

Cómo fortalecer las **DESTREZAS DE ESTUDIO** **DE SU HIJO(A)** en el hogar

El éxito escolar requiere que los niños utilicen buenas destrezas de estudio. El estudio efectivo exige muchas destrezas diferentes. Aunque muchas destrezas de estudio se enseñan y se monitorean en la escuela, el éxito escolar requerirá el uso de estas destrezas por fuera de los horarios escolares; por ejemplo, al hacer las tareas escolares y al estudiar para los exámenes. Los padres pueden jugar un papel importante en el proceso de ayuda a sus hijos para que desarrollen buenos hábitos y destrezas de estudio. Las ideas descritas a continuación son estrategias y técnicas específicas que los padres pueden utilizar para fortalecer las destrezas de estudio en el hogar de sus hijos. Este folleto se enfoca en tres aspectos importantes del estudio efectivo: la organización, las estrategias de estudio y la motivación.

ORGANIZACIÓN

El ambiente de estudio

Encuentre un buen lugar para estudiar: Uno de los hábitos más básicos que usted puede enseñar a su hijo(a) es el de estudiar en un sólo lugar. Ayude a su hijo(a) a elegir un lugar en particular que él (ella) pueda utilizar cada vez que estudie. Un lugar de trabajo efectivo es uno que tenga un espacio adecuado para extenderse cómodamente, que esté bien iluminado, que tenga cerca los materiales de estudio (ver lista en el recuadro de la derecha) y que esté relativamente libre de distracciones.

Limite las distracciones: Investigaciones y la observación de niños y adolescentes han mostrado que ellos frecuentemente eligen estudiar mientras escuchan la radio o ven la televisión. ¿Se debería entonces desalentar esta práctica? Con base en los estudios realizados en esta área, la respuesta parece ser que “depende”.

Las distracciones visuales y auditivas tenderán a interferir más con las tareas escolares difíciles que con las tareas escolares fáciles y rutinarias. Además, sonidos de fondo importantes, como la televisión, el lenguaje hablado y la música vocal tienden a ser mayores distractores que la música instrumental u otros ruidos de fondo no vocales. Como regla general, usted debe intentar controlar y limitar las distracciones importantes, como el teléfono, la televisión, la música vocal y las interrupciones de otras personas durante el tiempo de estudio, particularmente durante las tareas difíciles. No se preocupe tanto por el ruido de fondo no vocal durante las tareas escolares fáciles y rutinarias si su hijo(a) está terminando su trabajo sin dificultades.

- Lápices/bolígrafos/marcadores
- Sacapuntas
- Borrador
- Líquido corrector
- Pegante/engrudo/cinta adhesiva
- Hojas de papel
- Fichas bibliográficas
- Regla
- Tijeras
- Grapadora
- Calculadora
- Diccionario/Tesoro

Materiales de estudio

Manejo del tiempo

Vigile cuánto tiempo dedica su hijo(a) al estudio:

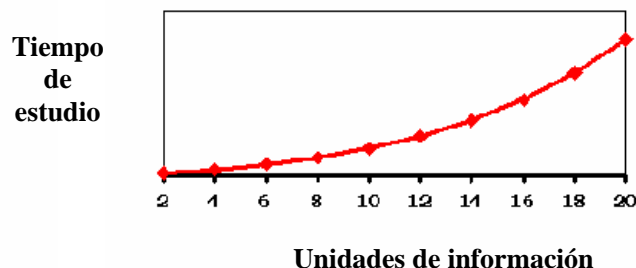
Su hijo(a) necesitará estudiar en el hogar por dos razones principales: Para terminar las tareas escolares y estudiar para los exámenes. La tendencia en la educación desde principios de la década de los 80 ha sido que las escuelas asignen cada vez más volumen de tareas escolares. Esto se debe principalmente a los bajos puntajes en los exámenes de los estudiantes americanos y las investigaciones que demuestran que las tareas escolares pueden mejorar el aprendizaje.

