

Para un mejor comportamiento

El buen comportamiento es un hábito que todos los padres procuran desarrollar en sus hijos, pero no se produce de la noche a la mañana. Tenga paciencia y utilice las estrategias de esta guía para cimentar el buen comportamiento en casa y en la escuela.



Preste atención positiva. Procure reservar algo de tiempo sin interrupciones cada día para su hija y que ella decida cómo pasarlo. Podría pedirle que le cuente una historia especial o dar un paseo por su barrio para comentar el día. Se sentirá más importante y más segura y tendrá menos necesidad de portarse mal para que usted le preste atención. *Consejo:* Mientras esté con ella, dele toda su atención. Apague las distracciones como el celular o la televisión.



Establezca normas básicas. Su hijo tenderá a portarse mejor si sabe exactamente qué se espera usted de él. Hablen de las normas de comportamiento en casa y en público. Podrían incluir cosas como no tocar lo que no debe y escuchar en

silencio cuando otros hablen. Recuerde, usted es quien mejor conoce a su hijo; ponga normas que se adapten a su edad y a sus habilidades. Según crezca, ponga la lista al día. *Consejo:* Para que todo el mundo recuerde las normas, colóquelas donde todos las vean. Expréselas de forma positiva. En lugar de “No dejes tu bicicleta en la entrada”, escriba “Coloca tus pertenencias en su sitio cuando termines de usarlas”.

Comenten las consecuencias. El mejor momento para hablar de las consecuencias a una acción es antes de que se desobedezca una norma. Explíquelo a su hija por anticipado qué sucederá si se porta mal o desobedece una norma. Por ejemplo, podría decirle: “Si colocas tu bici en el garaje podrás montarla mañana”. *Consejo:* Incluya a su hija en la toma de decisiones sobre el castigo justo por desobedecer las normas.

continúa

Una medida de autocontrol

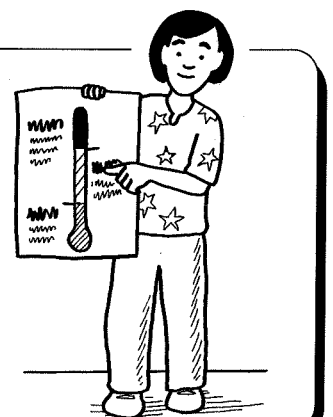
Esta actividad puede ayudar a su hija a practicar el control de su propio comportamiento.

1. Ayúdela a dibujar un termómetro en papel y a añadir rayas horizontales para dividirlo en tercios. Puede colorear el tercio inferior de azul y rotularlo con las palabras “Conservo la sangre fría”. Que coloree la sección central de amarillo y escriba “Me estoy calentando”. Y debería colorear el tercio superior en rojo y rotularlo “Zona de peligro”.

2. Piense con ella en ideas que puede usar para controlarse cuando la “temperatura” empiece a subir. Por ejemplo, si empieza a sentirse frustrada (tal vez porque su hermano le pone mala cara),

podría cerrar los ojos y respirar hondo. Si está entrando en la zona de peligro (por ejemplo, le apetece pegarle a su hermano), podría marcharse unos minutos y calmarse.

3. Dígale que escriba las ideas en el papel. A continuación coloquen el termómetro donde pueda recordarle que ella está en control de sí misma.





Indique los beneficios del buen comportamiento. Cuando su hijo vea los resultados del buen comportamiento quizá se esfuerce más por no desviarse del camino recto. Refuerce la idea mencionándole una consecuencia positiva relacionada con su comportamiento. “Sam, como hiciste todas tus tareas sin que tuviera que recordártelas tenemos media hora más para jugar en el parque”. *Consejo:* Puede ser tentador “sobornar” a su hijo para que se porte bien, pero esto puede ser causa de que en el futuro dependa de las recompensas. Olvídense de la pegatina o del dulce y elija en cambio una recompensa más natural (por ejemplo, tiempo para un cuento más a la hora de dormir porque se preparó rápidamente).

