

# Reglas Firmes, Justas y Constantes™

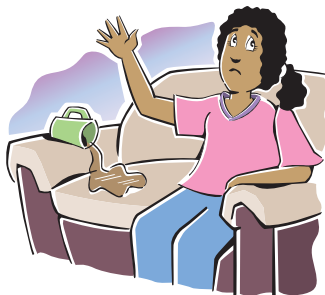
Phelan Elementary School  
Stacey Stewart, Principal

Ayudando a los Estudiantes a Triunfar en la Escuela

## Admitir un error enseña lecciones importantes

¿Es que a su hija le resulta difícil admitir que se ha comportado mal y enfrentar las consecuencias? Si este fuera el caso, debería estar preparado para escuchar excusas como:

- **“¡Fue un accidente!”** Su hija llevó una taza de chocolate caliente al sofá, a pesar de que sabía que toda comida y bebida debía consumirse en la mesa. Pues, ¿se puede considerar que manchar el sofá fue un verdadero “error”? Sí y no. Su hija no tuvo la intención de hacerlo, pero desobedeció las reglas. Recálqueselas y pídale que lo ayude a quitar la mancha del sofá.
- **“¡Yo no lo hice!”** Su hija tomó unas golosinas de su cartera. ¿Qué debería decirle? Dele la oportunidad de decir la verdad. (“Me parece que estás comiendo los dulces que tenía en mi cartera.”) Si lo niega, evite ponerla a la defensiva. (“Cuando estés lista hablemos de lo que ocurrió.”) Cuando lo admita, elógiela, pero debería también aplicar consecuencias.
- **“¡Ella comenzó!”** Su hija se mete en una discusión con una amiga que la insulta. Ella responde con un comentario grosero. Enséñele a su hija que ella es responsable por sus actos, sea lo que sea que hagan los demás. Hablen de lo que siente cuando la insultan. Para ayudarla a aprender de la experiencia, pregúntele, “¿Qué harías de otro modo la próxima vez?”



Fuente: Sally Marshall, “How to Teach Kids to Accept Responsibility for Their Actions,” Parents.com, www.parents.com/big-kids/discipline-behavior/discipline/its-not-my-fault.

Ciertamente que los fines de semana son para relajarse y descansar. ¡Pero no debería abandonar la rutina diaria una vez que llega el sábado! De hecho, si usted lo hace, las mañanas del lunes podrían tornarse mucho más caóticas.

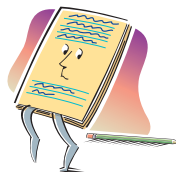


Para que los buenos hábitos permanezcan intactos:

- **Haga cumplir un horario** para acostarse, aunque sea un poco más tarde de lo acostumbrado.
- **Reserve tiempo** para hacer actividades tranquilas.
- **No aplase las tareas** hasta el domingo por la noche.

## ¡Las consecuencias deberían tener sentido!

Su hijo hace las tareas a la rápida o la pospone tanto que al final no la hace. ¿Tiene sentido que lo castigue mandándolo a su habitación? Tal vez no.



Para enviar un mensaje claro sobre su comportamiento, aplique una consecuencia que sea lógica. Por ejemplo:

- **Insista en que rehaga** toda la tarea más prolijamente.
- **Pídale que complete el trabajo** que no haya terminado durante el fin de semana.

Fuente: Shari Steelsmith, *Go to Your Room! Consequences that Teach*, ISBN: 0-9650477-2-5 (Raefield-Roberts and Parenting Press, www.parentingpress.com).

## Para su hijo, la integridad comienza en el hogar

¿Dónde es más probable que su hijo aprenda buenos principios morales? ¡En su propia casa, por supuesto! Para fortalecer los valores morales que le ha inculcado:

- **Dé el ejemplo.** Deje que lo vea dando el ejemplo de cualidades como la honestidad y la responsabilidad. Como siempre, una acción vale más que mil palabras.
- **Espere buen comportamiento** de su parte. Los estudios revelan que los chicos cuyos padres esperan un comportamiento íntegro de su parte, tienden a exhibirlo.
- **Elogie.** Cuando usted “pesque” a su hijo comportándose con integridad, ¡dígaselo!

Fuente: Michele Borba, “10 Tips for Raising Moral Children,” Child Care Aware, www.childcareaware.org/en/subscriptions/areyouaware/article.php?id=46.

## Reconsidere las recompensas

Es una buena idea premiar a los chicos por su buen comportamiento de vez en cuando, pero recuerde que las recompensas o premios:



- **No son el mejor incentivo.** Podría ser mucho más eficaz simplemente reconocer el buen comportamiento de su hijo.
- **Puede enviar un mensaje falso.** En la vida real, no hay “premios” por haber hecho lo que está correcto, ni debería haberlos.
- **No siempre funcionan.** Esto es particularmente cierto si su hijo no quiere el premio o recompensa que usted le ofrece.

Fuente: Dr. Marvin Marshall, *Discipline without Stress, Punishments, or Rewards*, ISBN: 0-9700606-1-0 (Piper Press, www.piperpress.com).

