

# Familia... ¡presente!

Guía para padres de alumnos en preescolar y primaria



<b>¡Hola, papá! ¡Hola, mamá!</b>	4
<b>¿ME ESCUCHAS?</b>	
La comunicación en la familia	7
¡Vamos a conocernos!	8
¡Vamos a escucharnos!	13
¡Vamos a querernos!	17
<b>¡CONFÍO!</b>	
Creo en ti	20
<b>¿ME AYUDAS?</b>	
Apoyos para el aprendizaje	21
¡Juguemos a estudiar!	22
Aprender juntos	25



**¡AHORA SIN TU AYUDA!**

Cuando ellos pueden solos 31

**LA ESCUELA TAMBIÉN ES NUESTRA CASA**

Los maestros son nuestro apoyo 32

Compañeros 37

Participación 44

**COMPROMISO**

46

**SEGUIMOS APRENDIENDO**

Terminar los estudios 47

Expectativas 48

Digamos a nuestros hijos: ¡No estás solo! 52

**SATISFACCIÓN**

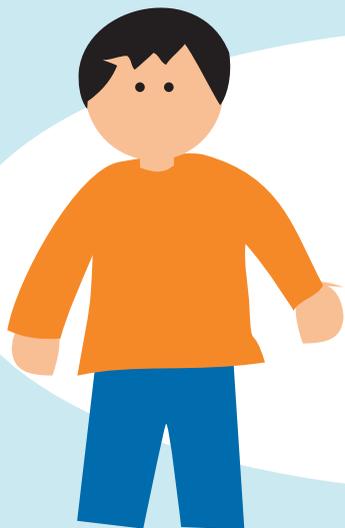
56

**VAMOS A CUIDARNOS**

57



¡Hola, papá!  
¡Hola, mamá!



¡Hola,  
papá!  
¡Hola,  
mamá!



¡Aquí estamos,  
listas y listos  
para aprender  
con nuestros hijos!

Estar con ellos desde que son chiquitos es muy importante, pues así descubren la maravilla de aprender cosas nuevas. Ya dimos el primer paso, que es el de mostrarles el camino de la escuela. ¡Vamos a seguir abriendo puertas con ellos!

¿Y por qué  
es importante  
la presencia de  
**la familia?**

Porque con ella los niños se sienten más seguros y disfrutan más lo que aprenden. Además, cuando los apoyamos a hacer sus tareas, aparecen cosas nuevas y maravillosas, como la comunicación y la confianza. ¡Es como si hubiera más luz en la casa!

La idea es que todos los ayudemos a terminar la primaria y que se sientan felices por saber.

¡Hola, papá!  
¡Hola, mamá!

¡Caminemos  
**juntos!**

¡Vamos a lograr que nuestros hijos tomen el camino del saber, el camino del conocimiento, el camino de la escuela! Si juntos logramos que terminen la primaria, estaremos sembrando en ellas y en ellos las ganas de seguir estudiando.

Vamos a acompañarte en tu labor, porque la escuela, los maestros y las autoridades educativas deseamos lo mismo: la felicidad, la salud y el progreso de quienes hoy están en nuestras manos.

¡Nosotros  
estamos  
contigo!

¡Papá,  
mamá,  
sigan  
presentes!

¡No se alejen de sus hijos! Para sonreír y saber que valen, los niños necesitan de su familia.

Esforzarnos por ser buenos padres nos hace mejores personas, nos ayuda a conocernos, nos hace entender a los demás y nos vuelve valiosos para toda la comunidad.



# ¿Me escuchas?

## La comunicación en la familia



Podemos ser dos, cuatro o dieciséis en casa. ¡No importa el número! Es en la familia donde los niños aprenden a comunicarse. Comunicarnos con amor, con ternura y con respeto nos vuelve a todos mejores personas.

# ¡Vamos a conocernos!

¿Qué tanto y qué tan bien conocemos a nuestros hijos? Estamos tan ocupados con alimentarlos, vestirlos y cuidarlos, que a veces no nos fijamos en los detalles...

¿Quién es su mejor amigo?

¿Cuál es la comida favorita de mi hijo?

¿Cuál es su programa favorito de TV?

Si pudiera escoger un deseo, ¿cuál sería?

Si pudiera hacer cualquier cosa, ¿qué haría?



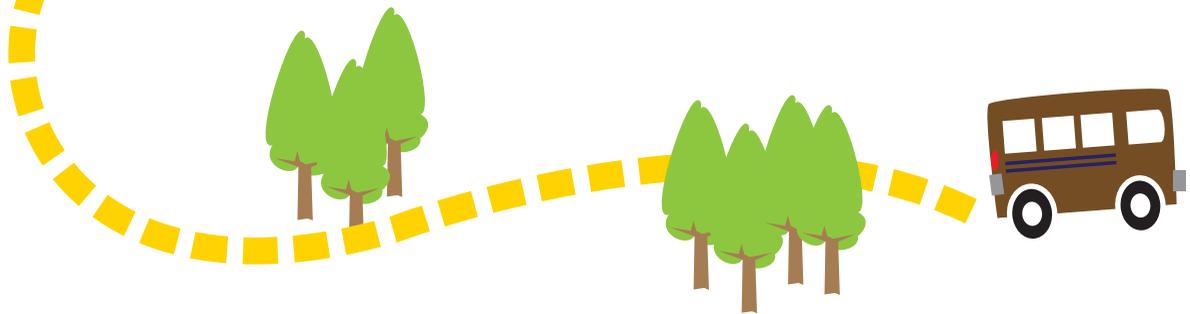
¿No estamos seguros de las respuestas correctas? ¡Acerquémonos a nuestros hijos y aprendamos a saber qué está sucediendo en su vida!

***Y a propósito...***

- ¿Les hemos contado a nuestros hijos cosas sobre nosotros?
- ¿Cómo nos divertíamos, qué nos daba miedo y qué nos hacía felices en nuestra propia infancia?
- ¡A ellos les va a encantar saber de nosotros!



Quando platicamos sobre nuestra propia vida, los hijos aprenden a conocernos y a sentirse más cerca de nosotros. ¡Hagámoslo! Nunca es tarde, cualquier momento es bueno para empezar a conocerse.



Ser papás no siempre es fácil.  
Tal vez estos consejos te puedan servir:

## Preescolar



1

¡Qué bonito se siente cuando nos felicitan por hacer algo bien! ¡Felicitemos a nuestros hijos por sus logros! Si, además, les damos la oportunidad de descubrir cosas nuevas, su corazón se alegrará.

2

¿Y si se portan mal? Hagámosles saber que lo que está mal es su comportamiento y no ellos. En lugar de decir “¡Eres un niño malo!”, digamos: “No estuvo bien que empujaras a Gabriel. Puedes lastimarlo. Por favor, no empujes”.



3

Cuando digamos NO, terminemos con un SÍ.  
*No puedes pintar en la pared.*  
*¿Pero sabes qué? ¡Vamos a pintar en el papel!*  
*En el papel SÍ podemos pintar.*  
 La frustración y el enojo son como lumbre que quema.  
 ¡Apágalos con un SÍ!



**Primaria**

4

Es muy importante que nuestros hijos conozcan el valor de la honestidad en la familia.  
*Cuando no me dices la verdad, me siento triste y decepcionado.*

5

Juguemos con ellos  
 y enseñémosles  
 a saber ganar...  
 y a saber perder.



