

DIEZ COSAS PARA HACER CON SU ESCUELA

1. **Concéntrese en la importancia de aprender:** Tómese un momento todos los días para preguntarle a su hijo(a) qué aprendió en la escuela. NO se concentre solamente en matemáticas, inglés y estudios sociales. Pregúntele como se lleva con otros estudiantes y cómo se siente con respecto a la escuela. El aprendizaje es una actividad para toda la vida, no solamente para la escuela. Hable acerca de lo que usted haya aprendido en el curso del día.
2. **Trate de crear en su casa un ambiente positivo para el aprendizaje.** Fije horarios regulares y proporcione a su hijo(a) un lugar silencioso y bien iluminado para hacer las tareas escolares. Limite la cantidad de TV que miran. Decida con su hijo(a) las reglas con respecto a interrupciones como llamadas telefónicas o visitas. Asegúrese de que su hogar tenga bastantes libros, revistas y periódicos.
3. **Ponga en su casa una cartelera de anuncios escolares.** Coloque ahí a la vista el calendario escolar y otros anuncios de la escuela. Decidan en familia a qué eventos escolares van a asistir. Ayude a su hijo(a) a participar en actividades escolares interesantes y valiosas.
4. **Escuche cuando su hijo(a) habla sobre la escuela.** Preste atención a lo que su hijo(a) dice acerca de la escuela. Si su hijo(a) está feliz con su clase y sus actividades escolares, mande una nota o llame al maestro a agradecerle. Si su hijo(a) parece frustrado(a), aburrido(a) o parece sentirse solo(a) en la escuela, llame al maestro o consejero escolar a ver qué se puede hacer.
5. **Ayude a su hijo(a) con las tareas escolares.** Nunca haga las tareas escolares de su hijo(a). Pero ayúdelo(a). Ayude a su hijo(a) a determinar prioridades para el trabajo escolar. Por ejemplo puede alentar a su hijo(a) “atacar” los deberes más difíciles primero, cuando tiene mas energía.
6. **Saque provecho de las juntas escolares.** Encontrar tiempo para ir juntas escolares puede ser difícil. Muchas escuelas ofrecen horarios y lugares alternativos para que los padres hagan preguntas y hablen de soluciones para problemas comunes. A menudo en estas reuniones hay alguien que cuida a los niños. Haga de este tipo de juntas una prioridad.
7. **Done tiempo a la escuela.** Al ofrecerse de voluntario(a) en la clase, usted puede entender mejor cómo apoyar en la casa el aprendizaje de su hijo(a). Puede de ser “room parent” (padre o madre de salón) o ir como chaperón a funciones escolares, o ser tutor(a). Hasta los padres que trabajan de tiempo completo pueden visitar la escuela de sus hijos por la noche o en los fines de semana. Cree sus propias oportunidades si es que no existen.
8. **Asista a actividades escolares.** Siempre que sea posible, asista a la representaciones teatrales de su hijo(a), a sus eventos deportivos o ferias de ciencias. Su presencia demuestra que los intereses y el trabajo de su hijo(a) son

importantes para usted. También puede darle a usted una oportunidad de conocer a otros padres y al personal escolar.

9. **Únase a un “ Club de Libros acerca del Aprendizaje Social y Emocional”** o empiece uno si no lo hay. En algunas comunidades, los padres han creado clubes de lectura para aprender como pueden fomentar el desarrollo social y emocional de sus niños. Puede hacerse como parte de la Asociación u Organización de Padres y maestros(PTA o PTO). También es algo que se puede hacer informalmente con amigos o padres de los compañeros de clase de su hijo(a). (Vea la breve lista de lecturas incluidas en este material).

10. **Fomente buenas comunicaciones con la escuela. Las buenas comunicaciones** son básicas para apoyar la educación de su hijo(a). Pídale al maestro de su hijo(a) que le sugiera actividades para el hogar; para apoyar las habilidades que los niños están aprendiendo en la escuela. Pídale tareas para el hogar que incluyan directamente a los padres. Un ejemplo puede ser que los estudiantes les pregunten a sus padres sobre sus orígenes culturales o sus experiencias de trabajo.