Investigaciones nacionales realizadas a distritos escolares, profesores y estudiantes indican que la mayoría de los distritos escolares y profesores asignan tareas escolares, y que la mayoría de los estudiantes reportan realizarlas. Con base en estas investigaciones realizadas a estudiantes y profesores de todo el país, usted puede esperar que su hijo(a) tenga algunas tareas escolares para realizar cada semana. También debería esperar que el número de noches de estudio y la cantidad de tareas escolares incrementa a medida que su hijo(a) pasa de la escuela primaria a la secundaria (ver recuadro a continuación). Si su hijo(a) está dedicando más o menos tiempo del esperado en tareas escolares, verifique con su hijo(a) y con el profesor para averiguar la razón.

Cantidad y frecuencia de tareas escolares por grado/nivel		
<i>Nivel</i>	<i>Cantidad</i>	<i>Noches por semana</i>
3°-6° grado	30 a 45 minutos	3
7°-9° grado	45-75 minutos	4
10°-12° grado	75-120 minutos	4 o más

Además de las tareas escolares, su hijo(a) puede necesitar estudiar en el hogar para sus exámenes, particularmente si sus calificaciones de exámenes no son tan buenas como podrían serlo. El estudio para los exámenes puede involucrar releer, repasar, resumir, hacer y repasar las fichas bibliográficas y estudiar las notas de clase. El tiempo que su hijo(a) debe dedicar a estudiar para los exámenes dependerá de la cantidad de material que tenga que aprender. Estudios sobre el proceso de aprendizaje de los humanos indican que a medida que aumentan las unidades de información que se deben aprender, también aumenta la cantidad de tiempo necesario para aprender cada unidad (ver figura a continuación). Por ejemplo, si a un(a) niño(a) le toma 10 minutos aprender una sección de un capítulo, puede tomarle 30 minutos aprender dos secciones de un capítulo. Como regla general, entre mayor sea la cantidad de material que haya que aprender, mayor será el tiempo que tomará aprender cada unidad de ese material.

Cantidad de tiempo de estudio necesario por unidad de información



Cada niño(a) debe determinar cuánto tiempo necesita normalmente para aprender una sección de un material, separar tiempo suficiente en su horario y utilizar las destrezas de estudio que se discutirán a continuación.

Ayude a su hijo(a) a desarrollar una programación diaria y semanal: Uno de los beneficios de estudiar es que puede ayudar a los niños a desarrollar sus destrezas para organizar y manejar su tiempo. Para que el estudio no interfiera con actividades sociales y recreacionales importantes, su hijo(a) deberá aprender a planificar con tiempo. Enseñe a su hijo(a) cómo hacer horarios diarios y semanales para sus actividades (ver figura a continuación). Diariamente, haga que su hijo(a) decida qué debe realizar en ese día y cuándo debe hacerlo. Esta actividad debe incluir un listado de todas las tareas escolares y otras actividades y responsabilidades. A menudo es una buena idea decidir con anterioridad el orden de las tareas escolares, poniendo las tareas más difíciles en medio de las tareas más fáciles. Al comienzo de la semana, es muy útil hacer una lista de todas las actividades para la próxima semana; esto ayudará a su hijo(a) a planificar. Por ejemplo, si su hijo(a) tiene un examen de ciencias sociales y tiene tres días para estudiar, puede planificar llevar al hogar su libro de ciencias sociales las noches del domingo, lunes y martes.

<u>Actividades para hoy</u>	<u>Lunes</u>	<u>Martes</u>	<u>Miércoles</u>	<u>Jueves</u>	<u>Viernes.</u>	<u>Sábado.</u>	<u>Domingo.</u>
3:00-3:30 Merienda y televisión		Partido de baseball	¡Examen de ciencias sociales!	Entrega del informe de libro	Examen de deletreo		Fiesta en la piscina 4:00
3:30-4:30 Tareas escolares:		7:30	Clase de guitarra 15:00				
1. Leer							
2. Hoja de ejercicios de matemáticas							
3. Escribir las palabras para deletrear							
4:30-5:00 Comida							
5:00-6:30 Práctica de baseball							
6:30-7:30 Jugar fuera de casa							
7:30-8:00 Práctica de instrumento							
Ejemplo de horario diario y semanal							

