

Elementary School Parents[®] make the difference!

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

November 2024
Vol. 36, No. 3



All families can be involved in education



If English is not your first language, you may hesitate to get involved at school. But don't let

that stop you! There are many ways to be involved in your child's education—no matter what language you speak. Here are just a few:

- **Attend conferences** and other events for families. Don't be afraid to request an interpreter or translated documents. Or, ask a friend who speaks your language and English to come with you.
- **Ask the teacher** what you can do to help. The most important things you can do to support your child can be done in every language: Ask your child about school. Schedule a regular homework time. Encourage your child to read every day.
- **Connect with other families.** Form a group to share ideas and opportunities for better communication. Discuss ways you can partner with the school to help school staff meet the needs of all students and their families.

Research reveals effective ways to help kids learn math

It's no surprise that students who don't practice math don't do well in class. But sometimes even when students do the work they may struggle. That's why it's important to use study techniques that work.

One meta-analysis (a study of many studies) looked at how to help students learn math. It found that the most effective strategy is *distributed practice*. Instead of studying for one hour once a week, your child should break up that time into shorter chunks distributed throughout the week.

Math must be practiced every day. It's a subject that builds on what students already know. Solving today's problems will involve previously learned concepts.

There are many ways that students can practice math without even realizing they are reviewing. Here are three:

1. **Play games with dice.** Take turns rolling the dice and quickly adding up the sum of two numbers. Later, add subtraction, multiplication, and division to the challenge.
2. **Have fun with coins.** Say, "I have three coins. Together, they are worth 60 cents. What are they?" Then, let your child challenge you.
3. **Pretend your calculator is broken.** Say, "Imagine our calculator has no number 8. What are some other ways to represent that number?" It could be $10-2$ or $4+4$ or $24/3$.

These activities are easy to fit into spare moments throughout the week. Playing games is an enjoyable way to give your child a chance to practice math facts.

Source: G.M. Donoghue and J. Hattie, "A Meta-Analysis of Ten Learning Techniques," *Frontiers in Education*, Frontiers Media S.A.

Demonstrate the importance of reading to your child



People read for many reasons, from gaining information to enjoying a great story. Show your child how important

reading is in everyday life. You can:

- **Explain to your child** how you read for information. Say, "I'm trying to figure out how to use a new computer program for work. This article explains how it works."
- **Read for a purpose.** Do you take the bus in the morning? Show your child how you read the bus schedule to decide when to leave the house. Are you looking for a new recipe for dinner? Demonstrate how you search online or through cookbooks.
- **Read for pleasure.** Let your child see you reading just to relax. Mention that reading isn't just for school or work.

- **Share something you're reading.** If you see an interesting news article, read some of it aloud. Print or cut out an article you think your child will enjoy and pass it along. Your child will see that reading is something that is fun to share.
- **Take your child with you** when you go to the library. Show how rewarding it can be to browse titles and discover a great book.
- **Bring something to read** with you everywhere you go. Your child will see that reading is a constructive way to pass the time.

"If you are going to get anywhere in life you have to read a lot of books."

—Roald Dahl

Celebrate Geography Awareness Week with learning activities



You probably remember filling in the locations of countries and continents on blank maps when you were in school. But geog-

raphy is about much more than maps. It's about how places shape people and how people shape places.

Help your child celebrate Geography Awareness Week (November 11-17) with these learning activities:

- **Look it up.** When you and your child hear a news story about an unfamiliar place, locate it on a map. Then, challenge each other to learn a few facts about the location and the people who live there.
 - **Go on a virtual trip.** Search online for information about a country you and your child would like to visit.
- Together, research fun things to do on your "trip."
- **Explore your community.** Help your child discover why your town is located where it is. Who first settled there? How are you and your child connected to the rest of the world (roads, airports, rivers, etc.)?
 - **Make a map.** Challenge your child to draw a map of how to get from your home to school, a store or a friend's. Then, follow the map.
 - **Share family history.** Tell your child where your ancestors came from. Find these places on a map. What did they do there? Was the environment similar to where you and your child live now? Where do your relatives live now? Again, check the map.

