



# Inspirar la ciudadanía

## Consejos para padres de estudiantes de primaria

Ser un buen ciudadano significa trabajar para hacer del mundo un lugar mejor para todos. Para los niños, esto significa principalmente ser un buen miembro de la familia, amigo y compañero de clase. Por supuesto, también puede significar ayudar a los necesitados, además de ser un miembro responsable de su comunidad.

*Algunas maneras en que puede inspirar a su hijo a ser un buen ciudadano son:*

### Comience desde que su hijo es pequeño

Como ciudadano de su hogar, se debe esperar que su hijo asuma tareas domésticas apropiadas para su edad. Podría ayudar a plantar un pequeño huerto o barrer el porche delantero. Ayudar con las tareas del hogar da a los niños un sentido de orgullo y responsabilidad.

### Lean libros

Los libros son excelentes para fomentar debates sobre ciudadanía. Busque libros apropiados para la edad que promuevan la diversidad, la inclusión, la ayuda a los demás y el cuidado del medio ambiente. Traten de relacionar lo que leen en los libros con su propia comunidad, y ayude a su hijo a ver cómo puede ser un buen ciudadano.

### Hagan conexiones comunitarias

Ayude a su hijo a conocer su comunidad. Tomen juntos el autobús, visiten la biblioteca y jueguen en un parque público. Mientras exploran, noten a cualquier persona que vean que está ayudando a mantener su comunidad limpia y segura.

## Hablen acerca de votar

Hablen sobre las próximas elecciones, y sobre los temas que se estén poniendo a votación en su comunidad. *¿Qué significará si se aprueba o no se aprueba el impuesto escolar?* Lleve a su hijo con usted a las urnas y permita que sea testigo del proceso de votación. A medida que su hijo crezca, pueden hablar más sobre los candidatos y los problemas estatales y federales.

## Involúcrense

Incluso los niños muy pequeños son capaces de involucrarse en actividades de servicio comunitario. Identifique oportunidades que le interesen a su hijo, y manténgalo interesado. A continuación encontrará algunas ideas simples para probar:

- ▶ Pida a su hijo que le ayude a elegir libros para donarlos a una colecta de libros local.
- ▶ Caminen por un parque local o el patio de recreo de la escuela y recojan basura.
- ▶ Hagan tarjetas y dibujos para las personas que viven en hogares de ancianos o centros de vida asistida.
- ▶ Organicen un puesto de limonada y donen el dinero a una organización benéfica.

## La crianza de buen ser humano

Todos los buenos ciudadanos tienen las mismas cualidades básicas: son amables, respetuosos, compasivos e inclusivos. Sienten la responsabilidad de hacer que el mundo sea mejor para todas las personas, y aprovechan todas las oportunidades que tienen para dar su tiempo para satisfacer las necesidades de los demás. Haga una prioridad criar a su hijo para que encarne estas características y que encuentre el placer de ser un buen ciudadano.



# Desarrollo de confianza

## Consejos para padres de estudiantes de primaria

Es natural que los niños dominen algunas habilidades con facilidad y tengan dificultades con otras, pero cuando pueden enorgullecerse de sus logros y perseverar pese al fracaso, su confianza en sí mismos aumenta.

*Siga leyendo para descubrir cómo puede ayudar a fomentar la confianza de su hijo en sí mismo.*

### Fomente nuevas experiencias

Ya sea que se trate de probar un nuevo deporte, aprender a usar una cámara fotográfica o explorar una ruta de senderismo más difícil, permitir que su hijo pruebe cosas diferentes y conquiste nuevos desafíos lo ayudará a desarrollar su confianza en sí mismo y a aumentar su autoestima.

### Delegue responsabilidad

Asigne a su hijo tareas domésticas apropiadas para su edad, como sacar la basura, ayudar a guardar la ropa lavada, cuidar de una mascota y tender su cama todos los días. Asegúrese de que complete las tareas, y elógielo por su esfuerzo. Superar incluso las tareas más sencillas puede generar grandes ganancias en la confianza en uno mismo.

### Demuestre perseverancia

Usted es el modelo a seguir más importante de su hijo, y dejar que lo vea enfrentar obstáculos, superar la adversidad y lograr metas personales es inestimable. Muestre orgullo por sus logros ("¡Corrí tres millas por primera vez hoy!") y temple por sus fracasos ("Me equivoqué, pero lo haré mejor la próxima vez"). Lo más importante es que deje que su hijo vea que usted es humano e imperfecto.