ESTRATEGIAS DE ESTUDIO

En esta sección repasaremos algunos principios y estrategias que le ayudarán a enseñar a su hijo(a) destrezas de estudio efectivas. Primero, examinaremos tres principios de aprendizaje que le ayudarán a comprender cómo ocurren los procesos de aprendizaje y olvido. Luego, repasaremos tres estrategias de estudio generales y tres estrategias de estudio específicas que pueden conducir a un aprendizaje efectivo.

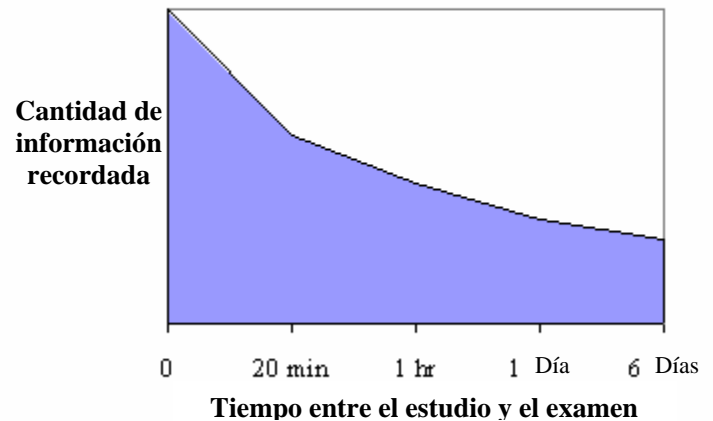
Tres principios del aprendizaje

Un problema común que experimentan los niños es que creen saber el material la noche anterior a un examen, solo para descubrir que no pueden recordar parte del material en el momento del examen. La razón por la cual ocurre esto tiene relación con la manera en que ocurren los procesos de aprendizaje y olvido. Usted puede ayudar a su hijo(a) a desarrollar una buena estrategia de estudio mediante el uso de tres principios que, se ha demostrado mediante investigaciones, son importantes en el aprendizaje: la repetición, el sobre-aprendizaje y el significado.

La repetición. Cuando la información se le presenta por primera vez a una persona, ésta se almacena en su memoria de corto plazo. La memoria de corto plazo puede retener información por sólo 20 segundos aproximadamente. Para que la información permanezca en la memoria de corto plazo por más tiempo, debe ser repetida o practicada. Además, la memoria de corto plazo puede retener solamente de 5 a 9 unidades de información al mismo tiempo. Para que pueda tener lugar el aprendizaje, la información debe pasar de la memoria de corto plazo a la memoria de largo plazo. La memoria de largo plazo puede retener una cantidad de información casi infinita por un periodo de tiempo ilimitado. La información pasa de la memoria de corto plazo a la de largo plazo mediante la repetición y la práctica durante un periodo de tiempo.

Como se puede observar en la figura de la derecha, el paso del tiempo tiene un efecto negativo sobre la memoria. A mayor sea el tiempo entre el aprendizaje y el examen, menor será el material que será recordado. Además, el olvido ocurre rápidamente, inmediatamente luego del periodo de estudio. Después de un día, la mayor parte del proceso de olvido ha ocurrido. La cantidad de material que se recuerda dependerá del número de veces que haya sido estudiado. Por ejemplo, si su hijo(a) lee un capítulo por primera vez, al día siguiente el niño puede ser capaz de recordar aproximadamente sólo el 40% del material. Sin embargo, si el niño repasa el material varias veces durante varios días, podrá ser capaz de recordar el 85% o más del material.

