

January 2025
Vol. 36, No. 5

Elementary School Parents

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

make the difference!



A mid-year tune-up helps your child recommit to learning

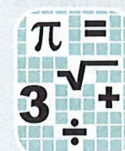
It's the beginning of a new calendar year—and nearly the halfway point in the school year. Take this opportunity to consider your child's habits and make needed adjustments.

Ask how your child thinks the school year is going. If you set learning goals together at the start of the year, review them now. Is your child making progress? How can your child make the rest of the school year even better?

Then, help your child make some resolutions. Here are four to consider:

1. **Recommit to routines.** Has your elementary schooler's bedtime begun to slip? Are mornings more rushed? Is your child's regular study time now not quite so regular? Sleep and study routines make life easier—and help students perform better in school.
2. **Spend more time reading.** There is no skill that will help your child more in school. And reading ability, like other skills, gets better with practice. Encourage daily reading and let your child read about anything, from sports to favorite movie characters.
3. **Take more responsibility for learning.** Remind your child that to be successful in school, students need to complete assignments on time, participate in classroom discussions and ask for help when they need it.
4. **Have an optimistic mindset.** Positive thinking makes it easier to tackle challenges. To foster positivity, help your child manage stress, visualize a successful outcome and learn from mistakes.

Use toothpicks to reinforce math concepts



A box of toothpicks is all you need to teach your elementary schooler some key math skills—

such as reasoning, number sense and even basic geometry. Toothpick math is also a fun way to make time go faster while waiting at an appointment.

Try these educational ways to put a box of toothpicks to use:

- **Last one wins.** Lay out 12 toothpicks. Taking turns, players may remove one or two toothpicks. The player who takes the last toothpick wins. (Leaving three toothpicks on the table guarantees a win on your next turn.)
- **Can you copy this?** Using five toothpicks, create a design. Let your child look at it for only three seconds. Then, cover it up and see if your child can recreate it from memory.
- **Tricky triangles.** How many triangles can your child create with seven toothpicks?

For even more toothpick math fun, go online with your child, search *toothpick puzzles* and print out more to try.

Help your child make decisions with this five-step process



Making responsible decisions will be easier when your child takes them step-by-step.

Encourage your student to rely on this five-step process:

- 1. Define the situation.** Children can't make wise decisions if they aren't clear about the issues at hand. Ask your child "What's the main thing you are concerned about?"
- 2. Explore options.** What are some ways your child could handle the situation? Have your child make a mental list, then narrow it down to the three most sensible choices. This list-making step is essential because it illustrates that there are usually several options for solving a problem.
- 3. Consider the disadvantages.** Have your child think about the
- 4. Consider the advantages.** Now ask your child to think about the pros of the three top choices. Does one option have major advantages over others? If so, that may be the winner.
- 5. Decide on a solution.** After weighing the pros and cons of each possible option, your child can make a decision with confidence.

"It is in your moments of decision that your destiny is shaped."

—Tony Robbins

Resilience is essential for your child's academic success



It's wonderful for students to be talented and smart, but educators know it's just as important for them to be resilient.

At one time or another, everyone faces a challenging task or a disappointing setback. The key is to remind your child to keep trying. Pushing forward—even when things are tough—is a key to success in school and in life.

To help your child bounce back and keep trying:

- **Talk about how persistence** has already helped your child. Maybe your child kept trying and finally learned to ride a bike or play chess. What new challenge can your child tackle now?
- **Break big goals into small parts.** If your child wants to raise a grade, for example, offer support by developing a plan together.
- **Offer encouragement.** When your child is working on something challenging, say things like:
 - » *I know you can do this.*
 - » *I bet you'll figure it out.*
 - » *You're making great progress.*
 - » *You'll get the hang of it.*
 - » *If it doesn't work that way, try another way.*
- **Focus on the process.** It feels great to go into a test with confidence, knowing you've studied hard. Even better, it feels great to learn! Talk about your child's accomplishments and what makes each so worthwhile.

Are you building your child's 'word power'?



