



Make use of seasonal weather to teach essential science skills

In many parts of the country, March brings changeable weather—which makes it a great time to enjoy weather-related activities that build school skills. With your child:

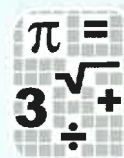
- **Keep a temperature graph.** Have your child record and graph the temperature each day for a month. Or, use an online weather report for your area. Also note whether the day was sunny, cloudy or rainy.
- **Measure the rain.** You'll need a plastic jar with straight sides and a flat bottom, a ruler and a marker. On the outside of the jar, use the ruler and marker to mark off each quarter inch. Have your child keep track of the amount of rainfall.
- **Create a cloud journal.** Spend a few minutes outside regularly

observing the clouds together. Have your child draw them, then research online to try and identify the type. Discuss how different types of clouds can predict different weather.

- **Make wind chimes.** You'll need four clean, empty cans, some string and a coat hanger. Make sure the edges of the cans are not sharp. Help your child punch a hole in the bottom of each can. Tie each can by a long string to the hanger. Each time the wind blows, the cans will make music!

To dive deeper, explore online resources together. A quick search on the Common Sense Media website will direct you to fun, age-appropriate weather apps, games and websites.

Help your child make a math strategy wheel



When students get stuck on a math problem, they often forget the simple steps that could get them back on track. A problem-solving strategy wheel empowers your child to be an active problem solver instead of giving up.

To make a strategy wheel, work with your child to brainstorm actions students can take to find the answer to a tough math problem. Start with the basics and then add more specific ideas, such as:

- **Reread the problem carefully.**
- **Draw a diagram or picture.**
- **Restate the problem in my own words.**
- **Guess and check.**
- **Think about how I solved other problems like this one.**

Then, have your child create a visual chart—like a pie chart or a wheel—with each strategy listed in its own “slice.” Post the chart wherever your child works on math assignments.

The next time your elementary schooler is stuck, encourage your child to glance at the wheel, pick a strategy and give it a try.

Source: D. Ronis, *Brain-Compatible Mathematics*, Skyhorse Publishing.

A three-step plan can help your child be more responsible



Some students struggle with taking responsibility for their schoolwork. This problem can cause stress at home, but by working on it together, you can help your child learn how to be more responsible.

Follow these steps:

1. **Involve your child** in identifying a solution. Start by asking, "You're having trouble remembering assignments. What could you do that would help you keep track of everything for school? Why don't you think about it, and we'll discuss it at dinner."
2. **Let your child** try to make the plan work—without jumping in to help. If your child leaves a book or an

assignment at home, resist the urge to rush in and deliver it. Instead, let your child experience and learn from the consequences.

3. **Suggest changes** to the plan if it's not working, but let your child put them into action. You can offer an idea like, "How about we try placing a "launch box" by the door for school items? What do you think of that?"

"The only person you are destined to become is the person you decide to be."

—Ralph Waldo Emerson

Encourage your elementary schooler to become a leader



Some students seem to be born leaders. They have the self-confidence, friendliness and helpfulness that make other people want to work with them.

But all children, whether they are born leaders or not, have the ability to become leaders. Here are some ways you can help your child develop leadership skills:

- **Look at leaders in the news.**

Whether you're watching a story about a winning football team or a community effort to build a park, help your child see that someone was the leader of that group. Talk about the qualities that make people good leaders.

- **Be a leader yourself.** When you take a leadership role—whether it's at school, in business or in your community—tell your child about

what you're doing and why. "I'm volunteering to help your school raise money so they can purchase more classroom computers."

- **Teach your child to consider** other people's points of view. Good leaders aren't bossy. They make people want to work together.
- **Find leadership opportunities.** Children can learn leadership skills in youth groups, clubs, Scouts, athletic teams and many other organizations. Family meetings are another way to develop "home-grown" leadership. Give your child a turn chairing the meetings and managing family projects.
- **Don't push.** Pressuring children beyond their abilities destroys self-esteem. If your child seems stressed or unhappy, lighten the load. Encourage small steps that will build confidence over time.

Are you helping your student read fluently?



