

Parents[®]

make the difference!

Kermit ISD



Regular exercise boosts your child's health and academics

Physical fitness provides many benefits for children. Studies show that regular physical activity is linked to higher self-esteem and attentiveness in school. It also lowers the chance of health problems such as type 2 diabetes.

Here are some ways to increase your child's activity level:

- **Plan family outings.** Pick activities your family enjoys and create some new healthy traditions. You might go for a walk after dinner or head to a park every Sunday afternoon.
- **Make suggestions.** When your child has a friend over, suggest they play games that involve movement, such as tag, soccer and jumping rope. Indoors, try games such as Simon Says and Red Light, Green Light.
- **Add movement to screen time.** Encourage your child to take breaks that involve activity when she watches TV or plays video games.
- **Be creative.** You can find lots of ways to sneak in exercise. During chore time, play music or race to finish a job. While doing errands, park a few blocks away from a store and walk. Or, make a quick stop at a playground on the way home.
- **Set an example.** If your child sees you staying fit (stretching, biking, walking with a friend, etc.), she is more likely to be active herself.

Source: A. McPherson and others, "Physical activity, cognition and academic performance: an analysis of mediating and confounding relationships in primary school children," *BMC Public Health*, BioMed Central, nswc.com/elem_activity.

This four-step process can end procrastination



At one time or another, most kids put off doing their homework. But when procrastination becomes a habit, it can affect school performance.

To help your child break the procrastination habit, have him:

- 1. Select just one thing to do.** Sometimes kids put things off when they feel overwhelmed. Tell your child to focus on one assignment at a time.
- 2. Set a timer for 30 minutes** and begin working on the assignment. While the timer is ticking, he should focus only on that assignment.
- 3. Avoid breaks.** Your child should get water or a snack *before* he starts the timer so he doesn't interrupt his work flow.
- 4. Reward himself.** Once the timer goes off, encourage your child to do something he likes, such as playing an online game for a few minutes.

Have your child repeat this process until his homework is complete!

Source: R. Emmett, *The Procrastinating Child: A Handbook for Adults to Help Children Stop Putting Things Off*, Walker & Company.

Manage your child's screen time by creating a family media plan



Digital devices are an important part of our world—and can be very appealing to kids.

Technology helps your child discover new ideas, connect with others and access educational information for school.

However, too much recreational screen time can negatively affect his schoolwork, health, activity levels and face-to-face communication skills.

To help your child strike a healthy balance, experts recommend creating a personalized family media plan that answers the following questions:

- **What devices** do I want my child to have access to?
- **Where will devices** be allowed and where will they be off-limits?
- **How much time** will my child be allowed to use them?

- **Will the same rules** apply during weekends and school breaks?
- **What content** is appropriate for my child to access?
- **How will I maintain** consistency?
- **What consequences** will there be for misusing devices?
- **What example** am I setting through my own use of technology?

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

“Sometimes you have to disconnect to stay connected. We’ve become so focused on that tiny screen that we forget the big picture, the people right in front of us.”

—Regina Brett

Teach your child how to become a more confident test-taker



Test anxiety often comes from self-doubt. If your child doesn't think she will succeed on a test, she probably won't.

To help her become more confident before a test:

- **Take off the pressure.** Tell your child that tests just show the teacher what she's learned so far, and what she needs help with.
- **Make sure your child knows** what the test will cover. Encourage her to listen carefully when her teacher talks about the test—and to ask any questions she may have.
- **Avoid last-minute panic.** Your child should begin to study several days before the test. Cramming the night before a test rarely works.

- **Teach efficient studying.** Help your child focus on the material she hasn't mastered yet.
- **Help your child connect** new material to information she already knows. These connections can help her recall the material during the test.
- **Encourage positive self-talk.** If she gets stuck during a test, she can quietly say to herself, “I know this. The answer will come to me.”
- **Remind your child** of her strengths.
- **Help your child visualize** success. Have her close her eyes and picture herself answering the questions correctly.

Source: S.M. DeBroff, *The Mom Book Goes to School: Insider Tips to Ensure Your Child Thrives in Elementary and Middle School*, Free Press.