Sorpresa a su hija portándose bien. Preste atención a las veces que su hija se comporta bien y alábelo por ello. Procure que su felicitación sea específica: “Sé que te disgustó que tu hermano eligiera el cereal, pero lo sobrellevaste estupendamente”. Indicarle qué ha hecho bien la ayuda a reconocer el buen comportamiento a fin de que lo pueda repetir en el futuro.

Use la lógica. Es más fácil para su hijo entender el concepto de causa y efecto si las consecuencias se relacionan con su mal comportamiento. Por ejemplo, si patina sin casco es más lógico quitarle los patines que quitarle el postre. *Consejo:* Cuando sea adecuado, use consecuencias “constructivas” que animen a su hijo a corregir su comportamiento de manera positiva. Si derrumba la torre de bloques de su hermana, por ejemplo, podría ayudarla a reconstruirla.

Use afirmaciones en lugar de preguntas. Cuando quiera que su hija haga algo, dígaselo con una frase afirmativa clara y cortés, en lugar de hacerle una pregunta. *Ejemplo:* “Maddy, termina el juego y prepárate para salir” (en lugar de “Maddy, ¿puedes dejar de jugar ya?”). Evitará abrir la puerta a una discusión.

Consejo: Evite también añadir “¿De acuerdo?” al final de sus instrucciones. Podría parecer que su petición es optativa. En lugar de decir “Vamos a prepararnos para salir, ¿de acuerdo?”, diga simplemente “Vamos a prepararnos para salir”.



Sea consistente. Hasta el niño más educado se portará mal o pondrá a prueba las normas de vez en cuando. Cuando suceda eso, lo mejor es atenerse a sus normas y a las consecuencias. Saber que usted responderá exactamente de la misma forma cada vez que se porte mal, quizá motive a su hijo a tomar mejores decisiones.

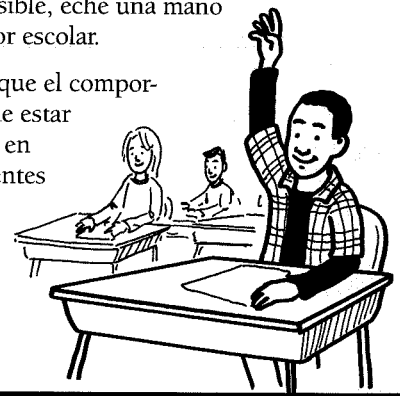
Cuando el comportamiento es un problema en la escuela

Si su hijo se porta mal en la escuela, ¿qué debería hacer usted? He aquí algunas estrategias que puede poner en práctica:

- Sea parte del equipo. Reúnase con la maestra para comentar formas en las que pueden colaborar para mejorar la situación.
- Esté en constante comunicación con la maestra. Averigüe qué método prefiere (notas, correos electrónicos, llamadas telefónicas). Pídale que le hable tanto de los días buenos de su hijo como de los regulares. Así usted podrá felicitarlo por su buen comportamiento además de hablar de los problemas.
- Procure que las expectativas entre casa y escuela sean consistentes. Explique a su hijo que usted exige buen comportamiento en ambos lugares. Por ejemplo, si hablar fuera de turno es el problema en la escuela, recuérdale que no interrumpa en casa.

- Haga voluntariado. Cuando usted participa activamente en la escuela de su hijo le demuestra que usted se toma su educación con seriedad. Si fuera posible, eche una mano en el aula o en el comedor escolar.

Nota: Si usted piensa que el comportamiento de su hijo puede estar relacionado con cambios en su familia o con otras fuentes de estrés, o que podría tener una causa psicológica, consulte con el orientador escolar o con su pediatra.



Pasos para triunfar con los deberes



Cuando sus hijos hacen los deberes refuerzan lo que aprendieron en la escuela y amplían sus conocimientos. Pero aprenden mucho más que la información de sus tareas: también desarrollan habilidades de estudio y hábitos que necesitarán en la escuela y en la vida.