Studies consistently show that students who read aloud with fluency are most likely to have a strong understanding of what they've read. Children read fluently if they read aloud smoothly, accurately and with expression.

Answer *yes* or *no* to the questions below to find out if you are helping your child develop this valuable reading skill. Do you:

1. **Set aside time** for your child to read to you in addition to the time you spend reading aloud?
2. **Let your child pick** what to read? Even if you think it's too easy, your child can practice reading faster.
3. **Read a passage** and then ask your child to read it to you?
4. **Offer help** if your child asks how to pronounce a word, and then continue reading?
5. **Discuss a book** after your child is finished reading?

How well are you doing?

If most of your answers are *yes*, you're helping your child develop fluency. For each *no* answer, try that idea.

Elementary School
Parents
make the difference!

Practical Ideas for Parents
to Help Their Children.

For subscription information call or write:
The Parent Institute, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.

Or visit: www.parent-institute.com.

Published monthly September through September.
Copyright © 2026, The Parent Institute,
a division of PaperClip Media, Inc.,
an independent, private agency.
Equal opportunity employer.

Publisher: Doris McLaughlin.
Publisher Emeritus: John H. Wherry, Ed.D.
Editor: Rebecca Hasty Miyares.

Show your child how to become a more confident test-taker



Test anxiety is often rooted in self-doubt. When students don't think they will succeed on a test, they often don't.

To replace your child's worry with confidence, try these strategies:

- **Take off the pressure.** Tell your child that tests just show the teacher what students have learned so far, and what they need help with.
- **Find out what the test will cover.** Encourage your child to listen carefully and ask questions when the teacher talks about the test.
- **Create a study routine** to eliminate last-minute panic. Encourage your child to study several days before the test. Cramming the night before an exam rarely works.
- **Teach efficient studying.** Tell your child to focus on the not-yet-mastered material first.
- **Help connect new material** to information your child already knows. These connections improve students' recall ability.
- **Encourage positive self-talk.** When stuck during a test, your child can say, "I am prepared and I know this. I will remember the answer."
- **Talk about your child's strengths.** Confidence in one area can lead to success in other areas.
- **Visualize success.** Have your child draw a mental picture all of the test questions answered correctly.

Source: S.M. DeBroff, *The Mom Book Goes to School: Insider Tips to Ensure Your Child Thrives in Elementary and Middle School*, Free Press.

Research shows nutrition is linked to academic performance



Research shows that good nutrition has a positive effect on student performance.

Eating a healthy diet helps students stay on task and recall information. And eating breakfast regularly is linked to improved overall school performance.

To ensure your child is getting the right fuel for the school day:

- **Make breakfast a priority.** If your child gets breakfast at school, discuss the importance of eating it. If your child eats at home, keep low-sugar, unprocessed foods on hand. For rushed mornings, have healthy, grab-and-go options ready so your child can eat on the way out the door.
- **Be mindful of lunch choices.** Whether you pack a lunch or your child eats school lunch, discourage high-calorie and high-fat choices. Meals that are high in fat and sugar often lead to a post-meal energy crash, making it difficult for students to concentrate in the afternoon.
- **Plan for after-school hunger.** Kids are typically hungry when they get home, so prepare a variety of healthy snacks. Let your child choose from fresh fruits, veggies, cheese, yogurt and whole-grain crackers.
- **Control the options at home.** The simplest way to encourage healthy eating is to buy only the food you want your child to eat. Your child can't eat unhealthy food if it's not in the house!

Source: C. St John, M.P.H., R.D.N., "Proof Positive: Breakfast Improves Kids' Grades, Mood and Weight," Healthy Eating.Org.

Questions & Answers

Q: The principal called to tell me that my fifth grader shoved a child to the ground at school today. As a result, my child is going to be suspended for one day. I know this is the school's policy; however, my child says the other student started the fight by name-calling. Should I go to the school to complain?

A: Children don't always make the right choices. What's important is the lesson they learn after they've made a poor choice. Arguing with the school on your child's behalf now can teach the wrong lesson.

