



### Use los anuncios de las tiendas para practicar las matemáticas

*Esos anuncios de la tienda de comestibles que aparecen cada semana son una excelente manera para que su hijo practique datos matemáticos. Sus brillantes ilustraciones y sus números grandes son fáciles de usar incluso para los niños pequeños.*

Revisen juntos los anuncios. Ayude a su hijo a encontrar ilustraciones de alimentos que le gusten. Recorten esas ilustraciones con sus precios.

Ahora haga que plantee problemas de palabras de matemáticas usando las ilustraciones que ha recortado. "Elena compró una libra de plátanos por 50 centavos. ¿Cuánto costarían dos libras de plátanos?"

Usted podría preguntarle a un hijo

mayor cuánto costaría media libra de plátanos. O podría pedirle que le diga cuánto cambio le darían si paga con un dólar. Más tarde use los problemas de las palabras que su niño desarrolló para hacer tarjetas pedagógicas con la ilustración y el problema en el frente y la respuesta al reverso.

Revise los anuncios cuando esté preparando su lista de compras. escoja unos cuantos artículos para que los compre su hijo. Haga que calcule cuánto costará comprar todos estos artículos. Esto le enseña la importante habilidad de calcular.

Reprinted with permission from the November 2010 issue of *Los Padres hacen la diferencia!*® (Elementary School Edition) newsletter. Copyright © 2010 The Parent Institute®, a division of NIS, Inc. Fuente: Judi Hechtman y Deborah Ellermeyer, *Teaching Math With Favorite Picture Books*, ISBN: 0-5907-6250-8, Scholastic Professional Books.

**P:** Mi hijo de cuarto grado tiene un temperamento explosivo. Su maestra dice que es un problema en la escuela, y también puede causar problemas en casa. Cuando pierde su temperamento, a veces golpea a otros niños. ¿Cómo puedo poner sus emociones bajo control?

### Preguntas y respuestas

**R:** El enojo es una emoción normal. Pero la forma en que su hijo expresa su enojo claramente está creando problemas para él tanto en casa como en la escuela.

Nadie quiere ser amigo de un niño que pierde su temperamento y golpea a los demás. Ninguna escuela tolerará el comportamiento de un alumno que lastima a otros alumnos.

Empiece por explicarle a su hijo que el enojo es una emoción normal y existen maneras sanas y malsanas para expresarlo. Usted va a ayudarlo a aprender y a practicar las maneras sanas.

El primer paso es usar palabras. Insista en que exprese sus sentimientos. "Estoy enojado porque Julio tomó mi juguete."

Cuando usa palabras, no significa que se saldrá con la suya. "Sé que estás enojado porque la lluvia hizo que se cancele tu juego. Pero no puedes ser así de malo con tu hermano."

Cuando sea posible, tanto usted como la maestra deben tratar de reconocer los momentos en que su hijo no se enoja. "¡Vaya! Fue aburrido esperar en esa línea, pero fuiste muy paciente." Es importante que vea que puede controlar su comportamiento—y que las personas notan cuando lo hace.

No todos los adultos han aprendido estas lecciones. Su hijo será más feliz si aprende a controlar su enojo.

-Kristen Amundson, The Parent Institute. Reprinted with permission from the November 2010 issue of *Los Padres hacen la diferencia!*® (Elementary School Edition) newsletter. Copyright © 2010 The Parent Institute®, a division of NIS, Inc.

### Cuestionario para padres

#### ¿Sabe usted cómo su hijo utiliza las redes de contacto social?

Las redes de contacto social, como Facebook, juegan un papel muy importante en la vida social de los niños de la escuela intermedia. ¿Sabe usted cómo usa su hijo estos sitios? Responda sí o no a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- \_\_\_ 1. ¿Sabe si su hijo tiene alguna cuenta en una red de contacto social?
- \_\_\_ 2. ¿Controla usted las cuentas de su hijo? ¿Tiene su contraseña o es usted su "amigo" en Facebook?
- \_\_\_ 3. ¿Le ha dejado claro que nunca debería comunicarse por Internet con una persona que no conozca?
- \_\_\_ 4. ¿Habla con su hijo de la naturaleza pública de estos sitios? Lo que pone probablemente esté dirigido a una persona, pero lo verán muchas.
- \_\_\_ 5. ¿Le dice usted a su hijo que nunca debería poner algo que hiera a otra persona? ¿Sabe su hijo que esto es una forma de intimidar y burlar?

#### ¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron sí, esto indica que usted está informado de cómo su hijo usa las redes de contacto social. Para cada respuesta no, pruebe la idea correspondiente del cuestionario.