Are you building a bridge between home and school?



Studies consistently show that when families and schools form a strong team, children are more likely to succeed. They learn more and do better in school.

School has been underway for a couple of months, so it's time to make sure you are doing your part to build a relationship with the school. Answer *yes* or *no* to the questions below:

- ___ **1. Have you met** with your child's teacher at least once this year?
- ___ **2. Do you talk** with your child about school each day and review all of the information he brings home?
- ___ **3. Do you monitor** your child's homework? If he struggles with an assignment, do you ask the teacher how you can help at home?
- ___ **4. Do you make sure** your child gets to school on time each day?
- ___ **5. Have you reviewed** the school handbook with your child? Do you expect him to follow all school rules?

How well are you doing?

If most of your answers were *yes*, you are building a strong school-family team. For each *no* answer, try that idea from the quiz.

Elementary School
Parents
make the difference!

Practical Ideas for Parents to Help Their Children. ISSN: 1046-0446

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 © 2019, 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.

Here's how to make the most of your parent-teacher conference



Preparation is the key to a successful parent-teacher conference. Here's how to get the most benefit from your meeting:

Before the conference:

- **Make a list** of things you'd like to tell the teacher, such as your child's favorite subjects and activities, difficulties in school, medical needs and any sensitive issues.
- **Make a list** of things to ask the teacher about, such as your child's work habits, attitude, behavior, strengths and weaknesses.
- **Let your child know** you are having a conference. Ask if there's anything you and the teacher should discuss.

During the conference:

- **Be on time.** Teachers have many conferences, and a five-minute delay can throw off the schedule.
- **Listen carefully** and take notes about your child's progress.
- **Be positive.** Remember: You and your child's teacher both want what's best for your child.
- **Make a plan** with the teacher to address any concerns and schedule a time to follow up.

After the conference:

- **Let your child know** how the conference went.
- **Start with positive comments.** Then, talk about any suggestions the teacher made—and how you plan to help your child carry these out.

Make sure your child is on the road to reading success



Ask any educator to name the single most important thing parents can do at home to help children learn and do well in school

and they will likely say, "Encourage your child to read!"

Here are some ways to make reading a priority for your family:

- **Read together.** Your child may enjoy reading to you or taking turns reading chapters aloud.
- **Go to the public library.** Help your child sign up for a library card. Each week, have him browse and check out new books.
- **Offer suggestions.** Think about your child's interests. Find books or articles about them. Ask the librarian for help.
- **Start a family book club.** It doesn't have to be formal. Just set aside one night each week to talk about something you've all read. Better yet, do it during dinner—you'll get the benefit of one another's company and a good discussion.
- **Create a reading nook.** Some kids love to read anywhere. But a cozy reading spot can make reading more appealing.
- **Suggest a series.** When there are several books about a character they like, kids often keep reading, book after book.
- **Let your child see you reading.** If your child sees you with your nose in a book, he'll be more likely to want to read himself. Be sure to talk to him about what you're reading: "I just read the strangest story in the newspaper."
- **Talk with the teacher.** Ask about your child's reading progress and strategies you can use at home to strengthen his reading skills.

Q: My daughter struggled with math last year and now she says she hates it. I can't really blame her, because I'm not good at math either. How can I help her develop a better attitude?

Questions & Answers

A: Parents' attitudes about math have a lot to do with how well their children do in math. Kids whose parents tell them they didn't like math when they were in school, often struggle with math as well. Likewise, children whose parents instill a sense of enjoyment about math tend to perform better.

To help your child develop a positive attitude about math:

- **Set the tone.** Let your child know you believe *everyone* can be successful in math. If you say this often to your child, she'll start to believe it!
- **Avoid stereotypes.** Women can be engineers. Children of all races can be successful in school. In fact, students who are successful in math can go a long way toward breaking the stereotypes that others may hold.
- **Talk about careers.** Young children may decide that being a Ninja Turtle or an Avenger is a great career choice. Expand their horizons. Talk about people who use math in their jobs—an airline pilot, a weather forecaster, an architect, an astronaut, a researcher, an engineer, etc.
- **Connect math to the real world.** When you and your child go to the store, bank, restaurant, etc., point out all of the ways people use math. At dinner, challenge family members to tell one way they used math that day.

