



Aprendiendo

en familia

Guía para apoyar a los padres y madres
en la educación de sus hijos e hijas



Aprendiendo

Guía para apoyar a los padres y madres
en la educación de sus hijos e hijas

en familia

Comité Editorial

Unidad de Transversalidad
Ministerio de Educación

Portal educarchile

Luisa Fernanda Pérez Epul

Elaboración y adaptación de contenidos

Paola Rojas Cicerone

Registro de Propiedad Intelectual N° 200880

Santiago de Chile

Febrero 2013

Edición de 5000 ejemplares

Diseño

Profesional del Portal educarchile

Maricel Inostroza Meneses

Índice

Presentación	3
Utilización del libro	4
CAPÍTULO 1	
Activando el rol educativo de la familia	5
Nuestra actitud como padres y madres frente al aprendizaje de nuestros hijos/as	7
Facilitemos recursos relacionados con el aprendizaje	8
Los hábitos de estudio también se adquieren en casa	9
Tareas escolares	10
CAPÍTULO 2	
Mejorando la comunicación en la familia	11
Logrando una buena comunicación en la familia	13
Conversemos con nuestros hijos e hijas	15
¿Cómo ser buenos padres y madres de hijos/as adolescentes?	16
¿Cómo están los vínculos afectivos y la autoestima en tu familia?	17
CAPÍTULO 3	
Disfrutando en familia	19
Disfrutando de la rutina diaria	21
Cocinando en familia	22
La risa y el buen humor: una terapia para la familia	23
Jugando en familia	24
Actividades en familia	25
Deporte en familia	26
ANEXOS	
Actividades para hacer en familia	27



Presentación

El libro "Aprendiendo en Familia", elaborado por el Ministerio de Educación y educarchile, busca promover e incrementar la participación de los padres y madres en la educación de sus hijos e hijas.

Desde la edad temprana, padres y madres van moldeando en sus hijos e hijas una determinada forma de ser, de sentir, de conocer, de pensar y de actuar en el mundo. Su rol educativo es por eso irremplazable y un complemento necesario para el rol que cumple la escuela.

Cuando este rol se ejerce de forma adecuada y comprometida, la experiencia demuestra que el aprendizaje de niños, niñas y jóvenes se potencia, lo cual se expresa en su autoestima, su comportamiento escolar y su rendimiento académico, entre otros aspectos.

Sin embargo, las familias que desean ejercer apropiadamente este rol educativo muchas veces no encuentran la guía para hacerlo. Con este fin, el presente libro busca que las escuelas, a través de sus profesores jefes, puedan incentivar y orientar el rol educativo de los apoderados.

Mediante guías y actividades entretenidas, "Aprendiendo en familia" pone a disposición un material cuyo abordaje ayudará a las familias a compenetrarse más con su rol educativo en el hogar, desde donde pueden generar un impacto en la formación y el rendimiento escolar de sus hijos e hijas.

El libro está dividido en tres capítulos, cada uno con un objetivo específico:



	OBJETIVOS
ACTIVANDO EL ROL EDUCATIVO DE LA FAMILIA	Promover en las madres, padres y apoderados una actitud proactiva en la educación de sus hijos e hijas, en pos de apoyar y mejorar la calidad de su formación y aprendizajes.
MEJORANDO LA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA	Promover una comunicación efectiva entre los integrantes de la familia, a fin de desarrollar y cultivar espacios de confianza que beneficien el aprendizaje.
DISFRUTANDO EN FAMILIA	Promover la interacción familiar en torno a actividades concretas que favorezcan el desarrollo de habilidades prácticas e intelectuales en los niños y niñas, aportando además a la valoración del "estar-juntos".

Utilización del libro

"Aprendiendo en familia", libro dirigido tanto a apoderados de enseñanza básica como de enseñanza media, tiene como propósito potenciar el rol educativo de las familias en el hogar y propiciar la puesta en común de esas experiencias educativas durante la reunión de apoderados.

La reunión de apoderados es una instancia útil para que las familias enriquezcan y perfeccionen su rol educativo mediante la guía del profesor jefe, lo cual proporciona un momento privilegiado para que ambas, familia y escuela, forjen una alianza basada en acciones concretas que faciliten los acuerdos y coordinaciones en pos de un objetivo común.

Para lograr su propósito, este material busca generar en las madres, padres y apoderados una actitud proactiva para que al interior de sus familias ejerzan eficazmente su rol educativo.

Para abordar este material se sugiere:


- Presentar durante la reunión de apoderados, distintas secciones fotocopiadas del libro dándoles a los apoderados la oportunidad de elegir cuáles utilizar en el hogar.
- Retomar el tema en la reunión de apoderados siguiente, abriendo una conversación sobre las experiencias e impresiones de los apoderados, a fin de identificar y promover las actitudes y acciones que afectan positivamente el desarrollo y aprendizaje de sus hijos e hijas.
- Resaltar y promover las prácticas exitosas invitando a quienes no utilizaron el libro a hacerlo.
- Propiciar que la reunión de apoderados sea un espacio de aprendizaje donde los padres y madres sientan la confianza de compartir sus experiencias y se dispongan al aprendizaje colectivo para enriquecer sus prácticas familiares.
- Sensibilizar a las y los apoderados sobre la posibilidad de aprovechar espacios cotidianos del quehacer en familia para intencionar y apoyar el aprendizaje de sus hijos.
- Comprender que para muchos padres y madres esto puede ser algo absolutamente nuevo y, debido a que tiene relación con la cultura familiar, implica un gran desafío.
- Comprender que la formación de los hijos e hijas es responsabilidad primordial de la familia. Como aliada estratégico en esta tarea, la escuela puede aprovechar las reuniones de apoderados para alinear la labor educativa que se desarrolla en el hogar y la que tiene lugar en la escuela.
- Conocer que existen tres áreas o ejes de comportamiento de los padres, las madres y los apoderados que influyen en el mejor rendimiento de sus hijos e hijas:
 - Actitud y conductas de los padres frente al aprendizaje.
 - Recursos relacionados con el aprendizaje.
 - Estilos de crianza.

Todos los niños y niñas son capaces de aprender, pero los logros académicos no responden simplemente a un talento y esmero individual. También son el resultado de un esfuerzo concertado entre todos quienes toman parte en la labor educativa. Del mismo modo, el fracaso escolar también es producto de la falta de los apoyos adecuados, tanto en lo académico como en lo emocional.

CAPÍTULO 1

Activando el rol educativo en la familia





Nuestra actitud como padres frente •
al aprendizaje de nuestros hijos/as

Facilitemos recursos relacionados •
con el aprendizaje

Los hábitos de estudio también se •
adquieren en casa

Tareas escolares •

La experiencia demuestra que para mejorar la educación de los hijos/as son fundamentales el compromiso y la participación de la familia.

Todos los niños/as y jóvenes, desde la enseñanza preescolar hasta la enseñanza media, necesitan ayuda de sus familias para que les vaya bien en la escuela o liceo. Por su parte, los padres, madres y apoderados tienen diversas maneras de involucrarse en la educación de sus hijos/as.

¿Por qué se insiste en la inclusión de la familia en el ámbito escolar? Porque la participación de las madres y los padres en la escuela mejora el rendimiento académico, la autoestima, el comportamiento y la asistencia a clases de sus hijos/as.

La educación se potencia favorablemente cuando la familia y la escuela trabajan juntas. La familia, como medio de desarrollo y la escuela como institución social encargada específicamente de educar, deben cooperar en favor siempre de los niños/as y adolescentes.

Sin lugar a dudas, para cumplir exitosamente con su función la escuela necesita el aporte de la familia: tanto para apoyar a hijos/as como para transmitirles valores y formarlos como personas responsables, honestas y solidarias.

Por otra parte, los padres desean que sus hijos/as obtengan buenos resultados académicos, pero ¿de qué manera se puede acompañar y ayudar a los hijos/as a aprender mejor?

Nuestra actitud como padres frente al aprendizaje de nuestros hijos/as

Cuando nos involucramos, conocemos e interesamos por lo que nuestros hijos/as viven y aprenden en el establecimiento educativo, ellos perciben que su educación nos importa y que no nos da lo mismo si se esfuerzan o no por aprender. Y en la medida en que ellos ven que nos importa su educación, a ellos también les importa. Al contrario, si no demostramos interés, es probable que ellos tampoco se interesen.

Nuestro rol como padres y madres es por lo tanto fundamental, pues nuestros hijos/as se miran en nosotros. Si creemos que la educación les dará a nuestros hijos/as mejores oportunidades en la vida y más posibilidades de surgir, facilitaremos que ellos creen lo mismo y se esfuercen por aprender más y obtener mejores rendimientos académicos para alcanzar sus metas. Cuando valoramos y manifestamos explícitamente sus esfuerzos y logros, y reconocemos sus talentos especiales haciéndolos sentir que son capaces, desarrollamos en ellos/as un mayor ímpetu por aprender y asistir a la escuela. Cuando estimulamos el interés y entusiasmo por descubrir y saber más, alentamos en nuestro hijos/as el placer y la satisfacción por aprender.

Manténgase en contacto con los profesores/as de su hijo/a, participe de las actividades de la escuela, principalmente de las reuniones de apoderados, donde puede conocer logros, avances, limitaciones y soluciones para la educación de sus hijos e hijas.

Es importante valorar no sólo los resultados académicos, sino también el esfuerzo y la dedicación que demuestran los hijos/as hacia el estudio.

Sabías que...

La actitud y el modo en que los padres y madres se relacionan con sus hijos/as tienen un efecto en la autoestima, la imagen personal y la autoconfianza de ellos/as.

Facilitemos recursos relacionados con el aprendizaje

Cuando ponemos a disposición de nuestros hijos/as distintos tipos de textos, literarios y no literarios, de diversos temas que sean de su interés, los motivamos a leer. El hábito de lectura no se desarrolla imponiéndolo, sino por disfrute.

Cuando nos preocupamos de que nuestros hijos/as estudien y hagan tareas en un espacio adecuado para ello, sin demasiado ruido, lejos de la televisión, con buena luz y sin elementos que puedan distraer su atención, potenciamos su dedicación a los estudios y la consecuente obtención de buenos resultados académicos.

Cuando participamos como familia en actividades culturales y recreacionales, ampliamos su visión de mundo.

- Fomentemos hábitos de estudio, con horas establecidas para estudiar y en un lugar estable que a ellos les sea cómodo, con buena luz y sus materiales a mano.
- Ayudémoslos a descubrir cuál es la manera de estudiar y aprender que les resulta mejor, más cómodo y provechoso.
- Conozcamos a nuestros hijo/as. Preguntémosles qué les gusta, qué les requiere más tiempo o dedicación, cuáles son sus dificultades o inquietudes escolares, para así poder apoyarlos y facilitarles el aprendizaje.



Acciones concretas

- Demostremos que nos preocupamos por ellos/as y que tenemos confianza en su capacidad de aprender.
- Interesémonos y conversemos con nuestros hijos/as sobre lo que aprenden en la escuela.
- Enseñemos con el ejemplo, los hijo/as aprenden de lo que ven. (Decir una cosa y luego hacer otra los confunde y no favorece el aprendizaje).
- Enseñemos que preguntar es importante y que equivocarse es parte indispensable del aprendizaje. Todos los errores son oportunidades para avanzar.
- Brindémosles oportunidades para que vivan experiencias nuevas y enriquecedoras.