6



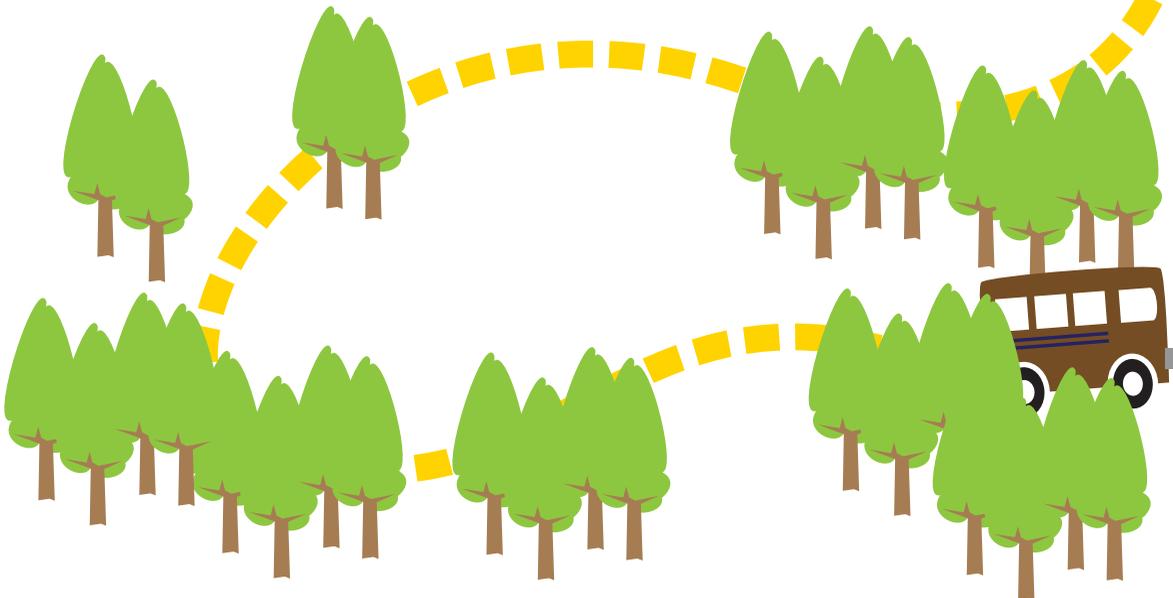
Enseñemos a nuestros hijos  
 a compartir y a ser pacientes.  
 Dejemos que otros hagan  
 algo antes que ellos o  
 hagamos que terminen la  
 tarea antes de salir a jugar.

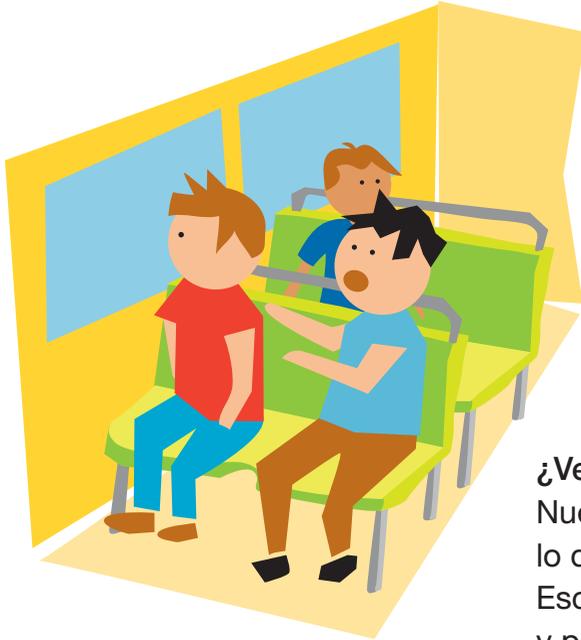


Platiquemos a nuestros hijos algo que no sepan de nosotros y que queramos contarles. Luego tratemos que ellos hagan lo mismo.

*Recuerda que los papás y los hijos nos conocemos mejor con el contacto diario, en los ratos buenos y en los malos.*

*Al conocernos más, aprendemos a escucharnos y a comunicarnos.*





¡Vamos a escucharnos!

¿Verdad que es muy triste que nos ignoren? Nuestros hijos también necesitan decir lo que piensan y ser escuchados. Escuchar es entender lo que el otro dice y ponerse en sus zapatos.

## ¿Qué nos ayuda a escuchar y qué hace que no escuchemos?

Cuando **sí** escuchamos, se ve así:



Estamos diciendo...

- “Entiendo lo que sientes”, “Veo que...”
- “Entonces, lo que pasaba era que...”, “¿Quieres decir que te sentiste...?”
- “Si no te he entendido mal...”, “Si te entendí bien...”, “¿Es correcto?”

Cuando **no** escuchamos, se ve así:



Estamos diciendo...

- “No seas tonto”, “Luego me platicas, tengo que hacer algo importante”
- “¡Mira ese anuncio! ¿Qué me decías?”
- “Tienes que hacer..., entonces, ¿qué más decías?”



**SIEMPRE  
PODEMOS  
SABER  
MÁS**

A veces, a los adultos nos cuesta trabajo escuchar a los niños. No hacemos caso a sus ideas y los interrumpimos.



**¿Y SI  
PROBAMOS...?**

¿Cómo saber cuándo quieren hablar nuestros hijos? ¿A la hora de dormir, antes de la cena o camino a la escuela?

### **¡Observémoslos!**

¡Hagamos actividades con ellos!  
Aprendamos sobre las cosas que les gustan (su programa de televisión, su música, su deporte).

### **¡Tengamos calma!**

Escuchemos lo que tienen que decir antes de responder.

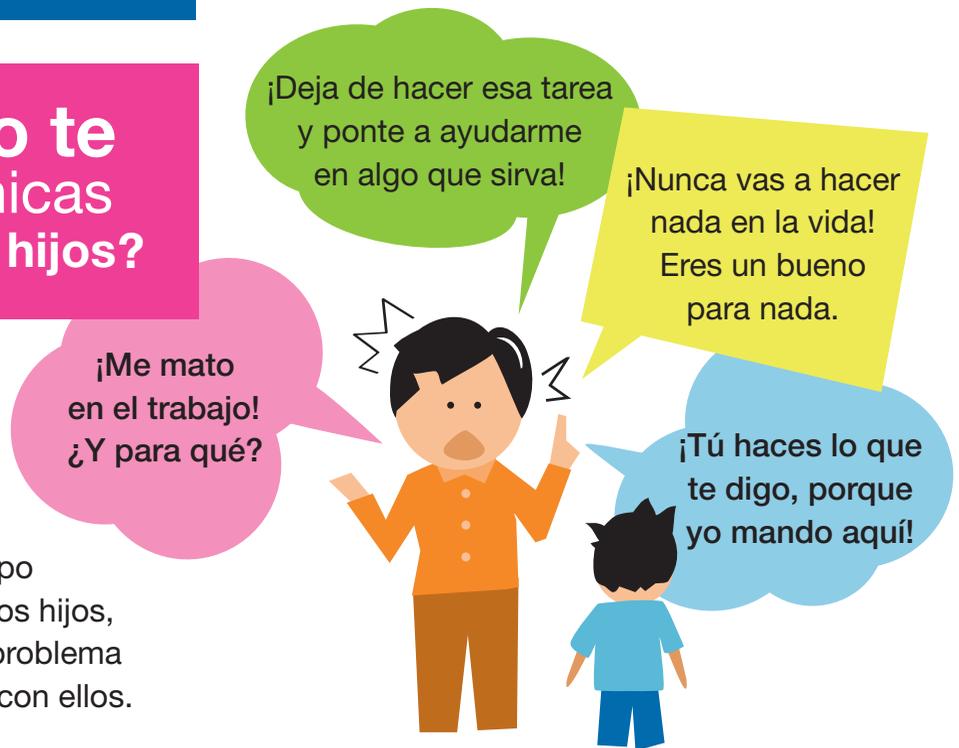


**ACTIVIDAD  
FAMILIAR**

Investiguemos algo que les guste a nuestros hijos y platiquemos acerca de eso.  
¡Es sorprendente todo lo que podemos descubrir!