It Matters: Building Responsibility

Responsibility leads to success in the classroom



Children who learn to be responsible do better in school. They get along better with teachers and peers.

They make better decisions. They're more apt to try, follow through and succeed.

To strengthen your child's sense of responsibility:

- **Revamp her chore list.** Are you still packing your child's lunch? How about making her bed? If so, pass the torch. Most elementary schoolers are capable of handling such tasks. Don't overload her with too many chores, but work toward giving her meaningful responsibilities.
- **Teach lessons about money.** If she does not have an allowance, consider giving her one. If you let your child manage her own money, she may develop more respect for it. Include her when you're working on your budget. Don't share specific financial details, but let her see what budgeting looks like. Say things like, "I'd love to order pizza tonight, too, but it'll have to wait. Payday isn't until Friday."
- **Use consequences to teach.** When your child makes a mistake, don't swoop in to save her (unless she's in true danger). If she experiences the consequences of her actions, she's more likely to learn not to make the same mistake again. If you're always running to her rescue, she'll learn that she doesn't have to take responsibility for anything.

Encourage your child to do more than the bare minimum

You asked your child to take the recycling to the curb. It's a windy evening, so he placed a rock on the papers in the bin so they wouldn't blow all over the neighborhood. Congratulations! Your child just demonstrated responsibility and maturity by doing more than the bare minimum.

Talk to your child about other areas where he can go above and beyond. For example, when he:

- **Makes a snack** after school, he can leave the kitchen clean.
- **Uses the last** of the peanut butter, he can add it to the grocery list.
- **Pours the rest** of the water out of a pitcher, he can refill it.

Encourage your child to do more than what's required at school, too.

He could:

- **Read a few extra pages** of an assigned reading.



- **Take time** to make sure his report is written in neat handwriting.
- **Start a project early**, and go beyond what is expected, by including a detailed illustration or adding a colorful cover page.
- **Work a few extra math problems** to make sure he grasps a concept.

Help your child set goals and take responsibility for learning



Setting weekly goals helps your child take control of her learning. To help her set goals and achieve them:

1. **Ask your child to identify** one goal at the beginning of the week, such as finishing a book she has been reading for school.
2. **Have your child write** the goal on a piece of paper and post it on the refrigerator or bulletin board.
3. **Talk about how to accomplish** the goal. Help your child break the goal down into smaller steps.

For example, "You could read two chapters every day."

4. **Check your child's progress** in a few days. If problems arise, talk about possible solutions. If your child falls behind in reading, delaying bedtime by 10 minutes might help her catch up.
5. **Help your child evaluate** how she did at the end of the week. Did she achieve her goal? Why or why not? Regardless of the outcome, praise your child for trying. Then set a new goal for next week.

Los Padres

Kermit ISD

¡hacen la diferencia!



El ejercicio regular fomenta la salud y el rendimiento académico

El ejercicio físico les brinda muchos beneficios a los niños. Los estudios revelan que la actividad física regular está vinculada a una autoestima más alta y una mejor capacidad para prestar atención en la escuela. También disminuye la posibilidad de problemas de salud, tales como diabetes tipo 2.

Aquí tiene maneras de aumentar el nivel de actividad de su hijo:

- **Planifique actividades en familia.** Escoja actividades que su familia disfrute, e invente algunas nuevas tradiciones sanas. Tal vez podrían caminar después de la cena o ir al parque los domingos en la tarde.
- **Haga sugerencias.** Cuando su hijo invite a un amigo a jugar, sugiérale que jueguen juegos que involucren el movimiento, como la roña, fútbol y saltar la cuerda. Para jugar adentro de la casa, sugiera juegos como Simón Dice y Luz Roja, Luz Verde.