Are you teaching and practicing listening skills?



The most important part of communication isn't talking—it's *listening*. And listening skills are crucial for students'

success in school.

Answer *yes* or *no* to the questions below to see if you are showing your child how to become a good listener:

___1. **Do you try to give your undivided attention** when your child is talking? If you're busy, tell your child when you can listen attentively, and then do so.

___2. **Are you patient** when you listen? Sometimes, it may take a while for kids to actually say what they want to say.

___3. **Do you avoid interrupting** your child? Ask your child not to interrupt you, either.

___4. **Do you "listen"** to your child's behavior? A child who is acting up is communicating a need.

___5. **Do you avoid chiming in** with the "right" answer? Instead, listen as your child thinks through what to do.

How well are you doing?

Mostly *yes* answers mean you're teaching your child how to listen. For each *no* answer, try that idea.

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 © 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.

Encouragement is key when discussing grades with your child



If your child's grades are lower than you expected, it's only natural to be disappointed—especially if you know your child has much more potential.

The most important thing to remember is to keep your emotions in check. Getting angry or showing your disappointment won't help. Instead, look for ways to encourage your child's best effort. Here's how:

- **Have an open discussion** about grades. Ask your child questions such as: *Do you think your grades are an accurate reflection of your work? What do you think is going on? Are you turning in assignments on time? Do you understand the lessons? Do you think there is anything you could do differently?*
- **Talk with the teacher.** Is your child having any issues at school? Discuss ways you can work together to boost your child's performance. Are there additional resources available to help?
- **Enforce a regular study time.** During that time, the TV should be off and digital devices should be used only for studying. Set a timer for 20 minutes, then let your child take a short break before getting back to work.
- **Offer support.** Provide help when necessary, but don't just give your child the answers. Instead, act as a coach and show your child how to find the answers independently. Reinforce that it is your child who is responsible for completing work.

Q: My seven-year-old is quite overweight. I have talked with the pediatrician, and we are working on improving our diet at home. But meanwhile, my child has almost no friends and has lost interest in school. What can I do to help my child?

Questions & Answers

A: Your child is not alone. According to the Centers for Disease Control and Prevention, more than one-third of children under the age of 18 are overweight.

Studies show that overweight kids often do poorly in school and are often the target of bullying. Many don't speak up in class because they are afraid the other kids will make fun of them.

Children who are overweight are also more likely to spend time by themselves. And when kids are alone, they tend to be less active.

To support your child and turn things around:

- **Help your child focus on health**—not the number on the scale. Concentrate on establishing habits that help your child feel healthy and strong.
- **Make fitness a family priority.** Plan frequent family walks. Look for active things you can do on the weekends. Go to a park and kick a ball around.
- **Follow the guidelines** your pediatrician sets for diet. But don't turn yourself into the "food police." Instead, make healthy changes for the whole family, like drinking more water instead of soda or juice.
- **Talk with the teacher** about what your elementary schooler is going through. The teacher can watch for teasing and may have ideas about other ways to help your child.

Family meetings promote communication and closeness



Family meetings can play a crucial role in supporting learning by creating a structured time for productive communication.

Family members can connect, address concerns and have some fun. For successful meetings:

- **Meet regularly** at a convenient time. For instance, Tuesdays after dinner.
- **Keep meetings short**—about 30 minutes or less. (But if the family is having fun, don't stop!)
- **Have adults lead meetings.** You should make sure rules are followed and have the final say on big decisions.
- **Designate someone to take notes** at each meeting. This will help everyone remember what was discussed or decided.
- **Discuss family news,** concerns, goals and successes. Reward accomplishments.
- **Give everyone a chance to speak.** No one interrupts anyone else. Each person's opinion deserves respect.
- **Don't use meetings** as a time to criticize. Discipline problems should be handled separately.
- **Include a fun activity.** Play a short game, sing a song or learn a tongue twister.
- **Brainstorm** ways to improve your meetings. Ask family members how they think the meeting went and see if they have any suggestions for improvement.

It Matters: Positive Discipline

Positive discipline methods yield positive results



Using effective discipline strategies at home can increase your child's likelihood of succeeding in

school. Experts agree that the best discipline methods are positive, not harsh. Studies have shown that physical punishments may actually increase children's risk for mental health problems.