IDEAS PARA LOS PADRES

Trabajando juntos, las escuelas y los padres pueden fomentar el aprendizaje social y emocional de los niños . El aprendizaje social y emocional incluye algunas habilidades básicas:

- Conocerse a uno mismo-reconocer los propios sentimientos y controlar el enojo o la cólera.
- Entender a los demás-desarrollar empatía y ponerse en el lugar del otro
- Tomar decisiones responsables y llevarlas adelante. Eso incluye considerar las consecuencias que las propias acciones tienen a largo plazo para uno mismo y para los demás.
- Entenderse a uno mismo-manejar las propias emociones, fijarse metas y sortear los obstáculos.
- Construir relaciones sanas-decir que no a la presión negativa de los padres y trabajar constructivamente en la resolución de conflictos.

Cuando los niños dominan estas habilidades, tienen más probabilidades de tener éxito en la escuela y en la vida. Son más felices y desarrollan mas confianza en si mismos. Son mejores alumnos, miembros de la familia y mejores en el trabajo. Tienen menor tendencia a tener problemas de drogas y de alcohol, a la depresión o a la violencia. El aprendizaje social y emocional es como una póliza de seguro para una vida saludable, positiva y exitosa.

El Papel de los Padres

Mucho antes de que los niños sepan decir su primera palabra o dar su primer pasito, responden cuando sus papas los tocan, responden al tono de sus voces y a sus estados de ánimo. Ese es el principio del aprendizaje sobre emociones y relaciones. Sucede tan naturalmente como ocurre el crecimiento y desarrollo de sus cuerpecitos.

“La vida en familia es nuestra primera escuela para el aprendizaje emocional”, dice el autor Daniel Coleman. En la familia dice, “aprendemos como sentimos respecto a nosotros mismos y como reaccionan otros ante nuestros sentimientos.” Este aprendizaje sucede tanto a través de lo que dicen y hacen los padres a sus niños, como también de cómo se tratan entre ellos.

Algunos Puntos Básicos para Tomar en Cuenta

- Los niños aprenden de sus padres importantes lecciones acerca de las emociones. Cuando los padres amenazan o castigan a los niños por demostrar sus emociones, los niños aprenden que las emociones son peligrosas y que deben guardarse dentro de uno. Eso puede llevar mas adelante en la vida a la depresión o a cólera sin control. Cuando los padres no enseñan a sus hijos maneras aceptables de expresar su enojo, los niños pueden pensar que esta bien estallar frente a otros o tener rabietas.

- Los padres deberían considerarse “entrenadores de emociones”. Pueden alentar a sus hijos a que usen palabras para describir sus sentimientos, como “Estoy triste o “Eso me hizo enojar mucho” para expresar sus emociones.
- Cuando los niños aprenden a expresar sus sentimientos y respetar a los demás, se vuelven más felices y sanos. Esos niños tienen menos probabilidades de sufrir de problemas de depresión, violencia u otros problemas de salud mental a medida que van creciendo.
- Muchos programas de Aprendizaje Social y Emocional para las escuelas incluyen actividades para padres. Cuando los padres y los estudiantes practican las habilidades de SEL en la casa, los efectos son aún mayores. Además los niños llegan a reconocer que aprender es algo que se hace a lo largo de toda la vida y no solamente algo que se termina cuando se sale de la escuela.
- A los niños les gusta que sus padres los guíen y les enseñen. Según una encuesta reciente el 86% de los muchachos de 10 a 17 años dijeron que sus padres eran influencias muy importantes en sus vidas. Solo el 22% dijo que la televisión, las películas y la música popular eran igual de importantes. Nadie puede ocupar el lugar de los padres en la crianza de niños a quienes les importan los demás, que tienen confianza en sí mismos y son capaces.