Instead:

- **Discuss the reasons** schools need rules. They are necessary to protect the safety and well-being of all students.
- **Ask about the incident.** Does your child admit to pushing the other child? It's important for your child to learn to tell the truth. Explain that pushing people is never OK—even if they are saying mean things.
- **Talk about other ways** your child could've reacted in that situation, such as by ignoring the child or saying *stop*.
- **Encourage your child** to tell the teacher if the name-calling continues. Reporting rather than fighting helps ensure the right child is in trouble.
- **Allow your child** to experience the consequences. On the day of the suspension, don't let your child spend the time on screens. Instead, expect your child to read, work on school assignments or write about this experience in a journal.

It Matters: Student Wellness

Boost your child's well-being with family meals



Eating together as a family supports children's overall wellness. Sharing a meal strengthens

relationships, which provides a sense of security and connection.

Here's how to get the most out of meals with your child:

- **Choose a time that works.** It doesn't always have to be dinner. If you work in the evening, have breakfast with your child or plan a weekend picnic or brunch.
- **Involve your child in planning and preparing nutritious meals.** Ask your child to choose the vegetable, toast bread for sandwiches or toss a salad. Having a say in what you eat and helping to get it on the table encourages healthy eating and teamwork.
- **Have pleasant conversations** on topics your child can enjoy. Mealtime is a great time to check in by asking about your child's day. Sharing something about your own day first may inspire your child to speak up.

You can spark conversations by asking a "question of the day." The question can be silly or serious. Go around the table and have each person answer.

Have family members take turns coming up with future questions.

- **Eliminate distractions.** Turn off the TV and put away those mobile devices. You'll be fully present and able to focus your attention on one another.

Source: "Increasing Family Meal Consumption to Boost Mental Health," The Food Industry Association.

Did you know that playtime is a proven stress reliever?

When children have fun, their brains release chemicals that cause happiness and reduce stress—which leads to improved mental health.

To get the most from playtime:

- **Encourage active play.** Your child needs at least one hour of daily exercise for physical and mental wellness. Active play (jumping rope, playing tag, etc.) counts toward that hour. Have your child keep a physical activity diary for a week—does it total at least seven hours?
- **Limit recreational screen use.** Hands-on, real-life play stimulates your child's brain better than passively staring at a screen. Together, make a list of screen-free playtime activities. When your child is bored, point to the list.



- **Play with your child.** Parent-child play strengthens bonds. Have a family board game night, act out a story together or ask to join in your child's pretend play.

Source: S. Wang, Ph.D. and S. Aamodt, Ph.D., "Play, Stress, and the Learning Brain," *Cerebrum*, National Library of Medicine.

Teach your child how to recognize and manage feelings



All children feel worried or upset sometimes.

Identifying of these feelings and thoughts is the first step toward

managing them in healthy ways.

Here's how:

- **Talk about upsetting thoughts.** When your child seems sad or anxious, ask, "What are you thinking about right now?" Your child might say, for example, "What if no one will sit with me in the cafeteria at lunch tomorrow?"
- **Show understanding.** Put your child's feelings into words. "I

know you're worried about finding someone to eat with at lunch tomorrow."

- **"Flip" thinking.** Tell your child to make negative thoughts do a "flip" so they're more positive or helpful. Your child might think, "I can ask my reading buddy to have lunch with me" or "I can tell my teacher I'm worried about sitting alone."

If your child often seems worried or upset, talk to the teacher, school counselor or pediatrician.

Source: "Catch, Check, and Change Your Thoughts," National Academies of Sciences, Engineering and Medicine.

Los Padres TM

¡hacen la diferencia!

