

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm
Nn Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz

3 RESPUESTAS PROACTIVAS a la "FIEBRE DE PRIMAVERA"

Por la Dra. Patricia M. McCormack, IHM
Traducido por: Norma Falconi

La Fiebre de Primavera (léase: "conformarse con menos de lo mejor de uno mismo") visita el salón de clase cada vez con más anticipación! Los profesores encaran una ardua batalla contra el efecto de una actitud relajada que deja la fiebre de primavera y, como consecuencia, ellos necesitan todo el apoyo posible que los padres de familia puedan brindar para mantener a los estudiantes en la dirección correcta. Por el bien del niño resistan a la tentación de "ir con la corriente" y, en cambio, permanezcan consistentemente en aquellas **MANERAS DEL HOGAR** que darán un soporte adecuado al desarrollo del estudiante.

1. Practiquen Gestión del Tiempo

- La organización del tiempo es esencial para el éxito. Establezcan metas realistas y hagan uso de un temporizador como recordatorio periódico en el seguimiento de la tarea.
- Efectúen una vista previa de las tareas diarias y establezcan márgenes de tiempo. Si el niño se bloquea, producto de la frustración, cambien de materia o reviertan el tiempo de estudio por el tiempo de la comida o el horario asignado para el baño.
- Elaboren una lista o una tabla de tareas. Si el niño ya está cursando el 5to Grado, o grados inferiores, en la medida de lo posible, hagan que él sea el que cree su propia lista, quien la presentará a uds. para su debida información.
- Cuando se trate de un proyecto a largo plazo utilicen un calendario para dividir la asignatura en partes manejables. Habiliten un tiempo para investigación en biblioteca y para la adquisición de materiales.

2. Conserven los horarios del año escolar.

- **Tareas** – Conserven el tiempo, lugar y expectativas relativas a las tareas diarias que fueron establecidas al comienzo del año escolar no obstante su hijo les reporte que no tiene tareas. En ausencia de una asignación utilicen el tiempo para repasar o enriquecer aprendizajes.
- **Quehaceres del hogar** – Los quehaceres dan un sentido de pertenencia y de involucramiento respecto a la familia. Asignen o elijan deberes apropiados y de acuerdo a la edad de sus hijos que faciliten la vida familiar. Revísenlos periódicamente.

- **Horario de comidas** – Siéntense en la mesa familiar lo más frecuentemente posible. Provean comidas nutritivas con cantidades apropiadas de proteínas, calcio, frutas, vegetales y carbohidratos. Restrinjan el consumo de azúcar y comida rápida. De ser posible preparen loncheras y comidas antes de acostarse con la finalidad de tener más tiempo libre en las mañanas.
- **TV, navegación por internet, medios de comunicación social y juegos electrónicos** – Limiten el acceso recreacional en los días escolares.

3. Provean tiempo de sueño suficiente.

Sean consistentes con el tiempo asignado para los rituales antes de acostarse (oración, baño, ropa escolar y materiales). Establezcan un tiempo de aquietamiento 20-30 minutos antes de dormir. Eliminen la TV del dormitorio así como el estéreo, computadoras y medios electrónicos o, por lo menos, apaguen todos los equipos. Establezcan un ritual para decir buenas noches. Eviten la privación del sueño que puede conducir a la disminución de la atención, disminución de la memoria a corto plazo, a un rendimiento irregular así como a cambios bruscos de temperamento.

Cada niño es único. Los padres son los mejores jueces para determinar cuánto tiempo de sueño requiere cada hijo en particular con la finalidad de que pueda estar alerta, agradable y colaborador al día siguiente. Sin embargo, en general, los expertos recomiendan que los niños entre los 6 y 9 años cuenten con 10 horas de sueño; de 10 a 12 años de edad sugieren que tengan nueve horas de sueño y, en cuanto a los adolescentes, se cree que funcionan mejor con 8 a 9.5 horas de sueño nocturno.

DrPatMcCormack@aol.com
www.ParentTeacherSupport.org