Es importante que conozca a su hijo/a, qué lo motiva a estudiar, cuáles son sus hábitos de estudio. Cada niño/a es distinto y tiene su propio ritmo de aprendizaje.

Los hábitos de estudio también se adquieren en casa

Los padres y madres son los responsables de formar las actitudes, valores y hábitos de nuestros hijos/as. En el caso de los hábitos de estudio, la escuela juega un papel indiscutible, pero de ningún modo suficiente. La familia tiene una importante tarea en la adquisición de hábitos de estudio de sus hijos/as, en el interés por el aprendizaje y en la facilitación de un ambiente adecuado para la realización del trabajo escolar.

Hábitos de estudio

Muchas veces se nos hace difícil encontrar el tiempo suficiente para acompañar físicamente a nuestros hijos/as en sus estudios y con sus tareas. Sin embargo, es muy importante enseñarles a adquirir hábitos de estudio y a organizar eficientemente sus tiempos para hacer sus tareas.

Sabías que...

Para el éxito escolar de nuestros hijos/as, los padres son responsables de inculcar en casa diversas actitudes, valores y hábitos que ayudan al logro de aprendizaje.

Para crear hábitos de estudio en los niños/as, hay que ayudarlos a organizarse y motivarlos mostrándoles los beneficios que ello les traerá.

En los primeros años de la enseñanza básica, es importante que nos mantengamos cerca cuando hacen sus tareas o estudian, pero debemos ayudarlos a organizar un horario definido cuando llegan de la escuela a la casa. Ese horario debe considerar, por ejemplo, un breve descanso después de la escuela, y más tarde, un tiempo definido para realizar las tareas o estudiar, dejando tiempo libre para actividades de su elección una vez que concluyan sus deberes.

A medida que avanzan en la enseñanza básica y media, nuestros hijos/as van adquiriendo mayor autonomía en su trabajo escolar; sin embargo, debemos seguir apoyándolos y ayudándolos a forjar buenos hábitos. El trabajo individual debe ser adecuado a su estilo de aprendizaje, pero debe ser sobre todo, ordenado y sistemático. Y por último, debe hacerles sentido, porque no nos esforzamos por aquello cuyo beneficio no comprendemos.

Tareas escolares

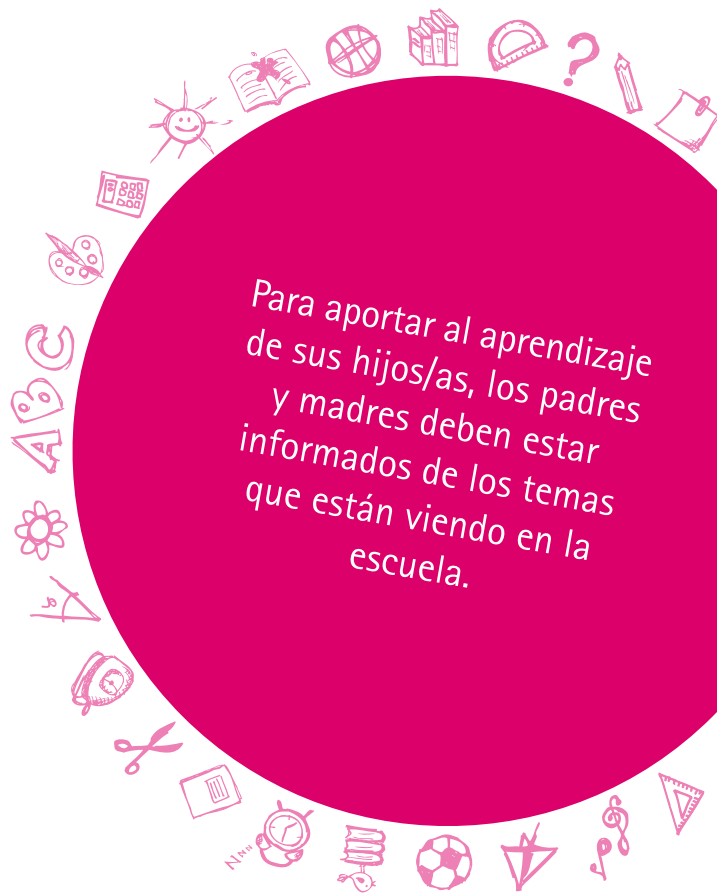
Las tareas escolares ayudan a los niños/as y jóvenes a practicar y asimilar las lecciones vistas en clases, a utilizar esos aprendizajes en la solución de problemas, a desarrollar sus destrezas y a reforzar sus hábitos de concentración y trabajo, algo fundamental para su futuro. La autonomía e independencia, la responsabilidad, la autodisciplina y la iniciativa, son todos frutos del hábito de estudio.

- Informémonos sobre las actividades que ofrece la escuela, motivemos a nuestros hijos/as a participar en ellas.
- Mantengamos una actitud de respeto y valoración hacia lo que nuestros hijo/as realicen en este momento. Poco a poco y con nuestra ayuda pueden ir mejorando.



Acciones concretas


- Enviemos a nuestros hijos e hijas todos los días a la escuela.
- Preocupémonos de que nuestros hijos/as descansen, se alimenten bien y tengan una actitud positiva frente al estudio.
- Eliminemos todas las distracciones posibles durante su tiempo de estudio (teléfono, televisión, otros ruidos).
- Revisemos sus tareas, sin esperar ni exigir la perfección total.
- Mantengamos una actitud positiva frente a las tareas, de modo de transmitir a nuestro hijos/as que son una oportunidad de aprendizaje. En este sentido, cuando nuestro hijo/a tenga dificultades en las tareas, procuremos no regañarlo, no borrar lo que escribió o arrancar hojas. Evitemos acciones que le provoquen disgusto hacia las tareas.
- Si no estamos en casa, llamémoslos por teléfono para recordarles que es la hora del estudio o para preguntar sobre los deberes escolares del día.



CAPÍTULO 2

Mejorando la comunicación en la familia





Logrando una buena •
comunicación en familia

Conversemos con nuestros hijos •
e hijas

Cómo ser buenos padres y madres •
de hijos adolescentes

¿Cómo están los vínculos •
afectivos y la autoestima en tu
familia?

No siempre es fácil tener una buena comunicación con nuestros hijos/as. Cada día hay menos tiempo para compartir y dialogar en familia. Múltiples tareas y largas jornadas de trabajo son algunas de las situaciones que dificultan momentos de encuentro. Sin embargo, pese al escaso tiempo con que contamos, es necesario y posible aprender estilos adecuados de comunicación con ellos, los que pueden servirnos para saber lo que piensan, conocer sus inquietudes, hacerles saber que pueden confiar y contar con nosotros.

Una buena comunicación con nuestros hijos/as contribuye a lograr mejores relaciones al interior de la familia, estimula la confianza mutua y nos facilita como padres y madres la labor formadora. Al abrir y mantener abierto con ellos un canal de comunicación, podemos compartir valores, ideas y proyectos. Una comunicación clara, directa y abierta, facilita el desarrollo de un clima familiar positivo, así como también promueve la resolución de conflictos familiares.

Al vivir una relación de apoyo y confianza con los padres/madres, los hijos/as desarrollarán la capacidad para establecer un vínculo afectivo consigo mismos y con las demás personas, lo que les permitirá aprender a amar y ser amados, desarrollar la capacidad para tener iniciativas, creatividad y poder relacionarse positivamente con los demás integrantes de la familia, la escuela y la comunidad en general.

Logrando una buena comunicación en familia

La comunicación es un modo de establecer contacto con las personas, dar o recibir información, expresar o comprender lo que pensamos, transmitir sentimientos, comunicar algún pensamiento, idea, experiencia o información. Cuando existe una buena comunicación en la familia, puede existir solidaridad, complicidad y un ambiente de respeto, unión y afecto entre sus miembros.

Una buena comunicación se aprende y cultiva día a día, por lo tanto, es vital el ejemplo y el apoyo que los padres y madres puedan dar a sus hijos/as. Además, de la misma forma en que son habilidades que se aprenden, éstas no son fijas; al contrario se pueden modificar y enriquecerse constantemente.

Habilidades básicas para una buena comunicación

Escuchar: Saber escuchar es lo más importante de una buena comunicación y tal vez lo más difícil.

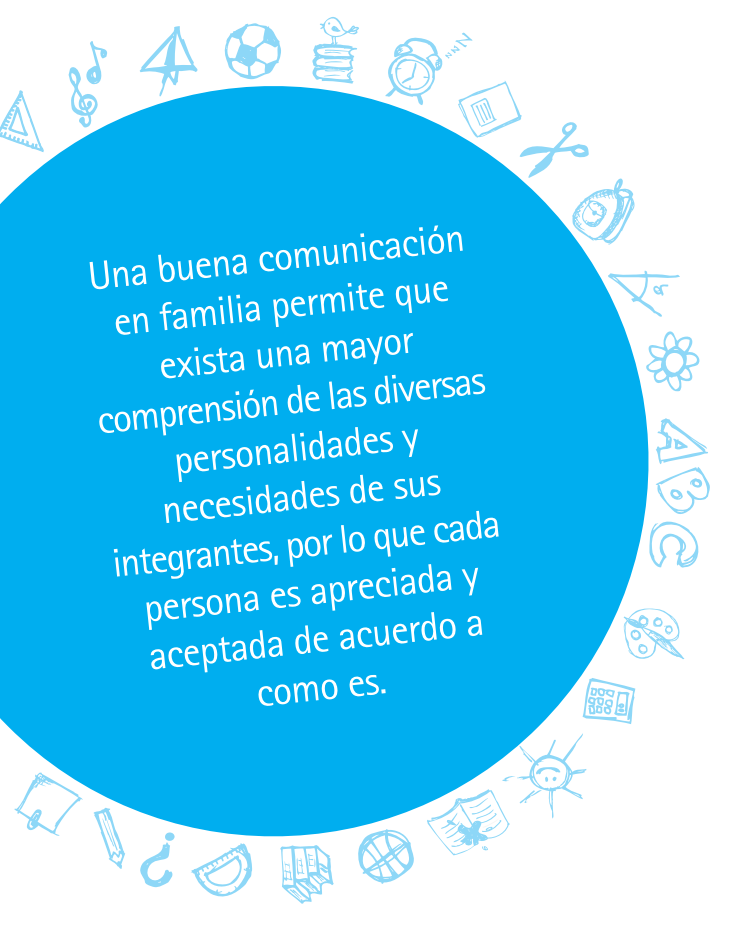
Para ello:

- Prestemos atención, dejemos de hacer otras cosas y escuchemos lo que nos dicen.
- No interrumpamos cuando nos hablan.
- Pensemos la situación desde el lugar del otro (empatía).
- No enjuiciemos ni seamos prejuiciosos (no supongamos cosas).
- Verifiquemos con el otro/a si lo que entendimos está correcto.