Benavides STEAM Academy



Use el clima estacional para enseñar habilidades científicas

En muchas partes del país, en marzo el clima es cambiante, por lo que es un gran momento para disfrutar de actividades relacionadas con el clima que desarrollen habilidades escolares. Junto con su niño:

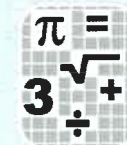
- **Arme un gráfico** de la temperatura. Pídale a su niño que anote y grafique la temperatura todos los días durante un mes. O busque en internet un informe del clima de su zona. También observen si el día está soleado, nublado o lluvioso.
- **Mida la lluvia.** Necesitarán un frasco de plástico con lados rectos y fondo plano, una regla y un rotulador. En la parte externa del frasco, marque cada cuarto de pulgada con una regla y un rotulador. Pídale a su niño que lleve un registro de la cantidad de lluvia.
- **Cree un diario de nubes.** Pasen con frecuencia algunos minutos al aire

libre observando las nubes juntos. Pídale a su niño que las dibuje y luego investiguen en internet para intentar identificar los tipos de nubes. Comenten cuántos tipos de nubes diferentes pueden predecir distintos climas.

- **Haga campanas de viento.** Necesitarán cuatro latas vacías limpias, un poco de cuerda y un perchero. Asegúrese de que los extremos de las latas no sean filosos. Ayude a su niño a perforar la parte inferior de cada lata. Ate cada lata con una cuerda larga al perchero. Cada vez que sople el viento, las latas harán música.

Para profundizar más, exploren recursos en internet juntos. Una búsqueda rápida en el sitio web de Common Sense Media los dirigirá a aplicaciones, juegos y sitios web del clima divertidos y adecuados a la edad.

Crean una rueda de estrategias matemáticas



Cuando los niños no pueden avanzar con un problema de matemáticas, a veces se olvidan de los

pasos simples que podrían volver a encaminarlos. Una rueda de estrategias le da a su niño herramientas para solucionar los problemas de manera activa en lugar de darse por vencido.

Para hacer una rueda de estrategias, piensen acciones para encontrar la respuesta a un problema matemático difícil. Comiencen con lo básico y, luego, sumen ideas más específicas, como:

- **Releer** el problema con atención.
- **Hacer** un diagrama o dibujo.
- **Explicar** el problema con sus propias palabras.
- **Adivinar** y comprobarlo.
- **Pensar** cómo se resolvieron otros problemas como este.

Luego, pídale a su niño que cree un diagrama visual, como un gráfico circular o una rueda, con cada estrategia escrita en su respectiva "porción". Cuelgue el gráfico en el lugar donde su niño haga los trabajos de matemáticas.

La próxima vez que su escolar de primaria esté bloqueado, anímelo a mirar la rueda, elegir una estrategia y probarla.

Fuente: D. Ronis, *Brain-Compatible Mathematics*, Skyhorse Publishing.

Plan de tres pasos para ayudar a su niño a ser más responsable



Algunos estudiantes tienen dificultades para asumir la responsabilidad de su trabajo escolar.

Este problema puede causar estrés en casa, pero si trabajan en eso juntos, puede ayudar a su niño a aprender cómo ser más responsable.

Siga estos pasos:

1. **Involucre a su niño** en la búsqueda de una solución. Empiece por preguntarle, “Estás teniendo dificultad para recordar los trabajos. ¿Qué podrías hacer para ayudarte a llevar un registro de todo lo que debes hacer para la escuela? ¿Por qué no lo piensas y lo comentamos durante la cena?”
2. **Deje que su niño** intente que el plan funcione sin intervenir para

ayudarlo. Si deja un libro o un trabajo en casa, resista el impulso de llevárselo. En su lugar, permita que experimente y aprenda de las consecuencias.

3. **Sugiera cambios** si el plan no está funcionando, pero permita que su niño los ponga en acción. Puede ofrecer una idea como, “¿Qué tal si colocamos una caja junto a la puerta para los materiales escolares? ¿Qué te parece esta idea?”

“La única persona en la que estás destinado a convertirte es la persona que decides ser”.

—Ralph Waldo Emerson

Anime a su escolar de primaria a convertirse en un líder



Algunos estudiantes parecen haber nacido para ser líderes. Tienen la confianza en sí mismos, la amabilidad y las ganas de

ayudar que hacen que otras personas quieran trabajar con ellos.