## Promueva el aprendizaje con hábitos saludables

Hoy por hoy, la vida es tan ocupada que a veces descuidamos hasta las cosas básicas, como el descanso, el ejercicio y la nutrición. Sin embargo, hacerse algo de tiempo para estas necesidades elementales tiene un impacto positivo en otros aspectos de la vida, incluyendo el aprendizaje.



Según los expertos:

- **Los niños que tienen malos hábitos de sueño** son más propensos a tener dificultades académicas. Los niños en edad escolar necesitan descansar lo suficiente (hasta 12 horas por noche, dependiendo de la edad).
- **¡El ejercicio físico es bueno para el cuerpo y la mente!** Estimula el cerebro de manera que facilita el aprendizaje.
- **Las comidas saludables ayudan a los chicos** a rendir mejor en la escuela. Las comidas que se consumen en casa tienden a ser más nutritivas que las que se comen fuera de casa.

Fuente: Michael J. Breus, Ph.D., "How Much Sleep Do Children Need?" WebMD, [www.webmd.com/parenting/guide/how-much-sleep-do-children-need](http://www.webmd.com/parenting/guide/how-much-sleep-do-children-need) and "Helping Raise Healthy Children," Colorado Department of Education Nutrition Unit, [www.cde.state.co.us/cdenutritran/download/pdf/HlthyChldrn102003.pdf](http://www.cde.state.co.us/cdenutritran/download/pdf/HlthyChldrn102003.pdf).

## Preguntas y Respuestas

**P.** Mi estudiante de quinto grado siempre se queja por los quehaceres de la casa, así que por lo general, yo cedo, los dejo pasar por alto y termina no haciendo nada. ¡Pero el resultado es que he creado un problema! ¿Qué puedo hacer?

**R.** Ha llegado la hora de enseñarle responsabilidad a su hijo. Asumir más responsabilidad no sólo hará que su hijo sea más servicial en casa, sino que además lo ayudará a mejorar su rendimiento en la escuela. Después de todo, el niño responsable tiende a ser un estudiante responsable.

Para fomentar la responsabilidad en su hijo:

- **Ignore las quejas.** Si usted constantemente cede ante las quejas de su hijo, es vital que deje de hacerlo inmediatamente. Recuerde: los lloriqueos y quejas son una manera de manipularlo, así que no caiga en esa trampa.
- **Explique claramente cuáles son sus deberes.** Decirle simplemente, "Quiero que cooperes más," no significará mucho para su hijo. En lugar de ello, sea específico cuando le dé un resumen de lo que espera. "Tienes que poner la ropa sucia en el canasto antes de acostarte, darle de comer al perro todas las noches después de la cena y sacar los desechos para reciclar todos los martes."
- **Inclúyalo en el equipo.** Dígale a su hijo que usted no sólo necesita su ayuda, sino que también la valora. "Es estupendo cuando tú me ayudas en la casa. ¡Realmente aprecio y valoro tu trabajo!"
- **Sea paciente.** Tal vez usted quiera que su hijo se convierta en un joven responsable y comedido de la noche a la mañana, pero lo más probable es que no ocurra de ese modo. Lo más probable es que le haya tomado tiempo adquirir esa actitud de "no quiero ayudar." Así que también tomará tiempo cambiarla.



## Reprograme al hijo que aplaza todo

¿Acaso la respuesta de su hijo, cuando usted le pide que haga algo, es "Lo haré más tarde"?

¡Pues entonces, corte de raíz esta tendencia de dejarlo todo para el último minuto!



Para hacerlo:

- **Asigne tareas concretas.** No le dé instrucciones vagas.
- **Hable de las metas** y cómo debería establecerlas.
- **Anímelo a dividir tareas grandes** en partes más pequeñas.
- **Deje que tome sus propias decisiones** toda vez sea posible.

Fuente: Anna Weinstein, "Why Kids Procrastinate and How to Help," Education.com, [www.education.com/magazine/article/Why\\_Kids\\_Procrastinate](http://www.education.com/magazine/article/Why_Kids_Procrastinate).

## ¡La asistencia cuenta!

A medida que su hijo va progresando y subiendo de grado en la escuela, irá adquiriendo más independencia. Pero no es el momento de bajar la guardia en lo que respecta a la asistencia escolar.



Los niños que no asisten a la escuela con regularidad se atrasan y sacan peores calificaciones en las pruebas. También tienden a tener dificultades en hacerse amigos— particularmente en la primaria.

Un estudio de los alumnos de cuarto grado a nivel nacional mostró que casi uno de cuatro había estado ausente de la escuela tres o más días en el último mes.

Hágale saber a su niño y a sus maestros que usted sabe ¡que la asistencia cuenta!

### Reglas Firmes, Justas y Constantes™

Ayudando a los Estudiantes a Triunfar en la Escuela

Editor: John H. Wherry, Ed.D.

Redactora: Erika Beasley.

Directora de Traducciones: Michelle Beal-García.

Escritores: Susan O'Brien, Holly Smith.

Ilustraciones: Maher & Mignella, Cherry Hill, NJ.

Copyright © 2010, The Parent Institute®, una división de NIS, Inc.

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

1-800-756-5525

[www.parent-institute.com](http://www.parent-institute.com) • ISSN 1545-7745