

Reglas Firmes, Justas y Constantes™

Dove Science Academy
Barbaros Aslan, Principal

Ayudando a los Estudiantes a Triunfar en la Escuela

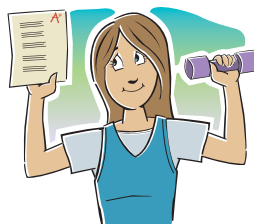
Los hábitos sanos promueven el éxito en la escuela

Usted sabe que el ejercicio físico, el descanso y los alimentos nutritivos son buenos para su hijo. Pero, ¿sabía usted que también son buenos para su educación?

Los expertos sostienen que:

- **El ejercicio físico ayuda a los chicos** a estirar las piernas, ¡y también pone en movimiento su cerebro! En un estudio, se evaluó académicamente a un grupo de niños bajo dos circunstancias diferentes. El primer día, ellos habían descansado. El segundo día, habían caminado en una cinta para correr. ¡La puntuación fue más alta en los días en que habían hecho ejercicio! Los recreos y la clase de educación física les brindan oportunidades de ponerse en movimiento, pero fomente el ejercicio también en casa.
- **El descanso y sueño reparador son esenciales** para vida y el aprendizaje. Si los chicos no duermen lo suficiente, tendrán dificultades en la escuela. Hable con el médico de la cantidad necesaria de sueño, que dependerá de la edad de su hijo. Verifique que las actividades familiares no interfieran con la rutina de descanso de su familia.
- **La dieta tiene un impacto** en el rendimiento académico. Los estudios sugieren que tomar desayuno mejora el desempeño de los estudiantes. ¿Qué es lo mejor para el desayuno? Considere alimentos “integrales” tal como la avena, en lugar de alimentos procesados. Estos alimentos se absorben más lentamente y proporcionan energía durante un período de tiempo más largo.

Fuente: Bill Klemm, “Can Exercise Help Kids Do Better in School?” BeWell@Stanford, <http://stanford.wellsphere.com/brain-health-article/can-exercise-help-kids-do-better-in-school/727359> y Allison Aubrey, “A Better Breakfast Can Boost a Child’s Brainpower,” NPR, www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=5738848.



Sus castigos, ¿están un poco pasados de moda?

Los castigos de “tiempo fuera,” en que se aísla al niño por un período de tiempo, probablemente le hayan funcionado bien cuando su hijo estaba en el preescolar. Pero ahora que es un poco más grandecito, tal vez le convenga aplicar consecuencias que sean más apropiadas para “un chico grande” como por ejemplo:

- **Quitarle su música** por un cierto período de tiempo.
- **Mandar a acostarse** unos 30 minutos antes de su horario regular.
- **Suspenderle los privilegios** de uso del teléfono por un período de tiempo.
- **Pedirle que entre en la casa** si está jugando afuera.

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



Utilice las consecuencias naturales

Cuando su hijo se comporta bien, ocurren buenas cosas como consecuencia, naturalmente. Tal vez reciba un cumplido, o se le conceda un privilegio especial. Pues el mal comportamiento también tiene consecuencias naturales.

Si su hijo deja su ropa favorita tirada en el piso, por ejemplo, se quedará sin lavar. Deje que su hijo aprenda de esos pequeños errores. Es mucho más eficaz que enojarse o resolverle cada problema, por insignificante que sea.

Fuente: “Using Consequences to Help Children Learn,” University of Arkansas, Division of Agriculture, Cooperative Extension Service, www.arfamilies.org/family_life/parenting/character/consequences_help_children_learn.htm.



Corrija estos mitos sobre la intimidación:



- **Mito:** Sólo los varones intimidan.
Realidad: Tanto los niños como las niñas intimidan, pero lo hacen de diferente manera. Por lo general, los niños acosan con violencia, mientras que las niñas usan “armas” como los chismes.
- **Mito:** En las clases y escuelas más grandes hay más actos de intimidación.
Realidad: Los estudios no han revelado ninguna relación entre el tamaño de la clase y la escuela y los incidentes de acoso.

Fuente: José Bolton, Sr., Ph.D., L.P.C. y Stan Graeve, M.A., *No Room for Bullies*, ISBN: 1-889322-67-9 (Boys Town Press, www.girlsandboystown.org/btpress).

¿Es que su hijo es muy ‘olvidadizo’?

¿Acaso su hijo “se olvida” frecuentemente las tareas en la escuela, para no tener que hacerlas? La próxima vez que use esa artimaña con el afán de evitar el trabajo:

- **Asígnele otra tarea** durante el horario de estudio, tal como usar un artículo interesante en el periódico, por ejemplo.
- **Pídale que repase** la lección anterior o que se adelante y lea el próximo capítulo del libro.