He aquí maneras de apoyar a sus hijos y de ayudarlos a que triunfen con los deberes.

ANTES

Crear un área de estudio

Muchos niños rinden mejor si tienen un lugar dedicado al estudio, como un pupitre en su dormitorio o la mesa de la cocina. Pero otros niños rinden más tumbados en el suelo del cuarto de estar o sentados en la cama. Deje que su hijo decida dónde va a trabajar: probablemente se distraerá menos si está cómodo. Su lugar de estudio necesita buena luz y un surtido de materiales de trabajo, como bolígrafos, lápices, papel, una regla, una calculadora y un diccionario.

Apuntar los deberes

Recuerde a su hija que es su responsabilidad apuntar los deberes del colegio. Tal vez necesite copiarlos de la pizarra o anotarlos en su agenda mientras habla la maestra. Cuando llegue a casa cerciórese de que tiene las instrucciones y hojas explicativas que necesita: la ayudará a acostumbrarse a traer a casa los deberes el día que los asignen.



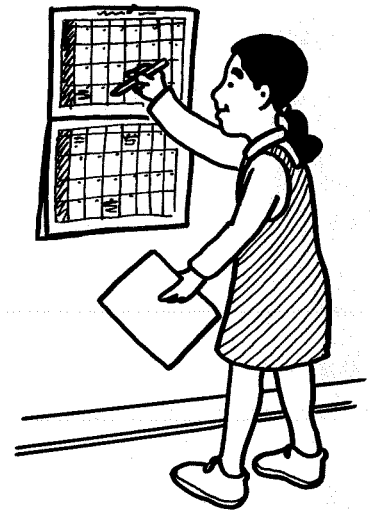
Hacer un plan diario

Eche un vistazo a los deberes de su hijo y ayúdelo a hacer un plan de estudio. Sugiera que haga primero los deberes más difíciles o más largos, mientras está relajado y alerta. Debería ser capaz de entender

las instrucciones de los deberes sin vigilancia, pero dígame que usted está disponible para comentarlos.

Dividir los proyectos en pasos

Anime a su hija a usar un calendario para apegarse a un horario cuando trabaje en un proyecto. Dígame que divida cada proyecto en pasos y que los escriba en el calendario. Para un experimento de ciencias, por ejemplo, podría tener pasos como: desarrollar la hipótesis, conducir el experimento, anotar los resultados, escribir el informe del laboratorio. *Consejo:* Quizá necesite su ayuda para dividir las tareas en trozos y para elegir fechas límite.



A una con los maestros

Pregunte a la maestra de su hijo qué norma sigue respecto a los deberes y cómo le gustaría que ayudara (o no ayudara) usted. Averigüe qué tipo de proyectos le esperan a su hijo durante el curso. Dé su número de teléfono y su correo electrónico, y pida a la maestra que se ponga en contacto con usted si surge algún problema. Cuanto antes esté usted al corriente, antes podrá encontrar la solución.

continúa

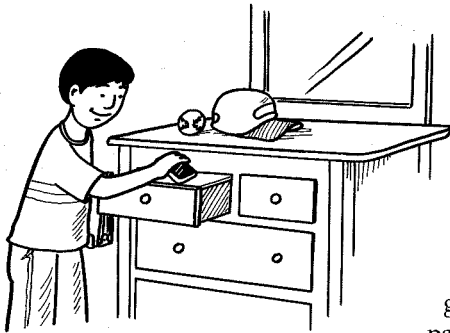
DURANTE

Establecer hábitos

Si su hija empieza los deberes a la misma hora cada día el estudio puede convertirse en un hábito. Dígale que pruebe horarios distintos para ver qué le va mejor. Las posibilidades incluyen en cuanto llegue del colegio, antes de cenar (pero después de jugar un rato) o después de cenar.

Aumentar la concentración

Algunos niños necesitan un ambiente tranquilo para concentrarse en los deberes. Otros estudian mejor con música de ambiente. Pero la televisión no hace más que distraer. Su hijo debería apagar la TV cuando estudia para concentrarse por completo en los deberes. Y si tiene un teléfono celular o videojuegos portátiles, dígale que los apague y que los guarde fuera de la vista para no distraerse mientras hace los deberes.