Knowing just the right word to use can give an elementary schooler real power. A strong vocabulary improves your

child's thinking and communication skills. And there is a clear connection between a strong vocabulary and academic success.

Answer *yes* or *no* to the questions below to see if you are expanding your child's word knowledge:

- 1. Do you talk about words?** When reading books together, discuss the meanings of unfamiliar words.
- 2. Do you use new words for familiar ideas?** "Let's tidy your room by *categorizing* your toys."
- 3. Do you play word games** as a family, such as Scrabble?
- 4. Do you pick a Word of the Day** that family members try to use at least three times during that day?
- 5. Do you encourage your child** to use a notebook to write down new words and their meanings?

How well are you doing?

More *yes* answers mean you are helping your child learn and use words. For *no* answers, try those ideas from the quiz.

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.

Reduce recreational 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 recreational screen time for healthy brain development.

The first step is to help your child become aware of how much time is spent staring at a screen for fun. Have your child track the time spent watch-

ing TV, playing computer games, and scrolling through online content. You and your child may be surprised how quickly those minutes add up.

Does your child spend fewer than two hours a day in front of a screen on non-school activities? Your student is on the right track. More? It's time to set limits.

Studies show that when families set *any* media rules, 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: My elementary schooler does not like to write. When there is a writing assignment, my child just stares at the blank piece of paper. Is there anything I can do to help?

Questions & Answers

A: Elementary schoolers are often reluctant writers. Many simply freeze with fear at the thought of writing. They worry that what they write won't be any good, or that they'll be made fun of.

To overcome writer's block:

- **Empathize with your child.** Say that professional writers have difficulty writing sometimes, too—and that's OK.
- **Recommend practice.** Have your child write about anything that comes to mind, no matter how silly. Or, suggest writing about a personal interest.
- **Talk through topic ideas** with your child. Encourage brainstorming, and ask your child to make a list of ideas.
- **Suggest your child write down** ideas just as they come. Later, your child can edit for flow, grammar and spelling.
- **Encourage your child to use** a computer to write if possible. This makes revisions easier.
- **Be gentle when reviewing** your child's writing. Note what you like first and don't over-criticize. Focus on what your student is trying to say, not just the mechanics of writing.
- **Avoid fixing mistakes.** This will send the message that you don't think your child is capable of fixing them independently.
- **Be patient.** Allow your child to express frustration. It takes time and practice to become a skilled writer.

Learn about the mental health benefits of independent play



Does your child love to build things with blocks? Swing from the monkey bars? There's more to playtime than just

having fun—in fact, research shows that independent play can improve children's mental health.

Not only does free play bring kids joy, it also helps them solve problems and even overcome fears. In addition, play is an effective stress reliever—after all, it's hard to feel stressed when you're blowing bubbles or pretending to be a superhero!

To encourage independent play, provide your child with:

- **Time.** Allow plenty of free time each day. While structured activities like sports and music lessons have many benefits, a busy schedule can interfere with playtime.
- **Materials.** Give your child a variety of things to play with, including

building toys, art supplies and props for pretend play. "Toys" don't have to cost a lot—your child can turn cardboard boxes into castles or locomotives, and your old clothing is ideal for playing dress-up. Items from nature, like acorns, rocks and twigs, make great playthings, too.

- **Encouragement.** Support your child in taking positive "risks," like climbing a low playground rock wall, balancing on a fallen log, learning to do a cartwheel, etc. These experiences boost confidence and promote a "can-do" attitude that can lead to greater mental well-being.
- **Independence.** Let your child be in charge during playtime. Choosing what to play with and how to play with it maximizes the mental health benefits of independent play.

Source: "All work, no independent play" cause of children's declining mental health," Florida Atlantic University.

It Matters: Emotional Intelligence

Show your child how to develop social awareness



When children have the ability to understand and empathize with others, they are able to form solid

connections with classmates, teachers and friends. Social awareness allows people to feel compassion for others—even when their background, beliefs and culture may be different.