Pero todos los niños tienen la capacidad de ser líderes, hayan nacido para serlo o no. Estas son algunas maneras de ayudar a su niño a desarrollar habilidades de liderazgo:

- **Observe a los líderes** en los noticieros. Ya sea que esté viendo una noticia sobre un equipo de fútbol ganador o el trabajo de una comunidad para construir un parque, ayude a su niño a notar que en ese grupo hubo un líder. Converse sobre las cualidades que hacen que alguien sea un buen líder.
- **Sea un líder.** Cuando asuma un rol de liderazgo, ya sea en la escuela, en la empresa o en la comunidad, cuénteles a su niño, lo que está haciendo y por qué. “Me ofrecí como

voluntario para ayudar a tu escuela a recaudar dinero para comprar más computadoras para la clase”.

- **Enséñele a su niño** a considerar los puntos de vista de otras personas. Los buenos líderes no son mandones. Hacen que los demás quieran trabajar juntos.
- **Busque oportunidades** de liderazgo. Los niños pueden aprender habilidades de liderazgo en grupos de jóvenes, clubes, grupos de Scouts, equipos deportivos y muchas otras organizaciones. Las reuniones familiares son otra manera de desarrollar un liderazgo “de cosecha propia”. Dele a su niño una oportunidad para dirigir las reuniones y gestionar proyectos familiares.
- **No lo presione.** Presionar a los niños más allá de sus capacidades destruye la autoestima. Si su niño parece estresado o afligido, aligere la carga. Fomente los pequeños pasos que generarán confianza con el tiempo.

¿Está ayudando a su escolar de primaria a leer con fluidez?



Los estudios demuestran que los estudiantes que leen en voz alta con fluidez tienen mayores probabilidades de

comprender muy bien lo que han leído. Los niños leen con fluidez si leen en voz alta sin problemas, con precisión y con expresión.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguar si usted está ayudando a su niño a desarrollar esta valiosa habilidad de lectura.

1. **¿Destina** tiempo para que su niño lea a usted además del tiempo que le destina a leer en voz alta?
2. **¿Le permite** a su niño elegir qué leer? Incluso si piensa que es demasiado fácil, su niño puede practicar leer más rápido.
3. **¿Lee** un fragmento y luego le pide a su niño que se lo lea?
4. **¿Ofrece** ayuda si su niño pregunta cómo se pronuncia una palabra y luego lo anima a seguir leyendo?
5. **¿Comenta** un libro una vez que su niño termina de leerlo?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas son *sí*, usted está ayudando a su niño a desarrollar la fluidez en la lectura. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente en el cuestionario.

Escuela Primaria
Los Padres
¡hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos.

Para obtener información llame o escriba a:
The Parent Institute, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.

O visite: www.parent-institute.com.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.
Copyright © 2026, The Parent Institute,
una división de PaperClip Media, Inc.,
una entidad independiente y privada.
Empleador con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.
Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.
Editora: Rebecca Hasty Miyares.
Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Muéstrele a su niño cómo ganar seguridad para rendir exámenes



Muchas veces, la ansiedad por los exámenes se debe a la inseguridad. Cuando los niños no creen que les irá bien en un examen, en general no les va bien.

Para reemplazar la preocupación de su niño por confianza:

- **Quítele la presión.** Dígame a su niño que los exámenes solo le muestran al maestro qué han aprendido los estudiantes hasta el momento y con qué temas podrían necesitar ayuda.
- **Averigüe qué se incluirá en el examen.** Anime a su niño a escuchar con atención y hacer preguntas cuando el maestro hable del examen.
- **Cree una rutina de estudio** para eliminar el pánico de último minuto. Anime a su niño a estudiar varios días antes del examen. Estudiar de manera intensiva antes de un examen no suele funcionar.

- **Enséñele a estudiar** de manera eficiente. Dígame a su niño que se centre primero en el material que aún no domina.
- **Ayúdelo a relacionar** el material nuevo con información que ya sepa. Estas conexiones mejoran la capacidad para recordar.
- **Anímelo a hablar positivamente** de sí mismo. Cuando se bloquee durante un examen, su niño podría decir, "Estoy preparado y lo sé. Recordaré la respuesta".
- **Hable sobre las fortalezas** de su niño. La confianza en un área puede conducir al éxito en otras áreas.
- **Visualice el éxito.** Pídale a su estudiante que imagine que responde correctamente todas las preguntas del examen.

