

Reglas Firmes, Justas y Constantes™

Sheila Lashley, Counselor
Lily B. Clayton Elementary

Ayudando a los Estudiantes a Triunfar en la Escuela

Mejore sus mañanas cambiándolas totalmente

Estamos a la mitad del año escolar y probablemente usted ya haya establecido unas cuantas rutinas para después de la escuela, tal como un horario para hacer las tareas, para la hora de la cena y para acostarse. Pero, ¿caso siente que sus mañanas siguen siendo un tanto agitadas? Este es un problema común: y puede afectar negativamente el desempeño escolar. Para que sus mañanas sean más tranquilas:



- **Comience la noche antes.** Prepare el almuerzo, los bocadillos y la mochila antes de acostarse. Ponga en el refrigerador cualquier cosa que deba mantenerse fría. Seleccione qué ropa y zapatos se pondrá. Dele una miradita al calendario para ver qué hay al día siguiente.
- **Despiértese temprano.** Cuando los padres se preparan primero, todos se sienten más relajados. Si fuera posible, agregue unos minutos extra para meditar o hacer cualquier otra actividad tranquila. Si usted conserva la calma y está preparado, le resultará más fácil alentar a su hijo.
- **Simplifique las tareas.** Piense en posibles soluciones para los problemas de todos los días. Dele a su hija un atomizador con agua para ayudarla a peinar un cabello rebelde, por ejemplo. O coloque las banditas para el pelo en el mango de un cepillo, para que le sea fácil encontrarlas. Considere tener a mano comida ya preparada para la hora del desayuno.
- **Coloque recordatorios.** Seguro que a usted se le puede ocurrir un par de cosas que su hijo siempre olvida, como por ejemplo, sus anteojos. Pídale que haga una lista que deberá revisar antes de salir. Y hágase una para usted también.

Fuente: Ann Matturro Gault, "Manage Morning Mayhem," Scholastic.com, www2.scholastic.com/browse/article.jsp?id=11619.

A la hora de las tareas, conviértase en un 'entrenador'



¿Su hijo todavía necesita su ayuda para hacer las tareas? Si la respuesta es negativa, no se olvide que él todavía sí necesita su apoyo. Para brindarle ayuda, sin estar siempre encima de él:

- **Considere que usted es un entrenador.** Debe estar listo para orientar y ayudar, no para hacer el trabajo por él.
- **No le dé las respuestas.**
- **Ofrezca su ayuda** cuando él se la pida. Si su hijo quiere que usted le revise una tarea, muy bien. Si no, no lo haga.

Fuente: Dr. Judi Craig, "Getting a Handle on Homework Hassles," Family TLC, www.familytlc.net/preteen_homework.html.



El castigo debe estar acorde con el crimen

¿Qué debe hacer cuando su hijo se porta mal en la clase? Además de apoyar cualquier castigo que imparta la escuela, aplique sus propias consecuencias lógicas, como por ejemplo:

- **Haga que le pida disculpas** al maestro o que reconozca cuál fue su error.
- **Quítele algún privilegio** que le haya concedido en casa por cada falta que cometa en la escuela.
- **Limítele el tiempo** que le permitirá jugar durante uno o dos días.

Fuente: Shari Steelsmith, *Go to Your Room! Consequences that Teach*, ISBN: 0-9650477-2-5 (RaeField-Roberts and Parenting Press, www.parentingpress.com).

¡Evite las carreras a último minuto, la frustración y las lágrimas a la hora de hacer algún proyecto! Tenga en casa una "cajita de útiles" llena de:



• **Papel** (blanco y de colores).

- **Rotuladores.**
- **Cubiertas** para informes.
- **Cartulina.**
- **Fichas de cartón.**
- **Goma y grapadora.**



Si tiene estos artículos siempre a mano, se evitará una salida desesperada a la tienda la noche antes de entregar el proyecto.

¡Ahora, escuche esto!

¡Deje de decir las cosas mil veces! Para que su hijo lo escuche la primera vez:

- **Muéstrele lo que espera de él.** Dé el ejemplo de lo que significa escuchar con atención.
- **Sea respetuoso.** No critique, juzgue, amenace o fastidie a su hijo cuando hable con él.
- **Primero, capte su atención.** No comience a hablar sino hasta que sepa que él lo escucha.
- **Hable suavemente.** Es mucho más eficaz que gritar.
- **Sea breve.** Si usted le da un sermón, su hijo lo ignorará.

Fuente: Michele Borba, Ed.D., *No More Misbehavior: 38 Difficult Behaviors and How to Stop Them*, ISBN: 0-7879-6617-7 (Jossey-Bass, www.josseybass.com).

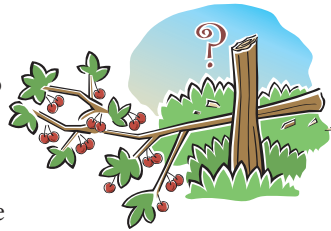
Promueva la honestidad

Los niños enfrentan muchísimas situaciones que los tientan a mentir. Por ejemplo, tienen tareas pero se sienten abrumados. (“No tengo nada de tarea.”) O se comportan mal y las consecuencias de pronto adquieren enormes proporciones. (“Yo no lo hice.”) La clave es promover la honestidad, y no simplemente pescar a los niños diciendo una mentira.

