **Cambien esa receta.** Pídale a su hijo que vuelva a escribir la cantidad de cada ingrediente para duplicar una receta o dividirla por la mitad.
- **Coman sus fracciones.** Dele a su hijo 24 cereales. Pídale que los divida por la mitad, en cuartos, etc. O compartan una pizza y haga algunas preguntas: "Si la pizza puede cortarse en 12 porciones, ¿cuántas porciones equivalen a media pizza o un tercio de pizza?"

Hable de la presión de los compañeros en la escuela primaria



La mayoría de los estudiantes se enfrentan a la presión de los compañeros cuando llegan a la escuela intermedia o la escuela secundaria. Pero incluso en la escuela primaria los niños pueden sentirse presionados a encajar y hacer lo que “todos los demás” están haciendo.

A veces, eso significa apoyar las burlas a otros en el patio de recreo. Otras veces significa ver una película en la casa de un amigo que su hijo sabe que nunca le permitirían ver en casa.

Este es el momento de enseñarle a su escolar de primaria a resistir la presión negativa de los compañeros y a decir *no* a las cosas que no se ajustan a las reglas o los valores de la familia. Anime a su hijo a decir las siguientes afirmaciones y a recordarlas:

- Puedo decir *no* a las cosas que me pondrían en peligro.
- Puedo tomar decisiones positivas por mí mismo.
- Puedo decir, “Eres mi amigo, pero no elijo eso”.
- Está bien si tomo decisiones que no sean iguales a las que toman mis amigos.

Fuente: D. Bloch, *The Power of Positive Talk: Words to Help Every Child Succeed*, FreeSpirit Publishers.

“Ser uno mismo en un mundo que está intentando constantemente convertirte en otra cosa es un gran logro”.

—Anónimo

Aproveche las oportunidades para fortalecer el pensamiento



Los estudiantes mejoran sus habilidades de pensamiento cuando aprenden a aplicar los conceptos que han aprendido a distintas situaciones. Un niño que ha aprendido a contar, por ejemplo, puede sacar la cantidad correcta de platos a la hora de poner la mesa para la cena.

Estas son algunas maneras de ayudar a su hijo a fortalecer las habilidades de pensamiento en materias de la escuela primaria comunes, como:

- **Artes del lenguaje.** Antes, durante y después de la lectura, anime a su hijo a hacer y responder preguntas que comiencen con *qué*, *por qué* y *qué sucedería si*. “¿Qué crees que hará el personaje?” “¿Por qué el personaje está haciendo eso?” “¿Qué sucedería si el personaje tomara una decisión diferente?”
- **Matemáticas.** Rete a su hijo a detectar errores. Por ejemplo, podría contar de dos en dos y decir: “2, 4, 6, 7”. ¿Puede darse cuenta de cuál es el error? Hagan actividades juntos que impliquen construir y clasificar. “Construyamos un modelo en miniatura de nuestro carro”. “¿Puedes ayudarme a reorganizar este estante de alimentos enlatados?”
- **Ciencias.** Miren programas y lean libros sobre la naturaleza juntos. Luego, hágale preguntas a su hijo: “Ese árbol tiene hojas largas y delgadas, llamadas acículas, en lugar de hojas planas. ¿Cómo se llama ese tipo de árbol?” “Las flores que plantamos el año pasado volvieron a crecer. ¿Son anuales o perennes?” “Mira esa mosca. Las moscas, ¿tienen cuatro alas o dos?”

¿Está pasando tiempo significativo con su familia?



La atención frecuente, significativa e indivisa de la familia ayuda a los niños a alcanzar su máximo potencial en la escuela y en la vida. Pero encontrar ese tiempo suele ser difícil.

¿Está encontrando maneras de pasar tiempo significativo en familia? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. ¿Hace el esfuerzo de comer en familia con frecuencia e incluir a su hijo en las conversaciones durante la comida?
2. ¿Equilibra las actividades estructuradas de su hijo con tiempo para leer, relajarse y estar con la familia?
3. ¿Tiene una rutina para la hora de dormir que incluya destinarle al menos cinco minutos a hablar con su hijo?
4. ¿Destina tiempo en su agenda para estar con su hijo a solas todas las semanas?
5. ¿Ha designado horarios libres de pantallas en casa? Los dispositivos digitales pueden causar separación, incluso cuando los miembros de la familia están juntos.

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas *sí*, usted está buscando maneras de que el tiempo en familia sea una prioridad. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

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 © 2025, 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.

