



Las rutinas pueden ayudar a su niño a empezar la escuela con buen pie

Establecer rutinas fijas desde el inicio del año escolar prepara a su niño para alcanzar el éxito. Estas son algunas estrategias simples pero eficaces para implementar:

- **Prepararse para la escuela** la noche anterior. Para muchas familias, organizar todo la noche anterior evita las corridas por la mañana. Dedique tiempo cada noche a revisar la documentación escolar, preparar los almuerzos, preparar las mochilas y escoger la ropa para el día siguiente.
- **Establecer un horario de acostarse** fijo que le permita a su niño dormir las nueve a 12 horas recomendadas para los escolares de primaria. Intente mantener este horario de dormir incluso durante los fines de semana. Cuando el horario de sueño es fijo, es mucho más fácil que su niño se duerma y se despierte en el

horario correspondiente durante la semana escolar.

- **Desarrollar una rutina matutina.** Cuando los niños siguen los mismos pasos en el mismo orden todas las semanas, es menos probable que olviden tareas importantes.
- **Designar un “horario de trabajo” fijo** en el que su niño pueda concentrarse en el trabajo escolar y en el estudio. Elija el horario en el que su niño tenga más energía y esté más motivado. Cree un espacio de estudio tranquilo que esté bien iluminado y tenga todos los útiles necesarios.
- **Mantenerse organizado** con un calendario. Programe los compromisos importantes, como las tareas escolares, las comidas familiares y el tiempo libre. Esta herramienta visual también mostrará el tiempo no programado disponible para actividades extra.

Desbloquee la motivación interna de su niño



La mayoría de las familias han usado recompensas para motivar a sus niños alguna que otra vez.

Y no hay dudas que el sistema de recompensas funciona.

Pero cuando deja de haber recompensas, también deja de haber motivación. Los investigadores han descubierto que los estudiantes cuya *única* motivación es el deseo de conseguir un premio por haber obtenido una calificación alta rara vez hacen más que el mínimo necesario para aprobar.

Sin embargo, cuando la motivación de los niños es un deseo interno por aprender, es más probable que perseveren. Los estudiantes que tienen una *motivación intrínseca* aprenden por curiosidad. Retienen lo que han aprendido por más tiempo y sacan mejores calificaciones.

Para fomentar la motivación intrínseca:

- **Anime a su niño a pensar** sobre las tareas. “¿Qué quiero aprender de esto?”
- **Ayúdelo notar el progreso** cuando esté trabajando en tareas extensas.
- **Haga comentarios positivos.**
- **Anime a su niño a hablar** de sí mismo de forma positiva. “¡Soy capaz y voy a aprender esto!”

Fuente: L. Ferlazzo, *The Student Motivation Handbook: 50 Ways to Boost an Intrinsic Desire to Learn*, Taylor & Francis.

La relación entre familias y escuela apoya el aprendizaje y los logros



Los estudios siempre muestran que la participación de las familias en la educación se asocia con el éxito académico de los estudiantes. Cuando los maestros, las familias y los estudiantes trabajan en conjunto, ¡todo es posible!

Como en cualquier asociación exitosa, una relación sólida entre la familia y la escuela se basa en la confianza, la comunicación clara y el respeto mutuo. Esta es la manera de construir esa base:

- **Establezca el tono.** Muestre su interés participando de los eventos de regreso a clases. Preséntese al maestro e intercambien datos de contacto. Pregúntele cómo puede apoyar el aprendizaje desde casa. Complete los formularios de la escuela y entréguelos en tiempo y forma.
- **Comparta información** durante el año escolar. Infórmele al maestro sobre cualquier cambio en casa, como el nacimiento de un hermano o un divorcio, que podría afectar a su niño en la clase.