*Los niños copian la manera de ser de sus padres. Escuchemos a nuestros hijos... y ellos nos van a escuchar.*

## ¿Cómo te comunicas con tus hijos?



Si decimos este tipo de cosas a nuestros hijos, entonces hay un problema de comunicación con ellos.

Cuando los niños reciben estos mensajes, aprenden a no contar sus cosas a los papás porque temen ser maltratados.

## ¿Cómo resolverlo? ¿Cómo saber si lo que hacemos es lo correcto?



**¡Sentamos orgullo por nuestra propia familia!**

Primero, no nos pongamos tristes ni seamos duros con nosotros mismos. El amor que tenemos a nuestros hijos es prueba de que queremos hacer bien las cosas. A veces lo hacemos bien, a veces no tanto, pero ¡siempre podemos aprender a hacerlo mejor!

No nos comparemos con las familias de las revistas, los programas de televisión o la radio, pues esas familias no son reales.  
¡Confiemos en nosotros!



**¿Y SI  
PROBAMOS...?**

**¡Si podemos ayudar a nuestros hijos!** Hayamos o no terminado nuestros estudios, siempre tendremos la experiencia de nuestro lado.

**No nos juzguemos.** No nacemos siendo padres o madres, sino que aprendemos a serlo. Al aprender, todos cometemos errores. ¡Aprendamos de ellos! Vamos a llevarnos bien con nuestros hijos, con más respeto y con mucho cariño.

**A veces (muchas veces) es necesario decir que NO.** Negar un permiso es parte de la educación de los niños.

**Hagamos una lista** de cosas que podemos hacer para que nosotros y nuestros hijos nos sintamos mejor en familia.



**ACTIVIDAD  
FAMILIAR**

Hagamos una lista de cosas que alegran a nuestros hijos. Con el tiempo, nos daremos cuenta de que esas mismas cosas también nos alegran a nosotros.

**La comunicación va más allá de las palabras. Nos comunicamos con miradas, con sonrisas, con abrazos, con un beso... y también cuando estamos callados. ¿Qué queremos comunicar a nuestros hijos?**

**¡Vamos a querernos!**



Cuando abrazamos o sonreímos a nuestros hijos, su cerebro libera una sustancia que los hace sentirse bien y queridos.

Además, esa sustancia ayuda al desarrollo de su mente.

El cariño que damos a nuestros hijos ayuda a su crecimiento.



**SIEMPRE  
PODEMOS  
SABER  
MÁS**

Al divertirnos con nuestros hijos estamos más cerca de ellos.

**¡Las cosas más simples son las mejores!**

- Salgamos juntos a pasear.
- Leamos un libro juntos.
- Cocinemos juntos.
- ¡Juguemos juntos!
- Esta misma noche, antes de dormir, preguntemos a nuestros hijos cuál fue su momento preferido del día.



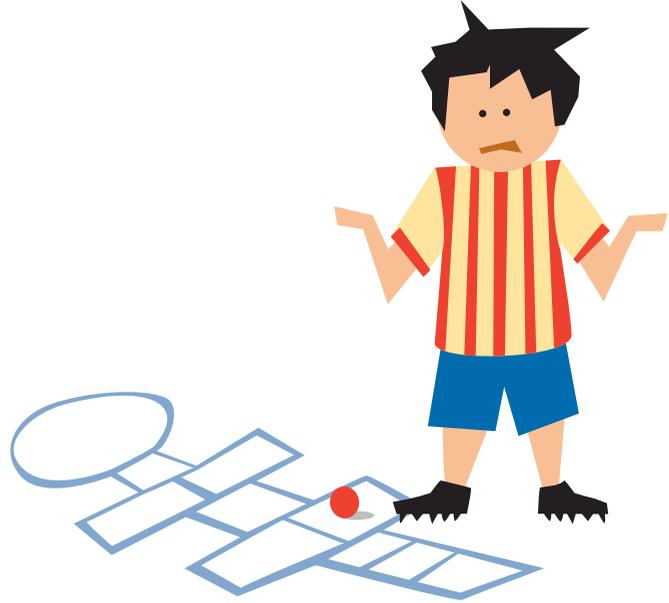
**¿Y SI  
PROBAMOS...?**

Esta semana, escojamos una actividad para hacer con nuestros hijos.

*Recibir la atención de alguien es la prueba más grande de que le importamos. No importa la cantidad de tiempo, sino hacer que el tiempo que estemos juntos sea de calidad.*

## ¿Por qué son necesarias las reglas?

Así como un deportista necesita saber si va a jugar fútbol o basquetbol para estar listo, un niño necesita las *líneas de la cancha* de sus papás para saber cómo moverse dentro de ella.



Un niño sin reglas estará desorientado y angustiado, como un jugador en una cancha sin rayas y sin el equipo correcto.



**¿Y SI  
PROBAMOS...?**

**Hagamos reglas justas, claras y sencillas.**

*Después de comer, pueden ver la televisión treinta minutos.* Si les decimos que pueden ver televisión un ratito, los niños se confunden y no saben cómo actuar, pues no saben cuánto tiempo es “un ratito”.

**Nosotros debemos ser los primeros en cumplir las reglas.**  
*Sólo pueden comer una galleta.*  
Si después los dejamos que se coman otra porque pidieron y pidieron, los niños aprenden que insistiendo mucho sus papás cambian de idea.

**Nuestras reglas deben tener una razón de ser.**

*No puedes salir a jugar en la noche.*

*No corras al cruzar la calle.*

*No juegues en la cocina.*

¡Pero siempre tenemos que explicar por qué! La mayoría de nuestras reglas debe servir para proteger a nuestros hijos. Ninguna de ellas debe ser un capricho nuestro.



Cuando nuestros hijos conocen las reglas, saben qué hacer y entonces se sienten más seguros.



Pongamos en casa tres reglas importantes y platiquemos con nuestros hijos sobre lo que puede pasar si esas reglas no se cumplen. Ya que estemos de acuerdo, escribamos las reglas y pongámoslas en un lugar visible.



*Aunque yo quiera ver toda la tele del mundo, comerme todos los dulces y las papas fritas y jugar hasta caer de sueño, necesito que tú me enseñes y me ayudes a comer sano, a ver menos tele y a dormirme temprano. A veces no voy a querer hacer lo que me dices, porque seguro no va a ser lo que yo quiero, pero necesito que tú, como grande, me guíes y me cuides.*



*Los adultos tienen que acordar cuáles son las reglas de la casa y decirlas claramente a los niños. Cuando una regla no se cumple, hay consecuencias. Éstas jamás deben ser violentas, pues dañarían a nuestros hijos.*



## Confío Creo en ti

No hay papás perfectos. Lo importante es hacer nuestro mayor esfuerzo.

¿Y para qué? Para tener confianza y cercanía, para crear un ambiente donde nuestros hijos se atrevan a contar sus cosas y a recurrir a nosotros cuando necesiten ayuda.

