

Noticias y consejos para una buena salud emocional en su familia

Febrero 2018

Sabías que...

Mantenga la calma cuando esté revisando el reporte de notas o calificaciones de su hijo(a).

Revisar los reportes de notas o calificaciones puede producirnos emociones fuertes. La clave es mantenerse CALMADO, sean o no sean buenas las calificaciones de su hijo(a). Cuando esté discutiendo las calificaciones con su hijo recuerde: manténganse controlado, afirmando, escuchando y motivando.

Control. Puede sentirse decepcionado o por demás emocionado por las calificaciones dependiendo si son buenas o no tan buenas. Ninguna de éstas respuestas, al los externos, son adecuadas. Exagerar sobre las calificaciones puede desmotivar en vez de motivar a su hijo(a).

Afirmar. Separe lo que es el reporte de lo que es su hijo(a).

Aunque las notas de este reporte no sean tan buenas, su hijo(a) sigue siendo su hijo(a) Enpieze la discusión positivamente: "Sabes que te amo..." Yo sé que trataste... Veamos este reporte juntos para ver en que podemos mejorar y cómo."

Escuchar. Su hijo(a) debe tener una del por qué de sus calificaciones. Pregúntele que le ayudó para tener esas buenas calificaciones o en que lo podría ayudar para mejorar las calificaciones en el próximo reporte. Ejemplo: "Qué hiciste en este periodo que te fue tan bien... (deje que piense cuales fueron las estrategias o métodos que uso para obtener tan buenas calificaciones) leer mas, escribir mas detalladamente, hacer todas las tareas, buscar tutorías... Una vez el le diga entonces usted reafirme... debes seguir haciéndolo." O si por el contrario: ¿Qué crees que nos faltó por hacer?... Vamos a hacerlo!

Motivar. Hagan un plan para trabajar en el próximo periodo. Si las calificaciones están bien, continúe motivando a su hijo(a) a seguir con el buen trabajo. Si hubiera necesidad de hacer cambios, ayúdelo ha hacer un plan para fortalecer las deficiencias y trabajar juntos.

Los estudiantes que se lavan las manos continuamente se ausentan menos a la escuela. Cuando su hijo(a) está enfermo(a) y no puede ir a la escuela, pierde un día de aprendizaje; Lo más probable es que usted tenga que faltar a su trabajo y puede que todos los miembros de la familia se contagien.

Estudios demuestran que el simple hecho de lavarse las manos continuamente reduce el riesgo de enfermarse y por lo tanto la asistencia a la escuela es mejor. Estudios médicos han encontrado que los estudiantes que aprendieron sobre la importancia de lavarse las manos continuamente presentaron menor ausentismo escolar.

Tener las manos sucias es la mayor entrada de gérmenes al cuerpo y contagio de persona a persona. Asegúrese de lavarse las manos cuando llegue de afuera, después de usar el baño, antes de comer y después de soplarse la nariz. ¡Realmente ayuda lavarse las manos por 20 seg.! (El tiempo que le toma cante la canción del ABC.)



Adaptado del: The Parent Institute®
www.parent-institute.com

Estos consejos son dados por la Asociación de Escuela y Comunidad para la salud emocional de los estudiantes, de la cual MPS es una parte integral.