Prepare el camino para una transición exitosa a la intermedia



¿Su hijo comenzará la escuela intermedia el año que viene? Si es así, el momento de comenzar a prepararse para esa transición emocionante es ahora.

En la escuela, los maestros ayudan a los estudiantes a prepararse. En casa, puede hacer lo mismo. Para apoyar los avances y la independencia de su hijo:

- **Infórmese sobre la escuela intermedia.** Lea el sitio web con frecuencia con su hijo. Siga las páginas de redes sociales. Visite la escuela. Pida que le hagan un recorrido. Cuanto más familiarizados estén usted y su hijo con la escuela, más fácil será adaptarse.
- **Desarrolle el espíritu escolar.** Infórmese sobre los clubes, los equipos, las clases, los colores y las mascotas de la escuela. Hable sobre los intereses de su hijo y las oportunidades emocionantes para las estudiantes de intermedia. Asistan juntos a un partido o a un espectáculo de los estudiantes.
- **Fomente hábitos importantes.** Su hijo debe seguir una rutina diaria de estudio y practicar cómo mantenerse organizado. Estas habilidades serán cruciales en la escuela intermedia y más adelante.
- **Averigüe sobre las actividades de verano** para los nuevos estudiantes de intermedia, como programas de lectura de la biblioteca. Pida sugerencias en la escuela.
- **Asistan a acontecimientos** para los estudiantes nuevos y sus familias. Únase a la asociación de padres y maestros y pregunte sobre las oportunidades de voluntariado. Preséntese al personal de la escuela y a los demás padres.
- **Encuentre un mentor.** ¿Alguno de sus vecinos o amigos tienen hijos que actualmente están en la escuela intermedia? Tal vez alguno de ellos pueda hablar con su hijo sobre cómo es.
- **Continúe comunicándose.** Hable con su hijo sobre cualquier preocupación o pregunta que tenga.

Lleve un registro del tiempo pasivo frente a la pantalla y redúzcalo



Los investigadores han observado la diferencia en la actividad cerebral de los niños cuando leen un libro en comparación

con cuando consumen medios frente a una pantalla. Han descubierto que la actividad cerebral aumentaba cuando los niños leían y disminuía cuando miraban una pantalla. Sus hallazgos destacan la importancia de limitar el tiempo pasivo frente a la pantalla con fines recreativos para que el cerebro de los niños se desarrolle de forma sana.

El primer paso de gestionar los medios digitales es ser consciente de cuánto tiempo pasa su hijo mirando fijo a una pantalla por entretenimiento.

Dígale a su hijo que lleve un registro del tiempo que pasa en actividades pasivas en línea, como ver programas

de televisión, mirar videos y navegar en las redes sociales. A menudo, a los niños los sorprende lo rápido se suman esos minutos.

A continuación, rete a su hijo a limitar el tiempo pasivo frente a la pantalla y a reemplazarlo por actividades más beneficiosas. Podría jugar a un juego con amigos, leer un buen libro, escribir en un diario, trabajar en manualidades o escuchar música, por ejemplo.

Los estudios demuestran que cuando las familias hablan y ponen *cualquier* tipo de límites en relación con los medios, el tiempo que los niños pasan frente a la pantalla disminuye en promedio más de tres horas por día.

Fuente: T. Horowitz-Kraus y J.S. Hutton, "Brain connectivity in children is increased by the time they spend reading books and decreased by the length of exposure to screen-based media," *Acta Paediatrica*.

P: Cuando mi hijo de ocho años se enoja o se frustra, suele hacer berrinche. Esto sucede en casa y en la escuela, y el maestro me está pidiendo ayuda. ¿Cómo le enseño a mi hijo a autocontrolarse?

Preguntas y respuestas

R: Los escolares de primaria están más estresados de lo que la mayoría de las familias creen. Cuando no tienen las habilidades necesarias para lidiar con el estrés, a veces recurren a arrebatos y ataques de llanto, como los niños pequeños.

Sin embargo, el éxito en la escuela y en las relaciones depende de la capacidad de su hijo de mantener el autocontrol.

Para minimizar los berrinches, primero intente descubrir qué los desencadena. Lleve un registro del comportamiento de su hijo durante una semana. ¿Qué sucede justo antes de que comience el berrinche? ¿Observa algún patrón? Luego, ayude a su hijo a evitar algunas de las situaciones que le provocan estrés.

