

# Ayudando a los Niños a Aprender

Consejos que las Familias Pueden Usar para Ayudar a los Niños a Salir Mejor en la Escuela



Noviembre 2025

Prince William County Schools

## Averigüe cómo le está yendo a su niño en la reunión de padres

Una reunión de padres le ofrece algo diferente que muchas otras actividades escolares para familias: tiempo uno a uno con el maestro. Es tiempo dedicado a centrarse en las fortalezas y necesidades individuales de su niño, y a comentar planes y expectativas para el año por delante.



Para obtener mejores resultados de la reunión:

- **Hable con su niño antes.** Pregúntele cómo le está yendo en la escuela. ¿Hay algo que querría que usted le pregunte o le diga al maestro?
- **Haga una lista de cosas que quiere decirle al maestro.** Usted es el experto en su niño y su familia. Compartir información permitirá que al maestro le resulte más fácil satisfacer las necesidades de su niño.
- **Anote preguntas para hacer,** como: *¿Cumple mi niño las expectativas de lectura y matemáticas? ¿Participa en clase? ¿Interactúa con los demás de manera adecuada y tiene amigos?*
- **Llegue puntual.** Los maestros suelen programar las reuniones una detrás de otra.
- **Hablen de los próximos pasos.** Pregúntele al maestro cómo reforzar el aprendizaje de su niño. Armen un plan para abordar cualquier problema.
- **Cuéntele a su niño** sobre la reunión. Comparta los elogios y explique los planes que acordó con el maestro.



## El juego independiente vale la pena

Las investigaciones muestran que jugar de manera independiente puede ayudar a los niños a aprender a resolver problemas, superar miedos y aliviar el estrés al mismo tiempo. Para ayudar a su niño a beneficiarse del juego independiente:

- **Reserve tiempo** Equilibre las actividades estructuradas del día de su niño con tiempo de juego no estructurado.
- **Dele a su niño** una variedad de cosas con las que jugar, como cajas de cartón, bloques, materiales de arte y accesorios para el juego simbólico. Escoja juguetes que su niño pueda usar de manera creativa, de muchas maneras. Ciertos elementos de la naturaleza, como bellotas y conchas, también son opciones inspiradoras.
- **Ayude a su niño** a asumir "riesgos" positivos, como trepar una pared de escalada baja en un patio de juegos o hacer equilibrio mientras camina sobre un tronco caído. Estas experiencias pueden mejorar su confianza y las ganas de intentarlo.
- **Permita que su niño** decida con qué jugar y cómo.

Fuente: "All work, no independent play' cause of children's declining mental health," Florida Atlantic University.

## Fomente la cooperación

En la escuela y en la vida, se esperará que su niño coopere con otras personas. Para reforzar esta habilidad en casa, establezca reglas para compartir y turnarse de manera justa. Por ejemplo, "Si un niño elige el juego, el otro tendrá el primer turno". Pídale a los miembros de la familia que se turnen para tomar decisiones para toda la familia en algunas ocasiones, como qué película mirar o qué vegetal comer en la cena.



## Apoye el progreso de su niño en la lectura

Los estudiantes leen para aprender. Para alcanzar el éxito, deben desarrollar sus habilidades de lectura constantemente y mantenerlas a medida que avanzan en la escuela. Para fomentar el desarrollo de las habilidades de lectura:

- **Haga conexiones con la vida real.** Pídale a su niño que lea sobre acontecimientos históricos que sucedieron cerca de su casa.
- **Ayude a su niño a comenzar** un club de lectura con amigos. Podrían reunirse para hacer actividades relacionadas con libros o comentarlos.
- **Lea libros más avanzados en voz alta.** Escuchar le permite a su niño disfrutar cuentos y palabras más desafiantes.

## Promueva la gratitud

Las investigaciones asocian la gratitud con una mayor motivación, participación y logro en la escuela. Para fomentar este sentimiento, tómese tiempo con frecuencia para hacer y compartir listas de las cosas por las que están agradecidos en familia. Asegúrese de mencionar la escuela y cualquier avance que esté logrando su niño. Luego, anime a su niño a decirles "Gracias" a las personas que están haciendo que la escuela sea una experiencia positiva.



Fuente: R.B. King y J.A.B. Datu, "Grateful students are motivated, engaged, and successful in school: Cross-sectional, longitudinal, and experimental evidence," *Journal of School Psychology*, Elsevier.



## ¿Cómo puedo mejorar la memoria de mi niño?

**P:** Mi niño estudia antes de los exámenes, pero muchas veces se olvida del material al momento del examen. ¿Cómo puedo ayudarlo a recordar mejor las cosas?