### Hablando y escuchando

#### Cuando hable con su hija préstele atención y sienta empatía

Es difícil hablar con los preadolescentes, sobre todo con las niñas. A continuación le ofrecemos unos consejos para lograr que su hija lo escuche y puedan así sostener una conversación fructífera:

- Conozca a su hija. Pase tiempo con su hija preadolescente y así la conocerá. Pregúntele cuál es su música favorita. Ella estará más dispuesta a escucharlo si usted demuestra interés por las cosas que son importantes para ella.
- Ignore los estereotipos. Su hija es un individuo dinámico, no una niña "aplicada" o "poco femenina." Si usted la tilda de algo, podría cerrar la comunicación. Pues entonces, acepte que ella es una joven compleja y cambiante.

- No se olvide de quién es ella. Esa criatura que despotrica y golpea la puerta de su habitación es una niña luchando por madurar. Así que no lo olvide cuando la vea en uno de sus peores momentos. Y cuando ella se sienta abrumada, usted debería estar dispuesto a recordarle sus mejores momentos.
- Escuche. No espere que su hija lo escuche si usted no lo hace. Entonces, ¿qué hará la próxima vez que ella tenga que decirle algo? Prestar atención. Es raro que los preadolescentes se sinceren con un adulto, así que cuando lo haga, es muy importante que esté atento.
- Dé de sí mismo. Deje que su hija lo vea tal y como es, con defectos y todo. Muéstrela que usted es una persona de carne y hueso, que sufre derrotas y celebra triunfos y que también comete errores.

Reprinted with permission from the November 2010 issue of *Los Padres aún hacen la diferencia!*® (Middle School Edition) newsletter. Copyright © 2010 The Parent Institute®, a *How to Say It to Girls* division of NIS, Inc. Fuente: Nancy Gruver, *Communicating with Your Growing Daughter*, ISBN: 0-7352-0385-7, Prentice Hall Press.

### Su hijo y usted

#### Dele un ejemplo a su hijo; sea un modelo de conducta respetuosa

Para ayudar a su hijo a entender el respeto, dé el ejemplo. Respételo a él, a los demás y a usted mismo. Trate de:

- Ser un buen oyente. Durante las conversaciones con su hijo, concéntrese exclusivamente en él. Mírelo cuando esté hablando. Evite interrumpir.
- Asumir su responsabilidad. Los padres son humanos. Cometan errores. También deben disculparse. "Perdón por subir la voz. Permíteme decirlo de nuevo."
- Cumplir la Regla de Oro. Enfatice la importancia de tratar a los demás de la manera en que quiere que lo traten a uno. Que sus acciones coincidan con sus creencias.
- Mantenerse positivo. Ofrezca

elogios específicos y genuinos. La crítica debe ser menor y útil--y no perjudicial.

- Apreciar la individualidad. Cada persona tiene algo especial que ofrecer. Aproveche al máximo la vida escogiendo un estilo de vida saludable y usando sus fortalezas.
- Desarrollar la independencia. Confíe en su hijo dándole responsabilidades apropiadas para su edad. Crea en él.
- Mostrar amor. Los gestos, como abrazos y palmadas en la espalda, ayudan mucho en hacer que los niños se sientan dignos, lo cual los ayuda a sentirse tanto respetados como respetuosos.

Reprinted with permission from the November 2010 issue of *Los Padres aún hacen la diferencia!*® (Elementary School Edition) newsletter. Copyright © 2010 The Parent Institute®, a division of NIS, Inc.

## Respeto

No permita que su hijo de intermedia sea irrespetuoso

Un alumno irrespetuoso tendrá problemas en la escuela. Un adulto irrespetuoso probablemente no consiga un empleo. Es importante que lo recuerde ahora que su hijo está en la intermedia.

Su hijo está descubriendo lo que es ser independiente y se está separando de sus padres. Esto podría hacerlo más propenso a responder de mal modo y faltarle el respeto a los adultos que lo rodean. No le permita a su hijo, ni se permita a usted mismo, acostumbrarse a ello. En cambio:

Confróntelo. Califique todo tipo de comportamiento y lenguaje irrespetuoso como tal. "Tu tono de voz no es apropiado." "Hacer gestos y caras feas es descortés. No lo toleraré." "No digas palabrotas. Es irrespetuoso."

