

La creación de un ambiente en el hogar para el aprendizaje

Para que los niños puedan aprender y tener éxito en la escuela, el hogar y la escuela deben trabajar unidos como socios. El hogar proporciona una parte fundamental de los cimientos del aprendizaje. Para los padres, esto es más que asistir a las visitas generales (Open House), asistir a las reuniones entre padres y profesores y a las presentaciones escolares. Significa compartir con la escuela la responsabilidad del aprendizaje y del éxito escolar de sus hijos. La escuela tendrá más éxito en el cumplimiento de sus responsabilidades si los niños llegan a ella listos y preparados para aprender. Lo que se aprende y se experimenta en el hogar afecta qué tan listos y preparados estarán. A continuación se encuentran algunas ideas para crear un ambiente en el hogar que apoyará el aprendizaje y el éxito escolar.



CÓMO ENVIAR A SU HIJO(A) A LA ESCUELA LISTO PARA APRENDER

Los padres tienen la responsabilidad de enviar a sus hijos a la escuela en una condición en que estén más preparados para aprender. Esto significa, básicamente, llevar a sus hijos a la escuela regularmente y a tiempo, procurando que sean mínimas las ausencias y llegadas tarde. También significa enviarlos a la escuela preparados física y mentalmente para aprender. A continuación se encuentran algunas ideas sobre cómo lograr esto.

Preparación física

Trabajamos mejor cuando hemos tenido suficiente descanso y tenemos energía disponible. Lo mismo ocurre en el trabajo mental de prestar atención y aprender. El cerebro humano trabaja mejor cuando se ha descansado bien y tiene mucha energía disponible.

Envíe a su hijo(a) a la escuela bien descansado

- ✓ *Establezca un horario regular para dormir y levantarse.* Como regla general, los niños necesitan más tiempo de sueño que los adultos (ver recuadro a la derecha). Si sus hijos lucen cansados durante el día, se duermen en clase, o necesitan una siesta después de la escuela, esto puede ser un indicio de que no está durmiendo lo suficiente. Si su hijo tiene problemas con el sueño, es recomendable que hable de esto con su médico.

¿Cuánto tiempo debemos dormir?

Preescolar:	11-13	horas
Niños:	9-11	horas
Jóvenes:	9	horas
Adultos:	7-8	horas

- ✓ *Establezca y haga cumplir una rutina regular para dormir.* Cerca de treinta minutos antes de la hora de acostarse, haga que sus hijos elijan una actividad tranquila para ayudarlos a “desacelerar”. Durante este tiempo, haga que eviten la televisión, el ejercicio, los computadores y los teléfonos. Siga una secuencia predecible de actividades para preparar al niño para dormir, tales como una comida ligera, un baño, cepillarse los dientes, ir al baño y ponerse la pijama. Muchos padres de niños pequeños les leen una o dos historias antes de irse a la cama. Los niños mayores pueden leer para sus padres o por sí mismos. Ésta es una buena rutina que puede incluso mejorar la competencia lectora del niño.

Envíe a su hijo(a) a la escuela bien alimentado

Es muy difícil para los niños prestar atención y concentrarse cuando tienen hambre. Separe tiempo en su horario familiar para preparar tres comidas balanceadas diariamente. Comer todos juntos puede ser muy bueno para la vida familiar, cuando se incluye una conversación agradable. Algunas recomendaciones clave¹ para una dieta saludable incluyen el consumo de frutas, vegetales, cereales integrales, leche baja o libre de grasa y productos lácteos.

- ✓ *Consuma al menos cinco porciones de fruta o vegetales cada día*
- ✓ *Consuma alimentos integrales con frecuencia; al menos la mitad de los cereales deben ser cereales integrales.* Para los niños y los adolescentes es recomendable que consuman alimentos integrales con frecuencia. Algunas veces es difícil de lograr, pero usted debe intentar aumentar la cantidad de cereales integrales a medida que crecen. Al menos la mitad de los cereales que consuman deben ser cereales integrales. Cuando esté eligiendo cereales, busque las palabras “integral” o “cereal integral” antes del nombre del cereal en la lista de ingredientes de la etiqueta. El cereal integral debe ser el primer ingrediente en la lista.
- ✓ *Consuma leche.* Los niños de 2 a 8 años de edad deben consumir diariamente 2 tazas de leche libre o baja en grasa o productos lácteos equivalentes. Los niños de 9 años en adelante deben consumir 3 tazas diarias.