- **Comuníquense como socios.** La comunicación respetuosa fomenta mejores resultados que las exigencias. Intente formular las peticiones usando el pronombre *nosotros* para enfatizar el trabajo en equipo. “¿Cómo podemos trabajar *nosotros* juntos para apoyar a Erica?” Recuerde que el maestro es su socio en la educación de su niño.
- **Mantenga una visión positiva.** Es probable que las futuras conversaciones con el maestro pongan de relieve los puntos fuertes de su niño. Esté abierto a escuchar también en qué áreas puede crecer. Usted y el maestro tienen el mismo objetivo: que su niño rinda bien.

“Al fin y al cabo, la clave más abrumadora del éxito de un niño es la implicación positiva de los padres”.

—Jane D. Hull

Administre el uso de las pantallas con un plan de medios familiar



Los dispositivos digitales son una parte importante de nuestro mundo y son muy atractivos para los escolares de primaria. La tecnología ayuda a su niño a descubrir nuevas ideas, conectarse con otros niños y acceder a información educativa para la escuela.

Sin embargo, pasar mucho tiempo pasivo frente a las pantallas puede afectar de manera negativa el trabajo escolar de los estudiantes, la salud, los niveles de actividad y las habilidades de comunicación cara a cara.

Para ayudar a su niño a lograr un equilibrio saludable, los expertos recomiendan crear un plan de medios familiar personalizado que responda las siguientes preguntas:

- ¿A qué dispositivos quiero que mi niño tenga acceso?
- ¿En qué lugares estará permitido el uso de esos dispositivos, y en qué lugares estarán prohibidos?
- ¿Durante cuánto tiempo se le permitirá a mi niño usarlos?
- ¿Aplicarán las mismas reglas durante los fines de semana y las vacaciones?
- ¿Qué contenido es adecuado para mi niño?
- ¿Cómo mantendré la constancia?
- ¿Qué consecuencia habrá por el mal uso de los dispositivos?
- ¿Qué ejemplo estoy dando con mi propio uso de la tecnología?

Fuente: *Ways Parents Can Manage Kids' Technology Use*, QuickTip Brochure, The Parent Institute.

¿Hace que el tiempo de lectura en voz alta sea lo mejor posible?



Leerles en voz alta a los niños es fundamental para ayudarlos a convertirse en mejores lectores. ¡Y también es divertido!

¿Está aprovechando al máximo el tiempo que pasa leyendo con su niño? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. **¿Destina** un tiempo regular de al menos 20 minutos por día a leer juntos en voz alta?
2. **¿Permite** que los miembros de la familia se turnen para escoger qué libros leer juntos para que el tiempo de lectura en voz alta sea divertido?
3. **¿Anima** a su niño a leerle algunas páginas en voz alta a usted?
4. **¿Deja** de leer en una parte apasionante para que su niño quiera volver a leer al día siguiente?
5. **¿Hace** una pausa cada tanto para hablar sobre lo que acaba de leer, o para predecir lo que va a suceder a continuación?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está apoyando el desarrollo de la lectoescritura de su escolar de primaria leyendo en voz alta juntos. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea del cuestionario.

Escuela Primaria
Los Padres

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.

El tiempo de descanso es esencial para la salud y el éxito académico



Si los días están llenos de lecciones, deportes y otras actividades estructuradas, los niños podrían sentirse abrumados y estresados.

Como resultado, no rinden tan bien en la escuela y suelen enfermarse más.

Para determinar si la agenda de su niño está equilibrada, pregúntese:

- **Mi niño, ¿tiene tiempo** para jugar con amigos? Las prácticas planificadas y dirigidas por adultos no cuentan. Los niños necesitan tiempo para relajarse y pasar el rato con otros niños.
- **¿En qué momento** hace los trabajos mi niño? Completarlos mientras viaja entre actividades no es eficaz. Las tareas escolares requieren concentración y llevan tiempo.