## **Celebre el trabajo duro**

Cuando se trata de dominar una nueva habilidad, habrá contratiempos y fracasos. Ya sea que su hijo tenga éxito o no, elogie su arduo trabajo. Recuérdele que a veces se necesita práctica y tiempo para ver los resultados, y hágale saber que valora su esfuerzo, sin importar el resultado.

## **Adopte una actitud positiva ante los errores**

La manera en que usted responde a los errores de su hijo establece las pautas de cómo su hijo responderá a ellos. En lugar de centrarse en lo que su hijo ha hecho mal, recuérdele que los errores forman parte de la vida, y que son oportunidades de crecimiento. Este tipo de actitud facilitará a su hijo tomar con calma futuros errores.

## **Establezca objetivos**

Los objetivos dan a los niños dirección, enfoque y propósito. Anime a su hijo a establecer objetivos a plazos corto y largo. Cuando los niños logran sus objetivos, sin importar cuán grandes o pequeños sean, se sienten más fuertes y más capaces.

## **Permita que su hijo experimente lo que es el fracaso**

Como padre, uno de los mayores desafíos es permitir que su hijo quede expuesto al fracaso. Sin embargo, experimentar el fracaso enseña a su hijo dos lecciones valiosas: que el fracaso no es el fin del mundo y que, a veces, se puede superar o revertir con un esfuerzo adicional.

## **Ame a su hijo incondicionalmente**

A medida que su hijo crezca y se convierta en un adulto joven, habrá calificaciones altas y bajas en los exámenes, juegos ganados y perdidos, y decisiones buenas y malas.



# Cómo animar la honestidad

## consejos para padres de estudiantes de primaria

La mayoría de los niños de corta edad entiende que la honestidad es lo mejor, pero también es natural que se sientan tentados a ocultar la verdad, en especial cuando saben que sus acciones podrían meterlos en problemas o decepcionar a sus seres queridos.

*A continuación encontrará algunos consejos para ayudar a su hijo a aprender a elegir la honestidad, incluso cuando es difícil.*

### Comience desde una edad temprana

Comience a hablar con su hijo sobre el valor de la honestidad desde muy pequeño. Explique lo que significa ser honesto, y recalque el vínculo entre la honestidad y la confiabilidad. Haga que la honestidad sea parte de su conversación diaria de modo que su hijo entienda qué se espera de él.

### Sea un buen modelo a seguir

Si quiere que su hijo sea honesto, debe serlo usted mismo. Cuando miente frente a su hijo, incluso si lo considera una mentira "pequeña", le enseña que mentir es aceptable. Admita que a veces ser sincero puede ser difícil, incluso para usted. Haga que la comunicación abierta y honesta sea una prioridad en su hogar para todos.

### Recompense la verdad

Cuando su hijo sea sincero en una situación difícil, hágale saber cuán orgulloso está de él. Recompensar a su hijo con elogios y afecto cuando ha sido honesto refuerza la conducta positiva, aumenta la confianza en sí mismo de su hijo, e incrementa la probabilidad de que sea honesto en el futuro.

## Mi hijo mintió. ¿Ahora qué hago?

A pesar de las mejores intenciones de usted, su hijo mentirá. Todos los niños lo hacen. La manera en que usted responda cuando su hijo le mienta determinará qué tan honesto elegirá ser en el futuro.

Primero, ayuda comprender por qué los niños pueden ser deshonestos. Algunas razones son:

- ▶ para evitar consecuencias
- ▶ para impresionar a compañeros de clase y amigos
- ▶ para evitar herir los sentimientos de alguien (en otras palabras, una mentira piadosa)
- ▶ para evitar decepcionar a los padres o seres queridos

## Usted puede hacer lo que sigue...

**Contrólese.** Cuando sorprenda a su hijo en una mentira, mantenga la calma. Gritar o aplicar un castigo severo disminuirá las probabilidades de que su hijo diga la verdad en el futuro. En lugar de eso, refuerce que usted espera honestidad, y trabaje con su hijo para idear un plan para reparar el daño.

**No imponga calificativos.** Por ejemplo, llamar mentiroso a su hijo es más perjudicial que útil. Céntrese en las acciones de su hijo y en la conducta que necesita cambiar.