The American Academy of Pediatrics recommends that families:

- **Develop loving, supportive relationships** with their kids. This gives children a strong foundation and motivates them to behave well. When kids feel loved and respected by their parents, they are more likely to cooperate at home and at school.
- **Focus on desired behavior.** Compliment what your child does right—and be specific. "You started your project without my reminding you. Great job!"
- **Use time-outs** and other non-physical consequences when needed. A child who speaks disrespectfully may need some time alone in a room. A child who puts off schoolwork may miss other fun activities.
- **Let natural consequences** do the work. If your child forgets to complete schoolwork *again*, don't make excuses. Instead, allow your child to get a zero. Your child will be more likely to remember next time!

Source: A. Heilmann and others, "Physical punishment and child outcomes: a narrative review of prospective studies," *The Lancet*, Elsevier.

Predict, prepare and practice to prevent behavior problems

When it comes to discipline, families often wait until *after* a problem arises to take action. Preventing problems in the first place is much more effective.

Follow these three steps:

1. **Predict.** Think about a behavior you would like to change. Perhaps your child gets up so late that mornings are hectic.
2. **Prepare.** Since you can predict the behavior, you can also think about ways to prevent it. Instead of waiting until your child straggles down to the breakfast table, think of ways to avoid the late start. Is your child tired in the morning from staying up too late at night? An earlier bedtime could change that. Is your child rushing around trying to get organized for school? Spending time the night before could save precious minutes in the morning.



3. **Practice.** Help your child practice the prevention strategies until they become habits.

If you predict, prepare and practice, you can also prevent many behavior problems from recurring.

Make discipline easier with a short set of house rules



Kids who are expected to follow rules at home are much more likely to follow rules at school. And when students

follow the rules, there is more time for learning!

To make rules memorable, create a short list of house rules and consequences that govern the things that are your biggest concerns. In one family, it might be behavior toward siblings. In another, it might be helping out around the house.

Come up with a catchy phrase that sums up both the rule and the consequence. For example:

- **Play nice or think twice.** Fighting siblings will have to take a time out to think about their actions.
- **If you partake, you take part.** Every family member is responsible for meal time—from setting the table to clearing the dishes.
- **Pick up or pay up.** If your child does not put toys away, place them in a closet. Your child can earn them back by completing a small chore.

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®

November 2024

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

- ☐ 1. Collect interesting containers, packing materials, yarn, glitter, etc. Save the supplies for rainy day art sessions.
- ☐ 2. Have a jump rope contest today. See how many jumps your child can do in a row.
- ☐ 3. At dinner, price each dish. Can your child add up the cost of the meal?
- ☐ 4. After your child completes a nonfiction reading assignment, ask to hear about it in your student's own words.
- ☐ 5. Pretend to go back in time. Have your child pick a historic event, then reenact it together.
- ☐ 6. Make your child laugh! Tell a joke, read a funny story or poem, sing a silly song or draw a cartoon.
- ☐ 7. Ask your child to think of an animal that starts with each letter of the alphabet (skip the letter X).
- ☐ 8. Play a game of charades with your child. Use hand gestures and motions to describe your word.
- ☐ 9. Turn off the screens this evening! Read or play games instead.
- ☐ 10. Have your child write a poem or story from the point of view of a family pet.
- ☐ 11. Play Alphabet Mixup. Choose a word and rearrange the letters in alphabetical order. Can your child figure out the word?
- ☐ 12. Hum a song and see if your child can guess its name.
- ☐ 13. Help your child organize books by subject, title or author.
- ☐ 14. When your child is unsuccessful, ask, "How could you do it differently next time?"
- ☐ 15. Take a fraction walk with your child. Write down what you see: $\frac{3}{6}$ of cars are blue, $\frac{4}{5}$ of houses have a gray roof.
- ☐ 16. Let your child plan dinner tonight. How many food groups can your elementary schooler include?
- ☐ 17. Put on music and spend 15 minutes drawing or writing together. Let the music be your inspiration.
- ☐ 18. Invent a word with your child. Write a definition as it would appear in the dictionary.
- ☐ 19. Cut an apple in half. Let your child dip the cut edge in paint and press it on paper to make fruit prints.
- ☐ 20. Help your child find ways to pursue interests in greater depth.
- ☐ 21. Hold a family meeting. Establish some goals as a family.
- ☐ 22. Ask your child to guess how many times you blink in a minute. Then, let your child observe you and check!
- ☐ 23. Put together a "kitchen band." How many kitchen objects can your child use to make music?
- ☐ 24. Have your child draw a picture. Next, ask your elementary schooler to make up a story about it and tell it to somebody.
- ☐ 25. Plan an imaginary vacation with your child.
- ☐ 26. Talk together about something your child has done well today.
- ☐ 27. Bake bread with your child. Biscuits are simple to prepare.
- ☐ 28. At dinner, have each family member say something they appreciate about every person at the table.
- ☐ 29. Make up a secret code with your child. Use it to write notes this week.
- ☐ 30. Experiment by holding your noses while eating a snack. Ask your child, "Does it change the taste of the food?"