**Lo mejor que podemos dar a un hijo es la seguridad de que es amado incondicionalmente.**

# ¿Me ayudas?

## Apoyos para el aprendizaje

**Es en la casa donde los niños aprenden a estudiar y a hacer sus tareas.**



Quando no logran hacer su tarea, se ponen tristes y se sienten confundidos.  
 ¡Pero eso se resuelve muy fácilmente! ¿Cómo?  
**¡Con nuestra ayuda y con nuestras explicaciones!**  
 ¡Es como aprender a andar en bicicleta!  
 Poco a poco, ellos irán aprendiendo a mantener el equilibrio y a hacer su tarea sin nuestra ayuda.



Si estamos presentes mientras los niños realizan sus tareas, se sentirán apoyados y podrán resolver con mayor facilidad las dificultades que se les presenten.

## Juguemos a estudiar

¿Te has fijado cómo tus hijos toman muy en serio sus juegos?

Sí, porque están divirtiéndose y saben que el juego tiene reglas: hay que seguirlas para que el juego tenga chiste. Lo mismo pasa con el estudio: si sabemos jugar a estudiar, todo va a ser más fácil y divertido. Y si eso sucede, convertiremos el estudio en un hábito familiar.



Un hábito es una costumbre, algo que hacemos todos los días.

### ¿Cómo hacer que el estudio se vuelva un hábito familiar?

Aquí van algunas ideas:

- Hagamos que nuestros hijos estudien en un espacio donde no se distraigan.
- Que el espacio tenga una mesa y una silla para que estén cómodos.
- Que el espacio tenga buena ventilación y buena iluminación.
- Recomendemos algunos descansos.
- Asegurémonos de que lean las instrucciones y que entiendan claramente lo que hay que hacer.
- El *juego de hacer la tarea* exige limpieza y orden.
- Revisemos sus tareas y señalemos con paciencia y suavidad lo que vemos que puede estar mal.
- Estemos a su lado, por si nos necesitan.
- Siempre es bueno felicitarlos por aquellas partes de la tarea que logran resolver sin nuestra ayuda.



¿Y SI  
PROBAMOS...?

1. Establezcamos el horario semanal de las actividades de nuestros hijos:
  - a) Comida
  - b) Juego de hacer la tarea
  - c) Otros juegos
  - d) Lectura
  - e) Hora de dormir

2. Antes de empezar a estudiar, hagamos con nuestros hijos una lista de las tareas (empecemos con la más complicada). Cuando se haya completado una actividad, se puede tachar de la lista.
3. Antes de resolver un ejercicio, hay que leer y comprender lo que nos pide.
4. ¡Un diccionario! Es muy importante tener un diccionario a la mano. Siempre aparecen palabras nuevas.
5. Es muy importante que el juego de hacer la tarea sea una actividad diaria.

Cada familia tiene horarios diferentes. De acuerdo al horario de nuestra propia familia, podemos adaptar estas propuestas poco a poco para que los niños se vayan acostumbrando.

### ¿Cuánto dura el juego de hacer la tarea?

Preescolar: 20 minutos

1° y 2° primaria: 30 a 40 minutos (con descansos cada 15)

3° y 4° primaria: 40 a 60 minutos (con descansos cada 20)

5° y 6° primaria: 60 a 100 minutos (con descansos cada 20)



Una de las reglas de hacer la tarea es, como en todos los juegos, terminar en el tiempo establecido, aunque se vale dar tiempo extra a petición del jugador.

*Un hábito se forma practicándolo todos los días, poco a poco y sin interrumpirlo. Nuestro papel es recordar a nuestros hijos que lo cumplan.*



Hagamos con nuestros hijos una lista de hábitos de estudio y tachemos aquellos que logremos hacer diariamente durante un mes.

Ya lo dijimos hace rato: el juego de hacer la tarea es como aprender a andar en bicicleta.

Al principio, tenemos que estar con ellos todo el tiempo, pero poco a poco nuestros hijos comenzarán a hacer solitos las cosas.





## Aprender juntos

Ayudar a nuestros hijos no es hacerles nosotros la tarea ni responderles todas las preguntas. Ayudar significa estar ahí, para acompañarlos y buscar juntos la mejor manera de resolver los problemas.

- A** veces, estar junto a nuestros hijos mientras hacen la tarea es suficiente.
- P**laticar de lo que hacen en la escuela les hace sentir reconocimiento.
- O**tras veces podemos pedirles que nos expliquen lo que están haciendo.
- Y** siempre debemos recordarles la importancia de estudiar.
- A**unque no sepamos sobre los temas que están estudiando,
- R**ecuerda que la mejor ayuda es darles confianza para resolver las cosas.

## Durante el preescolar

El juego en esta edad es muy importante, pues, por medio de él, nuestros hijos aprenden y se desarrollan.



Durante el juego, nuestros hijos se vuelven personas mucho más seguras.

Juguemos a caminar de distintas maneras cuando vamos a algún lado (con un pie, de lado, alzando una mano y luego la otra, agachándose y levantándose, saltando, etc.).

Juguemos a dibujar algo bonito o nuevo que hayamos visto en el día.

Juguemos a resolver problemas con juguetes preguntando: ¿cuántos hay? ¿Sí cabe? ¿Es más grande? ¿Es igual? ¿Habrá suficiente?



Juguemos a organizar y a contar colecciones de cosas como comida, ropa, juguetes, piedras y cubiertos.

Juguemos a construir cosas con cajas o botes.



Realicemos al menos dos de los juegos anteriores durante esta semana.

*Jugando, nuestros hijos aprenden.*

## Durante la primaria

Conforme nuestros hijos van avanzando en la primaria, tienen más tareas y responsabilidades. ¡Eremos atentos!

Si vemos que, después de un tiempo de estar estudiando, están cansados o desesperados, invitémoslos a tomar un descanso y a distraerse unos minutos con otra actividad.

Impulsemos su curiosidad por saber más y a hacerse preguntas como: **¿Por qué?**  
**¿Cómo funciona?** **¿Y si fuera diferente?...**



### Para resolver ejercicios o cuestionarios:

1. Leamos el tema o los apuntes.
2. Después, leamos cada pregunta y busquemos la respuesta.

### Para estudiar una lectura:

1. Subrayemos las palabras o frases que más se relacionen con los títulos o subtítulos de la lectura.
2. Hagamos una nota de dos o tres palabras junto a cada párrafo que nos permita recordar de qué se trató.
3. Inventemos un cuestionario de 3 o 5 preguntas sobre la lectura.
4. Hagamos un resumen de la lectura donde expliquemos con nuestras propias palabras las ideas más importantes.

### Para aprender o memorizar algo:

1. Repitamos lo que hay que memorizar 4 o 5 veces en diferentes momentos del día de manera oral o escrita.
2. Dividamos los textos largos en varias partes y repitamos una por una.

### Para resolver problemas matemáticos:

1. Entendamos qué operación hay que usar y reconozcamos los signos: + es sumar o agregar; - es restar, quitar o diferencia; x es multiplicar o agrupar; ÷ es dividir o repartir.
2. Hagamos dibujos o usemos objetos para comprender mejor la operación.
3. Hagamos en una hoja aparte las operaciones hasta tener el resultado correcto.
4. Siempre revisar y comprobar los resultados.