**Dé a su hijo la oportunidad de admitir que mintió.** Si sabe que su hijo le ha mentado, déle la oportunidad de decirle la verdad. *“Te voy a dar algo de tiempo para que pienses en lo que dijiste. Entonces te preguntaré de nuevo y espero que me digas la verdad”.*

**Lo que es más importante: recuerde a su hijo que siempre lo amará y que nada podría alguna vez cambiar eso.**



# Cómo cultivar la bondad

## consejos para padres de estudiantes de primaria

La amabilidad no es una cualidad con la que los niños nacen, sino algo que aprenden con la práctica y el tiempo.

*Utilice los consejos que siguen para ayudar a su hijo a desarrollar la bondad y la empatía.*

### Modele conducta amable

Busque maneras de demostrar bondad a su hijo. Ayude a un vecino con el trabajo del jardín. Hable amablemente con el cajero de la tienda de comestibles. Ofrezca al cartero una botella de agua en un día caluroso. Usted es el modelo a seguir más importante de su hijo y él aprenderá de su ejemplo.

### Identifiquen y etiqueten las señales no verbales

Anime a su hijo a notar las expresiones faciales y el lenguaje corporal. Por ejemplo, "*Annie se cruzó de brazos y está frunciendo el ceño. Creo que está molesta. ¿Cómo podemos ayudar?*" La clave de la empatía es comprender la perspectiva de los demás.

### Destaque la bondad de los demás

Cuando alguien sea amable con usted o con su hijo, dígame algo al respecto. "Fue muy amable de parte de la mujer en la tienda dejarnos ir delante de ella en la fila". Asimismo, asegúrese de reconocer y elogiar a su hijo cuando muestre amabilidad.

### Contagie la alegría de ayudar a los demás

Permita que su hijo experimente lo bien que se siente ayudar a los demás.

## Desafío de bondad

En el transcurso de una semana, anime a su hijo a completar tantos actos de bondad de esta lista como pueda. Deje que su hijo marque cada uno a medida que los complete. Al final de la semana, hablen sobre cómo se siente ser amable, y elogie a su hijo por sus esfuerzos.

- Haz un cumplido a un amigo o compañero de clase.**

---

- Sonríe a alguien que no conozcas y di “hola”.**

---

- Deja que alguien vaya delante de ti en una fila.**

---

- Escribe una nota de agradecimiento o haz una tarjeta para un amigo.**

---

- Abre la puerta y sostenla para alguien.**

---

- Haz algo en la casa sin que te lo pidan.**

---

- Di a alguien que hizo un buen trabajo.**

---

- Deja que otro niño juegue con un juguete con el que tú querías jugar.**

---

- Invita a alguien que esté solo a jugar o a sentarse contigo.**





# Cómo animar la paciencia

## consejos para padres de estudiantes de primaria

Los niños de hoy se crían en un mundo donde gran parte de lo que quieren y necesitan está disponible al instante. Esto puede dificultar que los niños practiquen la paciencia, una cualidad con la cual será importante que cuenten durante toda su vida.

*A continuación se presentan algunos consejos sobre cómo puede enseñar a su hijo a tener más paciencia, incluso cuando es difícil.*

### Conozca a su hijo

Dependiendo de la personalidad de su hijo, puede mostrar más o menos inclinación a ser paciente. Por ejemplo, a un niño tranquilo y tolerante puede resultarle más fácil tener paciencia que a uno que es un poco más excitable. Comprender la personalidad única de su hijo puede ayudarle a ajustar sus métodos y expectativas en consecuencia.

### Muestre en qué consiste tener paciencia

Utilice todas las oportunidades que tenga para mostrarse paciente ante su hijo. Por ejemplo, cuando la fila en la tienda de comestibles sea larga, evite quejarse o mirar para arriba. En su lugar, mantenga la calma, sonría y sea positivo. Cuando su hijo vea que usted afronta estas situaciones con paciencia, es más probable que haga lo mismo.

### Enseñe a su hijo sobre el tiempo

Muchos niños no tienen clara la diferencia entre un minuto y cinco o diez. Cuando pida a su hijo que espere, configure un cronómetro para el tiempo asignado. También encuentre oportunidades para conectar el tiempo con las acciones, como “*vamos a cenar en 30 minutos*”.

## **Brinde oportunidades para practicar**

Cuando su hijo pida algo, pídale que espere, en especial si usted está en medio de algo. Enseñar a su hijo la gratificación retrasada es clave para inculcarle paciencia y ayudarlo a comprender que el tiempo de los demás también es valioso.