Escuela Primaria Los PadresTM *¡hacen la diferencia!*

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs



Estudios revelan maneras eficaces de ayudar a aprender matemáticas

No es ninguna novedad que los niños que no practican matemáticas no rinden bien en clase. Pero, a veces, los estudiantes tienen dificultades incluso cuando hacen el trabajo. Ese es el motivo por el que es importante usar técnicas de estudio que funcionen.

Un metaanálisis (un estudio de muchos estudios) analizó cómo ayudar a los estudiantes a aprender matemáticas. Se observó que la estrategia más eficaz es la *práctica distribuida*. En lugar de estudiar durante una hora una vez por semana, su hijo debería dividir ese tiempo en fragmentos más breves a lo largo de la semana.

Debe practicarse matemáticas todos los días. Es una materia que se basa en lo que el estudiante ya sabe. Resolver los problemas de hoy implicará usar conceptos aprendidos previamente.

Hay muchas formas en las que los estudiantes pueden practicar matemáticas sin siquiera darse cuenta de que están repasando. Estos son tres ejemplos:

1. **Jugar a juegos con dados.** Tórnense para tirar los dados y sumar rápidamente los dos números. Luego, añada la resta, la multiplicación y la división al desafío.
2. **Divertirse con monedas.** Diga, "Tengo tres monedas. Juntas valen 60 centavos. ¿Qué monedas tengo?" Luego, permita que su hijo lo rete.
3. **Fingir que la calculadora se rompió.** Diga, "Imagina que nuestra calculadora no tiene el número 8. ¿Cuáles son otras maneras de representar ese número? Podría ser $10 - 2$ o $4 + 4$ o $24 / 3$."

Estas actividades son fáciles de incluir en los momentos libres durante la semana. Jugar a juegos es una forma divertida de darle su hijo una oportunidad de practicar las operaciones matemáticas.

Fuente: G.M. Donoghue y J. Hattie, "A Meta-Analysis of Ten Learning Techniques," *Frontiers in Education*, Frontiers Media S.A.

Todas las familias pueden participar en la educación



Si el inglés no es su lengua materna, es posible que dude en participar en la escuela. ¡Pero no

permita que eso lo detenga! Hay muchas maneras de participar en la educación de su hijo, independientemente del idioma que hable. Estas son algunas de ellas:

- **Asista a las reuniones** y otros eventos para las familias. No tenga miedo de pedir un intérprete o documentos traducidos. O pídale a un amigo que hable su idioma e inglés que vaya con usted.
- **Pregúntele al maestro** qué puede hacer para ayudar. Lo más importante que puede hacer para ayudar a su hijo puede hacerse en cualquier idioma: Hágale preguntas sobre la escuela. Establezca un horario fijo para hacer el trabajo escolar. Anímelo a leer todos los días.
- **Conéctese con otras familias.** Forme un grupo para compartir ideas y oportunidades para mejorar la comunicación. Comenten de qué manera podrían trabajar en conjunto con la escuela para ayudar al personal a satisfacer las necesidades de todos los estudiantes y sus familias.