Observar: En las conversaciones, la comunicación verbal es tan importante como la no verbal.

Para ello:

- Fijémonos en el lenguaje corporal, es decir, la expresión facial del otro/a y su tono al hablar.
- Durante la conversación, demos interés en lo que nos dicen, por ejemplo mirando a los ojos.
- Manifestemos una actitud atenta y respetuosa, fijándonos en nuestra postura, sea que estemos sentados o de pie.



Una buena comunicación en familia permite que exista una mayor comprensión de las diversas personalidades y necesidades de sus integrantes, por lo que cada persona es apreciada y aceptada de acuerdo a como es.

Responder: Si deseamos que nuestros hijos/as compartan sus sentimientos, opiniones, dudas o temores con nosotros, debemos aprender a acogerlos en forma cálida y asertiva.

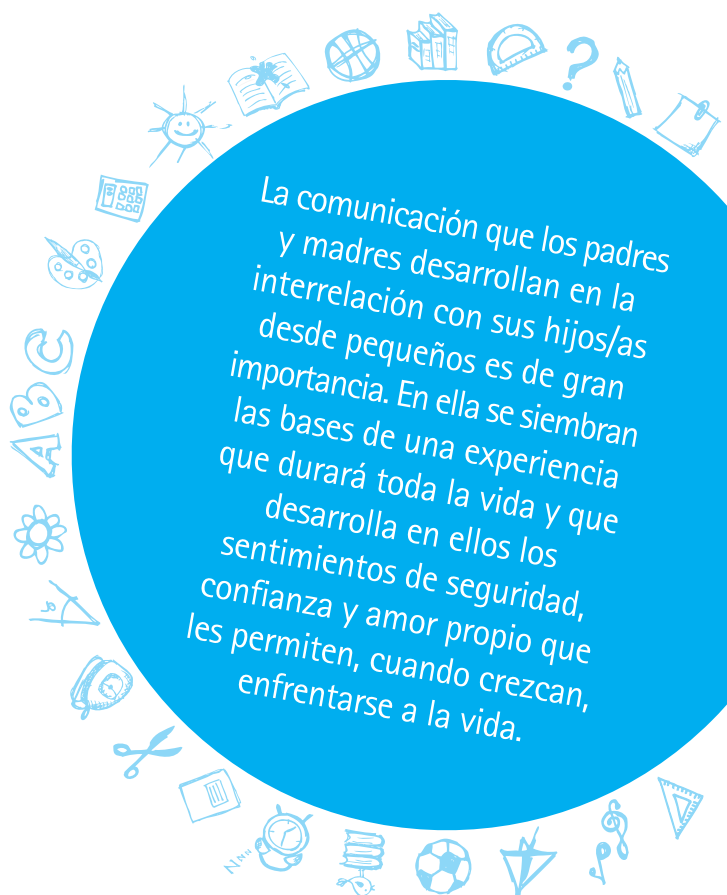
Para ello:

- Manifestemos nuestro afecto con el cuerpo: si es el caso, sonriamos, mirémoslo/a, tomémoslo/a de la mano y ocupemos un tono cálido y suave.
- Para no generar confusión, examinemos si somos coherentes entre lo "que sentimos" y nuestra postura y nuestros gestos.
- Utilicemos frases que abran la comunicación, como "cuéntame más..."; "dime, te escucho..."; "quieres decir algo más...".
- Respondamos con frases como: "me preocupa mucho que..."; "entiendo que te sientas así..."; "me interesa lo que me dices porque...". Estas frases son más útiles que otras como: "cuando yo tenía tú edad..."; "lo que tú deberías haber hecho es..."; entre otras.
- Tratemos de entender lo que hay detrás del comportamiento de nuestros hijos/as.

Además:

- No demos consejos cada vez que hablemos con ellos. Muchas veces sólo quieren ser escuchados. Primero tratemos de entender y de ponernos en el lugar del otro/a.
- Evitemos hacer comparaciones, recriminaciones y usar palabras hirientes y despectivas cuando hablemos con nuestros hijos/as.
- Dedicemos tiempo a estar junto a nuestra familia, haciendo actividades con ellos, tanto fuera como dentro de casa.
- Aportemos ideas y propongamos actividades entre todos para escoger la que más nos guste.
- Sigamos la regla de "lo que se dice, se cumple". No permitamos que se cree la sensación de que "da lo mismo" que se propongan actividades porque finalmente "nunca" se hace nada.

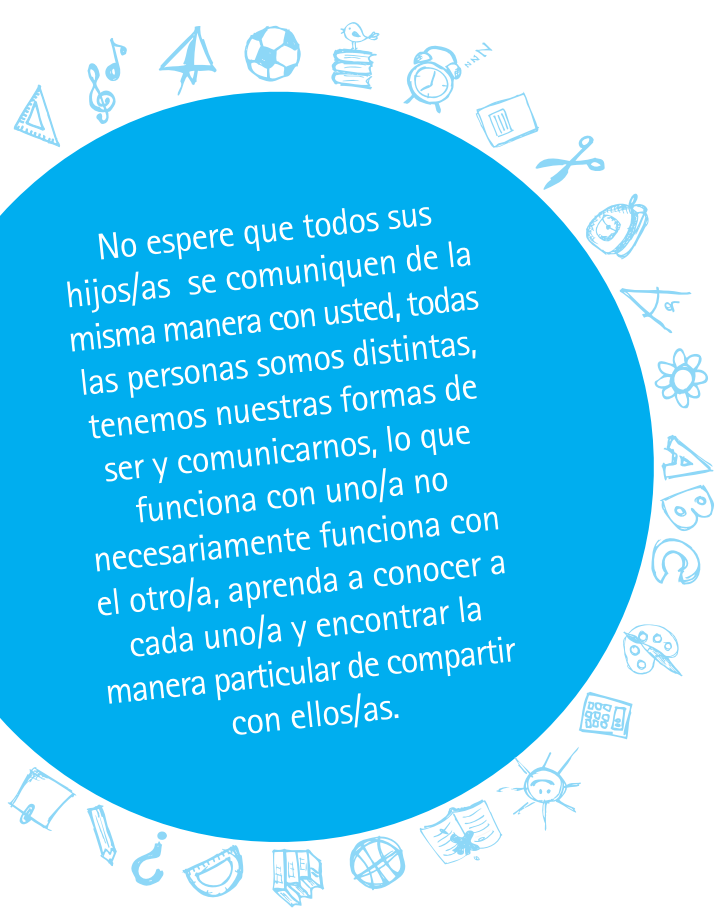
- Expresemos nuestros sentimientos, temores, dudas y opiniones, y permitémosles a nuestros hijos e hijas compartir las suyas.
- Busquemos algún momento del día o de la semana para conversar de aquellos temas que les interesan y preocupan. Es importante tener en cuenta que los niños/as no siempre buscan un consejo o recomendación. Pongámonos en su lugar, dejémoslos hablar y escuchémoslos demostrando que entendemos lo que dicen.



Conversemos con nuestros hijos e hijas

En las familias con buena comunicación, los padres y madres escuchan atentamente a sus hijos/as dándoles una señal de que lo que dicen es importante y valorado, lo que a su vez permite al niño/a crecer en un ambiente acogedor y protector que le facilita construir los vínculos de confianza para expresar lo que piensa y lo que siente respecto a sus vivencias, dificultades, proyectos e inquietudes.

Al mismo tiempo, cuando hay una comunicación fluida, los niños/as aprenden a expresarse y a escuchar, lo que resulta muy importante a la hora de relacionarse con las personas del entorno, ya que la forma en que ellos aprenden a comunicarse en la familia determinará cómo se comunican con las demás personas.



No espere que todos sus hijos/as se comuniquen de la misma manera con usted, todas las personas somos distintas, tenemos nuestras formas de ser y comunicarnos, lo que funciona con uno/a no necesariamente funciona con el otro/a, aprenda a conocer a cada uno/a y encontrar la manera particular de compartir con ellos/as.

Preguntemos a nuestros hijos e hijas cosas de las que ellos estén interesados y quieran hablar

Una manera de lograr que nuestros hijos/as accedan a conversar, es preguntarles lo que ellos quisieran contarnos, lo que les interese o quieren saber.

La relación con nuestros hijos/as no requiere que siempre se hable de temas trascendentes y fundamentales, sino que requiere ir generando los espacios para acercarnos y compartir nuestras vivencias, lo bueno y lo malo del día, lo que nos inquieta o emociona, en fin, compartir lo cotidiano de nuestra vida juntos/as.

Preocúpese de conocer a su hijo/a, sus intereses, sus gustos, juegos y hobbies, sus amigos/as, las canciones que le gustan, deportes que practica, de manera tal que tenga temas de conversación en común con él/ella. De este modo, cuando su hijo/a le cuente o pregunte sobre algo de su interés, se va a sentir comprendido, pues verá la importancia que usted le da a lo que le está transmitiendo y compartiendo.

Buenos momentos para conversar

La hora de ir a dormir puede ser un buen momento para compartir, contar algunas experiencias del día, hablar sobre algunos problemas que les aquejan, ideas sobre lo que quieren hacer en un futuro cercano, sus relaciones de pareja y/o amigos, entre otros temas.

También la hora de las comidas o en actividades donde se encuentren todos los integrantes de la familia, como por ejemplo la hora de almuerzo el fin de semana o la hora después que llegan de la escuela.

Para comunicarnos mejor con nuestros hijos e hijas

- Si les damos la posibilidad de explicar las cosas que han sucedido, ellos se sentirán queridos, valorados y orgullosos.
- Si expresamos nuestros propios sentimientos, ellos se pondrán en nuestro lugar.
- Si les hablamos en forma clara, breve y directa, fortaleceremos nuestra relación con ellos.



No siempre los hijos/as quieren hablar cuando nosotros/as se lo pedimos. No los forcemos, esperemos el momento adecuado y, principalmente, hagámosles saber que pueden recurrir a nosotros/as cuando lo deseen y necesiten.

¿Cómo ser buenos padres y madres de hijos adolescentes?

La adolescencia es un período que está fuertemente influido por los pares y el contexto social en que se desenvuelven, y es por esto que no todos los jóvenes viven este momento de igual manera. Por lo mismo, como padres y madres es importante estar atentos y aprender a conocer a nuestros hijos/as, respetando sus características personales y considerando sus necesidades específicas.

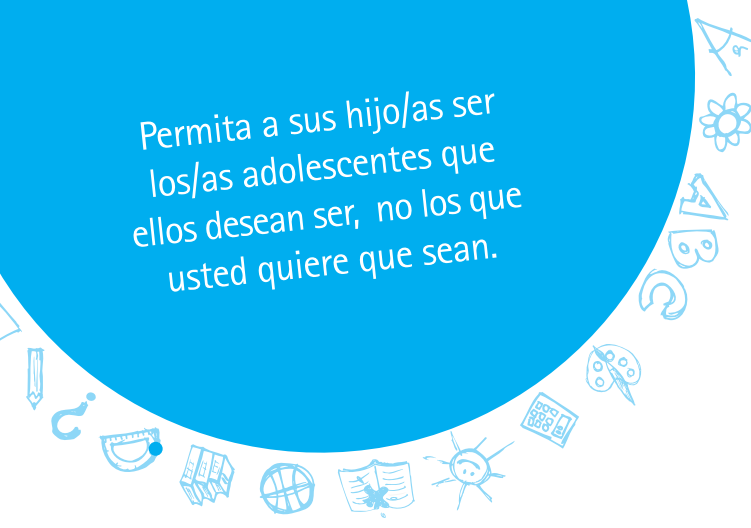
Al igual que los niños/as pequeños, nuestros hijos/as adolescentes necesitan atención, dedicación, guía, protección, límites y comprensión. Como padres y madres debemos estar presentes, dispuestos a los cambios, a mirar los conflictos como oportunidades para aprender y crecer como familia, y a tener una mirada positiva y de disfrute de esta etapa de su vida.

