

Recuerde, para lograr el éxito escolar es necesario trabajar en equipo



Cuando las familias y las escuelas trabajan juntas, todos se ven beneficiados. No se espera que todos los padres puedan servir como voluntarios en la clase, pero existen maneras simples de apoyar la escuela, y de ayudar a su hijo a ser exitoso académicamente. Usted puede:

- *Animar a su hijo* a rendir su máximo potencial en la escuela. Muéstrole que la educación es la prioridad más importante en su familia.
- *Apoyar las reglas escolares.* Lea el manual de la escuela con su hijo.
- *Comunicarse pronto con el maestro* de su hijo si ve un problema. Dígale que usted quiere trabajar con él para ayudar a su hijo a triunfar.
- *Supervisar la tarea.* Pregúntele a su hijo por la tarea asignada cuando llega a casa de la escuela.



- *Enseñarle a su hijo a ser responsable.* Si desobedece una regla escolar o no hace su tarea, debe aceptar las consecuencias.
- *Asegurarse de que su hijo vaya a la escuela* puntualmente todos los días. No podrá aprender si no va a clase.
- *Asistir a las conferencias de padres y maestros* y a otros acontecimientos escolares. De este modo, demostrará su apoyo y se mantendrá informado.

Reglas Firmes, Justas y Constantes

Copyright © 2014 The Parent Institute, una división de NIS, Inc. www.parent-institute.com
Puede ser reproducido por los suscriptores de *Reglas Firmes, Justas y Constantes*™

THE
PARENT
INSTITUTE®

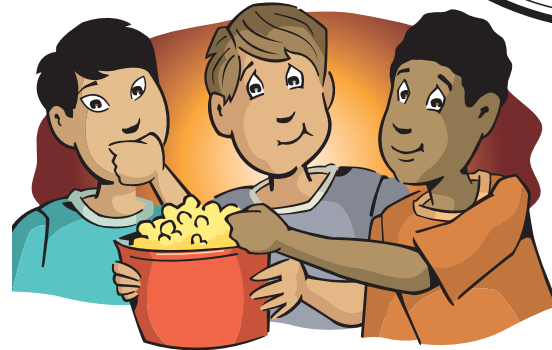
Evite las luchas de poder con su hijo

Los padres deben establecer límites. Con frecuencia, cuando los niños desafían estos límites, lo más fácil es simplemente decir *no*. Pero esto puede conducir a una lucha de poder.

Imagine que su hijo le pregunta si puede ver una película. Usted podría decirle, “No, porque tienes que leer”. Es probable que su hijo deje de escucharlo al oír la palabra *no*.

Aquí tiene algunas maneras de establecer límites sin recurrir a la palabra *no*:

- **Decir sí, pero con una condición.** Diga, “Sí, puedes ver una película cuando hayas terminado de leer”. De este modo, su hijo lo escuchará hasta que oiga lo que tiene que hacer para poder ver la película.



- **Ofrecer una alternativa.** Podría decirle, “Puedes invitar un par de amigos el sábado y ver la película con ellos. Haré palomitas de maíz”.
- **Tomarse tiempo para pensar.** Algunas veces, los niños pueden agotar a sus padres. Son estos momentos en los que uno tiende a decir *no* simplemente por el cansancio. Dígale a su hijo, “Me gustaría pensarlo un minuto”.

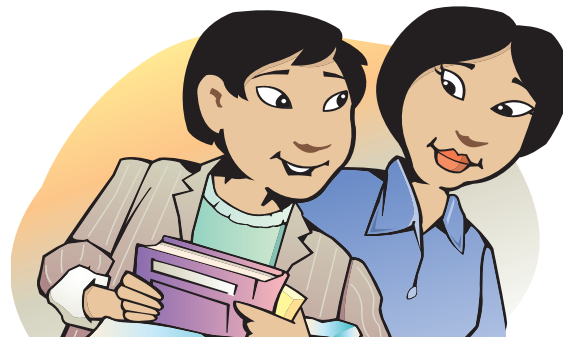
Para disciplinar, dé elogios, pero asegúrese de que sean significativos



Su hijo desea su aprobación, y elogiarlo puede ayudarlo a obtener la confianza que necesita para ser exitoso en la escuela y más allá. Pero la *manera* en la que elogia a su hijo es lo que determina cómo manejará los desafíos que enfrente en el trayecto.