*Nuestra tarea es acompañarlos y motivarlos a que terminen sus tareas, pues así confiarán cada vez más en sus conocimientos y en sus habilidades.*

## El placer de leer



¡Sí, ya sabemos que la lectura es importante y necesaria para aprender durante toda la vida! Pero... ¿sabemos que, además, es una actividad divertida?

**¡Hagamos de la lectura un hábito familiar!**

Antes de que los niños puedan leer y escribir, aprenden acerca de sonidos, palabras, lenguaje, libros y cuentos. No se necesita saber leer y escribir para comprender un cuento o una historia.



El viaje de un niño hacia el maravilloso mundo de las palabras (hablarlas, escucharlas, leerlas y escribirlas) comienza desde que nace... ¡y nunca termina! Es un largo camino lleno de sorpresas y de tesoros, un largo camino que nos conduce a mundos nuevos.



La idea es que nuestros hijos, cuando son muy pequeños, entiendan la relación entre las letras escritas y los sonidos que hacemos con ellas.  
¡Es muy divertido!

Cantemos canciones e invitemos a nuestros hijos a cantarlas solos.  
Contémosles historias de cuando nosotros éramos niños.  
En un libro con imágenes, preguntémosles qué piensan sobre ellas.  
Invitémoslos a hacer garabatos.  
Escribamos letras y su nombre en sus dibujos.

No necesitamos mucho tiempo: bastan cinco minutos al día, en diferentes momentos y lugares.

**Leer es  
un placer**  
(y los placeres  
se vuelven hábito)

Si nuestros hijos ya están en primaria,  
¡que sigan leyendo y escribiendo!  
Eso es muy bueno.



Para leer en familia, podemos realizar las siguientes actividades:

Leamos en voz alta antes de la merienda.

Platiquemos sobre nuestros personajes favoritos.

Escribamos cuentos cortos y hagamos dibujos.



Pidamos libros prestados en la escuela de nuestros hijos.

Escribamos todos los días, en un cuaderno especial, un acontecimiento interesante.



### ACTIVIDAD FAMILIAR

¡Leamos en familia! Dos o tres páginas de un libro cada noche son suficientes.

*No dejemos solos a nuestros hijos. Ayudémosles con alegría a descubrir que son capaces de cumplir cualquier reto que se propongan.*





La escuela  
también es  
nuestra casa

**¡No los abandonemos en la escuela!  
Nosotros también tenemos  
que estar ahí.**

Nuestros hijos pasan más de la mitad del día en la escuela. Aprenden, juegan y crecen. ¡Es una segunda casa! Si conocemos esa segunda casa, va a ser más fácil conocerlos y ayudarlos a crecer. Pero, ¿cómo conocer la escuela de nuestros hijos? ¡Muy fácil! Hablemos con ellos para que sepan que nos interesa su vida y el mundo de su escuela.

Los maestros  
son **nuestro  
apoyo**

¿Qué se necesita para que una bicicleta funcione? Por lo menos tres partes: dos ruedas y un marco.



Lo mismo pasa con la escuela. Para que funcione, necesitamos tres partes que trabajen juntas: los niños, los profesores y los papás.

¿Y cómo vamos a trabajar juntos? ¡Platicando! Con mucha comunicación.



No se trata de saber todo lo que aprenden nuestros hijos en la escuela. Hay maneras más fáciles de ayudarlos. Por ejemplo, ¡conozcamos a sus profesores! Hablemos con ellos para saber cómo van nuestros hijos.

Nosotros y los maestros tenemos algo en común: queremos que los niños aprendan y que tengan éxito. Cuando los padres y los maestros se comunican, cada persona puede compartir información importante sobre los talentos y las necesidades de nuestros hijos.



No esperemos a que nos llamen de la escuela. Busquemos a los profesores por lo menos tres veces durante el año.



### 1. Al comenzar

Preguntemos qué es lo que van a aprender durante el año.

Para saber cómo los van a evaluar.

### 2. A la mitad

Preguntemos cómo podemos ayudar para que nuestros hijos aprendan más y mejor.

Para saber lo que va bien y lo que va mal.

### 3. Al final

Preguntemos cómo les fue a nuestros hijos. Las calificaciones son números. Lo que necesitamos escuchar es la voz del profesor.

Para saber qué debemos mejorar el próximo año.



La reunión es una plática en dos direcciones; padres y maestros hablan y escuchan. Mientras que los padres pueden conocer el progreso de sus hijos en la escuela, los maestros descubren cómo son sus alumnos en casa.

Después de la reunión entre padres y maestros, no olvidemos incluir a nuestros hijos. Compartamos con ellos lo que hemos aprendido. Enseñémosles cómo les ayudaremos con el aprendizaje en casa. ¡Que ellos sean parte del proceso! Si sentimos que los maestros no nos prestaron atención, siempre podemos acudir al director de la escuela para platicarle nuestras necesidades. ¡No te desanimes!

## Otras maneras de estar comunicados

Si no podemos reunirnos, busquemos otras formas de estar en contacto, como hablar con el maestro cuando recogemos a nuestros hijos en la escuela o mandar recados escritos.

## Otras maneras de saber más

Claro, no siempre podemos hablar con los profesores. Entonces, busquemos otras formas de estar pendientes:

- Revisemos la boleta de calificaciones para saber cómo van nuestros hijos.

- Con permiso de nuestros hijos, leamos sus cuadernos de tarea.
- Preguntémosles si tienen algún recado del profesor.
- Revisemos el calendario escolar y así estaremos preparados para lo que venga.

## Siempre podemos aprender de nuestros hijos

Todos los días podemos dedicar un momento a platicar con nuestros hijos a la hora de la comida, a la hora de la merienda o en un ratito libre. ¿Sobre qué? ¡Acerca de muchas cosas! Sobre lo que han aprendido, sobre sus profesores, sobre las materias o sobre lo que pasa en el salón y en el patio de la escuela.



Vamos a preguntar a nuestros hijos tres cosas sobre su escuela, ¿de acuerdo?

¿Cómo se llama tu profesor?

¿Cómo se llaman tus tres mejores amigos de la escuela?

¿Cuál es tu materia favorita y cuál es la materia que no te gusta?

*Cuando los papás, las mamás y los profesores nos hablamos y nos escuchamos, nuestros hijos salen ganando.*

## Conoce seis buenas preguntas a los profesores

### 3. ¿Mi hijo está avanzando?

Veamos ejemplos del trabajo de nuestros hijos para saber cómo les está yendo.

### 4. ¿Mi hijo necesita más ayuda?

Preguntemos al profesor si nuestros hijos se están quedando atrás en un tema y qué podemos hacer para ayudar.

### 2. ¿Quiere que le platique de nuestra familia?

¡Claro! De enfermedades, de divorcio, de un nuevo bebé. Todo lo que pasa en la casa sirve para que el profesor entienda mejor a nuestros hijos.

### 5. ¿Me puede platicar sobre el problema que hubo con nuestro hijo?

Pidamos una aclaración para conocer la historia completa.

### 1. ¿Quiere que le platique de mi hijo? ¡Sí!

Porque nadie conoce a nuestros hijos mejor que nosotros. Ayudemos al maestro a aprender más sobre ellos.

### 6. ¿Tiene algún consejo acerca de mi hijo?

Si tenemos problemas con los niños, preguntemos la opinión de los profesores. Ellos tienen experiencia, pues han trabajado con muchos alumnos.