It's important for children to recognize and accept the strengths of people who are different from them. To guide your child:

- **Discuss** your family's background. Unless you are a Native American, someone in your family came here from another country. Remind your child that at some point, everyone has struggled to find their place.
- **Talk** about the importance of not forming opinions about people based on their color, religion or culture. Let your child know it's never OK to insult or treat someone badly because of their appearance or background. Don't allow family members to use harmful or offensive language when referring to others.
- **Remind** your child that a person's heritage does not show how smart they are, how good they will be at sports, or even what kind of food they like.
- **Welcome** many different kinds of people into your family's life. Encourage your child to do the same. Talk about how much your family can learn from others.

Boost relationship skills by teaching how to resolve conflicts

Whether it's a dispute with a classmate, a misunderstanding with a teacher or an argument with a sibling—all children experience conflict in their everyday lives.

To resolve conflicts productively, encourage your child to:

- **Avoid name-calling.** Demonstrate how to use "I messages" to explain feelings instead of "you messages" that blame the other person.
- **Hear the other person out** and try to understand their point of view.
- **Calm down and think** before acting. Many times, a situation gets out of hand because people allow their emotions to control their actions.
- **Consider a compromise.** Your child is more likely to resolve a conflict successfully by looking for a solution where everyone gives a little and gets a little, too.



- **Ask for help** when needed. Sometimes it takes a mediator to resolve a conflict. A parent or teacher may be able to help.
- **Stand up** for the rights of others who may have been wronged in the conflict.
- **Be willing to apologize** when at fault.

Four strategies help you talk with your child about feelings



Elementary schoolers who understand their feelings—and know how to talk about them—are less likely to act out

and more likely to express themselves effectively. To get a conversation going about feelings:

1. **Make a list of different feelings:** *happy, sad, angry, disappointed, frustrated, scared, mad*, etc. Have your child draw a picture of each emotion.
2. **Ask how your child is feeling** every day. Then, talk about the things that make your child feel

that way. Listen carefully and be understanding. Don't ever say that your child shouldn't feel a certain way.

3. **Point out your child's feelings.** Say, "You look happy to be outside," or "You seem frustrated that you haven't figured out the answer to that science question yet."
4. **Talk about healthy ways to manage strong feelings.** When angry, your child can take a deep breath and count to ten. When sad, your child can hug a stuffed toy. When discouraged, your child can try a different strategy.

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®

January 2025

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

- 1. With your child, read the label on a food your family eats regularly. What nutrition does it provide? How much sugar is in it?
- 2. Talk with your child about the importance of telling an adult when a person is being bullied.
- 3. Help your child look around your home for things that come from plants (food, clothing, wooden items).
- 4. Plan an indoor campout. Make a tent from a blanket. Eat s'mores and read scary stories.
- 5. Make a chore chart together. List chores your child is responsible for and when they should be completed.
- 6. Discuss people your child admires. Ask why your student admires them.
- 7. Hold a family meeting. Discuss everyone's recent achievements.
- 8. When you watch TV or videos together, ask your child questions: "Was what that person did a smart idea?" "What would you have done?"
- 9. Today's news is history in the making. Watch the news with your child.
- 10. With your child, make a list of favorite activities you did together last year. Schedule time on the calendar to do some again this year.
- 11. Ask your child to read to you while you cook.
- 12. Notice trees with your child. Which are *evergreen*? Which are *deciduous* (trees that shed their leaves)?
- 13. What skill would you and your child like to learn? Look for a how-to book or an online video.
- 14. Ask your child to give you a news report about the school day today. What's the lead story?
- 15. With your eyes shut, take turns with your child describing the sounds you hear.
- 16. Start a family savings jar. Decide together on what the goal will be and how each person will contribute.
- 17. After dinner, have a family sing-along. Ask family members to share their favorite songs.
- 18. Allow a few minutes after the light is off at bedtime for quiet conversation with your child.
- 19. Challenge your child to write a poem or story from the point of view of a tree.
- 20. Make a crossword puzzle to help your child review vocabulary words.
- 21. Challenge your child to invent a delicious drink, such as "banana hot chocolate."
- 22. Take a book along when you go places with your child. Read together while waiting for the bus or at the doctor's office.
- 23. Ask your child to help you organize something, such as a closet.
- 24. At the grocery store, have your child estimate how many apples are in two pounds. Use the scales to check.
- 25. Watch a nature program with your child.
- 26. Choose a recipe from another country or culture. Prepare it together.
- 27. Demonstrate how to take your child's pulse. Have your child jump up and down 15 times and take it again. Has it changed?
- 28. Ask your child, "How can people learn from their mistakes?"
- 29. Help your child write a letter to a favorite living author.
- 30. Decide on a location anywhere in the world. Take turns with your child telling one thing you would like to see there.
- 31. When planning your child's activities, remember that kids need plenty of downtime to think, imagine and play.