Demuéstrele a su estudiante de primaria la importancia de leer



Las personas leen por muchos motivos, desde obtener información hasta disfrutar una gran historia. Muéstrele a su

hijo lo importante que es leer en la vida cotidiana. Usted podría:

- **Explicarle a su hijo** cómo lee para encontrar información. Diga, "Estoy intentando entender cómo usar un programa de computadora nuevo para el trabajo. En este artículo se explica cómo funciona".
- **Leer con un propósito.** ¿Toma usted el autobús en la mañana? Muéstrele a su hijo cómo lee el horario del autobús para decidir cuándo salir de casa. ¿Está buscando una receta nueva para la cena? Muestre cómo busca en internet o en libros de cocina.
- **Leer por placer.** Asegúrese de que su hijo lo vea leer para relajarse. Mencione que no se lee solo para la escuela o para el trabajo.

- **Compartir algo** de lo que está leyendo. Si ve un artículo periodístico interesante, lea una parte en voz alta. Imprima o recorte un artículo que crea que su hijo disfrutará y dáselo. Su hijo verá que leer es algo que es divertido compartir.
- **Llevar a su hijo** con usted cuando vaya a la biblioteca. Muéstrele lo gratificante que puede ser buscar material de lectura y descubrir un gran libro.
- **Llevar algo** para leer dondequiera que vaya. Su hijo verá que leer es una manera constructiva de pasar el tiempo.

"Si quieres llegar a alguna parte en la vida tienes que leer muchos libros".

—Roald Dahl

Celebre con su hijo la Semana de la concientización sobre la geografía



Probablemente recuerde cuando estaba en la escuela y completaba las ubicaciones de los países y los continentes en mapas

en blanco. Pero la geografía es mucho más que mapas. Se trata de cómo los lugares dan forma a las personas y cómo las personas dan forma a los lugares.

Ayude a su hijo a celebrar la Semana de la concientización sobre la geografía (11 al 17 de noviembre) con estas actividades de aprendizaje:

- **Búsquelo.** Cuando usted y su hijo escuchen una noticia sobre un lugar que no conocen, ubíquelo en un mapa. Luego, asuman el desafío de aprender datos nuevos sobre el lugar y las personas que viven allí.
- **Hagan un viaje virtual.** Busquen información en internet sobre un país que usted y su hijo desearían visitar. Juntos, investiguen cosas divertidas para hacer en su "viaje".
- **Explore la comunidad.** Ayude a su hijo a descubrir por qué su pueblo está ubicado en el lugar en el que está. ¿Quién se instaló allí por primera vez? ¿De qué manera están conectados usted y su hijo con el resto del mundo (carreteras, aeropuertos, ríos, etc.)?
- **Hagan un mapa.** Rete a su hijo a hacer un mapa de cómo ir desde su casa a la escuela, una tienda o la casa de un amigo. Luego, sigan el mapa.
- **Cuente la historia familiar.** Dígale a su hijo de dónde vienen sus ancestros. Busquen los lugares en un mapa. ¿Qué hacían allí? ¿El entorno era similar al lugar donde ustedes viven ahora? ¿Dónde viven sus familiares ahora? Vuelvan a mirar el mapa.

¿Enseña y practica habilidades de audición?



La parte más importante de la comunicación no es hablar sino *escuchar*.

Y las habilidades de audición son cruciales

para que a los estudiantes les vaya bien en la escuela.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si usted le está mostrando a su hijo cómo ser bueno para escuchar:

1. **¿Intenta** prestar toda su atención cuando su hijo habla? Si está ocupado, dígame cuándo podría escucharlo con atención, y luego hágalo.
2. **¿Es** paciente cuando escucha? A veces, podría llevarles un tiempo a los niños decir lo que quieren decir.
3. **¿Evita** interrumpir a su hijo? Pídale que tampoco lo interrumpa a usted.
4. **¿"Escucha"** el comportamiento de su hijo? Un niño que se porta mal está comunicando una necesidad.
5. **¿Evita** intervenir con la respuesta "correcta"? En su lugar, escuche mientras su hijo piensa qué hacer.