Fuente: S.M. DeBroff, *The Mom Book Goes to School: Insider Tips to Ensure Your Child Thrives in Elementary and Middle School*, Free Press.

Estudios relacionan la alimentación con el desempeño académico



Los estudios revelan que la buena alimentación tiene un efecto positivo en el desempeño de los estudiantes. Una

alimentación sana ayuda a los niños a mantenerse concentrados y a recordar información. Y desayunar con frecuencia se relaciona con una mejora general en el desempeño escolar.

Para que su niño reciba la energía adecuada para la jornada escolar:

- **Priorice el desayuno.** Si su niño desayuna en la escuela, hablen sobre la importancia de desayunar. Si come en casa, deje a mano alimentos no procesados y de bajo contenido de azúcar. Para las mañanas apresuradas, tenga opciones sanas y fáciles de llevar para que su niño pueda comer mientras sale de casa.
- **Preste atención a las opciones de almuerzo.** Ya sea que su niño se lleve

el almuerzo de casa o almuerce en la escuela, desanime las opciones altas en calorías y grasas. Las comidas con alto muchas grasas y azúcares suelen provocar una caída de energía después de comer, lo que dificulta la concentración por la tarde.

- **Haga planes para combatir el hambre** después de la escuela. Los niños suelen tener hambre cuando llegan a casa. Tenga bocadillos saludables. Deje que su niño elija entre frutas frescas, vegetales, queso, yogur y galletas integrales.
- **Controle las opciones en casa.** La forma más sencilla de fomentar una alimentación saludable es comprar solo los alimentos que desea que su niño coma. Su niño no podrá consumir alimentos poco saludables si no los encuentra en casa.

Fuente: C. St John, M.P.H., R.D.N., "Proof Positive: Breakfast Improves Kids' Grades, Mood and Weight," Healthy Eating.Org.

Preguntas y respuestas

P: El director me llamó para decirme que mi niño de quinto grado hoy empujó a otro niño y lo tiró al suelo en la escuela. Como resultado, van a suspenderlo durante un día. Sé que esto es parte de la política de la escuela; sin embargo, mi niño dice que el otro estudiante comenzó la pelea insultándolo. ¿Debería ir a la escuela a quejarme?

R: Los niños no siempre toman las decisiones correctas. Lo importante es la lección que aprenden luego de tomar la decisión incorrecta. Si usted discute con la escuela en nombre de su niño ahora, podría enseñarle una lección equivocada.

En cambio:

- **Hable sobre las razones** por las cuales las escuelas necesitan poner reglas. Son necesarias para preservar la seguridad y el bienestar de todos los estudiantes.
- **Pregúntele sobre el incidente.** ¿Admite haber empujado al otro niño? Es importante que su niño aprenda a decir la verdad. Explíquele que empujar nunca está bien, incluso cuando alguien le esté diciendo cosas feas.
- **Hablen sobre otras maneras** en las que su niño podría haber reaccionado en esa situación, como ignorar al otro niño o decir *basta*.
- **Anime a su niño a contarle al maestro** si lo siguen insultando. Denunciar en lugar de pelear ayuda a garantizar que el niño adecuado esté en problemas.
- **Deje que su niño experimente** las consecuencias. En el día de la suspensión, no deje que su niño use dispositivos digitales en casa. En su lugar, espere que lea, complete los trabajos escolares o escriba sobre su experiencia en un diario.

Enfoque: bienestar estudiantil

Mejore el bienestar de su niño con las comidas familiares



Comer juntos en familia favorece el bienestar general de los niños. Compartir una comida fortalece las relaciones,

lo que proporcionan una sensación de seguridad y conexión.