Cantidad de información que se recuerda al pasar el tiempo



El sobre-aprendizaje. Este principio afirma que el estudio adicional luego de que el material haya sido aprendido aumentará el desempeño cuando sea evaluado más adelante. Por ejemplo, si su hijo(a) estudió un material nuevo y fue capaz de recordarlo perfectamente al final del tiempo de estudio, probablemente al día siguiente será capaz de recordar aproximadamente 40% del material. Sin embargo, si el o ella estudiara 20 minutos adicionales luego de aprender el material perfectamente, al día siguiente podría recordar 80% del material. Esto significa que si su hijo(a) dedica tiempo adicional de estudio luego de aprender el material, tendrá que estudiar menos más adelante para aprender perfectamente el material y se desempeñará mejor cuando sea evaluado más adelante.

El significado. Investigaciones han demostrado que el material que es significativo y que se puede relacionar con otras ideas e información es recordado más fácilmente que el material que es menos significativo y que no se puede relacionar con otras ideas e información. Por ejemplo, es más probable que su hijo(a) recuerde que Mammoth Cave en Kentucky es un lugar turístico en la región sudeste de los Estados Unidos si ve una fotografía del tamaño de la cueva, si aprende que tiene un río subterráneo y que es uno de los únicos lugares donde habitan peces sin ojos. El recuerdo probablemente será más fácil porque todas estas piezas de información están todas relacionadas en una forma significativa. El pensamiento en peces sin ojos puede conducir a pensar en ríos subterráneos, fotografías de cuevas, Maammoth Cave, sitios

turísticos y en Kentucky. Puesto que la información original era significativa y estaba relacionada con otra información, a su hijo(a) se le hará más sencillo recordarla durante un examen que si intentara recordar que Mammoth Cave es un sitio turístico en la región sudeste. Con base en estos tres principios del aprendizaje, a continuación se recomiendan tres estrategias de aprendizaje generales y tres estrategias de aprendizaje específicas.

Tres estrategias generales de estudio

Comenzar temprano. El aprendizaje toma tiempo. Para que su hijo(a) aprenda de manera más efectiva, deberá comenzar temprano. En lugar de esperar para estudiar hasta la noche anterior al examen, deberá comenzar a estudiar varias noches antes del examen. Recuerde, si su hijo(a) intenta aprender nuevo material la noche anterior al examen, la mayor parte del material será olvidado en el momento del examen. El material debe ser practicado durante un tiempo. Si su hijo(a) no comienza temprano, puede no haber suficiente tiempo para que aprenda el material adecuadamente. Entre mayor sea la cantidad de material que se debe aprender, más temprano se deberá comenzar a estudiarla.

Estudiar con regularidad. El aprendizaje exige concentración y repetición frecuente durante un periodo de tiempo. Las siguientes estrategias ayudarán a su hijo(a) a estudiar y a aprender más efectivamente.

- ***Estudie duro por un periodo corto de tiempo y descanse***

Entre mayor sea la concentración de su hijo(a) en el material para aprender, obtendrá más aprendizaje. Desafortunadamente, la mayoría de los niños sólo son capaces de concentrarse por breves periodos de tiempo. Si su hijo(a) estudia continuamente por más de 20 minutos, es probable que se canse y pierda su capacidad para concentrarse. Su hijo(a) aprenderá mejor si estudia por breves periodos de tiempo intercalados con periodos de descanso que si estudia por un periodo de tiempo continuo. Por ejemplo, su hijo(a) probablemente aprendería mejor si estudia por 20 minutos cuatro periodos diferentes con periodos de descanso entre ellos, si estudia por 80 minutos de una sola vez sin periodos de descanso.

Técnica de estudio

- ⇒ *Estudiar por poco tiempo pero duro.* Ponga un reloj para contabilizar el tiempo por 20 minutos (menos tiempo si su hijo(a) es muy joven o es incapaz de mantener su concentración por este tiempo; usted puede aumentar gradualmente el tiempo hasta 20 minutos a medida que su hijo(a) aprende como concentrarse). Dé animo a su hijo(a) para que se concentre mucho durante este tiempo.
- ⇒ *Establezca una pequeña meta.* Establezca una pequeña meta para cada periodo de estudio. Por ejemplo, haga que lea una sección de un capítulo y responda tres preguntas; o que complete 10 problemas de matemáticas.
- ⇒ *Descanso.* Haga que tome un descanso de 5 minutos luego de cada periodo de estudio. Esta es la recompensa de su hijo(a) por trabajar duro. Su hijo(a) debe moverse o realizar una actividad de disfrute durante este tiempo. Ponga un reloj para contabilizar el tiempo y que su hijo(a) sepa cuando es momento para otro periodo de estudio.
- ⇒ *Hágalo de nuevo.* Continúe este proceso hasta que el material que se debe estudiar esa noche esté terminado.