Fuente: Jeanne Shay Schumm, Ph.D., *How to Help Your Child with Homework*, ISBN: 1-57542-168-2 (Free Spirit Publishing, www.freespirit.com).



No se dé por vencido con la disciplina

Siente que ha probado prácticamente de todo para lograr que su hijo coopere con usted, pero los resultados son desalentadores. Si este es su caso, revise algunas de sus pautas o normas disciplinarias. Verifique que:

- **Su tono sea positivo.** Dígale específicamente a su hijo qué es lo que quiere, no lo que no quiere. “Por favor, guarda tus juguetes” es mucho más eficaz que, “No dejes todo un desastre.”
- **Su hijo retenga algo de control.** Toda vez que sea posible, ofrézcale opciones, en lugar de exigirle algo específico. “¿Quieres hacer primero la tarea de ortografía o la de matemáticas?”
- **Usted esté enseñando.** En lugar de tildar a su hijo de “desobediente,” considere qué es lo que necesita aprender. Luego, ¡piense en maneras creativas de “guiarlo” hacia el éxito!

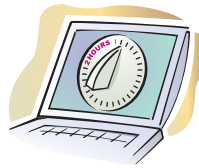


Fuente: Dr. Marvin Marshall, *Discipline without Stress, Punishments or Rewards*, ISBN: 0-9700606-1-0 (PiperPress, www.PiperPress.com).

Preguntas y Respuestas

P: Mi hijo está obsesionado con todas las cosas electrónicas, desde la tele, hasta la computadora y los videojuegos. A mí también me gustan todas estas cosas, y no quiero prohibirlas completamente. Pero, ¿cómo podría establecer ciertos límites para que nos “desconectemos” de vez en cuando?

R: Haciendo precisamente eso: ¡Estableciendo límites! La tecnología puede ser algo divertido y muy útil, y es seguro que juega un papel central en la educación de su hijo. (Fíjese nomás en cuántas de sus tareas exigen que use Internet.) Así y todo, demasiado de una “cosa buena” puede rápidamente convertirse en algo malo, y el uso de la televisión o la computadora no es la excepción. Para controlar el tiempo que su familia pasa sentado frente a una pantalla:



- **Limite.** Los expertos sugieren que los niños no pasen más de dos horas por día sentados frente a una pantalla (televisión, videojuegos o computadora). Pues entonces, considere limitar a su hijo, y limitarse usted mismo, a esa cantidad de tiempo.
- **No lo use como premio o castigo.** Evite convertir a “las pantallas” en un privilegio que se le concede cuando hace algo bien o en algo que se le quita cuando se comporta mal. Esto podría darles más importancia de la que tienen.
- **Ofrezca alternativas.** No se limite a decirle a su niño, “¡Nada de tele!” antes de dejarlo. Ayúdelo a encontrar una actividad alternativa. ¿Quién sabe? Tal vez descubra que construir una casita para los pájaros del jardín es mucho más interesante que cambiar incesantemente de un canal al otro.
- **Póngale algo de movimiento al tiempo** que pasa viendo tele. ¿Quién dice que tiene que quedarse sentado durante los avisos publicitarios? ¡Anime a su hijo a saltar o a hacer flexiones durante las pausas comerciales!

Fuente: “Helpful Ways to Reduce Screen Time,” the National Heart, Lung and Blood Institute, www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/live-it/screen-time.htm.

Evite las peleas siendo comprensivo

A veces, los chicos simplemente quieren que alguien los oiga antes de obedecer.

Si su hijo le dice, “No quiero hacer mis tareas,” usted podría responderle con, “Comprendo.

Si pudieras dejar de hacerla, ¿qué harías con tu tiempo en ese caso?” Pase un par de minutos hablando de lo que



harían si no tuvieran responsabilidades.

Por supuesto que en algún momento tienen que volver a la realidad: “Pues ciertamente que no podemos hacer lo que queremos. Tengo que lavar los platos, y tú debes hacer las tareas.”

Discipline a un hijastro con autoridad, calma

¿Acaso ha escuchado alguna vez, “¡Tú no eres mi padre!” cuando disciplina a un hijastro? Él usa esas palabras porque son hirientes. Y si está enojado, tal vez quiera que usted también se enoje.

Pero no caiga en esa trampa. En lugar de ello, cuando responda:

- **Dígale, “Tienes razón.** No soy tu padre, pero me preocupo por ti. Y estas son las reglas de nuestra familia.”
- **Conserve la calma** y actúe con autoridad. Dígale a su hijastro que usted apoya a su padre o madre.

Fuente: Ericka Lutz, “Common Stepfamily Discipline Issues,” Family Education, <http://life.familyeducation.com/stepfamilies/discipline/47600.html>.

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