La confianza y el apoyo que puedan sentir nuestro hijos/as hacia nosotros/as no se genera de la noche a la mañana con solo desearlo o pedirlo, debe construirse en nuestras relaciones cotidianas; si como padres y madres demostramos interés y apoyo hacia nuestros hijos/as en las cosas que nos parecen pequeñas o intrascendentes, cuando ellos/as tengan inquietudes, dudas o creencias en torno a temas que sí consideramos

importantes, como la sexualidad y los proyectos de vida, entre otros, habremos construido y cultivado el espacio propicio para conversar, guiarlos y apoyarlos en sus propias decisiones y maneras de enfrentar la vida.

Para establecer un buen vínculo con nuestros hijos/as adolescentes

- **Demostremos amor.** Ellos deben saber cuánto los queremos, aunque a veces no estemos de acuerdo con lo que hacen ni nos gusten las mismas cosas.
- **Demos apoyo.** En ocasiones nuestros hijos/as se enfrentan a problemas que no consideramos importantes, pero que para ellos son cruciales.
- **Demos buenos ejemplos.** Las acciones dicen mucho más que las palabras. Mientras nuestros hijos/as exploran en la definición de su personalidad, debemos reforzar su comportamiento y los valores que esperamos que ellos desarrollen.



Permita a sus hijo/as ser los/as adolescentes que ellos desean ser, no los que usted quiere que sean.

- **Incentivemos el respeto.** Debemos reconocer sus elecciones y apreciar sus diferencias, considerando sus necesidades y sentimientos aunque no siempre los compartamos.
- **Enseñemos a asumir responsabilidades.** El sentido de responsabilidad se desarrolla con el tiempo. A medida que ellos crecen, deben ir incorporando responsabilidades que incluyen desde hacer los deberes hasta tomar parte en las decisiones familiares.
- **Proporcionemos variedad de experiencias.** La adolescencia es una buena etapa para explorar nuevas áreas y hacer nuevas cosas. El y la adolescente quizás intenten nuevos deportes, o nuevos intereses académicos, o lea nuevos libros. Nuestros hijos/as adolescentes necesitan padres que les abran puertas y presenten nuevos mundos.
- **Fijemos límites.** Como padres y madres debemos fijar límites precisos y ofrecer explicaciones claras sobre las decisiones tomadas.

Fortaleciendo la relación con nuestros hijos/as adolescentes

- Dispongamos de tiempo familiar con nuestros hijos/as adolescentes.
- Recordémosles a menudo que siempre estaremos disponibles si ellos necesitan hablar con nosotros/as.
- Expresemos nuestra opinión de manera respetuosa y sin herir sus sentimientos.
- Ofrezcamos orientación cuando sea necesario y enfoquemos las discusiones hacia soluciones, enseñándoles a resolver problemas de una manera saludable.
- Recordemos siempre que nosotros/as somos los padres y madres, tenemos el deber de protegerlos, no somos sus amigos.
- Compartamos con nuestros hijos/as los errores que nosotros cometimos cuando éramos adolescentes. Cometer errores no es malo cuando aprendemos de ellos.
- Organicemos actividades que nos permitan conocer a los amigos de nuestros hijos/as trayéndolos a casa.
- Definamos reglas claras y hagamos que se respeten. Estas reglas deben ser fáciles de cumplir por nosotros como padres y madres.

¿Cómo están los vínculos afectivos y la autoestima en tu familia?

Uno de los aspectos fundamentales y de mayor influencia en el desarrollo de nuestros hijos/as es la calidez y el afecto con que nos relacionemos con ellos/as. Un buen vínculo afectivo, que exprese cuidado y respeto, permitirá que nuestros hijos/as desarrollen una buena autoestima, que se reconozcan y se sientan personas dignas de ser amadas, importantes y valiosas, repercutiendo sobre su desarrollo y sus aprendizajes.

Durante la niñez y juventud es fundamental sentirnos queridos, valorados, protegidos y aceptados por aquellas personas que nos son importantes y significativas, en especial por parte de nuestros padres/madres, familiares y, por supuesto, nuestros pares.

La autoestima se desarrolla, entre otras cosas, a través del tipo de relación que mantengamos con nuestros hijos.

Sabías que...

¿Qué se entiende por autoestima?

La autoestima se refiere a cómo nos valoramos y sentimos respecto de nosotros/as mismos. Es un aspecto que se desarrolla a lo largo de toda la vida, a través de un proceso lento y continuo.

Tener buena autoestima significa:

- Sentirse querido y aceptado tal como se es.
- Ser capaz de reconocer y aceptar las cualidades, habilidades y diferencias en relación con los demás.
- Ser capaz de aceptar características nuestras que no podremos cambiar fácilmente, por ser parte natural de nosotros mismos, pero que también pueden representar una ventaja en ciertos ámbitos (Ej: rasgos físicos).

Un niño/a con una buena autoestima

Está abierto a los comentarios de otras personas, tiende a ser optimista, es decir, piensa que de alguna manera las cosas le van a resultar, confía en sus capacidades y no teme a equivocarse.

Los momentos clave del desarrollo de la autoestima son la infancia y la adolescencia. En estas edades se desarrolla

una especial preocupación y sensibilidad en relación al propio valor, a propósito de la relación con los otros, especialmente los pares.

Reforcemos la autoestima en nuestros hijos

- Reconozcamos y hagámosles saber a nuestros hijos/as las habilidades que vemos en ellos.
- Valorem sus fortalezas y habilidades, pero también ayudémosles a reconocer y a superar sus dificultades, y aceptarlas cuando no sea posible mejorarlas.
- Mostrémosles que cometer "errores" es fundamental para todos reforzar sus procesos de aprendizaje, en lo académico y lo social, recordemos que están en proceso de formación.
- Celebremos sus logros, esto los motivará a seguir actuando de la misma manera.
- Facilitemos el desarrollo de actividades que les interesen y les provoquen sentimientos de bienestar.
- Apoyemos sus esfuerzos por encontrar amigos/as que los acepten como son.
- Estimulemos los sentimientos de unión familiar, haciéndoles sentir que son miembros importantes y valiosos en la familia.

Sabías que...

Una buena comunicación enseña a todos los miembros de la familia que las ideas y sentimientos de cada uno son importantes, estimulándose la expresión de éstos.

CAPÍTULO 3

Disfrutando en familia

Qué actividades podemos realizar en familia





Disfrutando la rutina diaria •

Cocinando en familia •

La risa y el buen humor: una terapia
para la familia

Jugando en familia •

Actividades en familia •

Deporte en familia •

Hoy en día, salir adelante y vivir mejor nos está costando mucho tiempo. Esto nos puede llevar a concentrarnos en el trabajo hasta el punto de no prestarle mayor atención a nuestra vida familiar. Una buena alimentación, la vestimenta adecuada y una vivienda que disponga de las cosas necesarias para el bienestar, son vitales; pero que nuestros hijos/as crezcan saludables, desarrollen su inteligencia y se hagan buenas personas no se puede comprar. Los cuidados, atención, cariño y paciencia que nuestro niño/a merece de nosotros como padres o madres, nos puede ayudar a lograrlo.

En la vida vale la pena hacer el esfuerzo de encontrar un tiempo para compartir con toda la familia, ya que son momentos que ayudan a que esta permanezca unida, además de proveer espacios favorables para que sus miembros se sientan seguros y confiados.

Cada familia es especial porque cada uno de sus miembros es único y tiene mucho que aportar. Cuando se pasa tiempo juntos, las particularidades se comparten y pueden derivar en maravillosos momentos.

Disfrutando la rutina diaria

En ocasiones, las actividades de cada uno de los integrantes de la familia se diferencian según edades e intereses, lo que puede limitar la posibilidad de compartir y disfrutar juntos.

Demasiadas ocupaciones y poco tiempo, con mamá en una dirección, papá en la otra, y los niños tratando de equilibrar las responsabilidades escolares y las actividades extracurriculares, es difícil darnos cuenta dentro de la rutina podemos descubrir y crear espacios para desarrollar acciones que contribuyan a la comunicación, la colaboración y la valoración de estar juntos.

Ir al médico, al supermercado, regar, cocinar, etc., son simples actividades que estamos habituados a desarrollar, sin darnos cuenta de cuán favorables son estas instancias para compartir con nuestra familia.

Sabías que...

Cuándo existen ambientes positivos en el hogar y se promueve la búsqueda de oportunidades para disfrutar en familia, cultivando espacios de alegría y optimismo, se logra que los distintos miembros de la familia tengan experiencias gratas.

En todos los contextos de la vida diaria tenemos la posibilidad de estrechar las relaciones familiares, siendo conscientes de que en esos momentos estamos junto a nuestros seres queridos y podemos conversar y disfrutar de su compañía.

Con nuestros hijos/as pequeños, por ejemplo, el paseo en carro por el supermercado puede transformarse en un buen momento. Además de la conversación que podemos entablar con ellos, podemos tomar decisiones en conjunto para llevar algo especial a la casa, hacerlos más participes. Poner la mesa, por ejemplo, nos permite conversar de cuando éramos pequeños y de las cosas que hacíamos junto a nuestros padres.

Si nuestro hijo/a adolescente está viendo televisión o escuchando música, conversemos con él/ella y contémosle el tipo de música que nosotros escuchábamos o las películas que veíamos. Póngase de acuerdo con ellos y vean una película "de su época".

Como padres debemos buscar y aprovechar instancias para compartir y disfrutar con todos los integrantes de la familia, promoviendo en nuestros hijos/as el interés y la iniciativa de ser parte de ellas.

Todos los lugares, acciones y situaciones de la vida diaria, son potenciales oportunidades de aprendizaje para nuestros hijos/as.

Cocinando en familia

La preparación de una comida o postre en familia ubica a todos sus integrantes en un mismo espacio, y constituye una oportunidad sin presiones para saber lo que está ocurriendo en la vida de los demás.

Hornear o cocinar en familia implica diversos beneficios, especialmente para quienes no disponen de muchas oportunidades para reunirse y pasar un buen rato juntos.