- **Repase por varios días**

Uno de los errores más comunes que comenten los estudiantes es estudiar el material hasta que lo “sepan” y no estudiarlo de nuevo. Recuerde que mucho de lo que se aprende en un día se olvida al día siguiente. El aprendizaje requerirá el repaso del material por varios días. La siguiente es una buena estrategia para seguir en el momento de estudiar para un examen.

Técnica de estudio

- ⇒ Estudie hasta que domine el material. La principal meta de su hijo(a) debe ser la de estudiar el material hasta que lo domine. Por ejemplo, su hijo(a) debe estudiar las palabras que debe deletrear hasta que sea capaz de deletrearlas todas correctamente.
- ⇒ Estudie un poco más. Una vez que su hijo(a) “sepa” el material, haga que dedique un tiempo adicional “aprendiéndolo de nuevo”. Por ejemplo, puede estudiar sus palabras para deletrear una vez más luego de ser capaz de deletrearlas todas correctamente. Esto provocará que más parte del material sea recordado al día siguiente.
- ⇒ Estudie lo que olvidó. Al día siguiente, haga que su hijo(a) realice un auto examen del material “aprendido” para ver qué es lo que recuerda. Haga que estudie solamente el material que se le olvidó y que estudie este material “olvidado” hasta que lo domine.
- ⇒ Estudie varias noches. Repita este proceso por varias noches. Usted deberá descubrir que su hijo(a) recuerda más parte del material por cada día que pasa.
- ⇒ Repase antes del examen. La noche anterior al examen, su hijo(a) deberá repasar todo el material, incluyendo el texto, material gráfico, notas de clase, fichas de estudio y cualquier otro material que pueda entrar en el examen.

Haga que sea significativo. Su hijo(a) recordará el material si es significativo y está relacionado con otras ideas. Muchos textos escolares intentan hacer esto por medio de fotografías, ejemplos, gráficos y mapas. Asegúrese de que su hijo(a) repase este material mientras lee. Además, usted puede ayudar a que su hijo(a) aprenda el material por medio de una charla con él (ella) sobre cómo se relaciona el material con hechos actuales o con la vida real. Por ejemplo, la matemática se puede hacer más relevante al mostrarle a su hijo(a) cómo se puede utilizar en la vida real.

Tres estrategias específicas de estudio

Generalmente, existen dos tipos de información que su hijo(a) deberá aprender para que le vaya bien en los exámenes: Una comprensión general de las ideas que se enseñaron, y datos y detalles específicos.

Cómo lograr una comprensión más amplia. Además de aprender los datos y los detalles, su hijo(a) deberá comprender “la idea general”. Los detalles y datos serán recordados con mayor facilidad si están organizados de una manera significativa en una estructura general. El repaso del texto y de las notas de clase al mismo tiempo puede ayudar a su hijo(a) a lograr este propósito. Los textos escolares realizan un buen trabajo al proporcionar resúmenes, fotografías y gráficos para ayudar a su hijo(a) a comprender la idea general. Además, hacer y repasar un resumen del material le ayudará a su hijo(a) a organizar el material. También es muy útil que usted haga que su hijo(a) le cuente algo sobre el material. Uno debe entender un material para poder ser capaz de contarle algo sobre él a alguien más.