## **Esté preparado**

Hay momentos en los que es probable que su hijo tenga que esperar durante un período prolongado, como en el consultorio del médico. Para evitar poner a su hijo en una situación que requiera más paciencia de la que realmente puede esperar, piense con anticipación y acuda preparado con actividades para mantener ocupado a su hijo.

## **No confíe en la tecnología**

Aunque está bien usar la tecnología de vez en cuando para entretener a su hijo, no confíe exclusivamente en ella. Cuando un niño se entretiene constantemente con un teléfono o una tableta, pierde la oportunidad de aprender y utilizar otros mecanismos de afrontamiento. Asimismo, su hijo llegará a esperar la tecnología, y reaccionará negativamente cuando no esté disponible.

## **Utilice recursos para que la espera sea gratificante**

Elija deliberadamente actividades para realizar con su hijo que hagan que la espera sea gratificante. Horneen galletas juntos, o siembren semillas y vigilen el progreso diario de la planta.

## **Elogie la paciencia**

Desarrollar la paciencia requiere tiempo y práctica. Asegúrese de reconocer cuando su hijo ha demostrado paciencia. Por el contrario, cuando su hijo se muestre impaciente, reitérele con calma las expectativas de usted, y explíquele cómo puede hacerlo mejor.



# Cómo enseñar responsabilidad

## consejos para padres de estudiantes de primaria

Para los niños, ser responsable se trata de algo más que de sólo hacer quehaceres domésticos. Ser responsable también incluye:

- ▶ cumplir las promesas
- ▶ ser confiable
- ▶ cumplir los compromisos
- ▶ tener una conducta apropiada en diferentes situaciones sociales
- ▶ ser un buen ciudadano —en el hogar, en la escuela y en la comunidad

*A continuación encontrará algunos consejos para ayudar a su hijo a ser un miembro de la familia, un amigo y un miembro de la comunidad, responsable.*

### **Defina la responsabilidad para su hijo**

La responsabilidad puede significar diferentes cosas para distintas personas. Para ayudar a su hijo a comprender lo que significa la responsabilidad, explíquelo que es un trabajo, una promesa o alguna otra situación en la cual otros dependen de él. Por ejemplo, *“La tarea es una responsabilidad. Tu maestro depende de que tú hagas tu tarea para que puedas ser un estudiante exitoso”,* o *“Si preparas un refrigerio, yo dependo de ti para que limpies después de hacerlo”.*

### **Comience a una edad temprana**

Puede ser tentador para los padres hacer todo por sus hijos, en especial cuando son de corta edad. Sin embargo, asignar a los niños pequeñas tareas que pueden completar por sí mismos aumenta la autoestima de ellos, y la probabilidad de que sean responsables con tareas futuras.

## Divida las tareas grandes

Si su hijo es responsable de completar un trabajo o tarea grande, muéstrole cómo dividirlo en partes manejables. Por ejemplo, si pide a su hijo que limpie su cuarto, conviértalo en tres tareas más pequeñas: hacer la cama, recoger la ropa del piso y sacar la basura. Aprender a dividir proyectos grandes en partes pequeñas es una habilidad que su hijo usará en los años venideros.

## Haga responsable a su hijo

Su hijo no realizará a la perfección o por completo todas las tareas que se le encomienden. Eso es normal. Lo importante es la manera en que usted reacciona a esto. Si su hijo no completa una tarea o la hace mal, hágale saber que no ha cumplido con su responsabilidad, y tome una decisión en cuanto a una consecuencia apropiada. Más importante aún, siga hasta el final. Si no lo hace, su hijo puede comenzar a asignar menos importancia a ser responsable.

## Ponga el ejemplo

Siempre cumpla con sus propias responsabilidades. Cuando haga una promesa, manténgala. Cuando diga a su hijo que hará algo, asegúrese de hacerlo.

Etiquetar y modelar conductas responsables también mostrará a su hijo la importancia de ser responsable. *“Es mi turno de compartir mi carro para llevar al equipo de fútbol a la práctica de esta noche. Están contando conmigo para que los lleve ahí a tiempo, así que tenemos que irnos pronto”.*

## Elogie a su hijo

Si a su hijo le cuesta trabajo seguir adelante con algo, pero ha hecho un buen esfuerzo, concéntrese en lo que ha hecho y no en lo que no ha hecho. Felicítelo cuando haga algo bien y celebre cuando termine una tarea, sin importar cuán grande o pequeña sea.