- No se rebaje a faltar el respeto. El comportamiento, el tono y el lenguaje irrespetuoso de su hijo no merece nada de su parte. Simplemente dígame, "No voy a tratar contigo cuando me hables así. Soy tu padre y merezco cortesía. Cuando puedas conversar respetuosamente, vuelve, y lo intentaremos una vez más."
- Aplique consecuencias si fuera necesario. "En lugar de decirme calmamente como te sientes, has decidido gritar y tener una pataleta. Estás comportándote como un niño y tendré que tratarte como tal. No podrás salir este fin de semana. Tendrás otra oportunidad el próximo fin de semana si puedes demostrar más madurez la semana que viene."

Reprinted with permission from the November 2010 issue of *Los Padres aún hacen la diferencia!*® (Middle School Edition) newsletter. Copyright © 2010 The Parent Institute®, a division of NIS, Inc. Fuente: Michele Borba, *Building Moral Intelligence: The Seven Essential Virtues that Teach Kids to Do the Right Thing*, ISBN: 0-7879-6226-0, Jossey-Bass.

## Preparación para el aprendizaje

Estudios revelan la importancia de que los jóvenes duerman suficiente

Los alumnos que no duermen lo suficiente tienen dificultades para aprender, son menos propensos a unirse a un equipo deportivo y son más propensos a sentirse deprimidos. Los estudios revelan que es tan importante dormir bien después de un día dedicado a aprender, como lo es hacerlo la noche antes de una prueba importante: ¡continuamos aprendiendo incluso mientras dormimos!

Pero a los alumnos más soñolientos, es decir, los adolescentes, les resulta difícil dormir lo necesario. Su ritmo natural les pide dormir hasta muy tarde y quedarse despiertos también hasta tarde, exactamente lo opuesto al típico día en la escuela.

Esto no significa que su hijo esté condenado a bostezar hasta los treinta años. Para reajustar el reloj interno de su hijo y ayudarlo a despertarse listo para aprender:

- Anime a su hijo a adoptar una rutina para la hora de acostarse. Los expertos sostienen que resulta más fácil conciliar el sueño por la noche si se bajan las luces y se evita usar la computadora justo antes de la hora de acostarse.
- No le permita dormir todo el fin de semana. No deje que su hijo siga durmiendo más de dos horas después de su horario habitual para despertarse. Su cuerpo se sentirá confundido cuando tenga que levantarse temprano el lunes y comenzará la semana cansado.
- Sugírela que haga ejercicio. Los deportes, el atletismo y cualquier actividad física, por lo menos cinco horas antes de acostarse, ayudarán a su hijo a dormir profundamente.

Reprinted with permission from the November 2010 issue of *Los Padres aún hacen la diferencia!*® (High School Edition) newsletter. Copyright © 2010 The Parent Institute®, a division of NIS, Inc. Fuente: Sarah Spinks, "Adolescents and Sleep: A summary of what research knows about teenagers' need for sleep and why sleep affects memory and learning." PBS, [www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/teenbrain/from\\_sleep.html](http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/teenbrain/from_sleep.html).

## Lectura

Descubra maneras creativas para que su hijo continúe leyendo

Tal vez sienta que ha probado de todo para que su hijo lea, sin mucho éxito. En parte, esto se debe a que el libro tiene un duro rival que también lucha por la atención de su hijo: la tele. En un mes, los jóvenes ven un promedio de 1.000 avisos publicitarios. De ellos, uno o dos publicitan libros o la lectura.

Pero leer es algo muy importante, y usted no debe darse por vencido. No solo es la base del rendimiento escolar, sino que también tiene un impacto en el futuro económico de su hijo. Los estudios revelan que los individuos que leen ganan un promedio de \$100.000 más a lo largo de su vida productiva que aquellos que no leen. Para que la lectura se convierta en parte de la vida de su hijo:

en el carro cuando hay que bajarse, sugírela que consiga un ejemplar del libro que estaban escuchando para que no se pierda ni un detalle.

- Lea uno de los grandes clásicos, y luego dígame a su hijo que probablemente sea muy difícil para él. Lo más probable es que lo incite a leer y que le dé un vistazo a un capítulo cuando usted se de vuelta.
- Recurra al soborno. Decrete "La semana de la lectura" y ofrézcale a su hijo \$1 adicional de mesada por cada hora que pase leyendo en lugar de ver la tele. Tal vez mantenga el hábito de la lectura aún después de pasada la semana.

Reprinted with permission from the November 2010 issue of *Los Padres aún hacen la diferencia!*® (High School Edition) newsletter. Copyright © 2010 The Parent Institute®, a division of NIS, Inc. Fuente: G. Spencer, "Getting Tal vez sienta que ha probado de todo para que su hijo lea, sin mucho éxito. En parte, esto se debe a que el libro tiene un duro rival que también lucha por la atención de su hijo: la tele. En un mes, los jóvenes ven un promedio de 1.000 avisos publicitarios. De ellos, uno o dos publicitan libros o la lectura.