- **¿Por qué mi niño** hace estas actividades? A veces, el impulso para que un niño participe de una clase o deporte viene de los deseos familiares.
- **Mi niño, ¿duerme** lo suficiente? Los niños de seis a 12 años necesitan dormir entre nueve y 12 horas todos los días para desempeñarse bien. La escuela es el trabajo más importante de los niños. Si hay muchas actividades que le impiden a su niño ocuparse de la escuela, pídale que tome una decisión: "¿Qué actividades disfrutas más?"

Recuerde que encontrar un equilibrio entre las actividades estructuradas y el tiempo libre sin estructuras es esencial para la felicidad y la salud general de su niño.

Fuente: C. Hennig, "The Lost Art of Play: How Overscheduling Makes Children Anxious," CBC News.

Comience el nuevo año escolar enfocándose en la asistencia



El maestro de su niño hará todo lo posible para ayudar a su niño a aprender y obtener buenos resultados en la escuela. Pero hay algo

que *solo usted* puede hacer: asegurarse de que su niño vaya a la escuela todos los días.

Los niños que faltan a la escuela con frecuencia se atrasan y obtienen peores calificaciones en los exámenes. También podrían tener dificultades para hacer amigos y mantenerlos, especialmente en la escuela primaria.

Las ausencias durante la primaria establecen un patrón de ausencias para los años escolares posteriores. Faltar mucho puede llevar a los estudiantes a abandonar la escuela.

Para reforzar la asistencia:

- **Hable sobre el valor** de la educación y hágale saber a su niño que la asistencia a la escuela no es opcional.
- **Comente algunas** de las consecuencias de faltar a la escuela, como la necesidad de hacer el trabajo de

recuperación, extrañar a los amigos y no comprender los conceptos nuevos.

- **Siga las normas escolares** para mantener a los estudiantes en casa si están enfermos. No permita que su niño se quede en casa simplemente para ponerse al día con el trabajo escolar o dormir.
- **Promueva el lavado** frecuente de las manos para ayudar a su niño a mantenerse sano y no faltar a la escuela.
- **Pida las citas médicas** para horarios en los que su niño no esté en la escuela, de ser posible.
- **Organice las vacaciones** para los momentos de receso escolar.
- **Lleve un registro** de las ausencias de su niño. Busque patrones que sea necesario abordar.
- **Hable con el maestro** o con el consejero escolar si su niño suele no querer ir a la escuela.

Fuente: A. Ansari y M.A. Gottfried, "The Grade-Level and Cumulative Outcomes of Absenteeism," *Child Development*, The Society for Research in Child Development.

P: Mi niño de primer grado es muy tímido y le cuesta hacer amigos. Me preocupa que esto lo afecte negativamente en la escuela. ¿Qué puedo hacer?

Preguntas y respuestas

R: Algunos niños son extrovertidos y otros no. Si bien no es posible cambiar la personalidad de un niño, si se puede fomentar en él una mayor confianza al hablar y trabajar con otros.

Para desarrollar la confianza social:

- **Hagan un juego de roles.** Los niños tímidos no siempre saben qué decirle a otro niño. Diga, "Hagamos de cuenta que estás en el recreo. Juan y Megan están jugando a un juego divertido y quieres sumarte. ¿Qué podrías decir?" Al principio, podría pedirle a su niño que finja ser uno de los otros niños. Usted podría fingir ser su niño. Luego, cambien de roles.
 - **Lean libros sobre amigos.** Hablen sobre lo que hacen los buenos amigos y sobre lo que no hacen. Pensar sobre qué hace que alguien sea un buen amigo podría ayudar a su niño a identificar a alguien de la clase que podría ser su amigo.
 - **Programe una cita de juegos** para su niño y un compañero de clase. Algunos niños se sienten más cómodos con una sola persona que en una multitud.
 - **Use las fortalezas de su niño** como una manera para que su estudiante conozca a otros niños con intereses similares. ¿A su niño le agrada el arte? Pruebe llevarlo a una clase de arte en un centro comunitario. ¿Es deportista? Considere inscribirlo en un equipo deportivo para niños.
- Cuando los niños practican las habilidades que disfrutan, desarrollan confianza en ellos mismos, ¡que también puede ayudarlos a hacer amigos!