Tiempo tranquilo en familia

Siempre que sea posible haga compatibles el horario del hogar y el del estudio. Si su hija hace los deberes de 7 a 8 de la tarde, procure que durante esa hora haya silencio en casa. Organice papeles o lea junto a su hija mientras estudia. Así le ayudará a concentrarse.

Ofrezca apoyo

Si su hijo está atascado en un problema, trate de encaminarlo en la dirección adecuada, en lugar de darle la respuesta. Por ejemplo, en lugar de contestar su pregunta "Mamá, ¿cuántos pies hay en una milla?" pregúntele "¿Cómo podrías hallar la respuesta?" Su hijo aprenderá a trabajar con independencia y a resolver problemas. *Consejo:* Cuando la ayuda de usted pueda ser útil, ofrézcasela. Por ejemplo, podría preguntarle las palabras de su lista de ortografía o las tablas de multiplicar.

Recuérdese lo

Una simple mención ("¿Has leído ya el poema?") podría bastar para que su hija se decidiera a terminar un proyecto. Pero preste atención por si se desanima o tarda demasiado tiempo en hacer los deberes. Si su hija tiene dificultades continuas para terminar la tarea, pida consejo a la maestra.



DESPUÉS

Eche un vistazo a los deberes

Dedique unos minutos a examinar los deberes de su hijo cuando los termine. Si sabe que usted va a leerlos se sentirá más inclinado a terminarlos y a esforzarse al máximo. Asegúrese de que haya escrito con claridad y de que su trabajo esté completo. Si ve que ha cometido faltas de ortografía o de cálculo, dígale que lo repase otra vez. Pero no le corrija el trabajo: eso es responsabilidad de su hijo. Además los errores indican al maestro en qué áreas necesita ayuda su hijo.

Refuerce la confianza

Alabar el esfuerzo anima a su hija a seguir aprendiendo. Un comentario cariñoso ("Buen trabajo en esos problemas de división") puede darle confianza cuando se enfrente a su siguiente tarea. Recuerde, ¡una actitud positiva puede ser muy eficaz!



Formas de mejorar

Cuando le devuelvan los deberes corregidos a su hijo, lea los comentarios del maestro. Le indicarán si su hijo entendió la tarea o en qué se equivocó. Si la nota de calificación es baja, pregúntele si entiende la razón. ¿Apuntó correctamente lo que tenía que hacer? ¿Siguió todas las instrucciones? Averiguar en qué se ha confundido evitará que repita los fallos.

Hablen de lo que aprende

Manténgase al corriente de lo que su hija aprende en la escuela hablando con regularidad de sus deberes. Por ejemplo, durante la cena podría preguntarle: "¿Cómo llevas el proyecto de geografía? ¿Qué has averiguado hasta ahora?" O bien mientras van en el auto ustedes dos podrían buscar palabras que aparecen en la lista de vocabulario de esa semana y comentar los significados.

Guardar las tareas

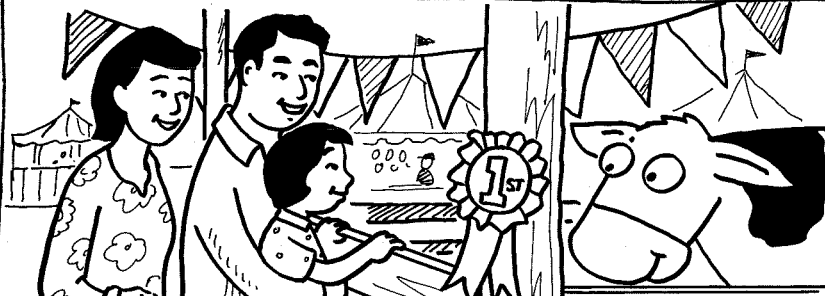




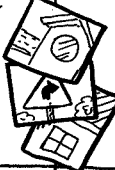
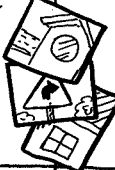