Comparta herramientas que puedan ayudar a su hijo a controlar su comportamiento. Cuando sienta que su hijo está por hacer berrinche, muéstrole cómo:

- **Tomarse un descanso.** Pídale a su hijo que se aleje de la situación para descansar durante cinco minutos. Dígale, "Vuelve una vez que puedas hablar con calma".
- **Usar técnicas tranquilizantes,** como respirar profundo mientras cuenta hasta 10 lentamente. Anime a su hijo a decir, "Puedo resolver esto".
- **Deshacerse del problema.** Pídale a su hijo que escriba o dibuje los sentimientos de enojo en una hoja y, luego, la haga un bollo y la tire.
- **Hablar sobre el problema.** Ayude a su hijo a ser más consciente de sí mismo. Cuando las cosas no estén saliendo bien, ayúdelo a reconocer los sentimientos y ponerlos en palabras.

Enfoque: Habilidades de estudio

La preparación es clave para el éxito en los exámenes



El maestro de su hijo anuncia que habrá un examen la semana próxima, y les dice a los estudiantes que

comiencen a prepararse ahora.

¿Qué pasos debería seguir su hijo?

Ánimo a:

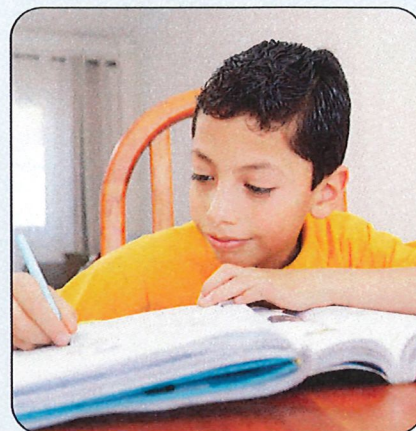
- **Asegurarse de tener claro** qué se evaluará. Pídale a su hijo que hable con el maestro para consultarle qué se incluirá en el examen. También sugiérale que pregunte qué tipo de examen será (completar los espacios en blanco, preguntas de opción múltiple, etc.).
- **Hacer un plan.** El estudio da mejores resultados cuando se hace repetidamente a lo largo del tiempo, no a último momento. Ayude a su hijo a programar varias sesiones de estudio y anotarlas en el calendario.
- **Pensar en maneras de reforzar** el material. Su hijo podría preparar tarjetas didácticas o hacer un examen de práctica. Podrían tomarse examen mutuamente sobre el material.
- **Centrarse en los hábitos** relacionados con el éxito escolar. Además de estudiar, su hijo necesita descansar y alimentarse bien para alcanzar el éxito en la escuela. Es muy útil tener una hora de acostarse fija y comer de forma saludables.
- **Asegurarse de que la asistencia** sea una prioridad. Es difícil que los estudiantes se mantengan al día cuando faltan a la escuela o llegan tarde. Reduzca el estrés en el día del examen asegurándose de que su hijo llegue puntual a clase.
- **Aliviar la ansiedad.** Haga comentarios positivos. "Estás preparado para este examen. ¡Te va a ir muy bien!" No es necesario presionar a su hijo. El apoyo y la preparación son lo único que necesita.

Ayude a su hijo a revisar los exámenes calificados y hacer ajustes

Su hijo está acostumbrado a estudiar el material antes de un examen. ¿Pero qué sucede después del examen? A menos que su estudiante obtenga un puntaje perfecto en todos los exámenes, todavía quedan cosas por aprender.

Luego de un examen, su hijo debería:

- **Revisar el examen calificado** y tomar nota de las preguntas que respondió de manera correcta e incorrecta.
- **Identificar el tipo de errores** que cometió con más frecuencia. Los errores suelen ser de dos tipos: descuidos (su hijo se apuró al responder la pregunta) o falta de preparación (su hijo no estudió lo suficiente o hay un tema que todavía no comprende y necesita pedirle ayuda al maestro).
- **Hacer ajustes.** Hagan una lluvia de ideas juntos sobre cómo disminuir los errores por descuidos.



Por ejemplo, su hijo podría leer las preguntas dos veces y revisar antes de entregar. Para los errores por falta de preparación, la solución es estudiar más. Su hijo debería empezar a repasar varios días antes del examen. El último día debería dedicarlo a hacer un repaso general de todo el material una última vez, y no a aprender cosas nuevas.

Cuatro estrategias para reducir los nervios ante los exámenes



Es normal ponerse un poco nervioso antes de un examen importante, pero muchos estudiantes se ponen demasiado ner-

viosos. Les preocupa tanto el examen que se ve afectado su desempeño.