Comprenda el valor oculto de los trabajos



El trabajo escolar les da a los estudiantes una oportunidad de practicar las destrezas que están aprendiendo en la escuela. Completar trabajos en casa también enseña lecciones de vida valiosas.

Cuando los estudiantes trabajan de manera independiente, aprenden habilidades como las siguientes:

- **Organización.** Llevar un registro de las fechas de entrega y de las tareas ayuda a los escolares de primaria a aprender el valor de estar organizado. Muéstrole a su niño cómo usar herramientas de organización, como una agenda, carpetas y archivadores.
- **Responsabilidad.** Los estudiantes aprenden sobre la importancia de cumplir con sus obligaciones. También aprenden que son responsables de sus errores y sus logros.
- **Iniciativa.** Las fechas de entrega pueden ayudar a los estudiantes a aprender a motivarse a sí mismos. Cuando escogen comenzar a trabajar en el proyecto de estudios sociales apenas se los asignan, muestran iniciativa.
- **Perseverancia.** Muchas familias quieren proteger a los niños de la frustración. Sin embargo, facilitarle la vida a su niño ahora hará que en el futuro sea más difícil. Cumplir con una tarea difícil y negarse a rendirse le permite a su niño adquirir confianza y desarrollar la perseverancia.
- **Administración del tiempo.** Dividir tareas extensas y priorizar responsabilidades para completar trabajos dentro del plazo establecido ayuda a los estudiantes a aprender a administrar su tiempo eficazmente.

Ofrézcale a su niño de primaria el tipo correcto de ayuda

La tarea es un vínculo de comunicación entre el hogar y la escuela. Los maestros les asignan tarea a los estudiantes para que comprendan y practiquen lo que trabajaron en clase. Cuando las familias se involucran en la tarea, descubren qué están aprendiendo los estudiantes.

¿Qué significa involucrarse? Los maestros animan a las familias a:

- **Asegurarse de que los niños** comprendan la tarea. Lean las instrucciones juntos. Luego, pídale a su niño que se las explique a usted.
- **Repasar los trabajos completados.** Incluso si usted no está presente cuando su niño hace la tarea, siempre pídale que se la muestre. Con su interés le transmitirá el mensaje de que sus trabajos son importantes.
- **Animar a sus niños** a tomarse un descanso cuando tengan dificultades. Luego, intente ayudar con lo que esté frustrando a su niño.



- **Avisarle al maestro** si el niño suele tener dificultad con la tarea. Pregúntele qué podría hacer en casa para ayudar.
- **Mantenerse positivo.** Su actitud será contagiosa para su niño.

Anime a su niño a hacer más que lo mínimo indispensable



¿Y si un poco de esfuerzo extra podría hacer que su niño aprenda mucho más? ¡Es así! Hacer más que lo mínimo necesario

ayuda a los estudiantes a desarrollar:

- **Una comprensión más profunda.** Hacer un esfuerzo adicional puede mejorar la comprensión del tema.
- **Un mayor dominio.** La práctica adicional ayuda a afianzar nuevas habilidades y conocimientos.
- **El orgullo en el trabajo.** Esforzarse un poco más da como resultado una mayor sensación de logro. Pruebe estas maneras simples de ayudar a su niño a hacer un esfuerzo adicional con:

- **La lectura.** Cuando a su niño le asignen una lectura, sugiérale que adelante algunas páginas más.
- **Los proyectos.** Cuando su niño tenga un proyecto, sugiera que comience pronto y dé pasos adicionales, como añadir una imagen bonita o una cubierta colorida.
- **Las matemáticas.** Cuando le asignen problemas de matemáticas a su niño, sugiera que intente resolver algunos problemas adicionales.
- **Las ciencias.** Sugiera que busque un video o un artículo relacionado para explorar en mayor profundidad un nuevo concepto.