Empiece siendo honesto usted mismo. Si sabe lo que su hijo hizo, dígaselo. “Hablé con tu maestro de lo que pasó en matemáticas hoy. Me gustaría que tú me contaras tu versión de lo ocurrido. Piénsalo, y luego conversaremos.” (Si todavía sigue preocupado que él le mienta, puede contarle lo que sabe.)

Si bien es normal que los chicos mientan de vez en cuando, ayude a su hijo a sentirse tranquilo y cómodo diciendo la verdad. Su reacción calmada, sea lo que sea que su hijo le diga, le demostrará a él que lo mejor es ser honesto.

Fuente: Thomas W. Phelan, Ph.D., *1-2-3 Magic: Effective Discipline for Children 2-12*, ISBN: 1-889140-16-3 (ParentMagic Inc., www.parentmagic.com).



Preguntas y Respuestas

P: A mi hijo de cuarto grado parece no importarle para nada desobedecer las reglas de vez en cuando, tanto en la casa como en la escuela. ¿Cómo puedo enseñarle a demostrar más respeto por ellas?

R: La respuesta es muy simple: ¡Respetando las reglas usted mismo! Recuerde, cuando se trata de inculcarle integridad a su hijo, es mejor predicar con el ejemplo. Así, *mostrarle* lo que es respetar las reglas (o cualquier otra cosa) tendrá un impacto mucho más fuerte que simplemente decirselo.



- **Obedezca usted sus propias reglas.** ¿Insiste usted en que nadie diga malas palabras en casa pero luego, empieza a expresarse con palabrotas cuando su equipo de fútbol yerra un gol? Deje de hacerlo ahora mismo. Su hijo no considerará las reglas con seriedad si usted no lo hace.
- **Apoye las reglas de la escuela.** Si la escuela de su hijo tiene un código de vestimenta, verifique que cumpla con él. Si las normas dictan que no se permite la goma de mascar o el teléfono celular, insista en que no lo lleve a clases. Muéstrelle que usted y la escuela cooperan en lo referente a su educación.
- **Obedezca las normas de tránsito.** Tal vez usted no esté de acuerdo con las reglas de tránsito, pero eso no le da derecho a violarlas. Así que la próxima vez que sienta la tentación de ignorar ese letrero de “No girar en rojo,” reconsidérela. Su hijo podría estar observándolo, y si este fuera el caso, está recibiendo el mensaje (incorrecto) muy claramente.
- **Sea honesto.** Si el precio reducido para niños se aplica sólo a los menores de 10 años y su hijo ya tiene 11, no mienta. Al hacerlo le está diciendo a su hijo que violar las normas es aceptable cuando nos beneficiamos de ello.

Los papás sí pueden tener un impacto

Muchos papás se sienten fuera de lugar en la escuela, pero no debería ser así. La participación de los padres está ligada al aprendizaje, la disciplina y a la buena disposición hacia la escuela.

Mantenerse conectado a su hijo, participando en su vida no tiene que ser complicado. Es tan simple como almorzar con su hijo, asistir a un acontecimiento escolar u ofrecer sus servicios voluntarios cuando pueda. Apoye la escuela y a su hijo, y siéntase orgulloso porque su participación sí está teniendo un impacto.

Fuente: “Men Working: A How-to Guide on Promoting Father Involvement,” National PTA, www.pta.org/Father_Involvement_How_To_Guide.pdf.

Utilice las rutinas para inculcar responsabilidad

Cuando algo sucede con regularidad, se transforma en un hábito arraigado. Las rutinas funcionan del mismo modo para los niños. Para ayudar a que esto ocurra:

- **Haga que su hijo contribuya.** Podría decirle, “No es nada divertido tener que pelearse por las tareas. Trabajemos juntos para establecer un horario.”
- **Anote un plan.** Decida cuándo y dónde se hará la tarea, por ejemplo. Ponga el horario en un lugar visible.
- **No se dé por vencido.** Por lo general, toma 21 días adquirir un nuevo hábito. Revise y mejore el plan si fuera necesario.



Fuente: Lynn Lott y Riki Intner, *Chores Without Wars*, ISBN: 1-5897-9262-9 (Taylor Trade Publishing, www.rlpgrade.com).

Reglas Firmes, Justas y Constantes™

Ayudando a los Estudiantes a Triunfar en la Escuela
 Editor: John H. Wherry, Ed.D.
 Redactora: Erika Beasley.
 Directora de Traducciones: Michelle Beal-García.
 Escritores: Susan O'Brien, Holly Smith.
 Ilustraciones: Maher & Mignella, Cherry Hill, NJ.
 Copyright © 2010, The Parent Institute®, una división de NIS, Inc.
 P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474
1-800-756-5525
 www.parent-institute.com • ISSN 1545-7745