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted le está enseñando a su hijo a escuchar. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente en el 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 © 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.

El aliento es clave cuando se habla de calificaciones con su hijo



Si las calificaciones de su hijo son más bajas de lo esperado, es normal estar decepcionado, especialmente si sabe que su hijo tiene mucho más potencial.

Lo más importante que debe recordar es mantener sus emociones bajo control. Enojarse o demostrar que está decepcionado no ayudará. En cambio, busque maneras de animar a su hijo a dar lo mejor de sí mismo. Siga estos pasos:

- **Tenga una conversación abierta** con su hijo sobre las calificaciones. Hágale preguntas como las siguientes: *¿Piensas que tus calificaciones son un reflejo preciso de tu trabajo? ¿Qué crees que está sucediendo? ¿Estás entregando todos los trabajos? ¿Comprendes las lecciones? ¿Piensas que hay algo que podrías hacer diferente?*

- **Hable con el maestro.** ¿Su hijo está pasando apuros en la escuela? Comente las maneras en las que podrían trabajar juntos para mejorar su desempeño. ¿Hay recursos extra disponibles para ayudar?
- **Establezca un horario de estudio** fijo. Durante ese horario, el televisor debería estar apagado y los aparatos electrónicos deberían usarse únicamente para estudiar. Ponga un cronómetro en 20 minutos y, cuando se cumpla el tiempo, permita que su hijo se tome un descanso breve antes de seguir trabajando.
- **Ofrezca ayuda.** Ayude a su hijo cuando sea necesario, pero no le dé todas las respuestas. En su lugar, actúe como un entrenador y muéstrelle cómo encontrar las respuestas por sí mismo. Haga hincapié en que su hijo es el responsable de completar el trabajo.

P: Mi hijo de séptimo grado tiene bastante sobrepeso. He hablado con su pediatra y estamos intentando mejorar nuestra alimentación en casa. Pero, mientras tanto, mi hijo casi no tiene amigos y ha perdido interés en la escuela. ¿Qué puedo hacer para ayudarlo?

Preguntas y respuestas

R: Su hijo no está solo. Según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, más de un tercio de los niños menores de 18 años tienen sobrepeso.

Los estudios demuestran que los niños con sobrepeso no suelen rendir bien en la escuela y suelen ser objeto de acoso escolar. Muchos no participan en clase porque tienen miedo de que otros niños se burlen de ellos.

Los niños con sobrepeso también son más propensos a pasar tiempo solos. Y cuando los niños están solos, suelen ser menos activos.

Para apoyar a su hijo y cambiar las cosas:

- **Ayude a su hijo** a enfocarse en la salud y no en el número de la balanza. Concéntrese en adoptar hábitos que ayuden a su hijo a sentirse sano y fuerte.
- **Convierta la actividad física** en una prioridad. Planee caminatas familiares frecuentes. Busque cosas activas que puedan hacer durante los fines de semana. Vayan al parque y pateen una pelota.
- **Siga las directrices** que establezca el pediatra respecto a la alimentación. Pero no se convierta en un "policía de la alimentación". En cambio, haga cambios saludables para toda la familia, como beber más agua en lugar de gaseosas o jugo.
- **Hable con el maestro** sobre lo que está atravesando su escolar de primaria. El maestro puede estar atento a las burlas y tener ideas sobre otras formas de ayudar a su hijo.

Las reuniones familiares fomentan la comunicación y la cercanía



Las reuniones familiares pueden desempeñar una función esencial a la hora de apoyar el aprendizaje, pues

crean tiempo estructurado para una comunicación productiva. Los miembros familiares pueden conectarse, abordar preocupaciones y divertirse. Para lograr reuniones exitosas:

- **Reúnanse periódicamente** en un horario conveniente. Por ejemplo, los martes después de cenar.
- **Asegúrense de que las reuniones** sean breves, de aproximadamente 30 minutos o menos. (Pero si la familia se está divirtiendo, ¡no las interrumpen!)
- **Los adultos deben dirigir** la reunión. Deben asegurarse de que todos sigan las reglas y deben tener la última palabra cuando se trata de tomar decisiones importantes.
- **Designa a alguien** para que tome notas en cada reunión. Esto ayudará a todos a recordar lo que se abordó y lo que se decidió.
- **Comenten las novedades familiares**, las preocupaciones, las metas y los logros. Recompense los logros.
- **Deles a todos** la oportunidad de hablar. Nadie debe interrumpir a nadie. La opinión de todos merece ser respetada.
- **No use las reuniones** como un momento para criticar. Los problemas de disciplina deben abordarse por separado.
- **Incluya una actividad divertida.** Jueguen a un juego breve, canten una canción o aprendan un trabalenguas.
- **Hagan una lluvia de ideas** sobre maneras de mejorar las reuniones. Pregúnteles a los miembros familiares cómo creen que estuvo la reunión y vea si hay sugerencias para mejorar.

Enfoque: Disciplina positiva

La disciplina positiva da resultados positivos



Usar estrategias disciplinarias eficaces en casa puede aumentar la probabilidad de que a su hijo le vaya bien

en la escuela. Los expertos están de acuerdo con que los mejores métodos disciplinarios son positivos, no duros. Los estudios han demostrado que los castigos físicos en realidad pueden aumentar el riesgo de que los niños tengan problemas de salud mental.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que las familias:

- **Desarrollen relaciones amorosas** y de apoyo con sus hijos. Esto les da a los niños una base sólida y los motiva a portarse bien. Cuando los niños se sienten queridos y respetados por sus padres, tienen más probabilidades de cooperar en casa y en la escuela.
- **Se enfoquen en el comportamiento** deseado. Felicite a su hijo por lo que hace bien y sea específico. "Comenzaste a hacer el proyecto sin que yo te lo recuerde. ¡Buen trabajo!"
- **Usen el tiempo fuera** y otras consecuencias que no sean físicas cuando sea necesario. Un niño que habla de forma irrespetuosa podría necesitar un tiempo a solas en una habitación. Un niño que pospone el trabajo escolar podría perderse otras actividades divertidas.
- **Dejen que las consecuencias** naturales hagan el trabajo. Si su hijo olvida completar el trabajo escolar *otra vez*, no ponga excusas. En cambio, deje que le pongan un cero. ¡Será más probable que la próxima vez su hijo lo recuerde!

Fuente: A. Heilmann y otros, "Physical punishment and child outcomes: a narrative review of prospective studies," *The Lancet*, Elsevier.

Predecir, preparar y practicar evita problemas de comportamiento

Cuando se trata de la disciplina, las familias a menudo esperan hasta que surja un problema para tomar medidas. Evitar problemas desde el principio es mucho más eficaz.

Siga estos tres pasos:

1. **Predecir.** Piense en un comportamiento que querría que cambie. Tal vez su hijo se despierta tan tarde que las mañanas son agitadas.
2. **Prepararse.** Dado que puede predecir el comportamiento, también puede pensar en maneras de evitarlo. En lugar de esperar hasta que su hijo se acerque a la mesa del desayuno, piense en formas de evitar que tarde en ponerse en marcha. ¿Su hijo está cansado por la mañana porque se quedó despierto hasta muy tarde por la noche? Dormirse más temprano podría cambiar eso. ¿Está corriendo para tratar de organizarse para la escuela? Destinarle tiempo la noche anterior podría ahorrar minutos valiosos por la mañana.



3. **Practicar.** Ayude a su hijo a practicar estrategias de prevención hasta que se conviertan en hábitos. Si logra predecir, preparar y practicar, también podrá evitar que se repitan muchos problemas de conducta.

Facilite la disciplina con un breve conjunto de reglas del hogar



Los niños a los que se les exige que sigan reglas en casa tienen muchas más probabilidades de seguir las reglas de la escuela. Y cuando un estudiante sigue las reglas, ¡hay más tiempo para el aprendizaje!

Para que su hijo recuerde las reglas, cree una lista breve de reglas y consecuencias del hogar que aborden sus grandes preocupaciones. En una familia, podría ser el comportamiento hacia los hermanos. En otra, podría ser ayudar con las tareas del hogar.