Escuela Primaria Los PadresTM *¡hacen la diferencia!*

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs



Una puesta a punto a mitad de año apoya el aprendizaje de su hijo

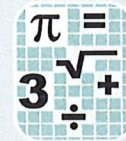
Es el comienzo del nuevo año calendario y estamos cerca de la mitad del año escolar. Aproveche esta oportunidad para considerar los hábitos de su hijo y hacer los ajustes necesarios.

Pregúntele a su hijo cómo piensa que va el año escolar. Si establecieron metas de aprendizaje al comenzar el año, repásenlas ahora. ¿Está progresando su hijo? ¿Cómo puede hacer para que el resto del año escolar sea aún mejor?

Luego, ayude a su hijo a establecer algunos propósitos. Estos son cuatro de los que podría considerar:

1. **Volver a comprometerse** con las rutinas. ¿Su hijo ha comenzado a dejar de cumplir con la hora de dormir? ¿Deben apurarse más por la mañana? ¿La hora de estudio fija ya no es tan fija? Las rutinas de sueño y estudio hacen la vida más fácil y ayudan a que los estudiantes se desempeñen mejor en la escuela.
2. **Destinarle más tiempo a la lectura.** No hay habilidad que ayude más a su hijo en la escuela. Y la capacidad de lectura, como otras habilidades, mejora con la práctica. Fomente la lectura diaria y permita que su hijo lea sobre lo que sea, desde deportes hasta sus personajes favoritos de las películas.
3. **Asumir una mayor responsabilidad** por el aprendizaje. Recuérdele a su hijo que, para tener éxito en la escuela, los estudiantes deben completar las tareas a tiempo, participar en los debates en clase y pedir ayuda cuando la necesiten.
4. **Tener una mentalidad optimista.** El pensamiento positivo hace que sea más fácil enfrentar las dificultades. Para promover la positividad, ayude a su hijo a controlar el estrés, visualizar un resultado positivo y aprender de los errores.

Use palillos para reforzar conceptos matemáticos



Una caja de palillos es lo único que necesita para enseñarle a su estudiante de primaria algunas habilidades

matemáticas clave, como el razonamiento, el sentido numérico e incluso la geometría básica. Aprender matemáticas con palillos también es una manera divertida de pasar el tiempo en una sala de espera.

Pruebe estas maneras educativas de usar una caja de palillos para apoyar el aprendizaje de su hijo:

- **El último gana.** Extienda 12 palillos sobre la mesa. Los jugadores deberán turnarse para quitar uno o dos palillos. El jugador que saque el último palillo gana. (Dejar tres palillos en la mesa garantiza una victoria en su próximo turno).
- **¿Puedes copiar esto?** Use cinco palillos para crear un diseño. Permítale a su hijo observarlo durante tres segundos. Luego, cúbralo y vea si su hijo puede recordarlo y recrearlo.
- **Triángulos difíciles.** ¿Cuántos triángulos puede crear su hijo con siete palillos?

Para una mayor diversión matemática con palillos, busque *problemas con palillos* en internet con su hijo e impriman más para probarlos.