**No tengamos miedo de hablar con los profesores. Somos los padres y tenemos derecho a preguntar y a opinar. ¡Hagamos equipo con los profesores! Así, trabajaremos juntos por el bien de nuestros hijos.**

## Compañeros

¡Somos muchos los que vivimos en este mundo! Tenemos que aprender a convivir y nuestros hijos pueden hacerlo desde la escuela.



## Preescolar

Para nuestros hijos, el preescolar es la entrada al mundo de los niños de su edad. En esta etapa, la mayoría de los niños son cada vez más independientes y comienzan a tener amigos.





## SIEMPRE PODEMOS SABER MÁS

Durante el preescolar, nuestros hijos descubren sus sentimientos y aprenden algo muy importante: que todos pensamos diferente. ¡Y hay más buenas noticias!

- Aprenden a jugar con sus amigos.
- Aprenden a pedir las cosas tranquilamente.
- Aprenden a resolver sus peleas con paciencia.



## ¿Y SI PROBAMOS...?

Sin embargo, necesitan practicar lo que aprenden...

- Ayudémoslos a ver las cosas desde otro punto de vista. “Toño esperó un rato. Ahora le toca a él...”
- Ayudémoslos a usar palabras para resolver un problema sin violencia. “No le quites al niño su juguete, pídeselo prestado”.



## ACTIVIDAD FAMILIAR

¡Hagamos una reunión de niños en la casa! Veamos cómo juegan. ¿Nuestros hijos se pelean? ¿Resuelven sus problemas solos?



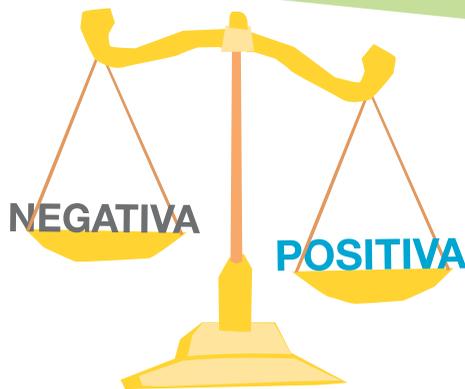
*Los otros niños pueden ayudar a nuestros hijos a aumentar su confianza, a conocer otras maneras de ver las cosas, a ser cooperativos y a solucionar problemas.*

## Primaria



Durante la primaria, casi todos los niños se vuelven muy buenos para relacionarse con los demás y aparecen los “mejores amigos”. Además, comienzan a necesitar ser aceptados por su grupo de amigos.

## Hablemos de los amigos



### Acciones positivas:

- Encuentran a sus mejores amigos.
- Imitan cosas buenas.
- Comparan sus opiniones y actitudes.
- Aprenden a aceptar lo que ellos quieren y los deseos de los demás.

### Acciones negativas:

- Imitan cosas malas.
- Hacen cosas malas para ser aceptados.
- Molestan a otros niños.
- No hacen sus tareas y se distraen en clase.

# Presión de los compañeros

¡Ahora!  
¡Está distraído!

¡Es el  
momento!



¿Qué esperas?  
¡Trae el sándwich!

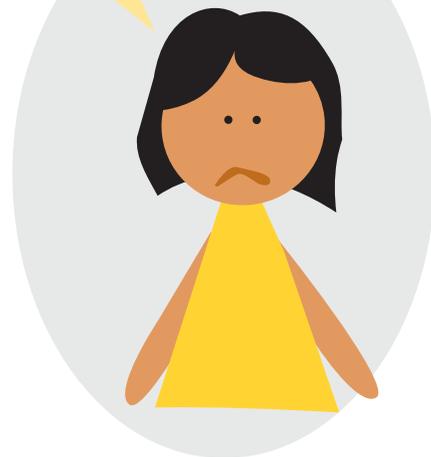


No puedo creer  
que me hayan  
hecho hacer eso...

Todas las personas  
lo hacen alguna vez.  
Y nosotras no te  
obligamos a hacerlo.



Ahora me  
siento mal...





La presión de los amigos puede ser mucha y no es fácil resistir. Los niños, como muchos adultos, quieren que los acepten para no sentirse fuera del grupo.



Ayudemos a nuestros hijos a decir “no” cuando hay que decir “no”.

Por ejemplo, cuando alguien les dice: “¡Vamos a escaparnos de la escuela!”

Ayudemos a nuestros hijos a ser personas seguras: felicitémoslos por sus logros.

Los niños que se sienten bien consigo mismos son más capaces de decir “no” y de hacer las cosas bien.



Contemos a nuestros hijos una aventura nuestra donde nos hayan presionado para hacer algo malo y platiquémosles lo mal que nos sentimos.

*Casi siempre, los compañeros de la escuela se vuelven amigos fuera de la escuela. Por eso, es importante saber con quién se juntan nuestros hijos. Hagámosles saber que su salud y su seguridad nos importan mucho y que es necesario seguir ciertas reglas.*

## Acoso escolar

El acoso se da cuando uno o varios niños molestan todos los días a otro alumno, hasta que ese niño tiene miedo de ir a la escuela o de ver a sus compañeros.



### Mitos acerca del acoso escolar



¿Debe ayudarse solamente al niño que es acosado? ¡No! Claro que debemos ayudar a la víctima de acoso, pero también a quien agrede, pues ese niño también tiene problemas, tal vez mucho más grandes (puede ser que este niño sufra agresiones en su propia casa).

¿El tipo de acoso más grave es la violencia física? ¡No! Además de la violencia física, hay otro acoso igual de grave: el de tipo emocional. ¿Por qué es grave? Porque se ataca el interior de la víctima y se daña su autoestima.



**¿Y SI  
PROBAMOS...?**

### **Contrato anti acoso**

#### **Yo prometo**

1. *No hacer caso a los chismes.*
2. *Si sé de un plan para molestar a alguien, avisar a un adulto.*
3. *Si me toca ver un acoso, no quedarme a mirar sino avisar a un adulto.*

#### **Las reglas de oro:**

1. *Respetar a todos mis compañeros.*
2. *Respetar las cosas de los demás.*
3. *Tratar a los demás como quiero que me traten a mí.*

**Yo me comprometo a participar en actividades que prevengan el acoso.**



**ACTIVIDAD  
FAMILIAR**

Leamos el contrato a nuestros hijos y platiquemos sobre este problema con ellos. Si más niñas y niños se comprometen a cuidarse entre ellos, será más fácil que nadie sufra de acoso.

*Los niños aprenden observando e imitan a los adultos. Entonces, es importante que nosotros respondamos con tranquilidad y con paciencia a las contrariedades de la vida. ¡Amor y paz! Siempre, amor y paz, para que nuestros hijos aprendan de nosotros.*



Todo lo que hacemos juntos y todo lo que hacemos por la comunidad nos trae beneficios como sociedad. Enseñemos a nuestros hijos a ser personas que participan por el bien de su comunidad.

Hay muchas maneras de participar en la escuela y con la comunidad:

**1. ¡Vamos a la escuela!**

Tengamos la costumbre de asistir a juegos, talleres y ceremonias. En esas ocasiones podemos conocer más a los profesores y a los papás de otros niños.

**2. ¡Echemos una mano!**

Seamos voluntarios en la escuela de nuestros hijos: juntemos y donemos materiales para arreglar el patio o para pintar la barda.

Hablemos con los profesores para saber en qué podemos ayudar desde nuestra casa.



**3. ¡Extendamos la mano!**

Conozcamos a los papás de otros niños y platiquemos con ellos. Todos juntos podemos hacer más por nuestros hijos.