INGREDIENTES: AVENA INTEGRAL, AZÚCAR MORENA, TRIGO INTEGRAL, PASAS, ACEITE VEGETAL (ACEITE DE SEMILLA DE ALGODÓN PARCIALMENTE HIDROGENADO Y/O ACEITE DE SOJA), ALMENDRAS, COCO DESHIDRATADO SIN AZÚCAR, LECHE DESCREMADA, MIEL, GLICERINA, SABOR NATURAL.

CONTIENE: TRIGO, ALMENDRAS, LECHE, SOJA.

Preparación mental

Un buen estado mental es tan importante para el aprendizaje y la memoria de los niños como un buen estado físico. Un buen estado mental significa que estén relativamente calmados, felices, motivados y se comporten bien.

Envíe a su hijo(a) a la escuela calmado y feliz

Los niños estarán más calmados y felices cuando tienen un ambiente familiar estable y afectuoso. Los cambios y ciertos eventos en la familia pueden generar estrés a los niños. El estrés puede conducir a preocupación, ansiedad e infelicidad. Mientras que el estrés temporal puede ser una manera de motivar a los niños a emprender acciones, el estrés prolongado puede afectar negativamente tanto su salud física como su salud mental. Investigaciones han demostrado que los niveles altos de estrés pueden empeorar la memoria de los niños.

Las familias pueden ser afectadas por muchos tipos de eventos estresantes diferentes.

- ✓ *Trate las situaciones estresantes devastadoras.* Existen algunas situaciones que son grandes estresantes y pueden devastar la vida familiar, como la violencia, el abuso infantil y el abuso de sustancias. Cuando existen estas condiciones, la vida familiar nunca será normal y saludable hasta que se traten directa y efectivamente con servicios de orientación.
- ✓ *Dé tiempo y apoyo.* Otras situaciones estresantes involucran algún tipo de pérdida, como la muerte de un miembro de la familia, divorcio de los padres o un evento traumático. Estas situaciones requerirán que los niños se acomoden a los cambios. Es típico en estas situaciones que exista un proceso normal

¹ Guías alimenticias para los norteamericanos, 2005

de dolor por el que pasarán los niños. Durante este tiempo, pueden presentarse problemas de comportamiento o sentimientos de depresión y ansiedad. Con tiempo y apoyo, los niños normalmente se adaptan a la pérdida y los síntomas mejoran. Usted puede apoyar a sus hijos escuchándolos, hablando con ellos sobre la pérdida y reconociendo sus sentimientos. En algunas ocasiones resulta útil un servicio de orientación temporal.

- ✓ *Fortaleza su familia.* Existen infinidad de eventos estresantes que las familias enfrentarán en diferentes momentos, como exceso de ocupaciones, preocupaciones financieras, enfermedad, cambios de vivienda, conflictos familiares o conflictos maritales. Las familias deben ser fuertes para poder soportar la carga del estrés, y se hacen fuertes pasando tiempo de diversión juntos y con una comunicación frecuente y abierta.

Envíe a su hijo(a) a la escuela motivado

Los estudiantes toman decisiones sobre cuánto esfuerzo deben poner en su proceso de aprendizaje con base en cuánto valoran el aprendizaje y la escuela. Su valoración del aprendizaje y la escuela está fuertemente influenciada por lo que usted como padre/madre espere de sus hijos. Investigaciones han demostrado que las expectativas de los padres y los profesores sobre el comportamiento de los estudiantes pueden influir en el comportamiento, positiva o negativamente. En otras palabras, cuando los padres esperan que a los estudiantes les vaya bien en la escuela, ellos tienden a tener buenos resultados; cuando los padres esperan que a los estudiantes les vaya mal, ellos tienden a fallar. Sin importar las capacidades o la habilidad mental de sus niños, usted puede tener y comunicar apropiadamente grandes expectativas y opiniones sobre ellos. A continuación se encuentran algunas ideas para comunicar sus valores y expectativas.