**R:** Ser capaz de recordar y usar la información es una parte importante del aprendizaje. Estas son algunas estrategias que pueden hacer que sea más fácil. Ayude a su niño a practicar el uso de:

- **Las conexiones personales.** Hagan una lluvia de ideas juntos de maneras de relacionar el material con la vida de su niño. Una fecha histórica importante también podría ser el cumpleaños de un familiar, por ejemplo.
- **La agrupación.** Divida listas largas de datos en grupos más pequeños que compartan una característica en común. En lugar de tratar de recordar los 50 estados, podría agruparlos por región y centrarse en una región a la vez.
- **Las reglas mnemotécnicas,** como los *acrónimos* o las oraciones alocadas. Su niño podría formar un nombre, una palabra o una oración con la primera letra de cada palabra de una lista de términos. El acrónimo HEMOS representa los Grandes Lagos (Huron, Erie, Michigan, Ontario y Superior). "Mi Viejo Tío Martín Juega Solo Usando Naipes" representa los planetas en orden por distancia del sol (Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Neptuno).
- **Las imágenes mentales.** Su niño puede dibujar o imaginar el material y, luego, visualizar la imagen durante el examen para recordar la información.



### Cuestionario Para Padres

## ¿Está mostrando cómo abordar proyectos?

Los trabajos a largo plazo les permiten a los estudiantes explorar temas en mayor profundidad. También suelen tener varias partes. ¿Está ayudando a su niño a aprender a abordar estos proyectos grandes? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Anima** a su niño a comenzar tan pronto recibe el trabajo?
2. **¿Hace** preguntas para ayudar a su niño a acotar un tema amplio a algo específico y manejable?
3. **¿Ayuda** a su niño a dividir un proyecto en pasos pequeños y a programar tiempo para cada uno en un calendario?
4. **¿Tiene** su niño una lista de todos los útiles que se necesitarán para evitar salir a comprarlos a último minuto?
5. **¿Ayuda** a su niño a encontrar libros y fuentes confiables en internet?

### ¿Cómo le está yendo?

*Si hay más respuestas sí, usted está mostrándole a su niño cómo planificar y completar los proyectos grandes. Para cada respuesta no, pruebe la idea correspondiente.*

"Se puede caminar por la montaña más alta paso a paso".

—John Wanamaker

## Comparta herramientas para aprender

Las herramientas de matemáticas y ciencias no siempre son costosas y complicadas. Probablemente tenga varias en casa (o en su teléfono). Usarlas con su niño le proporciona familiaridad, lo que da sus frutos en la escuela. Ayude a su niño de primaria a usar:

- **Una lupa** para observar elementos de la naturaleza, como piñas y hormigueros.
- **Una cinta métrica** para hallar la *circunferencia* (distancia alrededor) de los troncos de los árboles.
- **Una calculadora** para jugar a la tienda o al restaurante.
- **Una brújula** para descubrir en qué dirección están caminando.

Fuente: M.E. Ennes y otros, "Children and Parents' Perception of Access to Science Tools at Home and Their Role in Science Self-efficacy," *Research in Science Education*, Springer.

## Escriban un diario familiar

Escribir con frecuencia ayuda a su niño a fortalecer las habilidades de lectoescritura. Para fomentar un hábito de escritura, comience un diario familiar. Todos los fines de semana, pídale a su niño que escriba algo especial que sucedió en la semana. No es necesario que sea largo; un par de oraciones serán suficientes. Luego de lo que escriba su niño, escriba algo usted. Pronto tendrán un registro de lo más destacado del año para disfrutar leyéndolo y recordándolo juntos.



## ¿Su niño ve bien?

Ver mal puede perjudicar el desempeño escolar de su niño. Hacerle un examen de vista a su estudiante una vez al año es una manera importante de evitar problemas. Para proteger la vista:

- **Limite el tiempo de uso de pantallas.** Pasar mucho tiempo frente a la pantalla se ha asociado con la miopía en niños.
- **Fomente el juego al aire libre.** Pasar una o dos horas extra al aire libre puede ayudar a algunos niños a evitar la miopía.

Fuente: Anglia Ruskin University, "Screen time linked to risk of myopia in young people," *ScienceDaily*; "Outdoor activity and Myopia Progression in Children," *Ophthalmology*.

### Ayudando a los Niños a Aprender™

Publicado en inglés y español, de septiembre a mayo.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Alison McLean.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Copyright © 2025, The Parent Institute®,

una división de PaperClip Media, Inc.

P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474

1-800-756-5525 • [www.parent-institute.com](http://www.parent-institute.com)