- **Agregue movimiento** al tiempo que su hijo pasa frente a la pantalla. Anímelo a que se tome descansos que incluyan actividad cuando vea televisión o juegue videojuegos.
- **Sea creativo.** Hay muchas maneras de incluir el ejercicio. Durante la hora de los quehaceres domésticos, escuchen música o corran para terminar un trabajo. Cuando hagan los mandados, estacione a unas cuadras de la tienda y caminen. O paren y hagan una visita breve a un patio de juegos cuando regresen a casa.
- **Dé el ejemplo.** Si su hijo lo ve a usted haciendo ejercicio (estirándose, montando bicicleta, caminando con un amigo, etc.), es más probable que él también sea una persona activa.

Fuente: A. McPherson y otros, "Physical activity, cognition and academic performance: an analysis of mediating and confounding relationships in primary school children," *BMC Public Health*, BioMed Central, nswc.com/elem_activity.

Proceso de cuatro pasos para poner fin a la postergación



En algún momento u otro, la mayoría de los niños postergan sus tareas. Pero, cuando la postergación se convierte en un hábito, puede afectar el rendimiento en la escuela.

Para ayudar a su hijo a romper el hábito de la postergación, sugiérale que:

1. **Elija solo una cosa para hacer.** A veces los niños postergan las cosas cuando se sienten abrumados. Sugíérale a su hijo que se concentre en una tarea a la vez.
2. **Eche a andar un cronómetro** por 30 minutos y comience a trabajar en la tarea. Mientras el cronómetro esté en marcha, él debería enfocarse solamente en esa tarea.
3. **Evite los descansos.** Su hijo debería conseguir su vaso de agua o un bocadillo *antes* de que eche a andar al cronómetro para no interrumpir su flujo de trabajo.
4. **Se recompense.** Una vez que suene el cronómetro, anime a su hijo a hacer algo que le guste, tal como jugar un juego en línea durante unos minutos.

¡Sugiérale a su hijo que repita este proceso hasta que haya terminado su tarea!

Fuente: R. Emmett, *The Procrastinating Child: A Handbook for Adults to Help Children Stop Putting Things Off*, Walker & Company.

Administre el tiempo que su hijo pasa frente a la pantalla con un plan



Los aparatos electrónicos son una parte importante de nuestro mundo, y pueden ser muy atractivos para los niños. La tecnología ayuda a su hijo a descubrir ideas nuevas, conectarse con otros y acceder a información educativa para la escuela.

Sin embargo, pasar demasiado tiempo frente a las pantallas con fines recreativos puede afectar de manera negativa la tarea escolar, la salud, los niveles de actividad y las habilidades de comunicación interpersonales.

Para ayudar a su hijo a encontrar un equilibrio sano, los expertos recomiendan crear un plan de medios digitales personalizado para su familia que responda las siguientes preguntas:

- ¿A qué aparatos quiero que mi hijo tenga acceso?
- ¿Dónde estarán permitidos los aparatos y donde estarán prohibidos?
- ¿Cuánto tiempo podrá mi hijo usarlos?
- ¿Aplicaré las mismas reglas los fines de semana y las vacaciones escolares?

- ¿Qué contenido es apropiado para que mi hijo acceda?
- ¿Cómo mantendré la continuidad?
- ¿Qué consecuencias habrá por el mal uso de los aparatos?
- ¿Qué ejemplo estoy poniendo por medio de mi propio uso de la tecnología?

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

“A veces uno tiene que desconectarse para mantenerse conectado. Nos hemos vuelto tan enfocados en aquella pantalla chiquita que se nos olvida el panorama grande, o sea, las personas que están enfrente de nosotros”.

—Regina Brett

Enséñele a su hijo cómo rendir exámenes con más seguridad



La ansiedad por los exámenes suele venir de la falta de confianza en uno mismo. Si su hijo no piensa que tendrá éxito en un examen, es probable que no le vaya bien.

Para ayudarlo a sentir más confianza en sí mismo:

- **Elimine la presión.** Dígame que los exámenes simplemente le muestran al maestro lo que su hijo ha aprendido hasta ahora, y con lo que necesita ayuda.
- **Asegúrese de que su hijo sepa** qué abarcará el examen. Anímelo a escuchar con atención cuando el maestro hable del examen, y a hacer cualquier pregunta que tenga.
- **Evite el pánico del último minuto.** Su hijo debería empezar a estudiar varios días antes del examen.