Ayude a su hijo a tomar decisiones con este proceso de cinco pasos



Tomar decisiones responsables será más fácil cuando su hijo las tome paso a paso. Anime a su estudiante a recurrir

a este proceso de cinco pasos:

- 1. Definir la situación.** Los niños no pueden tomar decisiones sabias si no tienen claro cuál es el problema que enfrentan. Pregúntele a su hijo: "¿Cuál es tu principal preocupación?"
- 2. Estudiar sus opciones.** ¿Cuáles son algunas de las maneras en las que su hijo podría abordar la situación? Pídale que haga una lista mental y, luego, la reduzca a las tres opciones más sensatas. Este paso de armado de una lista es esencial porque demuestra que, en general, existen varias soluciones a un problema.
- 3. Considerar las desventajas.** Dígle a su hijo que piense en las desventajas de cada idea. Si

alguna de las opciones tiene una consecuencia particularmente negativa, este es un buen momento para descartarla.

- 4. Considerar las ventajas.** Ahora pídale a su hijo que piense en las ventajas de las tres opciones principales. ¿Alguna opción tiene ventajas más importantes que las otras? Si es así, esa podría ser la opción ganadora.
- 5. Elegir una solución.** Después de sopesar las ventajas y las desventajas de cada opción posible, su hijo podrá tomar una decisión con confianza.

"Es en los momentos de decisión que se forja tu destino".

—Tony Robbins

La resiliencia es esencial para el éxito académico de su hijo



Es maravilloso que los estudiantes sean talentosos e inteligentes, pero los educadores saben que es igual de importante que

sean resilientes.

En algún momento, todos enfrentamos una tarea desafiante o un contratiempo decepcionante. La clave es recordarle a su hijo que siga intentando. Seguir avanzando —incluso cuando las cosas se ponen difíciles— es una de las claves del éxito en la escuela y en la vida.

Para ayudar a su hijo a repuntar y seguir intentando:

- **Hable sobre cómo la perseverancia ya ha ayudado a su hijo.** Tal vez siguió intentando y finalmente aprendió a montar en bicicleta o jugar al ajedrez. ¿Qué nuevo desafío puede afrontar ahora?

- **Divida metas grandes en partes más pequeñas.** Si su hijo quiere mejorar una calificación, por ejemplo, ofrézcale apoyo desarrollando un plan juntos.
- **Anímelo.** Cuando su hijo esté trabajando en algo difícil, diga cosas como:
 - » *Sé que puedes hacerlo.*
 - » *Apuesto a que podrás resolverlo.*
 - » *Estás haciendo un gran progreso.*
 - » *Ya lo comprenderás.*
 - » *Si de esa manera no funciona, prueba de otra manera.*
- **Céntrese en el proceso.** Es estupendo afrontar un examen con confianza, sabiendo que uno ha estudiado mucho. Aún mejor, ¡se siente genial aprender! Hable sobre logros de su hijo y lo que hace que cada uno de ellos valga la pena.

¿Está desarrollando el vocabulario de su escolar de primaria?



Saber cuál es la palabra justa para usar puede darle a su hijo de primaria un gran poder. Tener un vocabulario sólido mejora

el pensamiento y las habilidades de comunicación de su hijo. Y hay una relación clara entre un vocabulario sólido y el éxito académico.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si usted está ampliando el conocimiento de su hijo sobre las palabras:

- 1. ¿Hablan sobre las palabras?** Cuando lean libros juntos, comenten el significado de las palabras con las que no esté familiarizado.
- 2. ¿Usa palabras nuevas para ideas familiares?** "Categoricemos tus juguetes para ordenar tu dormitorio".
- 3. ¿Juegan a juegos de palabras en familia, como el Scrabble?**
- 4. ¿Elige una palabra del día para que los miembros de la familia intenten usarla al menos tres veces durante ese día?**
- 5. ¿Anima a su hijo a usar un anotador para escribir palabras nuevas y sus significados?**

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas *sí*, usted está ayudando a su hijo aprender palabras y a usarlas. 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.

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.

Lleve un registro del tiempo de ocio frente a la pantalla para reducirlo



Los investigadores han observado la diferencia en la actividad cerebral de los niños al leer un libro en comparación con la actividad al consumir 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 de ocio frente a la pantalla para que el cerebro se desarrolle de forma sana.