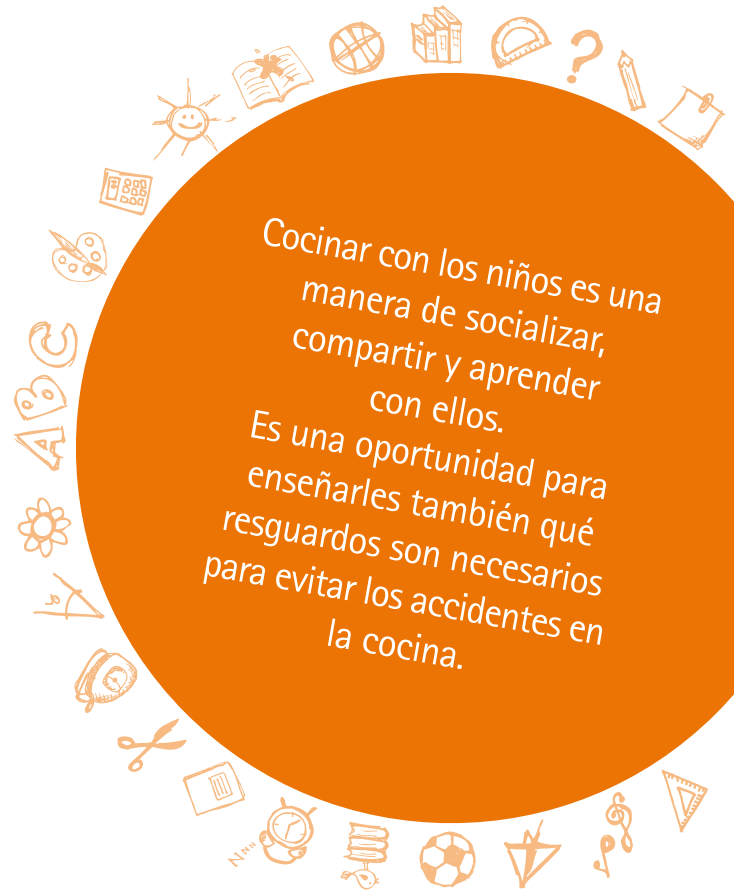
Beneficios de cocinar en familia

Tradicición: Recordemos y comentemos a nuestros hijos/as los platos que preparaban nuestras mamás o abuelas, cuáles eran las recetas favoritas, los ingredientes que utilizaban y algún "secreto casero" que aún mantengamos como tradición.

Inventemos con nuestra familia nuevas tradiciones y fijemos una fecha en la cual prepararemos siempre una comida especial para celebrar.

Sabías que...

Una de las actividades más entretenidas para realizar en familia es la de preparar los alimentos en conjunto, pues la recompensa va mucho más allá de disfrutar de una exquisita preparación.



Trabajo en equipo: Asignemos tareas individuales, éstas favorecen la cooperación y el esfuerzo conjunto.

Creatividad: cocinar se puede transformar en una instancia mediadora para promover la creatividad y el intercambio de ideas, para que cada miembro de la familia se manifieste, proponiendo y preparando lo que le guste.

Aprendizaje: Puede ser una instancia para conversar sobre las tareas y roles asignados a mujeres y hombres en la sociedad, mostrando que ahora tanto hombres como mujeres (niños y niñas) se ocupan de las tareas domésticas.

La risa y el buen humor: una terapia para la familia

A medida que nuestros hijos/as crecen y comenzamos a sentir mayor responsabilidad en su educación, suele pasar que como padres y madres nos ponemos más exigentes, y a veces incluso intransigentes. Dejamos de lado la alegría y el buen humor que deberían ser parte del aprendizaje y el crecimiento.

Podemos —*debemos*— asumir nuestra tarea de educar de modo ameno. Es importante crear el hábito de divertirse en el ámbito familiar, de pasarla bien en cualquier momento del día: durante la comida, en el camino de casa a la escuela, ordenando la pieza y, por supuesto, en las vacaciones.

La risa es una eficaz herramienta para enfrentar los conflictos y superar la adversidad. El buen humor y el optimismo se asocian a un sistema inmune fuerte y también a la salud mental.

La alegría es salud

Como la alegría y el buen humor se contagian y se educan, entonces debemos:

- Incentivar la risa de nuestros hijos/as desde la más temprana infancia, desarrollando en ellos una actitud lúdica.
- Reforzar los momentos en que nuestros hijos/as expresan alegría o buen humor.

- Generar espacios de diversión, creando un ambiente positivo y cordial.
- Interpretar la risa como un apoyo y no como una burla.
- Inculcar una actitud de respeto, enseñar que la risa no significa reírse a costa de las debilidades de los demás.

Sabías que...

Los niños a los que se les ha potenciado el buen humor, reflejan un mayor desarrollo mental, cognitivo y emocional.

Acciones concretas

Actividades para educar el sentido del humor en nuestros hijos:

- Contemos anécdotas de nuestra infancia (esas historias que se rescatan y que vuelven a hacer reír).
- Recordemos las cosas divertidas que ellos hacían cuando eran bebé y las que decían cuando comenzaban a hablar.
- Veamos juntos películas de humor. Leamos cómics.
- Hagamos guerras de cosquillas o batallas de almohadones.

La risa es una de las expresiones que más beneficios nos aporta, necesitamos de buen humor para enfrentar las situaciones de la vida diaria.

Jugando en familia

Incentivar el juego en familia permite que nuestros hijos/as disfruten, aprendan y conozcan personajes y oficios que los pueden interesar y entretener.

A través del placer del juego se aprende, se resuelven desafíos, conflictos y se trabaja en equipo.

Beneficios del juego en familia

El juego favorece y facilita la comunicación, y mediante ella transmitimos y exteriorizamos lo que somos, lo que pensamos y en lo que creemos.

El juego ayuda a fortalecer la complicidad entre los miembros de nuestra familia, abre vías de comunicación, permite exteriorizar las expresiones de afecto, deja aflorar las emociones de una forma natural y espontánea. Jugar en familia nos ayuda a construir una relación familiar sólida y transparente.

Como padres, el juego nos permite conocer mejor a nuestros hijos/as, ya que es una buena herramienta para revelar sus estados de ánimo, miedos y expectativas.

Jugar es necesario a cualquier edad. Por eso, si jugamos con nuestros hijos/as desde que son pequeños y a medida que crezcan no abandonamos el hábito de jugar ellos lo seguirán viendo como algo normal, cotidiano y natural. Verán el juego como una actividad más dentro de sus vidas. Percibirán el juego como una actividad que les hace pasar un buen rato con sus padres, que les hace reír, emocionarse, ponerse serios, defender argumentos y divertirse.

Sabías que...

El origen de la palabra juego proviene del vocablo latino "jocus", que significa diversión, broma. Esta doble acepción promueve en las personas, la recreación sana y el bienestar.

El juego permite a los niños desarrollar su sociabilidad, aprender a estar y jugar con otros niños y niñas, a respetar reglas, a compartir y convivir.

¿A qué jugamos hoy?

- Enseñémosles y juguemos con nuestros hijos e hijas aquellos juegos que realizábamos cuando nosotros éramos pequeños.
- Disfracémonos y representemos diferentes personajes junto a ellos.
- Confeccionemos con nuestros hijos juguetes con material reutilizable y seamos, por ejemplo, los conductores de un tren hecho con cajas de fósforos.
- Juguemos con nuestros hijos y sus juguetes.
- Ayudemos a nuestros hijos a inventar diferentes juegos con sus reglas.
- Juguemos a las mímicas y adivinemos los personajes, animales, la acción o la película que están representando.

Actividades en familia

La participación en familia en actividades de recreación se relaciona positivamente al nivel de bienestar de cada uno de sus integrantes.

Podemos utilizar la recreación en familia como un medio para promover la unidad familiar, un sentido de conexión o pertenencia, o para promover la salud familiar.

Sin embargo, para que este bienestar familiar sea significativo, el tiempo dedicado a estar con nuestras familias debe ser significativo también, ya sea compartiendo actividades de recreación, como salir al parque, al cine, a la piscina, o educativas como leer un libro, o de salud al hacer algún deporte.

Visitando el museo

Cada museo desde su especificidad, genera diversos aprendizajes y se convierte en una experiencia significativa al asistir en familia.

Los museos son verdaderos tesoros del conocimiento, es fácil quedar fascinados al acercarnos a las vitrinas y observar los objetos que allí se exponen. Están muy cerca de nosotros, pero muchas veces pasan inadvertidos: son máquinas del tiempo, nos conectan con nuestro pasado y nos ayudan a entender lo que somos.

Bibliotecas públicas

En ellas podemos encontrar una serie de recursos y servicios que están a disposición de todos los miembros de la comunidad.

Es un espacio que invita a la familia no sólo a descubrir y compartir el gozo por la lectura, sino que además a desarrollar la imaginación y creatividad.

Paseando por la plaza o el parque

Dar un paseo por la plaza o el parque es una instancia que nos permite comunicarnos y divertirnos en familia.

En ellos podemos realizar diferentes actividades, desde organizar un picnic, andar en bicicleta, jugar a la pelota, acompañar a nuestros hijos pequeños al sector de juegos, hasta recostarnos en el pasto y disfrutar la magia de la naturaleza.

Esta es una instancia para compartir y descubrir en familia de qué manera nos relacionamos con el mundo que nos rodea, potenciando además el cuidado del medio ambiente con nuestros hijos/as.

Sabías que...

En todo Chile puedes conectarte gratis a Internet desde las Bibliotecas Públicas.

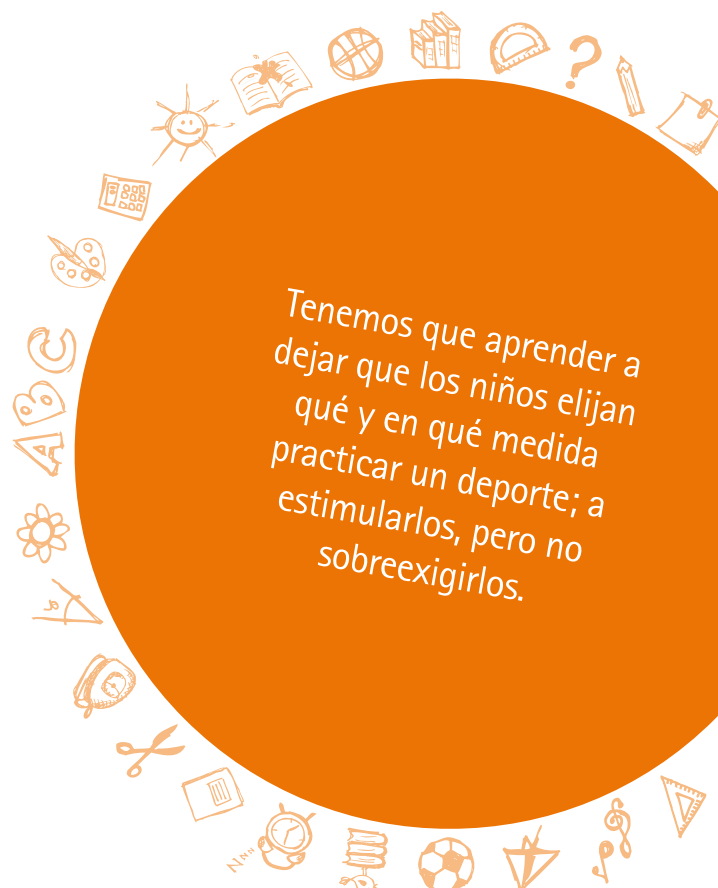
Deporte en familia

Sabemos que el deporte es positivo para la salud, sin embargo se debe tener presente que los niños/as deben practicarlo de acuerdo a su edad (en relación con el grado de madurez física y psicológica) y también de sus intereses. De otra manera, nuestros hijos/as podrían sufrir lesiones o perder el gusto por la práctica deportiva.

