



CLAVE PARA EL ÉXITO ESTUDIANTIL

Queremos que todos los niños crezcan y alcancen el máximo de sus capacidades. Esta lista se basa en las mejores prácticas y en la investigación profesional. Somos conscientes de que cada estudiante y cada familia tiene sus propias realidades, pero seguir estas “claves” ayudará a que su estudiante tenga éxito.

Duerma lo suficiente

Un estudiante tiene que dormir entre 8 y 10 horas cada noche. Se recomienda encarecidamente que se establezcan rutinas para la hora de acostarse, que incluyan al menos 30 minutos sin pantallas antes de acostarse.

Coma un desayuno saludable

Para todos es importante empezar el día con energía. Comenzar el día con una comida es muy importante. Si bien hacerlo en casa es una buena rutina, también tenemos opciones para su estudiante en la escuela.

Espacio de trabajo y estudio

Cada niño debe tener un lugar que sea “suyo” para hacer las tareas escolares en casa. Puede ser un pequeño escritorio o rincón, o la mesa de la cocina o el comedor. Debe estar disponible para ellos, libre de distracciones, pero no aislado.

Servicio

Todos los niños pueden y deben hacer algo para ayudar a su familia, sus vecinos o su comunidad todos los días. Esto promueve la buena ciudadanía y el bienestar. Esto puede ir desde que se les asigne una tarea diaria hasta controlar a un vecino mayor, palar la nieve de las aceras o las entradas de los vehículos de otras personas, rastrillar las hojas u otra forma considerada de conectarse con la comunidad o el vecindario.

Limite el tiempo frente a la pantalla

Demasiado tiempo frente a la pantalla es perjudicial para la salud mental y el desarrollo social e intelectual de un niño. Puede aumentar los niveles de ansiedad en los niños y no favorece el desarrollo saludable de las habilidades sociales ni la estructura y la conexión familiar.

Fomente la lectura y las matemáticas

Todos los niños deben leer en casa durante 20 a 30 minutos cada día, incluso si no tienen tareas escolares asignadas. Pueden hacerlo de forma independiente o con alguien, y deben hacerlo sin una pantalla como parte de una rutina para la hora de dormir u otro horario programado. Sí: programe la lectura. Las matemáticas se deben practicar en casa durante 15 a 30 minutos cada día. El maestro del estudiante puede proporcionar recursos.

Síganos!



bdusd.org

Hable sobre la escuela

Hablar sobre la escuela todos los días es importante para los niños. Comience la conversación con: “¿Cuál fue la mejor parte de tu día escolar?” o “Cuéntame algo que hayas aprendido en una de tus clases”. Esto ayuda al estudiante a reflexionar sobre sus experiencias y desarrollar su capacidad para conversar, y refleja la prioridad y el cuidado que tenemos por nuestros hijos. Mantenga las preguntas o afirmaciones abiertas para que el niño no pueda responder con una sola palabra.



#BDFam