Puede que su hijo sea maravilloso, pero si lo elogia excesivamente y le dice que todo lo que hace es perfecto o lo mejor, sus elogios perderán sentido. En lugar de esto, dele muchos elogios merecidos:

- **Elogie comportamientos específicos.** Deje en claro qué acciones está elogiando. “Ese problema de matemáticas era difícil. Estoy orgulloso de tu perseverancia”.
- **Reconozca tanto el esfuerzo como el resultado.** ¿Acaso su hijo practicó toda la semana para un examen, pero obtuvo una B? ¡Péguelo sobre la puerta del refrigerador de todos modos!
- **Note su dedicación.** “No es divertido quedarse en casa y estudiar mientras tus amigos están jugando afuera. Estoy orgulloso de ti”.
- **Concéntrese en el proceso más que en su hijo.** Diga, “Estoy orgulloso de la dedicación que le pusiste a tu trabajo” en lugar de, “¡Guau! Eres tan inteligente”.



Enséñele a su hijo habilidades para resolver conflictos

Ya se trate de malentendidos de poca importancia o de desacuerdos importantes, los conflictos son una parte normal de la vida. Pero a veces, los desacuerdos pueden intensificarse.

Para ayudar a su hijo a resolver conflictos de manera pacífica, enséñele a:

- **Hablar de los problemas** antes de que se conviertan en conflictos. Cuando los asuntos pequeños se ignoran, pueden convertirse en disputas mayores.
- **Hablar de sus sentimientos**, y no de los errores de la otra persona. En lugar de decir, “Tú siempre ... ,” su hijo puede decir, “A mí me enoja que ... ”.
- **No acusar**. Dígale a su hijo que, sin importar de quién fue la culpa, acusar a los demás nunca resolverá el problema. Es una buena idea hacer un “tiempo fuera” y luego buscar juntos una solución.



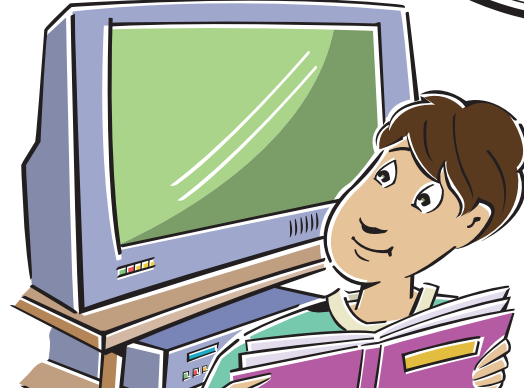
- **Escuchar**. Escuchar el punto de vista de otra persona siempre es una parte importante para resolver un conflicto.
- **Estar dispuesto a cooperar y llegar a un acuerdo**. Para resolver disputas, todos deben hacer cambios.
- **Hablar con un adulto**. Los padres, maestros y otros adultos de confianza podrían encontrar soluciones que los niños no han pensado.

El mejor tipo de disciplina es la autodisciplina

Los sueños que usted tiene para el éxito futuro de su hijo dependen, en parte, de su autodisciplina. ¿Se comportará bien? ¿Se llevará bien con los demás? ¿Será responsable? ¿Podrá superar los desafíos que enfrente?

Para ayudar a su hijo a adquirir autodisciplina:

- *Anímelo a participar* en un club o deporte después de clases. Estas actividades requieren de un compromiso con uno mismo y el equipo.
- *Establezca rutinas diarias* y asegúrese de que las mantenga. Si la rutina consiste en que comience a hacer su tarea a las 6:30, tendrá que adquirir la autodisciplina para no ver televisión o jugar videojuegos hasta que la haya terminado.
- *Deje que su hijo tome decisiones menores*, aun si usted no siempre está de acuerdo con ellas.



Los niños aprenden de sus éxitos y sus fracasos. Podría gastar su mesada demasiado rápido, por ejemplo, y aprender de su error. Ofrezca su guía cuando la necesite.

- *Recuerde elogiar a su hijo* cuando demuestre tener autocontrol.

¿La disciplina no está funcionando? Hable con su hijo



Usted ya ha establecido reglas claras para su hijo, y también consecuencias en caso de que las desobedezca. Pero, últimamente, sus estrategias de disciplina no parecen funcionar. ¿Qué debería hacer?

La consistencia es esencial para que la disciplina sea efectiva. Las reglas que ha establecido ayer también deben aplicarse mañana, ¡pero no necesariamente para siempre! Si bien un tiempo fuera podría funcionar cuando un niño pequeño se porta mal, ordenarle a un niño mayor que vaya a su dormitorio podría resultar en un portazo y una oportunidad perdida para comunicarse.

Los niños en edad escolar se desarrollan a un ritmo rápido. Si observa que sus técnicas de disciplina ya no funcionan, podría ser momento de



dar un paso atrás y analizar la etapa de desarrollo de su hijo. ¿Sus expectativas de conducta aún son adecuadas a la edad? ¿Necesita ajustar las reglas?

Siéntense en familia y revisen sus reglas. Reconozca el nivel de responsabilidad de su hijo. Pregúntele qué piensa él. Si sus sugerencias son razonables, podría implementar algunos cambios.