Debemos ayudar a nuestros hijos/as a que experimenten la actividad física de forma natural, a modo de juego, a través de ejercicios recreativos y no que sientan la presión propia de una práctica profesional exigente.

Nuestros hijos e hijas pequeños, por ejemplo, están en movimiento todo el día, se divierten con cosas simples, cotidianas. Organicemos con ellos y con nuestros hijos/as mayores caminatas, acompañémoslos cuando van a jugar a la plaza o cuando anden en bicicleta, armemos con ellos una carpa en algún rincón de la casa o en el jardín.

Lo importantes es que ellos hagan actividad física desde pequeños y nosotros, como sus padres, los acompañemos y apoyemos en todo.



Tenemos que aprender a dejar que los niños elijan qué y en qué medida practicar un deporte; a estimularlos, pero no sobreexigirlos.

Sabías que...

La actividad física no implica, necesariamente, la práctica de algún deporte en particular o de una rutina de ejercicios que se haga diariamente.

Beneficios de la actividad deportiva

- El ejercicio desarrolla destrezas físicas y es una fuente de diversión.
- Promueve el bienestar general en nuestros hijos/as, los ayuda a socializar, a aprender a formar parte de un equipo, a seguir reglas, a buscar soluciones en grupo y lograr metas en común.
- Desarrolla el espíritu de superación, actitudes cooperativas con los otros y la capacidad de comprometerse con un objetivo.
- Promueve el valor de alcanzar un objetivo personal o colectivo, y la superación.

ANEXOS

Actividades para hacer en familia





Piedras preciosas

Esta actividad es una forma entretenida de desarrollar las capacidades artísticas y la imaginación junto a nuestros niños.

Necesitamos:

- Piedras (pueden usar rocas, conchas, etc.)
- Una caja resistente con tapa, como una caja de zapatos
- Témperas
- Papel de diario
- Pinceles
- Retazos de géneros y lanas
- Artículos para decorar, ojos, mostacillas (opcional)
- Pegamento (opcional)

- 1 Invitemos a nuestros niños a ir a un parque o a algún lugar entretenido en el que podamos recolectar piedras de distintos tamaños y formas, guardándolas en la caja.



- 2 Luego, lavar y secar las piedras.



- 3 Ahora... ¡a pintar piedras! A volar la imaginación y creatividad, pintando caritas simpáticas, arañas, peces, lo que nuestros niños quieran. Como alternativa se les puede pegar lana como pelo, con los géneros hacerles orejas, etc. Una vez pintadas, dejar secar las piedras sobre el diario.



Cuando estén terminadas las obras de arte, podemos ponerlas de adorno, regalarlas a los abuelitos o amigos, o crear nuestra galería de arte, etc.



Mi almacén

Al desarrollar este juego incentivaremos en nuestros hijos/as a aplicar el razonamiento lógico, ejercitando la suma, resta, división y multiplicación. Asimismo, descubrirá la importancia del cálculo en la vida diaria, aprenderá a usar la calculadora como elemento de ayuda y lo más importante, disfrutará las matemáticas.

Necesitamos:

- Caja y envases vacíos de alimentos, diarios, revistas viejas, libros
- Lápiz
- Plumón
- Calculadora
- Una hoja de block de dibujo
- Hojas

- 1 Ayudemos a nuestro niño/a a recolectar envases y otros objetos que puedan servir para jugar al almacén. Juntarlos y ponerlos sobre una mesa.



- 2 Ayudémoslo a pensar el precio para cada objeto. Escribir los precios directamente en los productos o hacer pequeños carteles en la hoja de block.



- 3 Ahora nosotros somos el cliente y ellos el cajero.



Si nuestro hijo/a usa la calculadora para sacar cuentas, debemos ayudarlo a descubrir cada operación y los símbolos correspondientes (+, -, ÷, x, y =) dándole pistas para que ellos lo hagan.

Durante el juego del almacén, formulemos preguntas como: ¿cuánto costaría si compro 3 cajas de huevos?, ¿cuánto vale una caja de leche si la oferta es de 2 por \$ 700?, etc. Pidámosle que den el valor estimado de la compra para luego chequearlo con la calculadora.



¿Cuál es el texto que falta?

Este juego proporciona una forma entretenida y lúdica de leer textos breves y reales, puesto que son extraídos de revistas. Permite reconocer y aprender palabras, ejercitar la comprensión lectora y desarrollar la percepción visual, de acuerdo a la edad de los niños y niñas.

Necesitamos:

- Revistas para recortar o fotocopiar
- Tijera

Este juego requiere solo de materiales básicos y poca preparación por parte de los padres.

1 Seleccionemos cinco páginas de una revista que tenga textos con letra grande y clara (por ejemplo, titulares grandes). Podemos sacar las páginas completas o fotocopiarlas.



2 Recortemos en cada una de las cinco páginas un pedazo del tamaño de un naipe.



3 Entreguemos los cinco extractos recortados a nuestros hijos/as, ellos deberán poner los pedazos de texto en la página correcta.



Con varias copias idénticas de las mismas páginas de la revista se puede organizar una competencia entre hermanos o amigos: el primero en poner los extractos en el lugar que corresponde, será el ganador.



Las fases de la Luna

Además de entretenerse jugando con la luz y la sombra, el siguiente experimento permitirá a tus hijos comprender el fantástico proceso de las fases de la luna y su relación con el sol y con nuestro planeta. Invítalos a echar a volar su imaginación para jugar y aprender con las fases de nuestro enigmático satélite natural.

Sector: Ciencias / Sector: Lenguaje / Duración: 20-30 minutos.

Necesitamos:

- Una linterna
- Una pelota de tenis
- Un cordel de más o menos 15 cm.
- Cinta adhesiva (Scotch o masking tape)

1 Pega uno de los extremos del cordel a la pelota de tenis con el scotch.



2 Ubícate en el centro de la pieza y toma el cordel, de tal manera que la pelota de tenis quede colgando frente a ti pero un poco más arriba de tu cabeza.



3 Pídele a tu papá o mamá que apague la luz, para que la pieza quede oscura, y luego que encienda la linterna y alumbre directo hacia la pelota de tenis.



4 Ahora empieza a girar muy lentamente.

Y... ¡ahí tienes las fases de la Luna! En este experimento, la pelota representa a la Luna, la linterna es el Sol y tu eres la Tierra. El Sol siempre ilumina la mitad de la Luna y la Luna viaja alrededor de la Tierra una vez cada mes. Cuando la Luna está entre la Tierra y el Sol, no podemos ver ningún reflejo de luz, a esto le llamamos "Luna nueva". Cuando la tierra está entre el Sol y la Luna se puede ver toda la cara de la Luna, eso es Luna llena.



¿Cómo se alimentan las plantas?

Una sencilla experiencia para ver en la práctica cómo se nutren las plantas.

Mediante esta sencilla actividad tus hijos(as) podrán ver en la práctica cómo se nutren las plantas y cuál es el camino que recorre el agua y los nutrientes.

Sector: Ciencias / Duración: Un día.

Necesitamos:

- Una rama de apio
- Un vaso
- Témpera de color rojo
- Agua

1 Pon agua hasta la mitad del vaso.

2 Agrégale un poco de témpera para teñir el líquido.

3 Deja la rama de apio en el agua coloreada por unas horas o hasta el otro día.

4 Al otro día, fíjate cómo están las hojas y corta el tallo del apio más o menos a la mitad horizontalmente.

Lo que encontrarás será que las hojas del apio van a estar rojizas y al cortar el tallo verás teñidos de rojo los lugares por donde subió el agua. Así se alimentan las plantas, llevando los nutrientes y el agua desde la raíz hasta las hojas.



Obra de teatro

Con este ejercicio tus hijos(as) desarrollan habilidades para comunicar ideas y sentimientos en forma escrita y oral; mejoran su forma de expresar y manejar el lenguaje oral y la comprensión lectora. Ocupan la expresión corporal como otra forma de comunicación.

Sector: Lenguaje / Duración: 1 hora / Edad: 11 a 13 años.

Necesitamos:

- Un lápiz
- Hojas
- Ropas viejas, disfraces, etc.
- Maquillaje

1 Piensa en una historia o argumento, personajes (unos tres), ambiente y posible vestuario para hacer el libreto.

2 Escribe el libreto, es decir, los diálogos para cada personaje, agregando las notas para los desplazamientos, estados de ánimo, expresión y gestos.

3 Consigue actores y actrices para representar los distintos roles, vestuario y maquillaje.

4 Practiquen los diálogos haciendo ensayos y luego preséntenla a la familia y amigos. Para ambientar la actuación, puedes diseñar una escenografía (con tu familia y amigos) con materiales simples. Además, puedes agregar efectos de luces de ser posible. Si tienes cámara de video, puedes grabar la representación convirtiéndola en una película.





Juego de palabras

El desarrollar este tipo de actividad con palabras proporciona múltiples beneficios y se puede adecuar a la edad de nuestros hijos e hijas. Ayuda a mejorar la lectura, escritura, vocabulario y ortografía.

Necesitamos:

- Un lápiz de mina
- Una hoja

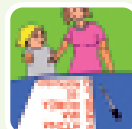
1 Elijamos una palabra con nuestro hijo/a, puede ser su nombre, por ejemplo, o el nombre de un lugar, un animal, etc.



2 El desafío consiste en transformar cada letra del nombre en la primera letra de una palabra nueva.



3 Tratemos que las palabras que vamos creando describan a la persona el lugar o el animal que elegimos. Podemos también escribir características graciosas y divertidas.



Este juego de palabras se llama acróstico. También, podemos jugar al bachillerato o el ahorcado.



Mensajes secretos

Con este experimento lo(as) niño(as) podrán familiarizarse con los cambios químicos y procesos de oxidación de algunos elementos. Es una forma de practicar la escritura, mejorar la caligrafía y pasarlo bien en ello.

Sector: Ciencias / Duración: 20-30 minutos.

Necesitamos:

- Una linterna
- Jugo de limón, vinagre blanco o jugo de cebolla
- Papel para escribir
- Un lápiz que ya no tenga pasta o un mondadientes
- Una vela

1 Empapa la punta del lápiz o el mondadientes en el jugo de limón, vinagre o cebolla.



2 Luego, escribe un mensaje en el papel con el lápiz o mondadientes.



3 Ahora tienes que esperar que se seque y verás que tu mensaje va haciéndose invisible. No uses ningún artefacto para secarlo (secador de pelo, por ejemplo), porque arruinaría el experimento.



4 Cuando ya esté seco, pídele a un adulto que te ayude a encender una vela para acercar tu mensaje al calor de ésta o calentar el papel con la plancha. Háganlo con mucho cuidado para evitar que el papel se quemé.