El primer paso es ayudar a su hijo a ser consciente de cuánto tiempo pasa mirando fijo a una pantalla por diversión. Pídale a su hijo que lleve un registro del tiempo que pasa mirando televisión, jugando a juegos

de computadora y navegando por el contenido de internet. Tal vez a usted y a su hijo los sorprenda lo rápido se suman esos minutos.

¿Pasa su hijo menos de dos horas por día frente a una pantalla por actividades extraescolares? Está bien encaminado. ¿Pasa más tiempo? Es hora de poner límites.

Los estudios demuestran que cuando las familias ponen *cualquier* tipo de reglas 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: A mi escolar de primaria no le agrada escribir. Cuando tiene que hacer un trabajo de escritura, se queda mirando fijo la hoja en blanco. ¿Hay algo que pueda hacer para ayudarlo?

Preguntas y respuestas

R: Los estudiantes de primaria suelen ser reacios a la escritura. Muchos simplemente se bloquean por el miedo ante la idea de escribir. Se preocupan al pensar que lo que escribirán no será bueno o que se burlarán de ellos.

Para superar el bloqueo con la escritura:

- **Empatice con su hijo.** Diga que los escritores profesionales también tienen dificultades al escribir en algunas ocasiones, y no hay problema con eso.
- **Recomiéndele que practique.** Pídale a su hijo que escriba sobre cualquier cosa que le venga a la cabeza, sin importar lo absurda que le parezca. O sugiérale que escriba sobre un interés personal.
- **Hable sobre ideas de temas con su hijo.** Fomente las lluvias de ideas y pídale a su hijo que haga una lista de ideas.
- **Sugiérale a su hijo** que escriba ideas a medida que surjan. Podrá editar la fluidez, la gramática y la ortografía más adelante.
- **Anime a su hijo** a usar una computadora para escribir, de ser posible. Eso hace que las revisiones sean más fáciles.
- **Sea amable al revisar** la escritura de su hijo. Señale primero lo que le agrada y no critique demasiado. Céntrese en lo que su estudiante está tratando de decir, no solo en la mecánica de la escritura.
- **Evite enmendar los errores.** Eso le transmitirá el mensaje de que usted no cree que su hijo sea capaz de corregirlos de forma independiente.
- **Sea paciente.** Permítale a su hijo expresar la frustración. Lleva tiempo y práctica ser un escritor habilidoso.

El juego independiente es beneficioso para la salud mental



¿A su hijo le encanta construir cosas con bloques? ¿Balancearse en las barras trepadoras? Jugar es mucho más que divertirse; de hecho, hay estudios que demuestran que el juego independiente puede mejorar la salud mental de los niños.

El juego libre no solo les da alegría a los niños, sino que también los ayuda a resolver problemas e incluso a superar miedos. Además, jugar es una forma eficaz de liberar el estrés; al fin y al cabo, es difícil sentirse estresado cuando se soplan burbujas o se finge ser un superhéroe.

Para fomentar el juego independiente, dele a su hijo:

- **Tiempo.** Dele mucho tiempo para el juego libre todos los días. Si bien las actividades estructuradas como los deportes y las clases de música proporcionan muchos beneficios, una agenda apretada puede interferir con el tiempo de juego.
- **Materiales.** Dele a su hijo una variedad de cosas con las que jugar, incluidos juguetes, materiales de

arte y accesorios para el juego simbólico. No es necesario usar "juguetes" caros: su hijo puede convertir cajas de cartón en castillos o locomotoras, y sus prendas viejas son ideales para jugar a disfrazarse. Los objetos de la naturaleza, como las bellotas, las piedras y las ramitas, también son estupendos juguetes.

- **Aliento.** Ayude a su hijo a asumir "riesgos" positivos, como escalar una pared de rocas baja del parque infantil, hacer equilibrio sobre un tronco caído, aprender a hacer una voltereta, etc. Estas experiencias aumentan la confianza y fomentan una actitud resolutiva que puede conducir a un mayor bienestar mental.
- **Independencia.** Permítale a su hijo tomar las riendas a la hora de jugar. Elegir a qué jugar y cómo jugar maximiza los beneficios del juego independiente para la salud mental.