Cómo aprender los detalles específicos. La comprensión de la idea general no es suficiente para obtener buenos resultados en los exámenes. Los exámenes a menudo exigen que los estudiantes sepan los detalles relevantes. Uno de los mejores métodos para aprender datos específicos es el uso de las fichas bibliográficas. Las fichas bibliográficas son útiles para el vocabulario, las fechas, los personajes, las formulas, los procesos u otra información específica. A continuación se proporciona un ejemplo de una ficha bibliográfica. Su hijo(a) deberá obtener buenos resultados en los exámenes si sabe la idea general del material y ha memorizado los detalles importantes.

Ejemplo de una ficha bibliográfica

Erosión

Proceso natural mediante el cual se desprende material de la superficie de la tierra.

El clima puede causar erosión.

Técnica de estudio: Uso de las fichas bibliográficas

- Haga que su hijo(a) lea el material con lápiz en mano y un paquete de fichas bibliográficas de 3" X 5". Cada vez que se encuentre con un término, una fecha, un personaje u otro dato importante, haga que en ese momento elabore una ficha.
- Haga que escriba el término, fecha, personaje u otro dato en un lado de la ficha, y la definición, acontecimiento, logro o información correspondiente en el otro lado de la ficha.
- Al repasar las fichas, haga que coloque las fichas que puede recordar correctamente en un lado y las que no pueda recordar en otro lado.
- Haga que continúe repasando las fichas que no se sabe hasta que las aprenda.
- Repita este proceso por varios días.

La lectura de los textos escolares. Una de las mejores maneras para que su hijo(a) aprenda y recuerde lo que leyó es el uso del método EPL2R (SQ3R por sus siglas en inglés).

- ♦ ***Explorar:*** Antes de que su hijo(a) lea una sección o un capítulo debe obtener una comprensión del propósito y de la idea principal de la sección. Para lograrlo deberá explorar lo que va a leer. Puede explorar el material leyendo el título y leyendo superficialmente la sección. La lectura superficial involucra leer el resumen de la sección, leer la introducción, los títulos principales y observar las palabras clave.

E = Explorar
P = Preguntar
L = Leer
R1 = Recitar
R2 = Repasar

- ♦ ***Preguntar:*** Su hijo(a) comprenderá más de lo que lee si lo hace para intentar responder a alguna pregunta específica. Tener una pregunta siempre en mente lo mantendrá alerta y enfocado mientras lee. Antes de leer la primera sección bajo un título, haga que elija una pregunta. Los textos escolares a menudo tiene preguntas al final de cada sección que él (ella) podría utilizar. Su hijo(a) también puede inventar preguntas a partir de

los títulos. Por ejemplo, si el título es “Recursos naturales del sudeste”, una pregunta podría ser “¿Cuáles son los recursos naturales importantes del sudeste?”

- ♦ **Leer:** Con la pregunta en mente, haga que su hijo(a) lea hasta el final de la sección bajo el título hasta que pueda responder la pregunta. A medida que se encuentre con datos importantes, puede elaborar fichas bibliográficas. También debe tomar notas o estudiar fichas con listas de las preguntas y sus respuestas.
- ♦ **Recitar:** Luego de que su hijo(a) haya leído y respondido la pregunta, deberá apartar la vista del texto escolar y de las notas e intentar responder las preguntas en voz alta. Si no lo puede hacer, haga que repase el texto y a las notas hasta que lo logre.

Haga que su hijo(a) repita los pasos de “preguntar, leer y recitar” en cada sección de cada título hasta que termine todo el capítulo.

- ♦ **Repasar:** Una vez que se haya terminado el capítulo utilizando los pasos descritos anteriormente, haga que su hijo(a) repase todo el material de estudio, incluyendo los títulos principales del libro, las notas y las fichas bibliográficas. Si hay preguntas o fichas bibliográficas que su hijo(a) no pudo responder, deberá releer la sección y estudiar las notas y las fichas bibliográficas.

MOTIVACIÓN

Los padres pueden jugar un papel importante en el proceso de motivación de sus hijos para que desarrollen destrezas de estudio efectivas. En esta sección se discuten tres estrategias: el monitoreo, el elogio por los esfuerzos y el uso de recompensas tangibles.