Y... ahí lo tienes ¡parecerá tu mensaje secreto mágicamente! (no te asustes si se ve un poco borroso o tiznado). Esta magia es posible porque el jugo de limón, el de cebolla y el vinagre son líquidos orgánicos, sensibles al calor que parecieran desaparecer al secarse, pero recuperan el color cuando se les expone al calor, ya que se oxidan.



El ciclo del agua en miniaturas

La siguiente actividad ayudará a los(as) niños(as) a comprender en forma práctica el ciclo del agua y cómo se hidratan y crecen las plantas. Es una excelente oportunidad también para enseñarles los conceptos de evaporación y condensación.

Sector: Ciencias / Duración: 1 hora o más.

Necesitamos:

- Una linterna
- Un frasco limpio con tapa de tamaño mediano
- Una planta pequeña
- Una tapa de botella, pocillo pequeño o concha llena con agua
- Tierra
- Arena
- Piedras pequeñas

1 Pon una capa de piedras pequeñas en el fondo del frasco. Agrega una capa de arena encima de las piedras.



2 Luego, agrega una capa de tierra, asegurándote de que la mitad del frasco aún esté vacía. Seguidamente, coloca la planta pequeña en la capa de tierra.



3 Pon una tapa de botella, pocillo o concha llena con agua dentro del frasco al lado de la planta. Tapa el frasco dejándolo bien cerrado y ponlo en un lugar asoleado.



Lo que has hecho es una biosfera en miniatura y debería funcionar de la siguiente forma:

1 El sol hará que el agua se evapore y que la planta crezca. Las plantas pierden agua por sus hojas y la asimilan por sus raíces.

2 El agua evaporada (como en las nubes) se enfriará para luego gotear hacia abajo por las paredes del frasco cerrado (como la lluvia).

3 Esto regará la planta a través de las capas de piedra, arena y tierra.



¿Juego del diccionario?

Este juego ayuda a incrementar el vocabulario, definir palabras, utilizar sinónimos, ejercitando la comprensión lectora y la escritura.

Sector: Lenguaje / Duración: 20-30 minutos.

Necesitamos:

- Diccionario (en lo posible de sinónimos)
- Un lápiz de mina
- Una hoja para anotar

1 Invita a tus hijos(as) y los amigos(as) de ellos a jugar al diccionario por un rato.



2 Mamá o papá elige una palabra del diccionario sin contarle a nadie lo que significa (graduando el nivel de dificultad).



3 Pídele a los niños(as) que anoten en el papel lo que creen que significa la palabra.



4 Luego, cada uno comparte lo que ha escrito y evalúan quién estuvo más cerca de la definición de la palabra. En este juego gana el que se acerca más al significado real de la palabra.



Cuenta cosas

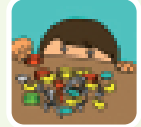
Esta actividad te permitirá practicar con tus hijos(as) sumas, restas, e introducirlos en los conceptos de multiplicación y división. Si los niños son más pequeños, sería recomendable jugar con cantidades menores, que ellos puedan manejar. Además, será un buen ejercicio para aprender a clasificar y agrupar.

Sector: Matemática / Duración: 20-30 minutos.

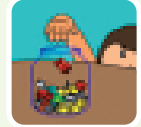
Necesitamos:

- Un recipiente grande
- Botones
- Tornillos
- Tapas de botellas
- Llaves viejas
- Conchitas, piedras pequeñas y todo lo que pueda servir para contar y que quepa en el recipiente.

1 Ayuda a tu hijo a recolectar objetos de distintos tipos.



2 Luego, poner los objetos en un recipiente o caja.



3 Agrupar y clasificar los objetos, por tamaño, por parecido, etc.



4 Usa los objetos para contar cuentos de sumas, restas, multiplicación y división. Por ejemplo, si compartimos 17 botones entre 3 amigos, ¿cuántos le corresponderían a cada uno?, ¿quedaría alguno?. Otra forma: Si tuviéramos 3 camisas que necesitaran 6 botones cada una, ¿tendríamos suficientes botones para todas? Comparen y contrasten las cantidades por característica de los objetos. Por ejemplo: hay 3 tornillos cortos, 7 tornillos largos, 11 medianos. Tenemos 4 tornillos medianos más que los largos.

Te recomendamos hacer preguntas con respecto a tamaños y características de los objetos de una forma parecida a esta: ¿Todas las llaves que tienes son del mismo porte?, ¿en qué se parecen?, ¿en qué son diferentes?, para estimular en todo momento la reflexión.



Huevo saltarín

Con esta actividad los(as) niños(as) podrán notar los cambios que puede sufrir la materia, utilizando ingredientes cotidianos.

Sector: Ciencias / Duración: 8 días (... y paciencia!!) / Edad: de 11 a 13 años.

Necesitamos:

- Un huevo crudo o cocido (con cáscara)
- Vinagre blanco
- Un vaso de vidrio

1 Coloca el huevo en un vaso.



2 Cúbrelo con el vinagre blanco.

3 Al día siguiente, cámbiale el vinagre al huevo y déjalo por 8 días en remojo.



Al octavo día, el huevo deberá haber perdido la cáscara, pero conservará su forma ovalada y lo más sorprendente... ¡tu huevo rebotará como pelota saltarina! No lo tires muy fuerte ni a mucha altura, eso sí. Son asombrosas las propiedades del ácido que contiene el vinagre, ¿no te parece?.





Pintando con lápices de cera

A través de esta actividad tus hijos podrán descubrir una nueva forma de utilizar los lápices de cera. A la vez, estímulos para desarrollar la capacidad de expresión artística empleando diferentes materiales y técnicas.

Sector: Artes / Duración: 20 minutos.

Necesitamos:

- Lápices de varios colores
- Una hoja de block de dibujo
- Lápiz de cera negro o pasta de zapatos negra
- Un clip

- 1 Pinta la hoja de block con los lápices de cera de todos los colores que quieras, en distintas direcciones y sin dejar partes en blanco.



- 2 Luego, cubre toda la hoja con el lápiz negro o con una capa delgada de pasta de zapatos, (si ocupas pasta espera que se seque).



- 3 Con el clip raspa la hoja y haz el diseño o dibujo que quieras.



Los colores que pintaste abajo, irán apareciendo al raspar con el clip, convirtiéndose en un linda y colorida obra de arte.



Cómic desordenado

Esta actividad ayudará a tu hijo(a) a ejercitar la lectura comprensiva, distinguir secuencias de acciones y poner atención a claves del lenguaje que indican la continuidad de una acción.

Sector: Lenguaje / Duración: 30 minutos.

Necesitamos:

- Una revista de cómics o historietas para recortar
- Tijeras
- Pegamento
- Una hoja de block de dibujo

- 1 Ayuda a tu hijo(a) a recortar los cuadros de un cómic en secuencia.



- 2 Recorta a cada cuadro las burbujas de los diálogos, sin que tu hijo(a) las vea.



- 3 Pídele a tu hijo(a) que pegue en la hoja de block los cuadros, siguiendo la secuencia original de la historia, pero sin los diálogos.



- 4 Mezcla los diálogos y entrégaselos a tu hijo(a) para que los pegue en el cuadro de cómic correspondiente. Cuando termine de pegar, pídele que te lea la historia, fijate en el orden de los textos y si los diálogos quedaron coherentes con los dibujos y el desarrollo de la historia.



Arte con crayones

Te presentamos una actividad para niños de ocho a once años, en la que desarrollarán su creatividad y manualidad.

Necesitamos:

- Dos hojas de papel mantequilla (del mismo tamaño)
- Trozos de crayones viejos de colores distintos
- 1 rallador viejo
- Plancha

1 Coloca el papel mantequilla sobre una superficie plana.



2 Luego, ralla los trocitos de crayones sobre el papel mantequilla.



3 Distribuye los colores y trata de hacer un diseño que te guste.



4 Luego toma la otra hoja de papel mantequilla y ponla sobre los crayones rallados y con la ayuda de un adulto, pasa la plancha caliente por encima.

Después que el papel mantequilla se enfríe, toma tu creación y cuélgala en una ventana, podrás admirar los bellos colores y formas que has logrado con los restos de crayones .



Suma y tacha

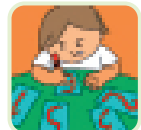
Este juego ayudará a nuestros niños a desarrollar diferentes maneras de descomponer los números, haciendo distintas combinaciones para llegar a la misma suma.

Sector: Matemática / Duración: 45 minutos / Edad: 8 a 11 años.

Necesitamos:

- Cartulina
- Hojas de matemática
- Lápiz de mina
- Lápices de colores o crayones

1 Confecciona seis cartas con la cartulina y escribe en cada una de ellas un número del 1 al 6. Coloréalas parecidas a un naipe.



2 Luego, cada jugador escribe los números del 1 al 12, en la hoja de matemáticas.



3 Se ponen las seis cartas barajadas boca abajo, en la mesa y cada jugador, en turnos, saca dos.



4 El jugador que sacó las dos cartas tacha de su hoja la mayor cantidad de números que pueda. Si no tacha ninguno, pierde la jugada.

El objetivo del juego es tachar lo más rápido posible los números del 1 al 12 que cada jugador tiene en su hoja. El que tacha todos los números primero, gana.

Se puede elegir tachar de la lista el número del valor total que se obtiene de la suma de las dos cartas, por ejemplo, si sacaste un 5 y un 6 puedes tachar el 11. Pero también, se pueden tachar 2 o 3 números de la lista que sumen 11, es decir, 5 y 6; 7 y 4; 8 y 3; 9 y 2; 10 y 1, o puede ser 1, 2 y 8.



Formemos un arcoiris

En forma fácil y práctica, tus hijos(as) verán la composición de la luz y cómo se forma un arcoiris usando agua como prisma.

Sector: Ciencias / Duración: 15 minutos.

Necesitamos:

- Una pieza oscura (o hacerlo en la noche)
- Un vaso de vidrio largo, muy transparente que no tenga diseños
- Agua
- Una linterna
- Una hoja blanca de papel

1 Coloca el agua en el vaso, llénalo hasta más de la mitad (3/4 del vaso).



2 Con la luz apagada o en la pieza oscura, alumbrá con la linterna la mitad llena del vaso



3 Pídele a uno de tus papás que sostengan la hoja blanca frente a la linterna.



4 Como resultado verás que aparece un arcoiris en la hoja. Si no lo puedes ver, tendrás que mover la hoja hasta que se refleje en ella ¿qué colores ves? ¿en qué orden aparecen los colores?.



Galletas de Navidad

Una rica y sencilla receta para compartir con tus hijos y familiares. Esta receta se hace en el horno, por lo tanto, tomemos las precauciones necesarias y no dejemos a los niños solos en la cocina.

Necesitamos:

- 3/4 taza mantequilla
- 3/4 taza azúcar morena
- 1/3 taza azúcar granulada
- 1 huevo
- 1 yema de huevo
- 1 cda. vainilla
- 1 taza harina de pastel
- 3/4 cda. bicarbonato de sodio
- 3/4 cda. sal
- 3/4 taza trocitos de chocolates
- 3/4 taza trocitos de nueces

1 Haz una crema clara y ligera con la mantequilla, el azúcar morena y el azúcar blanca. Bate en la crema el huevo entero, la yema y la vainilla.