Piense en una frase pegadiza que resuma tanto la regla como la consecuencia. Por ejemplo:

- **Juega limpio o piénsalo dos veces.** Los hermanos que pelean tendrán que tomarse un tiempo fuera para pensar sobre sus acciones.
- **Si participas de la comida,** participa de la preparación. Todos los miembros familiares son responsables de la hora de la comida, desde poner la mesa hasta levantarla.
- **Orden o consecuencia.** Si su hijo no guarda sus juguetes, póngalos en un armario. Podrá recuperarlos si completa una pequeña tarea.

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®

Noviembre 2024

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

- 1. Reúna recipientes interesantes, materiales de embalaje, hilo, purpurina, etc. Guarde los materiales para sesiones de arte en los días de lluvia.
- 2. Hoy, organice un concurso de saltar la cuerda. Vea cuántos saltos seguidos puede dar su hijo.
- 3. En la cena, póngale precio a cada plato. ¿Puede su hijo sumar el costo total de la comida?
- 4. Cuando su hijo complete una tarea de lectura de no ficción, pídale que se la explique en sus propias palabras.
- 5. Finjan que pueden viajar al pasado. Pídale a su hijo que escoja un suceso histórico, y represéntenlo juntos.
- 6. Haga reír a su hijo. Cuéntele un chiste, léale un cuento o un poema divertido, cánteles una canción divertida o dibújale una caricatura.
- 7. Pídale a su hijo que piense en un animal que comience con cada letra del alfabeto (omite la letra X).
- 8. Juegue a las adivinanzas con su hijo. Usen gestos y movimientos de las manos para describir una palabra.
- 9. Apague las pantallas esta tarde. En su lugar, lean o jueguen.
- 10. Dígale a su hijo que escriba un poema o una historia desde el punto de vista de una mascota de la familia.
- 11. Jueguen a las letras mezcladas. Escoja una palabra y reordene las letras en orden alfabético. ¿Puede su hijo descifrar la palabra?
- 12. Tararee una canción y vea si su hijo puede adivinar su nombre.
- 13. Ayude a su hijo a organizar los libros por tema, título o autor.
- 14. Cuando su hijo no tenga éxito, pregúntele, "¿Cómo podrías hacerlo diferente la próxima vez?"
- 15. Dé una caminata de fracciones con su hijo. Anoten lo que ven: 3/6 de los carros son azules, 4/5 de las casas tienen el tejado gris.
- 16. Deje que su hijo planifique la cena de esta noche. ¿Cuántos grupos de alimentos puede incluir?
- 17. Pongan música y escriban o dibujen juntos durante 15 minutos. Dejen que la música sirva de inspiración.
- 18. Invente una palabra con su hijo. Escriba una definición tal y como aparecería en el diccionario.
- 19. Corte una manzana a la mitad. Deje que su hijo moje el borde cortado en pintura y lo presione sobre papel para hacer huellas de frutas.
- 20. Ayude a su hijo a encontrar formas de profundizar en sus intereses.
- 21. Organice una reunión familiar. Establezcan algunas metas juntos en familia.
- 22. Pídale a su hijo que adivine cuántas veces usted parpadea en un minuto. Luego, deje que lo observe y ¡compruébenlo!
- 23. Armen una "banda de la cocina". ¿Cuántos utensilios puede usar su hijo para hacer música?
- 24. Pídale a su hijo que haga un dibujo. Luego, pídale que invente una historia sobre él y se la cuente a alguien.
- 25. Planifique con su hijo unas vacaciones imaginarias.
- 26. Hablen de algo que su hijo haya hecho bien hoy.
- 27. Cocine pan con su hijo. Pueden hacer galletas saladas, que son sencillas de preparar.
- 28. Durante la cena, pídale a cada miembro familiar que diga algo que aprecia de cada persona en la mesa.
- 29. Tápanse la nariz mientras comen un bocadillo. Pregúntele a su hijo, "¿Cambia el sabor de la comida?"
- 30. Tápanse la nariz mientras comen un bocadillo. Pregúntele a su hijo, "¿Cambia el sabor de la comida?"