- ✓ *Muestre interés.* Una manera simple pero importante para comunicar que la escuela y el aprendizaje son importantes es mostrar interés en cómo le va a sus hijos en la escuela. Todos los días de clase, pregúnteles acerca de su día en la escuela, tareas escolares, exámenes y la participación en el salón de clase.
- ✓ *Comunique sus expectativas.* Las expectativas se logran comunicar por medio de lo que usted le dice a su hijo con constancia durante un periodo de tiempo. El estudiante llegará a creer lo que usted cree sobre la escuela, el aprendizaje y el trabajo. Usted quiere comunicar lo siguiente: Espero que hagas tus labores; espero que te vaya tan bien como puedas; se que puedes hacerlo bien si lo intentas y utilizas buenas técnicas de estudio; y espero que seas constante, incluso si las cosas se ponen difíciles.

Elogiar y dar ánimo, como en los siguientes ejemplos, son maneras claras de expresar sus expectativas.

“Se que esa tarea es difícil, pero continúa. ¡Se que la puedes hacer!”

“Cuando es el momento de estudiar, ¡Trabaja duro!”

“Excelente trabajo, ¡Me gusta saber que trabajaste muy duro en esa tarea!”

Existen muchas formas más sutiles de comunicar sus expectativas. Por ejemplo, le puede preguntar a sus hijos, ¿Con cuántos días de anticipación vas a estudiar para el examen? Esta pregunta envía el mensaje de que usted espera que ellos estudien varias noches antes del examen.

- ✓ *Aprendizaje por el ejemplo.* La mayoría de los niños y adolescentes adoptan los valores de sus padres. Muéstrela a sus hijos que usted valora el aprendizaje realizando actividades educativas en presencia de

ellos. Deje que lo vean leyendo, tenga materiales de lectura disponibles en su hogar, hable con ellos sobre temas actuales y llévelos a la biblioteca con usted.

Envíe a su hijo(a) a la escuela con un buen comportamiento

Para que sus hijos contribuyan a un ambiente de aprendizaje positivo en la escuela, se les deberá enseñar como ser responsables y a trabajar independientemente. Deben ir a la escuela con cualidades en su carácter que son valoradas por su familia, escuela y comunidad. Estas cualidades incluyen la honestidad, el respeto, el interés por los demás, el acatamiento de las indicaciones del profesor y de las reglas de la escuela, la toma de responsabilidad por sus propias acciones, y la toma de buenas decisiones morales. Estas importantes cualidades se deben enseñar a los niños por medio de una guía cuidadosa y del ejemplo. A continuación se encuentran algunas ideas para ayudar a su hijo a desarrollar estas cualidades.

- ✓ *Enséñele a su hijo a obedecer sus solicitudes directas.* Los niños necesitan aprender a obedecer a las figuras de autoridad. Un niño que tiene problemas para obedecer en el hogar puede también tener el mismo problema en la escuela. El niño promedio obedece las órdenes de los padres aproximadamente el 60% a 80% de las ocasiones. Una buena meta para trazarse es de al menos el 70%. Las recomendaciones sobre cómo enseñar a los niños a obedecer mejor están disponibles en materiales impresos, videos y servicios de orientación.
- ✓ *Establezca reglas.* Cada hogar necesita un conjunto razonable de reglas. Usted debe hacer que estas reglas sean claras para sus hijos y repasarlas frecuentemente. Una vez que se hayan establecido las reglas, es importante que observe con frecuencia cuando los niños cumplan las reglas y elogiarlos. Si se viola una regla, usted puede utilizar un castigo moderado y apropiado para su edad.
- ✓ *Haga que sus hijos ayuden con las labores del hogar.* Una excelente manera de enseñar responsabilidad es desarrollar un calendario regular y razonable de labores en el hogar para que sus hijos realicen. Los niños más pequeños pueden ayudar a poner la mesa, sacar la basura o guardar los juguetes y la ropa. Los niños mayores pueden ayudar a preparar la comida y luego hacer la limpieza. El uso de un cuadro de labores o una lista de tareas visible es una buena manera de tener un control de las labores.
- ✓ *Enséñele a su hijo a ser respetuosos con los demás.* Existen muchos ejemplos de comportamiento respetuoso. El respeto se enseña primordialmente por medio del ejemplo. Para enseñar el respeto, usted debe mostrar respeto por su hijo. En principio, esto significa mostrar interés por los demás, escuchar, hablar en un tono de voz agradable, pasar tiempo con sus hijos y enviar claras señales de amor.