Para ayudar a su hijo a aliviar los nervios antes de un examen:

1. **Céntrese en la preparación.** Anime a su hijo a separar el estudio a lo largo del tiempo. El verdadero aprendizaje requiere tiempo para revisar el contenido y pensar sobre él. Y saber el material es la mejor manera de reducir los nervios y el estrés.

2. **Desaliente el estudio intensivo** en poco tiempo, que puede aumentar los nervios de su hijo y no permitirle pensar claramente. Lo mejor que puede hacer su hijo el día antes de un examen es repasar y dormir bien.
3. **Ánimo a tener una visión positiva.** Recuérdele a su hijo sus fortalezas para desarrollar su confianza. Pídale que imagine cómo se sentirá si le va bien en el examen.
4. **Mantenga la perspectiva.** Recuérdele a su hijo que el puntaje no es lo más importante. Asegúrese de que sepa que su apoyo y su amor son incondicionales.

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™

Marzo 2025

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

- ☐ 1. Pídale a su hijo que diseñe un anuncio de una de sus materias favoritas.
- ☐ 2. Asigne a cada letra del alfabeto un valor monetario. A = 1¢, B = 2¢, etc. ¿Quién puede escribir la palabra más valiosa?
- ☐ 3. Túrnese con su hijo para ser artista y modelo. El modelo posa mientras el artista dibuja un retrato. Luego, intercambien roles.
- ☐ 4. Encuentre una nueva forma de decirle "Te quiero" a su hijo; por ejemplo, en lengua de señas o en código secreto.
- ☐ 5. Durante la cena, utilice tarjetas para que todos aprendan matemáticas.
- ☐ 6. Organice un concurso familiar de geografía. Nombre un estado, provincia o país. ¿Quién dice primero la capital?
- ☐ 7. Hable con su hijo sobre la *perseverancia*. Señale ejemplos de personas que demuestran esta cualidad.
- ☐ 8. Sugiera a su hijo que ordene los libros por temas. Puede utilizar el sistema de la biblioteca o inventar uno nuevo.
- ☐ 9. Reserve tiempo para hablar con su hijo hoy.
- ☐ 10. Vea las noticias con su hijo. Escoja una Persona de la Semana. Lea más sobre esa persona.
- ☐ 11. Reserve 15 minutos para escribir con su hijo.
- ☐ 12. Dígale a su hijo que dibuje en papel con un crayón blanco o una vela. El dibujo aparecerá cuando su hijo pinte encima con acuarelas.
- ☐ 13. Haga una pausa mientras le lee en voz alta a su hijo para preguntarle, "¿Qué crees que sucederá luego?"
- ☐ 14. Anime a su hijo a asumir riesgos positivos que no afecten a la seguridad, como probar un alimento nuevo, por ejemplo.
- ☐ 15. Vayan a la biblioteca. Ayude a su hijo a retirar un libro sobre la Tierra.
- ☐ 16. Visiten en familia un parque o sendero cercano. ¡Corran como el viento de marzo!
- ☐ 17. Ayude a su hijo a dividir las tareas grandes en partes más pequeñas.
- ☐ 18. Busque un proyecto de servicio comunitario en el que pueda participar con su hijo.
- ☐ 19. Juegue al tres en raya con su hijo.
- ☐ 20. Léale un cuento a su hijo. Luego, pídale que se lo cuente de memoria.
- ☐ 21. ¡Organícense! Piense con su hijo en formas de reducir el desorden en casa.
- ☐ 22. Durante la cena, hablen sobre lo que los miembros familiares están haciendo para lograr sus metas. Celebren los éxitos de todos.
- ☐ 23. Salga a pasear con su hijo al anochecer. Intenten identificar las constelaciones.
- ☐ 24. Aprenda a plegar animales de origami con su hijo.
- ☐ 25. Busque en el periódico o internet una lista de cosas que hacer en su zona. ¿Cuáles le agradan a su hijo? Planeen hacer algunas juntos.
- ☐ 26. Haga una lista de los animales que le agradan a su hijo. Pregúntele, "Si pudieras tener cualquier animal como mascota, ¿cuál sería? ¿Por qué?"
- ☐ 27. Recorte o imprima una noticia interesante. Recorte los párrafos. Dígale a su hijo que los lea y los ordene.
- ☐ 28. Comparta un hecho divertido sobre un tema que le interese a su hijo.
- ☐ 29. Ponga música alegre mientras su familia hace las tareas del día.
- ☐ 30. Vuele una cometa con su hijo.
- ☐ 31. Llene vasos con diferentes cantidades de agua. Dígale a su hijo que dé golpes suaves con una cuchara de metal y escuche los tonos.