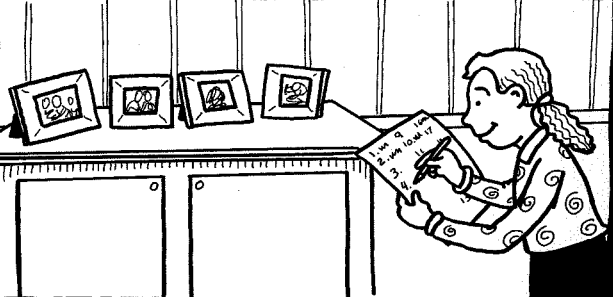
Ayude a su hijo a crear un sistema para archivar el trabajo que le devuelvan. Podría guardar cada materia en una carpeta de un color distinto. Luego podría estudiar esos papeles para preparar exámenes y pruebas. *Idea:* Sugíerale que ponga a la vista los que hizo especialmente bien: le animarán cuando tenga dificultades con una tarea.

Consejo: Es clave que usted participe y controle los deberes de sus hijos sin hacérselos. Con su orientación y su estímulo sus hijos aprenderán a trabajar con independencia y a planear para el éxito.

Que sus hijos rellenen este calendario con el mes y las fechas. A continuación, póngalo en la nevera y anime a sus hijos a que hagan una actividad cada día.