**4. ¡Levantemos la mano!**

Participemos con nuestros hijos en las fiestas, en la limpieza de banquetas, en recoger basura y en otras actividades comunitarias.



Platiquemos en familia sobre cómo mejorar la escuela de nuestros hijos. Y cuando sepamos qué hacer... ¡hagámoslo!

*La escuela de nuestros hijos es la escuela de la comunidad y es tan importante como nuestra casa. Busquemos la manera de que sea un mejor lugar para aprender.*



## Seguimos aprendiendo: terminar los estudios

Lo importantes es que siempre estemos junto a nuestros hijos para que los motivemos y los ayudemos a terminar sus estudios, desde el preescolar hasta la universidad. Esto los hará sentirse contentos y capaces. Sin embargo, necesitamos saber por qué es importante ir a la escuela.

Eso de sumar te va a ayudar mucho cuando seas grande, ¡échale ganas!

Sí, papá.

Cada vez que podamos, hablemos con nuestros hijos acerca de lo importante que es ir a la escuela, diciendo las cosas buenas que puede darnos.

**Siempre digamos comentarios positivos sobre lo que nuestros hijos aprenden.**





**¿Por qué queremos que nuestros hijos vayan a la escuela?**

Platiquemos con nuestros hijos sobre nuestro deseo de que les vaya bien en la vida. Siempre será bueno motivarlos a que estudien mucho para recibir un gran regalo: ¡llegar a la universidad!

Cuando nosotros, como padres, deseamos que nuestros hijos lleguen a la universidad y hacemos lo posible por que así sea, ellos comparten el mismo deseo y se sienten capaces de lograrlo.



- Si les decimos a nuestros hijos desde que son chicos que queremos que estudien hasta la universidad, ellos aprenderán a querer lo mismo.
- Si les decimos a nuestros hijos que la escuela no sirve para nada, ellos la abandonarán lo antes posible.



Durante una merienda en la que esté toda la familia, hablemos de lo importante que es ir a la escuela.  
Y dejemos que todos opinen.

Además de desear que tengan éxito al final de la escuela, también debemos demostrar a nuestros hijos que confiamos en ellos y que esperamos que hagan bien lo que les toca hacer cada día.



Quando dejamos a nuestros hijos o nos despedimos de ellos para la escuela, digamos:

- “Diviértete y aprende mucho”
- “Pásala muy bien y pon atención”

Quando los recogemos o los vemos después de la escuela:

- “¿Qué aprendiste hoy?”
- “¿Qué fue lo más divertido de tu día en la escuela?”

Mientras hacen la tarea:

- ¡Échale ganas!
- Recuerda hacer toda la tarea.

- Si nuestros hijos se esfuerzan en algo que les cuesta trabajo y si hacen algo bien, mostremos que estamos contentos y digamos “felicidades”.
- Estemos pendientes de sus calificaciones para saber cómo van, pero no nos enojemos si no tienen buenos resultados.
- Debemos ayudar a nuestros hijos a que sepan que son capaces de hacer las cosas y de terminar lo que se proponen.

Probemos decir a nuestros hijos alguna de estas frases cada vez que podamos:

- “¡Eres muy bueno para hacer eso!”
- “¡No te rindas, lo vas a lograr!”
- “¡Si te equivocas, vuelve a intentarlo!”





¡Hagamos estas actividades más de una vez al año!

#### Preescolar

Juguemos con nuestros hijos a dibujar diferentes trabajos que conozcamos.  
Hablemos de lo que hace la gente de diferentes profesiones.

#### Primaria

Hagamos una lista de diferentes cosas que les gustaría hacer a nuestros hijos cuando sean grandes.  
Hablemos de cómo ayuda la escuela a que lo logren.

Digamos a  
nuestros hijos:  
**¡No  
estás  
solo!**

Para ayudar a que nuestros hijos cumplan sus metas en la vida, debemos ayudarlos a que se preparen.

Nuestro deber como padres es asegurarnos de que siempre asistan a la escuela y de que le echen ganas a sus estudios.



**SIEMPRE  
PODEMOS  
SABER  
MÁS**

- Muchos niños en México no terminan la escuela.  
¡No dejemos que eso le pase a nuestros hijos!



## ¿Qué hacer para que crezca el número de niñas y niños que sí llegan a la universidad?

¡Creamos en la escuela! Hagamos nuestro mayor esfuerzo para que nuestros hijos no la abandonen.

Si no dejamos que nuestros hijos vayan a la escuela, estamos limitando sus posibilidades de un mejor presente y de un mejor futuro.

Si nos aseguramos de que vayan a la escuela y de que alcancen la universidad, estamos abriendo sus posibilidades de un presente y de un futuro más feliz.



De la siguiente lista vamos a escoger las cosas que queremos para nuestros hijos:

- Que tengan éxito en la vida.
- Que puedan resolver sus problemas.
- Que puedan tener el trabajo que quieran.
- Que puedan ayudar a su familia.
- Que puedan estudiar en la universidad.
- Que aporten cosas buenas a la sociedad.

Todas estas opciones serán más fáciles de lograr si nuestros hijos terminan la escuela.

*Ir a la escuela es un derecho que tienen nuestros hijos. Ayudemos a que ese derecho se cumpla en la realidad. ¡Es lo mejor que podemos darles!*

Si nuestros hijos están en riesgo de dejar la escuela, podemos evitarlo a tiempo si estamos atentos a las señales.

## 10 preguntas para saber si nuestros hijos están en riesgo:

### **Asistencia:**

1. *¿Ha faltado a la escuela dos o más días en el último mes sin razón?*
2. *¿Parece que no usa cuadernos o libros en la escuela?*
3. *¿Dice que nunca tiene tarea o que no le dejan trabajos?*
4. *¿Dice que no quiere seguir estudiando?*

### **Calificaciones:**

5. *¿Tiene dificultades con algunas materias, pero no pide ayuda a su maestro?*
6. *¿Ha reprobado dos o más materias en el último bimestre?*
7. *¿No dedica tiempo suficiente a las tareas ni a estudiar para los exámenes?*

### **Comportamiento:**

8. *¿Tiene mal comportamiento en la escuela y en la casa?*
9. *¿Ha sido suspendido de la escuela?*
10. *¿Tiene problemas o peleas dentro o fuera de la escuela?*





Hagamos un compromiso con nuestros hijos  
(y firmémoslo juntos):

*Yo me comprometo a apoyar a mi hijo a  
terminar sus estudios.*

\_\_\_\_\_  
*Firma de papá o mamá*

*Yo me comprometo a hacer mi mejor esfuerzo  
en la escuela hasta terminar.*

\_\_\_\_\_  
*Firma del hijo*

La escuela es muy importante y te vamos a ayudar a que la termines.

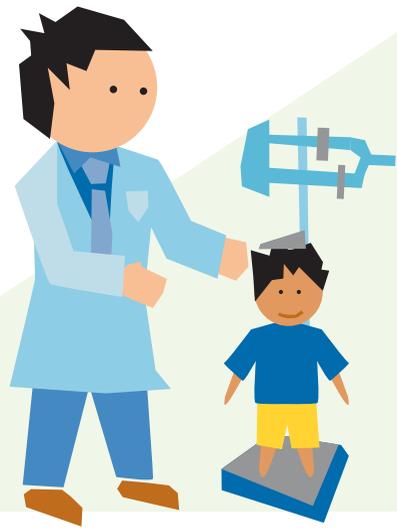
Gracias, me gusta mucho ir a la escuela.