Estudiar todo de golpe la noche anterior raramente funciona.

- **Enséñele a estudiar eficazmente.** Ayude a su hijo a enfocarse en el contenido que aún no comprendió.
- **Ayude a su hijo a relacionar** el material nuevo con la información que ya sabe. Esto lo ayudará a recordar el material durante el examen.
- **Anime a su hijo a hacerse** comentarios positivos. Si se atora en un examen, puede decirse en voz suave, “Yo lo sé. Ya recordaré la respuesta”.
- **Recuérdle cuáles** son sus fortalezas.
- **Ayude a su hijo a visualizar el éxito.** Sugíerale que cierre los ojos y se imagine respondiendo las preguntas correctamente.

Fuente: S.M. DeBroff, *The Mom Book Goes to School: Insider Tips to Ensure Your Child Thrives in Elementary and Middle School*, Free Press.

¿Está construyendo un puente entre la casa y la escuela?



Los estudios revelan sistemáticamente que, cuando las familias y las escuelas forman un equipo sólido, es más probable que los niños tengan éxito. Aprenden más y les va mejor en la escuela a ellos.

El año lectivo comenzó hace un par de meses. Por eso, ya es el momento de asegurarse de que usted esté haciendo su parte para estrechar los lazos con la escuela. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

- ___ 1. ¿Se ha reunido con el maestro de su hijo por lo menos una vez este año?
- ___ 2. ¿Habla con su hijo sobre la escuela todos los días y repasa toda la información que trae a casa?
- ___ 3. ¿Supervisa la tarea de su hijo? Si pasa apuros con una tarea, ¿le pregunta al maestro cómo usted puede ayudar en casa?
- ___ 4. ¿Procura que su hijo llegue a la escuela a tiempo todos los días?
- ___ 5. ¿Ha repasado el manual de la escuela con su hijo? ¿Espera que él siga todas las reglas de la escuela?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted está formando un fuerte equipo entre la escuela y la familia. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea del cuestionario.

Escuela Primaria
Los Padres
¡hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos. ISSN: 1523-2379

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 © 2019, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad.

Editor Responsable: Doris McLaughlin.
Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.
Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Cómo aprovechar al máximo a la conferencia de padres y maestros



La preparación es clave para una conferencia de padres y maestros exitosa. Aquí tiene cómo aprovechar al máximo esta reunión:

Antes de la conferencia:

- **Escriba una lista** de las cosas que le gustaría decirle al maestro, tales como las asignaturas y actividades favoritas de su hijo, los problemas en la escuela, las necesidades médicas, y cualquier asunto sensible.
- **Escriba una lista** de cosas para preguntarle al maestro, tales como los hábitos en el trabajo, su actitud, la conducta, las fortalezas y las debilidades.
- **Déjele saber a su hijo** que usted va a sostener una conferencia con el maestro y pregúntele si hay un tema que le gustaría que usted y el maestro aborden.

Durante la conferencia:

- **Llegue a tiempo.** Los maestros tienen muchas conferencias programadas, e incluso un retraso de cinco minutos puede alterar el horario.
- **Escuche con cuidado** y tome apuntes sobre el progreso de su hijo.
- **Sea positivo.** Recuerde: tanto usted como el maestro de su hijo quieren lo que más beneficie a él.
- **Haga un plan** con el maestro para abordar cualquier problema y programe una fecha para ponerse en contacto de nuevo.

Después de la conferencia:

- **Cuéntele a su hijo** cómo le fue en la conferencia.
- **Comience con comentarios** positivos. Luego, hable de cualquier sugerencia que haya hecho el maestro, y cómo usted planifica ayudar a su hijo a llevarla a cabo.

Asegúrese de que su hijo esté bien encaminado hacia el éxito en lectura



Pregúntele a cualquier maestro qué considera que es lo más importante que los padres pueden hacer en casa para ayudar

a los niños a aprender y tener éxito en la escuela, y probablemente digan, "¡Animar a su hijo a leer!"