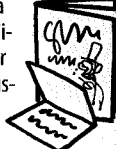




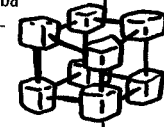




Calendario de actividades para aprender

M E S

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO		
								
<p>Empieza una conversación en forma de diario. Escribe una pregunta cada día ("¿Qué es lo que más te gusta de la feria del condado?") y pide a los miembros de tu familia que la contesten.</p>	<p>Cuenta el dinero de juguete de un juego de mesa. Si lo divides a partes iguales entre todos los jugadores, ¿cuánto le toca a cada persona?</p>	<p>Encuentra todos los adjetivos de un anuncio de revista. Sustituye cada adjetivo por uno divertido y lee en voz alta tu loca creación.</p>	<p>Sé meteorólogo por un día. Registra las temperaturas máximas y mínimas. Anota las condiciones del tiempo que observes.</p> 	<p>Haz una postal con tu lugar favorito de tu ciudad. Dibuja el lugar por un lado de una ficha de cartulina y por el otro escribe un párrafo describiendo el lugar.</p>	<p>Lee en voz alta a uno de tus padres o hermanos y experimenta utilizando distintos tonos de voz. Podrías sisear como una culebra o bramar como un gigante.</p> 	<p>Escribe un guión para un nuevo episodio de tus dibujos animados favoritos. ¿Dónde tiene lugar la acción? ¿Cuál es el conflicto? ¿Cómo se resolvió?</p> 	<p>Corta fotos de periódicos mostrando varios ángulos (recto, agudo, obtuso) y tipos de líneas (paralelas, perpendiculares). Haz con todo ello un collage.</p> 	<p>Elige en secreto un producto del hogar y lee la etiqueta en voz alta. Ejemplo: "Deja tu aliento fresco como la menta". ¿Pueden adivinar de qué se trata los miembros de tu familia?</p>
<p>Ayuda a hacer los sándwiches del almuerzo. Córtalos en distintas fracciones (mitades, tercios, cuartos, octavos).</p> 	<p>Usa teselas de Scrabble para jugar con otra persona a un juego de ortografía. En cada turno, piensen en una palabra y mezclen las letras para que la otra persona las desenrede.</p> 	<p>Identifica las partes de la planta (fruto, hoja, tallo, raíz) en las verduras de casa o en la tienda. Por ejemplo, las espinacas son hojas y una zanahoria es una raíz.</p>	<p>Dibuja el mapa de una ciudad imaginaria. A continuación construye la ciudad usando bloques y otros juguetes.</p> 	<p>Organiza un estante con animales de peluche poniéndolos por orden alfabético (armadillo, ballena, cabra).</p> 	<p>Usa objetos (hebillas, lápiz, cuchara) para medir artículos de tu hogar. ¿Cuántos lápices de largo mide la mesa? ¿Cuántas cucharas de ancho mide la TV?</p> 	<p>Escribe todas las formas que se te ocurran de decir fue (se apresuró, viajó, galopó). Usa tu lista para escribir una historia llena de acción.</p>		
<p>Elige en el diccionario 10 palabras desconocidas. Escribe las palabras y las definiciones en fichas distintas de cartulina. Baraja las fichas e intenta emparejar cada palabra con su definición.</p> 	<p>Vete de paseo y llena cada cazoleta de un cartón de huevos con una piedra. Cuando vuelvas a casa intenta identificar las rocas con una guía o un sitio web.</p> 	<p>Averigua si tu tira cómica favorita usa más nombres o verbos. Rodea con un círculo de un color los nombres y los verbos con otro color. A continuación, cuéntalos.</p>	<p>Usa el periódico para investigar qué actividades puede hacer tu familia. Describe algunas por escrito (circo, película por la noche) en un calendario.</p> 	<p>Dibuja una línea horizontal en una ficha de cartulina y ponla por detrás de un frasco de agua. Observa la línea a través del frasco. Parece doblada: esto se llama refracción.</p> 	<p>Busca palabras en otras lenguas. Podrías ver el letrero de un mercado coreano o una pegatina para el auto en español. Lean en un libro o en la red sobre esos países.</p>	<p>Haz una lista de lo que has leído hoy. Pide a los otros miembros de tu familia que hagan lo mismo y comparen sus listas.</p>		
<p>Pon un juego de letras imantadas en una bolsa. Con otra persona, saca por turnos las letras de una en una. A ver quién es el primero que puede formar una palabra.</p>	<p>Los ojos de un animal nocturno tienen pupilas grandes que les permiten ver por la noche. Sujeta un espejo en una habitación a oscuras. Cuando tus ojos se ajusten a la oscuridad, enciende la luz y observa cómo se encogen tus pupilas.</p>	<p>Piensa en una persona que conozcas y que tenga un empleo que te gustaría hacer algún día. Escribe cinco preguntas sobre el empleo. A continuación entrevista a la persona.</p>	<p>Escribe en un papel una lista con los números del 1 al 20. Busca por tu hogar objetos que hagan pareja con cada número (12 huevos, 16 patas de silla). Escribe el nombre del objeto junto a cada número.</p>					

Que sus hijos rellenen este calendario con el mes y las fechas. A continuación, póngalo en la nevera y anime a sus hijos a que hagan una actividad cada día.