Ejemplos de comportamiento respetuoso

- Hablar en un tono de voz agradable
- Disculparse cuando se cometan errores
- Decir: Por favor, Gracias y Disculpe
- Respetar la privacidad de los demás
- Detener inmediatamente un comportamiento si alguien dice, "Por favor, basta ya"

CÓMO ENVIAR A SU HIJO PREPARADO A LA ESCUELA



Además de enviar a su hijo a la escuela física y mentalmente listo para aprender, usted debe enviarlos preparados para aprender. El aprendizaje y la escuela son el principal "trabajo" de los niños. Los niños necesitan aprender que a medida que crecen, la cantidad de tiempo de juego disminuye y la cantidad de tiempo de trabajo aumenta. Necesitan aprender que cuando es tiempo de trabajar deben trabajar duro y que cuando es tiempo de jugar pueden jugar mucho. El trabajo duro requerirá disciplina y el uso de buenos

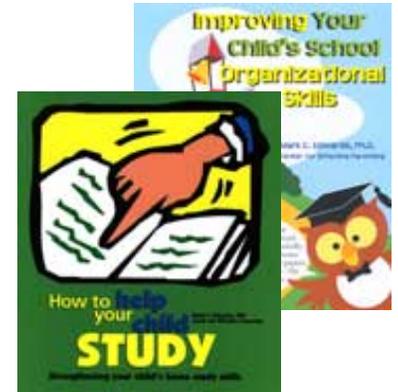
hábitos de trabajo. En la escuela, esto significa participar en clase, ser organizado, terminar las tareas escolares por si solos y a tiempo, y estudiar para los exámenes en casa. A continuación se encuentran algunas ideas para enseñarles a sus hijos buenos hábitos de trabajo.

✓ ***Establezca un tiempo regular para el estudio***

Comunique a sus hijos que tendrán tiempos regulares de estudio en el hogar. Incluso cuando no tienen tareas escolares asignadas, pueden leer, estudiar para exámenes y repasar las asignaturas en que son más débiles. Aunque la cantidad de tiempo de estudio puede diferir entre niños y entre escuelas, una buena regla es de 10 minutos de estudio en el hogar por cada grado, la mayoría de las noches. Para un estudiante en grado 7º, esto sería igual a 70 minutos de estudio en el hogar aproximadamente cuatro noches a la semana.

✓ ***Enséñele a su hijo(a) destrezas para tener éxito***

Para aprender, obtener buenas calificaciones y tener éxito en la escuela, los niños deben utilizar buenas destrezas para trabajar. Existe un conjunto de destrezas para trabajar que han resultado de ayuda para el aprendizaje, incluyendo las destrezas organizacionales y de estudio. Aunque la mayoría de las personas no aprendieron a utilizar estas destrezas formales hasta más adelante en sus vidas, éstas pueden ser enseñadas con éxito a los niños. Un buen momento para comenzar es el 4º grado. Necesitará conseguir buena información acerca de las destrezas para trabajar y familiarizarse con ellas antes de enseñárselas a sus hijos. Usted puede esperar pasar la mayor parte del año escolar trabajando en las noches con sus hijos, enseñándoles qué destrezas utilizar y cómo utilizarlas.



✓ ***Esté pendiente del uso que su hijo(a) hace de las destrezas***

Una vez que se le haya enseñado las destrezas a su hijo, usted deberá seguir de cerca el uso que él hace de ellas. Al comienzo, sus hijos pueden no querer utilizar las destrezas porque las consideran más trabajo. Usted deberá instarlos a que las utilicen. Espere inicialmente encontrar resistencia por parte de ellos para utilizar las destrezas. Por ejemplo, a menudo los estudiantes necesitan releer un capítulo de un texto antes de un examen. Los estudiantes pueden afirmar que ya leyeron el material en la escuela; sin embargo, necesitarán leerlo de nuevo, ya que parte del material puede no haber sido almacenado en la memoria de largo plazo. Mantenga el seguimiento del uso de las destrezas hasta que usted comience a ver que están convirtiendo su uso en un hábito.