- Escuchen audiolibros en el carro. Si su hijo se queda sentado

## ¿Su hijo suele rezongar o hablar de manera poco respetuosa?



Le ha dicho a Juan que saque la basura. Cuando la pone afuera, dice, "¿Cómo te la arreglabas para mantener la casa limpia antes de que yo naciera?"

¿Simples rezongos, o es algo más serio? Una manera de averiguarlo es viendo si hay una relación entre sus palabras y sus actos.

Si efectivamente saca la basura, entonces se trata de un simple

reclamo inofensivo. En general, podría ignorarlo.

O usted podría estar de acuerdo con él, con afabilidad. Si su hijo le dice, "Siempre me toca sacar al perro a caminar," dígame, "Si, es verdad." Siempre y cuando usted no se enoje, lo más probable es que estos rezongos no lleguen a ser gran cosa.

Pero es posible que las respuestas de su hijo sean a veces un poquito más fuertes.

Podría decirle, "¡No vas a decirme qué debo hacer!" o "¡Pues cállate de una vez!" Este tipo de lenguaje es irrespetuoso, y no es aceptable.

Dígale a su hijo que cuando le hable de modo irrespetuoso habrá una consecuencia. Luego, usted debe cumplir con lo que dijo y aplicarla cada vez que sea necesario.

Reprinted with permission from the November 2010 issue of *Los Padres aún hacen la diferencia*® (High School Edition) newsletter. Copyright © 2010 The Parent Institute®, a division of NIS, Inc. Fuente: Ray Guarendi, *Discipline that Lasts a Lifetime: The Best Gift You Can Give Your Kids*, ISBN: 1-569-55368-8, St. Anthony Messenger Press.

Enfoque: El respeto

## Enséñele a su hijo a comportarse siempre de manera respetuosa

Como padre, una de sus tareas más importantes es enseñarle a su hijo cómo comportarse respetuosamente. Para inculcarle a su hijo respeto por sí mismo y enseñarle a respetar a quienes lo rodean:

- Extienda una mano a los demás. Averigüe en qué creen, qué piensan. Es más difícil faltarle el respeto a alguien una vez que comprendemos en qué creen.

- Acepte las diferencias entre todos. Éstas hacen que la vida sea más interesante.
- Demuestre que respeta las reglas y las leyes siguiéndolas.
- Use buenos modales. Una de las maneras más fáciles de demostrar respeto hacia los demás es tratándolos con cortesía.
- Coma alimentos sanos, descanse lo suficiente y haga ejercicio. Todas estas son

maneras de respetarse a sí mismo.

- Proteja los animales, las plantas y el ambiente. Respetar y proteger el ambiente es una responsabilidad que todos compartimos.
- Trate la propiedad ajena con el mismo cuidado que trata la suya propia.

Reprinted with permission from the November 2010 issue of *Los Padres aún hacen la diferencia*® (High School Edition) newsletter. Copyright © 2010 The Parent Institute®, a division of NIS, Inc. Fuente: Barbara A. Lewis, *What Do You Stand For?* For Kids, ISBN: 1-575-42174-7, Free Spirit Publishing

### *PADRES: El Elemento Más*

### Boletín de la participación de padres

#### **BOARD OF DIRECTORS**

**Dr. Zoel Allen**, Chairman  
**David Schaeffer**, Vice Chairman  
**Kathleen Morris**, Secretary  
**Don Bednorz**, Member  
**Lawrence Bussard**, Member  
**Sherry McCavit**, Member  
**Ky Sherrod**, Member

**John Bass**  
Executive Director  
**Robin Adkins**  
Deputy Director for  
Direct Services

**Cole Cordell**  
CFO/Deputy Director for  
Internal Operations

**Gwen Hicks**  
Deputy Director Instructional Services  
**Ray Cogburn**  
Deputy Director of Administrative  
Services

#### **DIRECTORS OF SERVICES**

**Michelle Davidson**  
ECI Services  
**Karla Weatherly**  
Head Start  
**Greg Stockstill**  
Technology Services  
**Keila Sandridge**  
Human Resources and Quality  
Planning

#### *PARENTS: The Key Ingredient*

is published three times a year for parent educators in the 63 school districts served by Region 16 Education Service Center.

#### **EDITOR**

**Daphne Nazworth**  
Education Specialist, Title I/SCE,  
Parental Involvement

5800 Bell Street  
Amarillo, TX 79109-6230  
phone: 806/677-5000  
fax: 806/677-5001  
[www.esc16.net](http://www.esc16.net)