Calendario de actividades para aprender

MES						
DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			<p>Haz una lista de los sitios que has visitado en tu estado. A continuación localízalos en un mapa y pon una pegatina ahí.</p>	<p>Juega a charadas de palabras de acción. Escribe verbos (<i>flotar, comer, girar</i>) en tiras de papel. Túrnate con otras personas en sacar tiras y representar la acción para que los demás la adivinen.</p> 	<p>Coloca un aro hula en la hierba. Usa una lupa para observar qué hay dentro. Haz una lista de las cosas vivas y no vivas que ves.</p>	<p>Usa un motor de búsqueda para localizar la dirección de un escritor que te guste. Envíale al autor una nota explicando por qué te gustan sus libros.</p> 
<p>¿De cuántas maneras puedes organizar una baraja de cartas? Experimenta para averiguarlo.</p> 	<p>Pide a cada miembro de tu familia que escriba su nombre en un papel. Pásense los papeles y escriban un <i>simil</i> bonito (una comparación que usa la palabra "como") sobre cada persona. <i>Ejemplo:</i> "Los ojos de mamá brillan como la luz del sol".</p>	<p>Colorea un papel colocando papel de lija por debajo y otro papel sobre una superficie lisa como el mostrador de la cocina. La superficie rugosa del papel de lija produce <i>fricción</i>: ¿cómo afecta esto al resultado de tus colores?</p> 	<p>Elige en secreto un presidente de los EEUU y pídele a un amigo que haga lo mismo. Dense pistas uno al otro por turnos para averiguar a quién ha elegido cada uno.</p>	<p>Lee un libro de no ficción sobre uno de tus temas favoritos, por ejemplo robots. Usa la información que aprendas para hacer tarjetas de trivial y comparte las tarjetas con tus padres.</p> 	<p>Corta cupones del periódico para productos que usa tu familia (detergente, pasta). Suma los descuentos para averiguar cuánto dinero ahorrarías.</p>	<p>Practica la escritura creativa pensando en preguntas como "¿por qué?" ("¿Por qué es azul el cielo?") y escribiendo respuestas imaginarias ("Porque un cohete tiró una lata de pintura azul").</p>
<p>Deja una paleta en un tazón durante 30 minutos. ¿Qué le ocurre al dulce?</p>	<p>Lleva lápiz y papel en el auto para controlar los semáforos. Haz una gráfica de los focos rojos contrastándolos con los verdes.</p> 	<p>Nombra una actividad (jardinería, ajedrez). Cada jugador escribe tantas palabras relacionadas con ella como pueda en 2 minutos. Se anota un punto la persona que escribe una palabra que nadie más escribió.</p>	<p>Lee una historia que se desarrolle en otro país. Compara la vida cotidiana en el libro con la tuya. ¿En qué se parecen y se distinguen?</p>	<p>Usa arcilla para modelar y palillos para hacer formas en 3-D. Empieza con un cubo y luego prueba con una pirámide. ¿Qué otras formas puedes hacer?</p> 	<p>Busca el código Morse en la red o en un libro de la biblioteca. Escríbele mensajes a una amiga usando puntos (•) y rayas (—) para deletrear las palabras.</p> 	<p>Llena $\frac{2}{3}$ de una botella limpia con agua, añade dos gotas de colorante alimentario y termina con aceite de cocinar. Cierra la botella, tumbala de lado y mécela para hacer "olas".</p>
<p>Dibuja tantos símbolos estadounidenses como se te ocurran. <i>Ejemplos:</i> águila calva, Casa Blanca, Estatua de la Libertad.</p> 	<p>Lee un libro corto. A continuación cuéntale a alguien la historia desde el punto de vista de otro personaje. Por ejemplo, usa al perro como narrador.</p>	<p>Numera tiras de papel del 1 al 25. Pídele a alguien que las mezcle y ponga todas menos una sobre la mesa. ¿Cuánto tardas en identificar el número que falta? A continuación, cambia de rol con tu compañero.</p> 	<p>Escribe una historia que empiece con esta frase: "Si pudiera tirarme en paracaídas al pasado, iría a..."</p>	<p>Escribe con letras de molde grandes una palabra y coloca el papel frente a un espejo. ¿Qué observas? ¿Puedes escribir una palabra de manera que no aparezca al revés en el espejo?</p>	<p>Dibuja un continente imaginario y pon nombres divertidos a los lugares. El "Río Fugitivo" podría desembocar en el "Pantano del Caimán", por ejemplo.</p>	<p>Pide a cada miembro de tu familia que encuentre un poema en un libro o en un sitio web. Intercámbiense los poemas y lean en voz alta sus selecciones.</p>
<p>En una democracia los ciudadanos votan para tomar decisiones con justicia. Celebra con tu familia unas elecciones sobre un tema como a qué juego de mesa jugar o qué tipo de pizza van a encargar.</p> 	<p>Haz eco cantando en distintos espacios (cocina, baño, patio, garaje). ¿Por qué se produce eco en unos lugares pero en otros no?</p>	<p>Inventa "secuencias activas" alternándote con otra persona. <i>Ejemplo:</i> Salta dos veces, da tres pasos grandes y tres pequeños y repite.</p> 