Aquí tiene algunas maneras de hacer que la lectura sea una prioridad para su familia:

- **Lean juntos.** Tal vez su hijo disfrute leerle a usted, o podrían turnarse leyendo los capítulos en voz alta.
- **Visiten la biblioteca pública.** Ayude a su hijo a inscribirse para sacar una tarjeta de la biblioteca. Cada semana, dele una oportunidad para curiosear y sacar nuevos libros de la biblioteca.
- **Brinde sugerencias.** Piense en los intereses de su hijo. Busque libros o artículos sobre ellos. Pídale ayuda a la bibliotecaria.
- **Empiece un club de lectura** familiar. No tiene que ser formal. Solo reserve

tiempo una noche a la semana para hablar de algo que todos hayan leído. Mejor aún, hágalo durante la cena si pueden estar juntos y disfrutar de una buena plática.

- **Diseñe un rincón de lectura.** A algunos niños les gusta leer en cualquier lugar. Pero un lugar acogedor de lectura puede hacer que la lectura sea más agradable todavía.
- **Sugiera una serie.** Cuando hay varios libros sobre un personaje que le gusta a los niños, con frecuencia ellos leen un libro tras otro.
- **Deje que su hijo lo vea leyendo.** Si su hijo lo ve a usted leyendo, es más probable que él también quiera leer. Procure hablar con él sobre lo que usted está leyendo. "Acabo de leer un artículo muy extraño en el periódico".
- **Hable con el maestro.** Pregúntele sobre el progreso en la lectura y las estrategias que usted puede usar en casa para fortalecer sus habilidades.

P: Mi hijo tuvo dificultades en matemáticas el año pasado, y ahora dice que las odia. Yo lo comprendo, porque tampoco soy bueno para las matemáticas. ¿Cómo puedo ayudarlo a desarrollar una actitud más positiva?

Preguntas y respuestas

R: La actitud de los padres hacia las matemáticas tiene mucho que ver con el éxito de sus hijos en esta asignatura. Los niños cuyos padres les dicen que a ellos no les gustaban las matemáticas cuando estaban en la escuela, con frecuencia también pasan apuros en esta clase. De igual manera, los niños cuyos padres les inculcan un mensaje positivo sobre las matemáticas suelen rendir mejor.

Para ayudar a su hijo a adquirir una actitud positiva hacia las matemáticas:

- **Sea positivo.** Deje que su hijo sepa que usted cree que *todos* podemos tener éxito en matemáticas. Si le dice esto a su hijo a menudo, ¡él empezará a creerlo!
- **Evite los estereotipos.** Las mujeres pueden ser ingenieras. Los niños de todas las razas pueden tener éxito en la escuela. De hecho, los estudiantes que tienen éxito en las matemáticas pueden hacer mucho para romper los estereotipos que las personas puedan tener.
- **Hable de las carreras.** Los niños pequeños podrían pensar que ser una Tortuga Ninja o un Avenger es una buena carrera. Amplíe sus horizontes. Hable de las personas que usan las matemáticas en sus trabajos, como un piloto de avión, un pronosticador del tiempo, un arquitecto, un astronauta, un investigador, un ingeniero, etc.
- **Vincule las matemáticas** con el mundo real. Cuando vayan a la tienda, al banco, a un restaurante, etc., señale las maneras en que las personas usan las matemáticas. Durante la comida, pregúntele a los miembros familiares cómo las han usado ellos ese día.

Enfoque: la responsabilidad

La responsabilidad conduce al éxito en el salón de clase



Los niños que aprenden a ser responsables rinden mejor en la escuela. También se llevan mejor con los maestros y con los compañeros de la clase. Toman mejores decisiones. Y tienen una mayor capacidad de intentar, perseverar y triunfar.