DIEZ COSAS PARA HACER EN CASA

1. **Concéntrese en los puntos fuertes del niño.** Cuando su hijo(a) trae a casa un examen, háblele primero sobre lo que hizo bien. Luego háblele de lo que puede mejorar. Elogie específicamente sus puntos fuertes. No solo critique las cosas que estén mal hechas.
2. **Haga cumplir las consecuencias de la mala conducta.** A veces los padres cuando están enojados dicen ciertas cosas que no ayudan a limitar esas conductas a largo plazo. Usted tal vez diga. “Te quedas sin televisión por un mes por lo que hiciste.” Pero tanto usted como su hijo(a) saben que después de uno o dos días la TV volverá a estar encendida. Decida que consecuencias son justas y luego hágalas cumplir.
3. **Pregúntele a los niños como se sienten.** Cuando usted le pregunta a su hijo(a) como se siente, el mensaje que le está dando es que sus sentimientos son importantes y que a usted le interesan.
4. **Encuentre maneras de permanecer calmo(a) cuando usted se enoja.** Es normal enojarse o irritarse a veces.
Aprenda a reconocer las situaciones que le hacen perder los estribos y haga algo antes de perder el control. Pruebe de respirar hondo por un momento. Piense en establecer un “área tranquila” donde uno puede ir cuando está alterado(a). O simplemente usted puede dejar de hablar y salir del cuarto por un rato. Siéntese en familia y hablen acerca de que puede hacer cada uno para mantenerse calmo.
5. **Evite humillar o burlarse de su hijo(a).** Eso puede hacer a los niños sentirse mal acerca de ellos mismos. Puede llevarlos a no tener confianza en si mismos, y eso a su vez puede traerles problemas en su desempeño escolar, causarles enfermedades y problemas para llevarse bien con los amigos. Las críticas injustas y el sarcasmo también hacen daño a la confianza que une a los niños con los padres. Preste atención a como les habla a sus hijos. Déles lugar para cometer errores a medida que aprenden como hacer cosas nuevas.
6. **Esté dispuesto(a) a pedir disculpas.** Los padres necesitan poder pedir disculpas a sus hijos si lo que dijeron no era lo que querían decir. Explíqueles con calma lo que usted de veras quiso decir. Al hacer esto usted les da un buen ejemplo. Les está mostrando lo importante que es pedir disculpas después de haber herido a alguien. Les está enseñando que es posible tratar de resolver problemas manteniendo el respeto por el otro.
7. **Déles a los niños la oportunidad de escoger y respete sus deseos.** Cuando los niños tiene ocasión de elegir algo, aprenden a resolver problemas. Si usted escoge por ellos, nunca aprenderán esta habilidad tan importante. Darle a los niños maneras para expresar sus preferencias y tomar decisiones y tomar decisiones les muestra que sus ideas y sus sentimientos tienen importancia.

8. **Hágales a sus niños preguntas que les ayuden a resolver solo sus problemas.** Cuando un padre escucha que su hijo tiene un problema, es tentador meterse y tratar de resolverlo. Pero eso puede dañar habilidad del niño de encontrar soluciones por su propia cuenta. Una manera de ayudarlos es hacerles preguntas útiles. Por ejemplo, “¿Qué te parece que podrías hacer en esta situación?” y “Si escoges una solución en particular, ¿que consecuencias tendrá tu decisión?”
9. **Lean juntos libros y cuentos.** Leer cuentos en voz alta es una manera de compartir algo agradable y aprender juntos acerca de otras personas. Por ejemplo, los cuentos pueden ser una manera de explorar como se maneja la gente con problemas comunes como hacerse de nuevos amigos o perder un amigo, o manejar conflictos. Pídale al maestro de su hijo(a) o al bibliotecario que le recomiende cuentos sobre temas que les interesen a usted y a sus hijos.
10. **Aliéntelos a compartir y ayudar.** Hay muchas maneras de hacer esto. Usted y su hijo(a) pueden preparar juntos la comida en un refugio para personas sin hogar o ir a una caminata o walk-a-athon para juntar fondos para alguna causa. Pueden ayudar a vecinos ancianos o a familias necesitadas. Eso les enseña a los hijos que pueden tener impacto positivo en la vida de otras personas.

Los Fundamentos del Acoso: Enfrentar, Bloquear y Frenar la Agresión Escolar

Hoja Informativa: Prevención e Intervención – Padres

Lo Que Pueden Hacer Los Padres

Los padres son un elemento esencial en el esfuerzo escolar para crear un ambiente de aprendizaje seguro y organizado.