Siga estos pasos para aprovechar las comidas con su niño al máximo:

- **Elija un horario que funcione.** No tiene que ser siempre la cena. Si usted trabaja por la tarde, desayune con su niño o planea un picnic o un *brunch* durante el fin de semana.
- **Involucre a su niño en la planificación y la preparación de comidas saludables.** Pídale a su niño que elija los vegetales, tueste pan para sándwiches o prepare una ensalada. Tener voz y voto en lo que come y ayudar a prepararlo fomenta una alimentación saludable y el trabajo en equipo.
- **Tengan conversaciones agradables sobre temas que su niño disfrute.** La hora de la comida es un buen momento para averiguar cómo le fue a su niño durante el día. Compartir algo sobre su propio día podría incentivar a su niño a hablar.

También puede inspirar la conversación haciendo una “pregunta del día”, que puede ser divertida o seria. Pídales a todos los miembros de la familia que la respondan siguiendo la ronda. Luego, pídales que se turnen para pensar las próximas preguntas.

- **Deshágase de las distracciones.** Apague la televisión y guarden los dispositivos móviles. Estarán completamente presentes y podrán centrar su atención en el otro.

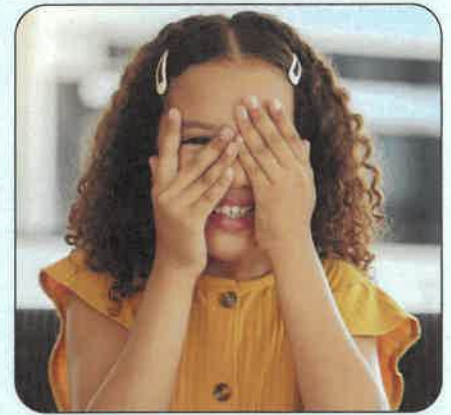
Fuente: “Increasing Family Meal Consumption to Boost Mental Health,” The Food Industry Association.

¿Sabía que está comprobado que el tiempo de juego alivia el estrés?

Cuando los niños se divierten, el cerebro libera químicos que causan felicidad y reducen el estrés, lo que conduce a una mejora en la salud mental.

Para aprovechar el tiempo de juego al máximo:

- **Fomente el juego activo.** Su niño necesita al menos una hora diaria de ejercicio para lograr el bienestar físico y mental. El juego activo (saltar la soga, jugar al pilla-pilla, etc.) se incluye en esa hora. Pídale a su niño que lleve un diario de actividad física durante una semana. ¿Llega a un total de al menos siete horas?
- **Limite el uso de pantallas con fines recreativos.** El juego práctico y real estimula el cerebro de su niño mejor que mirar pasivamente una pantalla. Hagan juntos una lista de juegos libres de pantallas. Cuando su niño esté aburrido, señale la lista.



- **Juegue con su niño.** El juego entre padres y niños fortalece los vínculos. Organicen una noche de juegos de mesa en familia, representen un cuento juntos o pídale a su niño de participar en el juego de fantasía.

Fuente: Dr. S. Wang y Dra. S. Aamodt, “Play, Stress, and the Learning Brain,” *Cerebrum*, National Library of Medicine.

Enséñele a su niño a reconocer y manejar sus sentimientos



Todos los niños se sienten preocupados o molestos de vez en cuando. Identificar estos sentimientos y pensamientos es el primer paso para abordarlos de forma saludable.

Siga estos pasos:

- **Hablen sobre pensamientos perturbadores.** Cuando su niño parezca triste o preocupado, pregúntele, “¿En qué piensas?” Su niño podría decir, por ejemplo, “¿Y si nadie quiere sentarse conmigo en la cafetería mañana durante el almuerzo?”
- **Demuestre que lo comprende.** Ponga en palabras los sentimientos

de su niño. “Sé que te preocupa no encontrar con quién almorzar mañana”.

- **Hagan un cambio de pensamiento.** Dígle a su niño que cambie sus pensamientos negativos por otros más positivos o útiles. Su niño podría pensar, “Puedo pedirle a mi compañero de lectura que almuerce conmigo” o “Puedo decirle a mi maestro que me preocupa sentarme solo”.

Si su niño parece estar preocupado o alterado a menudo, hable con el maestro, consejero escolar o pediatra.

Fuente: “Catch, Check, and Change Your Thoughts,” National Academies of Sciences, Engineering and Medicine.