


## Noticias y consejos para una buena salud emocional en su familia

### La autoestima y su efecto en las calificaciones y en la asistencia

Estudios demuestran que cuando los jóvenes están activos en actividades extracurriculares en programas después de escuela sus calificaciones mejoran al igual que su asistencia. ¿Por qué será esto? Las actividades extracurriculares le dan a los jóvenes la oportunidad de ser exitosos y estos sentimientos de orgullo y éxito les ayudan en su autoestima por lo tanto les ayudan en sus calificaciones y asistencia escolar.

#### Para crear oportunidades de éxito en el hogar debemos de...

- **Tareas:** Haga una rutina de tiempo y lugar de tarea con sus hijos. Por ejemplo: Haga la tarea todos los días a las 4:00 en la mesa de la cocina. Eso le creara independencia y responsabilidad a su hijo(a).
- **Tiempo de lectura:** Haga de la lectura un tiempo de diversión en su día. Pudiera ser antes de acostarse, llevar libro al parque y acostarse sobre la grama a leer, actuar el cuento, o leer el cuento y luego verlo en la película. 
- **Actividades académicas:** Incorpore las ciencias, matemáticas y la historia en su quehacer diario. Haga que su hijo(a) cuente su mesada, haga experimentos en la cocina para divertirse, vaya a lugares históricos... Enséñele a su hijo(a) que se aprende en cualquier lugar y que es divertido.
- **Actividades extracurriculares:** Cuando los jóvenes y niños progresan y tienen éxito en arte, tecnología, deportes, música y otras áreas aumentan su autoestima. Esto le ayuda a ser mejores estudiantes. Hágale saber que usted esta orgulloso de sus logros y de su esfuerzo. 
- **Propóngase una meta:** Pregúntele a su hijo lo que él(a) quisiera lograr dentro y fuera de la escuela. Establezca una o dos metas razonables. "Quiero leer un libro de capítulos esta semana," o "Quiero construir un modelo de avión." Haga un plan paso a paso para obtener éxito.

**Abril 2017**

### ¿Conoce usted como manejar los problemas en la escuela?



Tarde o temprano, la mayoría de los niños son propensos a tener problemas en la escuela. La manera

de los padres resuelvan el problema puede afectar el resultado.

Responda Sí o No a las preguntas a continuación para ver si estás preparado para lidiar con los problemas de la escuela de una manera positiva:

- \_\_ 1. ¿Se comunica usted regularmente con el maestro de su hijo (a), aunque no haya problemas?
  - \_\_ 2. ¿Mantienes una mente abierta cuando su hijo(a) tiene un problema en la escuela? Estar abierto es entender de que su hijo puede tener parte de la culpa en la situación.
  - \_\_ 3. ¿Se comunica usted con la maestra primero si usted tiene una preocupación, en lugar de llamar a la directamente a la Directora?
  - \_\_ 4. ¿Escribes tus pensamientos, preocupaciones y/o preguntas antes de reunirse con el maestro(a)?
  - \_\_ 5. ¿Pides un plan de acción al final de la reunión para poder trabajar juntos para resolver el problema o situación?
- ¿Qué tan bien lo estás haciendo? Cada sí significa que usted sabe como tratar con problemas escolares. ¿Donde podrías mejorar?

Adaptado del: The Parent Institute®  
[www.parent-institute.com](http://www.parent-institute.com)

Estos consejos son provistos por la asociación entre la escuela y la comunidad para a salud mental de la cual MPS es parte integral.