Vigilancia

Una de las maneras en que usted puede comunicar a su hijo(a) la importancia del estudio es preguntarle y mantenerse al tanto de como le va en la escuela. Existen varias maneras mediante las cuales usted puede monitorear el trabajo y desempeño de su hijo(a).

- Ayúdele a organizar sus deberes escolares.
- Asegúrese de que comprenda qué es lo que debe hacer.
- Enséñele o recuérdale cómo utilizar buenas destrezas de estudio.
- Verifique el uso que hace de las destrezas de estudio.
- Verifique la calidad de su trabajo.
- Verifique las calificaciones escolares de su trabajo en clase, tareas escolares y exámenes.

Saber sobre su rendimiento escolar le ayudará a usted a proporcionarle retroalimentación sobre su desempeño.

Expresé elogios por los esfuerzos

Elogie con frecuencia. Los padres deben esforzarse por elogiar frecuentemente a sus hijos por el esfuerzo que ponen en sus estudios y por el uso de destrezas de estudio efectivas. Una regla general para usar el elogio: **Elogie con frecuencia, dé los elogios de inmediato y elogie con entusiasmo.**

Un elogio entusiasta es una que se hace en un tono de voz afectuoso e incluye una frase que le permita saber al (a la) niño(a) que hizo que a usted le agradó.

*“¡De verdad me gusta que hayas trabajado duro esta noche en tu tarea! ¡Y la hiciste tú solo!
¡Estoy muy orgulloso(a) de ti!*

Sea positivo y déle ánimo. Su enfoque general para su hijo(a) y el estudio debe ser positivo. Evite utilizar críticas o castigos para intentar hacer que su hijo(a) estudie; en el largo plazo, estas estrategias irán en contra del objetivo que usted busca. Usted desea que su hijo(a) afronte nuevos retos con confianza en sus habilidades, con el sentimiento de que tiene el control sobre su aprendizaje y que esté orgulloso de sus logros. Estas metas se logran apoyando y dando ánimo a su hijo(a) durante largo tiempo. Cuando surgen problemas, su trabajo debe ser el de comprender el problema y proponer soluciones.

El elogio frecuente que está directamente relacionada al esfuerzo e independencia del (de la) niño(a) puede producir en él (ella) emociones positivas, confianza y el sentimiento de cada vez mayor control sobre el aprendizaje. Cuando esto ocurre, es probable que los niños pongan más empeño y busquen nuevos retos de aprendizaje.

Recompensas tangibles

Las recompensas tangibles pueden ser utilizadas para ayudar a motivar a los niños que tienen alguna dificultad con la motivación para el estudio. Un método conveniente para administrar las recompensas tangibles es el uso de un cuadro de comportamiento.

Cómo establecer un cuadro de comportamiento

- *Defina que comportamiento le gustaría ver.* El comportamiento debe ser específico, claro, simple y expresado en una manera positiva. Por ejemplo, “Traer a casa tus tareas y textos escolares”, o “Terminar todas tus tareas a tiempo”.
- *Recompense inicialmente una meta razonable.* Sus expectativas no deben ser tan altas que su hijo(a) no pueda alcanzar la meta. La meta debe representar una mejora, no la perfección. Si la meta es muy alta, el niño puede rendirse antes de tener la oportunidad de ser recompensado(a). La meta se puede aumentar gradualmente a medida que el niño comience a mejorar.
- *Elabore un cuadro* simplemente poniendo una lista de cada día de la semana y dejado espacios para notas, stickers o estrellas para que sean colocadas bajo cada día.
- *Cree un “menú” de recompensas diarias y semanales.* También puede ser necesario cambiar las recompensas frecuentemente para que el niño mantenga su interés.
- *Proporcione recompensas diarias y semanales para las metas que se cumplan.* Asegúrese de proporcionar consecuentemente las recompensas prometidas cuando su hijo(a) logre sus metas diarias y semanales.



AR State PIRC/Centrol 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* (Centrol 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 sus servicios como Centro de recursos e información 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.