Fuente: "All work, no independent play" cause of children's declining mental health," Florida Atlantic University.

Enfoque: Inteligencia emocional

Muéstrele a su hijo cómo desarrollar la consciencia social



Cuando los niños tienen la capacidad para comprender a los demás y empatizar con ellos, son capaces de establecer conexiones sólidas con sus compañeros de clase, sus maestros y sus amigos. La consciencia social les permite a las personas sentir compasión por los demás, incluso cuando su origen, sus creencias y su cultura son diferentes.

Es importante que los niños reconozcan y acepten las fortalezas de las personas que son diferentes a ellos. Para guiar a su hijo:

- **Hablen sobre los orígenes** de su familia. A menos que usted sea un nativo americano, alguien de su familia vino aquí desde otro país. Recuérdele a su hijo que, en algún momento, todos hemos tenido dificultades para encontrar su lugar.
- **Hablen sobre la importancia** de no formar opiniones sobre las personas a en base a su color de piel, religión o cultura. Hágale saber a su hijo que nunca está bien insultar o tratar mal a alguien por su aspecto o sus orígenes. No permita que los miembros de la familia usen lenguaje hiriente u ofensivo para referirse a otros.
- **Recuérdele a su hijo** que el origen de una persona no determina lo inteligente que es, qué tan bueno será para los deportes ni qué tipo de comida le agrada.
- **Dele la bienvenida** a muchos tipos de personas diferentes en la vida de su familia. Anime a su escolar de primaria a hacer lo mismo. Hable sobre todo lo que su familia puede aprender de los demás.

Mejore las habilidades relacionales enseñando a resolver conflictos

Todos los niños experimentan conflictos en su vida diaria, ya sea una disputa con un compañero de clase, un malentendido con un maestro o una discusión con un hermano.

Para que su hijo resuelva conflictos de manera productiva, anímelo a:

- **Evitar los insultos.** Demuestre cómo poner el foco en sí mismo para explicar sus sentimientos en lugar de poner el foco en el otro y echar culpas.
- **Escuchar a la otra persona** e intentar comprender su punto de vista.
- **Calmarse y pensar** antes de actuar. Muchas veces, una situación se sale de control porque las personas permiten que sus emociones controlen sus acciones.
- **Considerar llegar a un acuerdo.** Es más probable que su hijo resuelva un conflicto de forma exitosa si busca una solución en la que todos cedan un poco y ganen un poco.



- **Pedir ayuda cuando la necesite.** A veces, es necesario que haya un mediador para resolver un conflicto. Un padre o un maestro podrían ayudar.
- **Defender los derechos** de otras personas que puedan haber sido perjudicadas en el conflicto.
- **Estar dispuesto a pedir disculpas** cuando él tenga la culpa.

Cuatro estrategias para hablar con su hijo sobre los sentimientos



Los escolares de primaria que comprenden sus sentimientos –y saben hablar de ellos– tienen menos probabilidades de comportarse mal y más probabilidades de expresarse de manera eficaz. Para tener una conversación sobre los sentimientos:

1. Haga una lista de distintos sentimientos: feliz, triste, enojado, desilusionado, frustrado, asustado, irritado, etc. Pídale a su hijo que haga un dibujo de cada emoción.
2. Pregúntele a su hijo cómo se siente todos los días. Luego, hable sobre las cosas que lo hacen sentir de esa

manera. Escuche con atención y sea comprensivo. Nunca diga que su hijo no debería sentirse de cierta manera.

3. Señale los sentimientos de su hijo. Diga “Pareces feliz de estar afuera” o “Pareces frustrado porque aún no has encontrado la respuesta a esa pregunta de ciencias”.
4. Hable sobre maneras saludables de manejar los sentimientos fuertes. Si su hijo está enojado, puede respirar hondo y contar hasta diez. Cuando esté triste, puede abrazar un muñeco de peluche. Cuando esté desanimado, puede intentar una estrategia diferente.