Para fortalecer el sentido de responsabilidad de su hijo:

- **Agregue tareas a la lista de quehaceres domésticos** de su hijo. ¿Todavía empaca usted el almuerzo de su hijo? ¿Tiende la cama por él? De ser así, procure asignarle más responsabilidades. La mayoría de los escolares de primaria son capaces de realizar estas tareas. No lo abrume con demasiados quehaceres, pero procure asignarle responsabilidades significativas.
- **Enseñe lecciones sobre el dinero.** Si no le da una mesada, considere hacerlo. Si permite que su hijo administre su propio dinero, tal vez desarrolle más respeto hacia él. La próxima vez que esté trabajando en su presupuesto, incluya a su hijo en el proceso. No comparta detalles financieros específicos, pero deje que él vea cómo es hacer un propuesto. Diga cosas como, "Me gustaría ordenar pizza esta noche, también, pero tenemos que esperar hasta que me paguen. Viernes es el día de pago".
- **Use consecuencias para enseñar.** Cuando su hijo cometa un error, no corra a rescatarlo (a menos que esté en un verdadero peligro). Si él experimenta las consecuencias, será más probable que no vuelva a repetir el mismo error. Si usted siempre corre a rescatarlo, él aprenderá que nunca tiene que responsabilizarse por nada.

Anime a su hijo a hacer más que solo lo mínimo indispensable

Usted le pidió a su hijo que llevara las cosas reciclables a la acera. Es una tarde con mucho viento, así que colocó una piedra encima de los papeles en el bote para que no se volaran por todo el vecindario. ¡Felicidades! Su hijo acaba de demostrar tanto responsabilidad como madurez haciendo más que solo lo mínimo indispensable.

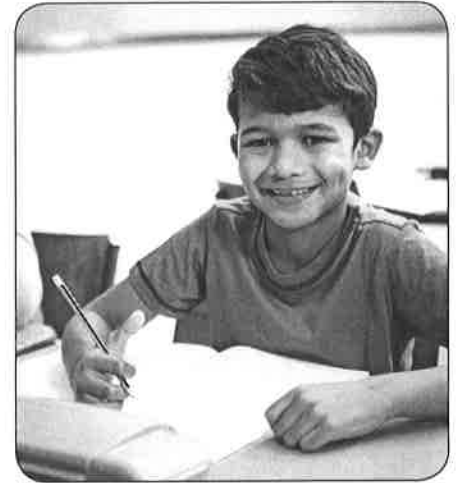
Hable con su hijo sobre otras áreas en las que puede poner más esfuerzo. Por ejemplo, cuando él:

- **Prepare una merienda** después de la escuela, puede dejar limpia a la cocina.
- **Use lo que sobra** de la crema de cacahuete, puede añadirla a la lista de abarrotos.
- **Se sirva toda el agua** de una jarra, puede volver a llenarla.

Anime a su hijo a hacer más de lo requerido en la escuela, también.

El podría:

- **Leer algunas páginas más** de las que fueron asignadas de tarea.



- **Tomarse tiempo** para asegurarse de que su informe esté escrito con letra legible.
- **Comenzar un proyecto temprano**, e ir más allá de lo esperado, incluyendo una ilustración detallada o agregando una portada colorida.
- **Resolver algunos problemas** de matemáticas extra para asegurarse de que comprende un concepto.

Ayude a su hijo a trazarse metas y tomar control de su aprendizaje



Establecer metas semanales ayuda a su hijo a tomar control de su aprendizaje. Para ayudarlo a establecer metas y alcanzarlas:

1. **Pídale a su hijo** que identifique una meta al principio de la semana, tal como terminar un libro que ha estado leyendo para una clase.
2. **Pídale a su hijo** que escriba la meta en una hoja y que la pegue en el refrigerador o tablón de anuncios.
3. **Platiquen sobre cómo** lograr la meta. Ayude a su hijo a dividir la meta en pasos más pequeños. Por

ejemplo, "Podrías leer dos capítulos todos los días".

4. **Revise el progreso** de su hijo después de un par de días. Si surgen problemas, hable sobre las posibles soluciones. Si su hijo se retrasa con la lectura, retrasar la hora de acostarse por 10 minutos podría ayudarlo a recuperarse.
5. **Ayude a su hijo** a evaluar cómo le fue al final de la semana. ¿Logró alcanzar su meta? ¿Por qué sí, o por qué no? Sin importar el resultado, elogie a su hijo por intentar. Luego establezcan una meta nueva para la próxima semana.