*El abandono escolar normalmente es el resultado de varias cosas que se juntan, pero que podemos evitar a tiempo si cuidamos a nuestros hijos.*

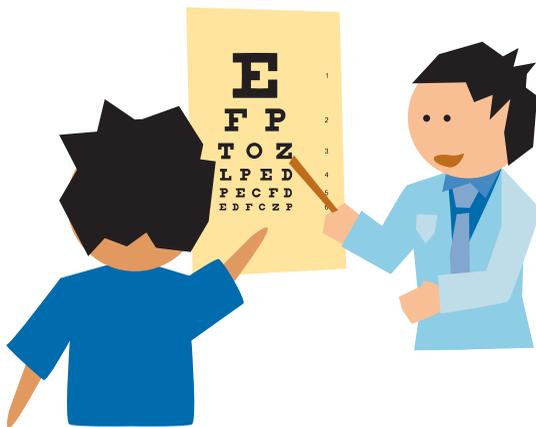






¿Cómo están de peso y talla nuestros hijos?

¡Ojo! La salud de nuestros hijos es muy importante para que aprendan en la escuela, para que recuerden mejor lo que estudian, para que entiendan más rápido y para que estén contentos. Visitemos al doctor para revisar su salud y su crecimiento.



Los ojos y los oídos son muy importantes para poder aprender.

Gran parte de lo que aprendemos es por medio de los ojos. Por eso es muy importante que nuestros hijos vean bien.





## SIEMPRE PODEMOS SABER MÁS

¿Estamos seguros de que nuestros hijos ven bien? ¡Vamos a averiguarlo!

- ¿Se talla los ojos muy seguido?
- ¿Se acerca mucho a los libros y a los cuadernos para leer?
- ¿Tiene dolores de cabeza con frecuencia?
- ¿No ve cosas de lejos que otros sí ven?
- ¿Entrecierra los ojos para leer un libro y ver la tele?



¿Estamos seguros de que nuestros hijos oyen bien? ¡Vamos a averiguarlo!

- ¿Casi siempre responde “qué” cuando se le pregunta algo?
- ¿Al estarle hablando, le cuesta trabajo concentrarse?
- ¿Le sube mucho al volumen de la tele?
- ¿Se acerca mucho a las bocinas de los aparatos de sonido?
- ¿Mira fijamente a la cara cuando le hablan?
- ¿Parece no entender cuando se le habla desde lejos?

Si respondemos afirmativamente a una o a varias de las preguntas, es hora de llevar a nuestra hija o a nuestro hijo al médico para que lo revise.

Las vacunas son necesarias para ayudar a proteger a los niños contra enfermedades.

Con la cartilla de vacunación podemos saber qué vacuna sigue y cuándo toca.

CARTILLA DE VACUNACIÓN			
BCG	TUBERCULOSIS	✓	✓
HEPATITIS B	HEPATITIS B	✓	✓
PENTAVALENTE	TÉTANOS	✓	✓
DPT	DIFTERIA	✓	✓
ROTAVIRUS	DIARREA	✓	✓
SRP	SARAMPIÓN		



**¿Y SI  
PROBAMOS...?**

**Después  
sigo yo.**

La forma más fácil de impedir la transmisión de bichos (gérmenes y virus) entre los niños es lavándose bien las manos. Agua, jabón... ¡y listo!

Siempre, al llegar a la casa, lavémonos las manos todos juntos. También hay que hacerlo después de ir al baño y antes de comer.

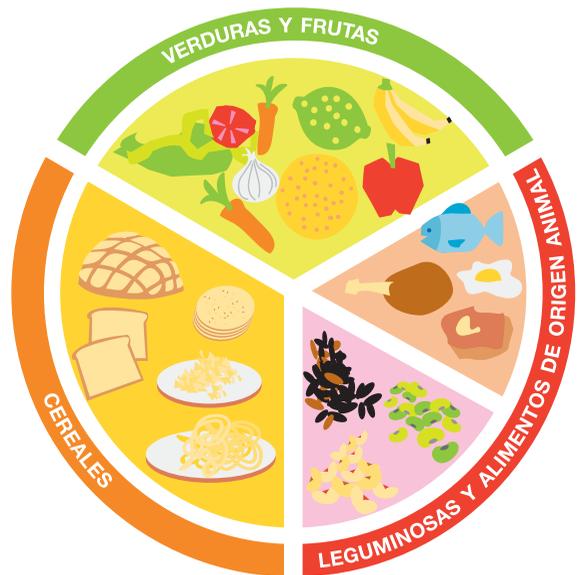


## ¡Mente sana en cuerpo sano!

Para que nuestros hijos puedan realizar las actividades de su edad, lo mejor es tener un cuerpo sano. ¿Cómo? Haciendo ejercicio, comiendo bien y descansando.

Lo más importante es tener una **alimentación balanceada**.

¿Qué es una alimentación balanceada?



*El plato del bien comer*

### Recomendaciones:

- ¡Hay que bajarle al azúcar! El azúcar está muy presente en dulces y jugos.
- ¡Hay que freír menos! Mejor a la plancha, hervido o al vapor.
- Comenzar el día con un desayuno nutritivo ayuda a nuestros hijos a concentrarse mejor en la escuela.



**Hacer ejercicio** ayuda a nuestros hijos a tener huesos y músculos fuertes. ¡Hagamos ejercicio con ellos todos los días!



**Dormir bien** ayuda a nuestros hijos a estar atentos y con energía en la escuela.



Los niños en preescolar deben dormir de 11 a 13 horas.  
Los niños en primaria deben dormir de 10 a 11 horas.

Es importante conocer lo que nuestros hijos ven en la tele o en la computadora. Coloquemos los aparatos en un lugar visible para todos y no dejemos que estén solos cuando los usen.



Hablemos con nuestros hijos acerca de las consecuencias de compartir datos personales o fotos en las redes sociales o por teléfono, ya sea con amigos o con extraños:

- Los extraños pueden obtener nuestra información y hacernos algún daño.
- No sabemos el uso que puedan hacer de nuestras fotos o información.
- Pueden molestarnos o hacernos sentir incómodos.

Estas situaciones pueden afectarnos físicamente o en lo emocional.  
¡Que no se pongan en riesgo!



Salgamos a correr o a hacer algún deporte con nuestros hijos... ¡todos los días! ¿Cuánto tiempo? Por lo menos, treinta minutos al día. Es bueno que nuestros hijos se duerman a las 8 de la noche, todos los días. Conviene reducir a dos horas el tiempo de estar frente a la tele o la computadora.



*Si nuestros hijos se la pasan enfermos, lo más probable es que la escuela se vuelva un tormento para ellos. ¡Cuidemos su salud!*



**Familia... ¡presente!**  
**Guía para padres de familia en preescolar y primaria**

Autores:  
**Valerie von Wobeser e Isidro Sánchez**

Arte y diseño editorial:



Dirección de Arte: **Ana Báez**  
Formación: **Rodrigo Pohlenz**  
Ilustraciones: **Héctor Pineda**

Cuidado editorial:  
**Franco Bavoni, Valerie von Wobeser, Isidro Sánchez y Agustín Aguilar Tagle**



Puebla, México, 2015

Se imprimió por encargo de la  
**Secretaría de Educación Pública del Estado de Puebla**

**intelli**  
en **Intelli Impresores, S.A. de C.V.**,  
Alemania 19-1,  
Colonia Independencia,  
C.P. 03630 – México, D.F.,  
en el mes de marzo de 2015.

Edición limitada a 8000 ejemplares