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®

Enero 2025

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

- ☐ 1. Lea con su hijo la etiqueta de un alimento que su familia consuma habitualmente. ¿Qué nutrientes aporta? ¿Cuánto azúcar contiene?
- ☐ 2. Hable con su hijo sobre la importancia de contarle a un adulto cuando una persona está sufriendo acoso.
- ☐ 3. Ayude a su hijo a buscar en su casa cosas que procedan de las plantas (alimentos, ropa, objetos de madera).
- ☐ 4. Organice una acampada dentro de casa. Improvisen una tienda de campaña con una manta. Coman malvaviscos y lean cuentos de miedo.
- ☐ 5. Hagan juntos una tabla de tareas. Enumere las tareas de las cuales su hijo es responsable y cuándo debe realizarlas.
- ☐ 6. Hablen de las personas que su hijo admira. Pregúntele por qué.
- ☐ 7. Haga una reunión familiar. Hablen de los logros recientes de cada uno.
- ☐ 8. Cuando vean televisión o videos, hágale preguntas a su hijo: "¿Fue una idea inteligente lo que hizo esa persona?" "¿Qué hubieras hecho tú?"
- ☐ 9. Las noticias de hoy son la historia del futuro. Vea las noticias con su hijo.
- ☐ 10. Hagan una lista de las actividades favoritas que hicieron juntos el año pasado. Marque tiempo en el calendario para repetir algunas este año.
- ☐ 11. Pídale a su hijo que le lea mientras usted cocina.
- ☐ 12. Observe los árboles con su hijo. ¿Cuáles son de hoja *perenne*? ¿Cuáles son de hoja *caducas* (árboles que pierden sus hojas)?
- ☐ 13. ¿Qué habilidad desearían aprender usted y su hijo? Busque un libro de instrucciones o un video en internet.
- ☐ 14. Pídale a su hijo que le haga un reportaje sobre la jornada escolar de hoy. ¿Cuál es la noticia principal?
- ☐ 15. Con los ojos cerrados, túrnense para describir los sonidos que oyen.
- ☐ 16. Designen un tarro para guardar los ahorros familiares. Decidan juntos cuál será la meta y cómo contribuirá cada uno.
- ☐ 17. Después de cenar, canten en familia. Pídeles a los miembros familiares que compartan sus canciones favoritas.
- ☐ 18. Deje unos minutos después de apagar la luz a la hora de acostarse para conversar tranquilamente con su hijo.
- ☐ 19. Rete a su hijo a escribir un poema o una historia desde el punto de vista de un árbol.
- ☐ 20. Rete a su hijo a escribir un poema o una historia desde el punto de vista de un árbol.
- ☐ 21. Rete a su hijo a inventar una bebida deliciosa, como "chocolate caliente con plátano".
- ☐ 22. Llévase un libro cuando vaya a algún sitio con su hijo. Lean juntos mientras esperan el autobús o en el consultorio médico.
- ☐ 23. Pídale a su hijo que lo ayude a organizar algo, como un armario.
- ☐ 24. En el supermercado, pídale a su hijo que calcule cuántas manzanas hay en un kilo. Utilice la báscula para comprobarlo.
- ☐ 25. Vea un programa sobre la naturaleza con su hijo.
- ☐ 26. Escoja una receta de otro país o cultura. Prepárenla juntos.
- ☐ 27. Muéstrela a su hijo cómo se toma el pulso. Dígale que salte 15 veces y vuelva a tomárselo. ¿Ha cambiado?
- ☐ 28. Pregúntele a su hijo, "¿Cómo podemos aprender de los errores que cometemos?"
- ☐ 29. Ayude a su hijo a escribirle una carta a un autor vivo favorito.
- ☐ 30. Decidan un lugar en cualquier parte del mundo. Túrnese con su hijo para decirle una cosa que desearía ver allí.
- ☐ 31. Cuando planifique las actividades de su hijo, recuerde que los niños necesitan mucho tiempo libre para pensar, imaginar y jugar.

