

Sugerencias para ayudar a su hijo a tener éxito

Ayuda con la tarea

La tarea no debe ser desagradable. Convierta ese tiempo en un rato especial para usted y su hijo. Estas son algunas sugerencias para ayudarlo a la hora de la tarea:

- Las rutinas ayudan a aligerar el proceso de hacer la tarea. Designe un lugar y una hora especiales para hacer la tarea. Es una buena idea darle un descanso y algo de comer antes de comenzar a hacer la tarea. Por ejemplo, cuando llegue a casa puede comer algo primero y luego hacer la tarea. Cuando termine la tarea, pídale que guarde sus cosas en su mochila.
- Elimine las distracciones mientras hace la tarea. No permita que vea televisión ni que mande mensajes de texto. Sin embargo, podría poner música de fondo si es apropiado para el estilo de aprendizaje de su hijo.
- Forme parte de la rutina de la tarea. Los padres pueden leer y los niños pueden hacer su tarea al mismo tiempo para recalcar la importancia del aprendizaje durante toda la vida.
- Antes de que comience a hacer la tarea su hijo, pídale que le explique qué es lo que tiene que hacer y cómo se relaciona con lo que está aprendiendo en la escuela.
- Dele interés y esté disponible para hablar con su hijo sobre lo que ha aprendido hasta ahora (escuela/tarea).
- Cuando su hijo tenga una tarea larga de escritura, incítelo a comenzar con el borrador desde temprano. Recomiéndele que guarde el borrador durante un día y que luego vuelva a leerlo y haga las correcciones necesarias.
- No deje que copie el texto si la tarea se trata de investigar y explorar. Hablen sobre la información, recalque los hechos clave, la información importante o los detalles interesantes y ayude a su hijo a anotarlos como notas breves.



Los alumnos que tienen éxito duermen

Los alumnos que no duermen bien pueden tener problemas de concentración y conducta en la escuela. Por otro lado, los niños que están bien descansados tienen mayor probabilidad de tener energía y entusiasmo en el salón de clases.

Se ha indicado en estudios que los niños de 6 a 9 años necesitan dormir aproximadamente 10 horas mientras que los adolescentes necesitan un poco más de 9 horas. Su hijo podría requerir más horas de sueño si:

- Tiene un nivel bajo de atención, se enfada fácilmente o es inquieto.
- Generalmente tiene bajos niveles de energía y actividad.
- Lloro o está más ansioso, defensivo o impaciente de lo normal.
- Ayude a su hijo a dormir las horas que necesita:
 1. Fije una hora de dormir y no la cambie.
 2. No deje que coma mucho poco tiempo antes de dormir.
 3. Elimine la cafeína durante seis horas antes de dormir.
 4. Asegúrese de que el tiempo después de cenar sea relajante en lugar de físicamente activo.
 5. Establezca una rutina calmante a la hora de dormir.

Consejos generales

- Incite a su hijo a que practique los conceptos de cada materia todos los días (independientemente de que tenga tarea). Practicar sus palabras de vocabulario, problemas de matemáticas, etc. le ayudará a evitar tener que estudiar intensamente la noche antes del examen y ayuda a retener esos conceptos.
- Incite a su hijo a que busque las palabras que no conoce. Hable con su hijo sobre lo que actualmente está leyendo.
- Hable con los maestros de su hijo. Si demuestra interés en el progreso de su hijo, le dará el mensaje de que la escuela es importante y que las tareas se deben hacer bien y a tiempo.
- Lleve un diario con palabras interesantes, preguntas apremiantes, etc. Compartan la información durante la comida, en el coche, cuando lean antes de dormir, etc. para estimular una plática al respecto.
- Cree un ambiente de aprendizaje durante las actividades familiares. Busque oportunidades de estimular

Illinois Education Association-NEA

conversaciones durante la comida, los viajes, juegos, la hora de lectura, los deportes familiares y la organización del hogar.

- En lugar de tratar de enseñarle a su hijo los métodos que usted utilizaba en la escuela (matemáticas, lectura, etc.), haga una cita con su maestro para que le explique los métodos que funcionan mejor ahora.
- Lea los boletines de la escuela y visite el sitio web para mantenerse al tanto de lo que sucede. Si el maestro o la maestra de su hijo tiene un sitio web activo, revíselo regularmente para ver sus calificaciones y tareas.
- La comunicación es elemental. Hable con los maestros de su hijo. Si su hijo sabe que usted tiene interés en su progreso, él o ella tendrá más interés en hacer las tareas correctamente.

Agregaremos más consejos durante el año escolar, así es que revise nuestro sitio web en www.ieanea.org con regularidad.

También visite estos sitios para obtener más información sobre cómo puede ayudar a su hijo.

El Centro Federal de Información para el Público (The Federal Citizen Information Center)

La Asociación Nacional de Educación (The National Education Association)