✓ ***Refuerce el uso de las destrezas de su hijo(a)***

Para motivar a sus hijos a utilizar buenos hábitos de trabajo, usted deberá elogiarlos y darles ánimo cuando utilicen estas destrezas. Asegúrese de mostrarse animado y específico sobre lo que le gustó que hayan hecho. Por ejemplo, cuando su hija termine cada noche de hacer su plan para el día siguiente, lo que es una destreza organizacional, usted puede elogiarla: “¡Hiciste muy bien en planificar tu día esta noche! ¡Estás trabajando muy bien! ¡Esto te ayudará a que te vaya muy bien en la escuela!”. Usted también puede utilizar recompensas tangibles y privilegios para recompensar sus buenos hábitos de trabajo, como una salida ocasional para comprar un helado. Debe intentar evitar las críticas, los castigos y los conflictos en su esfuerzo por enseñar a sus hijos a utilizar las destrezas para trabajar.

ALGUNOS RECURSOS ADICIONALES

Sueño

Aspectos básicos del cerebro: Comprensión del sueño, Instituto nacional de trastornos neurológicos y apoplejía:

http://www.ninds.nih.gov/disorders/brain_basics/understanding_sleep_brain_basic.html (En inglés)

¡Duerma mejor! Guía para mejorar el sueño en niños con necesidades especiales, por V. Mark Durand (1998; Brookes Publishing Co.) (Libro)

Nutrición

Guía alimenticia para los norteamericanos 2005:

<http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines/> (En inglés)

Estrés familiar

Serie sobre el estrés familiar, servicio de extensión de la Universidad de Minnesota:

<http://www.extension.umn.edu/distribution/familydevelopment/components/familystress.html>

(En inglés)

Motivación

Cómo aumentar la motivación de su hijo para aprender, Centro Para El Padre Efectivo:

<http://www.parenting-ed.org/handout3/Parental%20Involvement/Motivation%20Handout.pdf>

(En inglés)

Comportamiento

Información sobre el comportamiento del niño y el adolescente, Centro Para El Padre Efectivo:

<http://www.parenting-ed.org/handouts.htm> (En inglés)

Destrezas de estudio y de trabajo

Información sobre la destreza de estudio en casa, Centro Para El Padre Efectivo:

<http://www.parenting-ed.org/handouts.htm> (En inglés)

- ✓ Tareas escolares: Cómo motivar a su hijo
- ✓ Cómo fortalecer las destrezas de estudio de su hijo en el hogar
- ✓ Cómo mejorar las destrezas organizacionales escolares de su hijo
- ✓ Los padres hacen la diferencia: Cómo ayudar a su hijo a que le vaya bien en la escuela



*AR State PIRC/Centro Para El Padre Efectivo
Centro en Little Rock: (501) 364-7580
Centro en el noroeste de Arkansas: (479) 751-6166*

Para encontrar recursos adicionales, visite nuestro sitio Web:

www.parenting-ed.org

El *Center for Effective Parenting* (Centro Para El Padre Efectivo) es un proyecto de colaboración entre el *Jones Center for Families*, la Universidad de Ciencias Médicas de Arkansas/Departamento de Pediatría y el Hospital Infantil de Arkansas. El *Center for Effective Parenting* presta servicios como Centro de recursos e información para padres del estado de Arkansas (PIRC), con el apoyo del Departamento de Educación de los Estados Unidos (Concesión #84.310A)

Esta publicación ha sido producida y/o distribuida, total o parcialmente, con fondos del Departamento de Educación de los Estados Unidos, Oficina de innovación y mejoramiento, programa del Centro de recursos e información para padres, bajo la Concesión #84.310A. El contenido de este documento no refleja necesariamente los puntos de vista del Departamento de Educación ni de ninguna otra agencia del gobierno de los Estados Unidos o de alguna otra fuente.