Los padres pueden hacer lo siguiente:

- Establecer estándares de conducta, límites y expectativas claras para sus hijos, dentro y fuera de la escuela.
- Proporcionar un vínculo afectivo seguro para su hijo. Asegurarse que sus hijos sepan que los apoya y que pueden contar con ellos.
- Ser lo mas positivo posible con su hijo. La meta de los padres es proporcionar cinco comentarios positivos por cada comentario negativo dirigido hacia un hijo.
- Monitorear su propia conducta y agresión. Demostrar que el comportamiento de los adultos en la casa no es de acoso ni de agresividad. Los hijos copian las conductas de los padres-las buenas y las malas.
- Proporcionar modelos apropiados de resolución de conflictos.
- Mostrar conducta de empatía (conducta que muestra que esta tratando de entender como se siente la otra persona).
- Ofrecer sugerencias/consejos para tratar con compañeros problemáticos.
- Estimular a los niños que son espectadores del acoso a actuar apropiadamente.
- Mantenerse involucrado e interesado sin importar si su hijo ha sido reportado como el acosador o la víctima. Ofrecer apoyo, pero no estimular la dependencia.
- Involucrarse en la vida escolar de su hijo revisando sus tareas, conociendo a los maestros, leyendo con su hijo y asistiendo a las actividades escolares.
- Conformar una red de otros adultos, padres y estudiantes para debatir la seguridad escolar y otros asuntos.
- Proporcionar a su hijo las destrezas sociales que necesita para navegar a través de su propia experiencia escolar.
- Enseñar a su hijo a tener respeto por las diferencias.
- Explicar la diferencia entre una respuesta asertiva(seguridad en si mismo, firme) y una agresiva (violenta, beligerante, hostil).
- Ser un defensor de la prevención del acoso en los grupos scout, programas atléticos y otras actividades juveniles.
- Compartir historias acerca de sus propias experiencias infantiles con el acoso.

Para el Niño que Está Siendo Acosado

La conducta de los padres diferirá dependiendo de si su hijo esta siendo acosado o está acosando. Los niños que son acosados tienden a asustarse y a ser frágiles y nunca deben ser culpados por el incidente.

Todos los niños merecen ser tratados con respeto y cortesía. Si un niño ha sido victima de un acoso, los padres deben seguir estos lineamientos:

- Investigue en detalle lo que ocurrió. Escuche al niño y no lo interrumpa hasta que haya terminado.
- Póngase en contacto con el maestro del niño, orientador escolar y administrador escolar para alertarlos acerca del incidente y solicite su cooperación.
- Evite culpar a alguien , especialmente a la víctima.
- No estimule al niño para que sea agresivo a tome venganza.
- Discuta alternativas asertivas para responder a los acosadores y practique respuestas con el niño (refiérase a Prevención e Intervención – hoja informativa de Estudiantes).
- Este preparado para ponerse en contacto con un abogado en caso de que el acoso continúe y la escuela no tome la acción apropiada para el niño.
- Estimule a la escuela a trabajar e colaboración con usted y con otros para tomar el acoso seriamente e investigar hechos.
- Mantenga un libro de registros (con el niño si es posible) describiendo los incidente de acoso o intimidación, cuando ocurren, quienes participaron y que se dijo e hizo. Esto puede fortalecer el caso de un padre cuando se pone en contacto con el director y/ o maestros de la escuela.
- Sea paciente. A menudo toma tiempo que alguien cambie las conductas e interacciones negativas.

Para el Niño que Acosa

Los padres de los niños que acosan deben trabajar estrechamente con la escuela para resolver la situación. Aunque para la mayoría de los padres resulta difícil escuchar algo negativo sobre la conducta de su hijo, es muy importante para los padres actuar inmediatamente en una situación de acoso. Los niños que son agresivos con sus compañeros tienen un mayor riesgo para otras conductas antisociales tales como delincuencia y abuso de alcohol, tabaco y drogas.

Las medidas que pueden tomar los padres incluyen las acciones siguientes :

- Investigar en detalle porque su hijo esta acosando.
- Escuchar. Es difícil escuchar las criticas sobre su hijo, pero recuerde, el bienestar del niño esta en juego.
- Dedique mas tiempo de calidad conociendo a los amigos de su hijo y que actividades realiza con ellos. Los niños necesitan sentir que sus padres los escuchan.
- No culpe a otros por la conducta de su hijo.
- Señale que la conducta de acoso no es aceptable en la familia.
- Trate de elaborar métodos apropiados para manejar asuntos de poder a la desigualdad de poder.
- Especifique las consecuencias si el acoso persiste.
- Enseñe y practique conductas apropiadas.
- De seguimiento con el maestro y la administración y registre las mejores.
- Trate de canalizar la conducta agresiva hacia algo positivo, tal como deportes, donde los compañeros de equipo necesitan jugar de acuerdo con las reglas. Explore otros talentos que pueda tener el niño y ayúdelo a desarrollarlos.