2 Cierne juntos la harina, el bicarbonato y la sal y agrégalo a la mezcla cremosa que hiciste anteriormente.



3 Incorpora los trocitos de chocolate, y las nueces. Pon la mezcla en un molde enmantequillado. Hornea en un horno precalentado a 350°F (180° C) por 45 minutos o hasta que este bien dorado. Deja enfriar y luego pártelos en cuadritos.



4 Una vez que las galletas estén frías, puedes inventar una forma linda de envolverlas. Busca papel celofán de color, cartón, tijeras y cinta. Pon las galletas en una base de cartón, envuélvelas con papel celofán y la cinta de regalo o género alrededor.



Móvil

Tendrás la oportunidad de crear un móvil con tus hijos, dando rienda suelta a toda su creatividad y expresión artística.

Sector: Arte / Duración: 30 minutos / Edad: 8 a 11 años.

Necesitamos:

- Un colgador de ropa
- Papel de color o restos de género
- Hilo o cinta
- Recortes de figuras que te gusten o dibujos propios (animales, flores, modelos de aviones, autos, cantantes, actores, actrices, notas musicales, etc. Incluso puedes colocar objetos.
- Pegamento
- Perforador

1 Cubre completamente el colgador pegando el papel de color o género.



2 Selecciona las figuras que te gustan y perforalas arriba en el centro de esta, no muy cerca del borde.



3 Pasa un hilo o cinta, del largo que estimes conveniente, por el orificio y anúdalo suavemente.



4 Cuelga las cintas con las figuras en el colgador anudando la punta. Lo puedes hacer en distintas partes del colgador para que queden en diferentes niveles. Lo fantástico de este móvil es que lo puedes ir renovando muy seguido, de acuerdo al momento y tus gustos. Puedes regalarlo a tus amigos.



Cómic

El confeccionar un cómic brinda la posibilidad de expresarse en forma plástica y escrita, desarrollando en ambos casos la creatividad; ayuda a mejorar la expresión escrita, uso de vocabulario, redacción y el manejo de diferentes tipos de textos.

Sector: Lenguaje / Duración: 1 hora.

Necesitamos:

- Un lápiz de mina
- Lápices, témpera o crayones para colorear
- Hojas de block o cuaderno

1 Piensa en un tema, personajes ambiente para hacer el cómic.



2 Dibuja cada cuadro representando la historia que pensaste, dejando espacio para incluir los textos. Puedes usar, si quieres, recortes de figuras o distintos elementos y pegarlos integrándolos a tus dibujos.



3 Colorea los dibujos con la técnica que prefieras.



4 Escribe los textos para cada personaje, con el sistema de burbujas, imitando los cómics que has leído. Como en las historietas, deja abierta la posibilidad de continuarla. Una vez que termines disfruta la lectura y compártela con tus hermanos(as) padres y amigos. Puedes convertir en cómics partes de algunos de los libros que has leído o pasajes de la historia de Chile o Universal.



Globo autónomo

Este es un divertido experimento. Utilizando sustancias que se pueden encontrar fácilmente en casa, se puede estudiar una reacción química en la que se desprenden gases.

Sector: Ciencias / Duración: 15 minutos.

Necesitamos:

- Un globo
- Un frasco no muy grande que tenga gollete y sea transparente
- 4 cucharaditas de bicarbonato
- Vinagre
- 1 cuchara de té

1 Coloca el vinagre en el frasco, hasta la mitad.

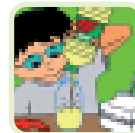
2 Pon las 4 cucharaditas de bicarbonato en el globo, usa un embudo si te resulta difícil.

3 Luego, coloca el cuello del globo en el gollete del frasco. Es muy importante que no se caiga el bicarbonato dentro del frasco todavía.

4 Ahora sí, levanta el globo para que el bicarbonato caiga en el frasco. El vinagre, al entrar en contacto con el bicarbonato comenzará a burbujear. Observa cómo el globo se va inflando.

El bicarbonato reacciona con sustancias de carácter ácido como el vinagre o el limón, desprendiendo un gas, llamado dióxido de carbono. Esta reacción hace que tu globo se infle solo.

Puedes probar con distintas cantidades de vinagre y bicarbonato para ver cómo varía la presión del gas en el globo.



Libro de números

Una actividad para asociar la grafía del número y su cantidad. Los pequeñitos de 5 años también pueden desarrollar esta actividad ya que les sirve de aprestamiento para aprender los números.

Sector: Matemáticas / Duración: 20-30 minutos.

Necesitamos:

- Diarios o revistas
- Tijeras
- Pegamento
- Lápiz o crayón
- Perforadora

1 Recorta junto a tu hijo fotos de objetos de diarios o revistas para armar un libro de contar.

2 La primera página tendrá un objeto, la segunda dos objetos parecidos, la tercera página tendrá tres objetos parecidos, y así sucesivamente.

3 Al final de cada página se escriben bien grandes los números correspondientes a la cantidad de objetos.

4 Cuando termines perfora las hojas y pasa una cinta por los orificios. Puedes hacer el libro hasta el número que sepa tu hijo y luego ir agregándole más números a medida que los aprende.





Juego de números

La siguiente actividad ayuda a nuestros hijos(as) a ejercitar las cuatro operaciones, desarrollar el pensamiento lógico matemático y acercarse, desde una perspectiva lúdica, a la matemática.

Sector: Matemática / Duración: 20 minutos.

Necesitamos:

- Una hoja para hacer cálculos
- Lápiz
- Calculadora (opcional)

- 1 Lee cuidadosamente las claves.

Claves:

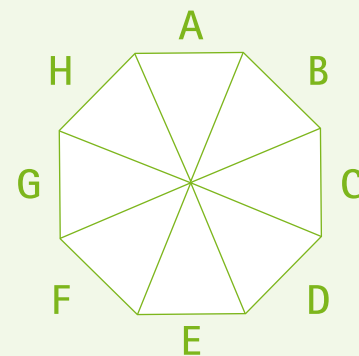
1. E menos F es 9 ó 10.
2. H es la mitad de E.
3. A es el doble de F más 7.
4. B es igual a E más F.
5. G es un tercio de B.
6. D es la mitad de H.
7. C es igual a E dividido por D.
8. B dividido por 5 no es un número entero.
9. A es igual a 150 menos la suma de los otros 7 números.



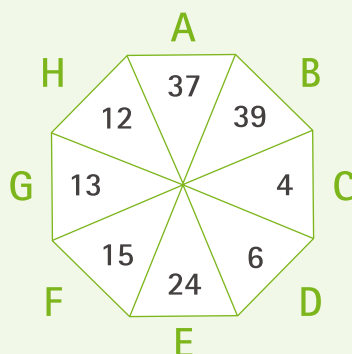
- 2 Descubre el número correcto para cada uno de los 8 casilleros.
- 3 ¡Atención! Todos los números son distintos. Cada número es un número entero. Ningún número es menor que 1 o mayor que 40.
- 4 Imprime los casilleros, las claves y la solución.

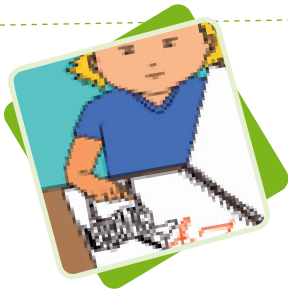
CLAVES

1. E menos F es 9 o 10.
2. H es la mitad de E.
3. A es el doble de F más 7.
4. B es igual a E más F.
5. G es un tercio de B.
6. D es la mitad de H.
7. C es igual a E dividido por D.
8. B dividido por 5 no es un número entero.
9. A es igual a 150 menos la suma de los otros 7 números.



SOLUCIÓN





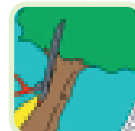
Libro abecedario

Con esta actividad ayudamos a nuestros niños(as) en el proceso de la lectura y escritura; a asociar, discriminar y nombrar palabras que empiezan con una determinada letra del abecedario y a seguir la secuencia de letras del alfabeto.

Necesitamos:

- Revistas
- Hojas (o un cuaderno)
- Tijeras
- Pegamento
- Lápiz de mina

1 Ayuda a tu hijo(a) a recortar objetos, animales, etc. que empiecen con la letra A y así sucesivamente hasta llegar a la Z.



2 Sugierele que los vaya pegando en orden comenzando por la A en las hojas o cuaderno.



3 Cuando ya tenga pegadas las ilustraciones hasta la Z, pídele que escriba la letra inicial correspondiente a cada figura en mayúscula y minúscula. Por ejemplo, dibujo: anillo "A" "a".



4 A los niños(as) de 6 y 7 años puedes pedirles que escriban la palabra anillo, para que sea más entretenido y se destaque la letra inicial, poniendo un color distinto a la primera letra, en este caso la "a".

Probablemente los niños(as) de 5 años no reconozcan las letras del abecedario por lo que sería conveniente que tú escribas las letras correspondientes a cada imagen. Esto es solo para que asocie la letra inicial con la imagen. Esta actividad es un acercamiento al abecedario, no se trata de que aprenda el abecedario en esta etapa.

En www.educarchile.cl/convivencia encuentra buenas ideas para apoyar la convivencia escolar de tus hijos/as...



CONVIVENCIA ESCOLAR

Ayudar a crear una convivencia propicia para el aprendizaje

Las familias pueden colaborar para que los niños/as logren una convivencia propicia para el aprendizaje. Para eso es importante fomentar el respeto, el cuidado de sí mismo y de los demás, el buen trato, comunicar expectativas positivas y construir normas familiares que promuevan una buena convivencia para el aprendizaje de todos.



PREVENCIÓN

Prevenir las conductas de riesgo

Los malos tratos entre compañeros, el consumo de alcohol y drogas, la iniciación prematura de la actividad sexual y el bullying, entre otras, son conductas que ponen en riesgo una sana convivencia, el aprendizaje y el desarrollo de los hijos/as. Abordar estas temáticas desde temprana edad y durante todo el ciclo escolar es fundamental para prevenirlas.

FORMACIÓN

Estimular el desarrollo personal, social y ético

Está comprobado que un desarrollo integral promueve mayor bienestar, mejores aprendizajes y ayuda a prevenir que los hijos/as se involucren en conductas de riesgo. En este sentido, el aporte formativo de las familias es un pilar fundamental para que las escuelas puedan desarrollar habilidades como la comunicación efectiva, la resolución pacífica de conflictos, la toma de decisiones responsables de acuerdo a valores, así como el manejo de las emociones, o la empatía, entre otras. Estas habilidades se deben aprender y desarrollar al igual que las habilidades intelectuales.



... además visita las secciones del Escritorio de Familia en www.educarchile.cl/familia

Apoyar a las tareas

Apoyar las tareas de sus hijos/as, según el calendario escolar.

Ser padres hoy

Ayuda en el proceso de crianza de tus hijos/as, con opiniones y sugerencias de profesionales.

Disfrutando en familia

Entrega ideas para disfrutar en familia: paseos aire libre, visitas a museos, deportes y fomento a la lectura.