

Ayude a su Hijo a ser un Estudiante Brillante

Todavía hay algunas simples y efectivas acciones que usted puede poner en práctica para ayudar su estudiante a tener éxito en la escuela.

Hidratar. Animar a su hijo/a beber al menos de 8 oz. de agua cada mañana antes de ir a la escuela. La hidratación aumenta significativamente el aprendizaje. Méndelos con una botella de agua natural y limpia cada día.

Alimente sus cerebros. Después de no haber comido durante toda la noche, el cerebro necesita energía para continuar otra vez. Los estudiantes con la glucosa baja tienen dificultad comprendiendo la nueva información, tienen problemas con la comprensión visual, y ellos no recuerdan bien las cosas. Búscales comidas para el desayuno que contenga proteínas y carbohidratos complejos. Prueba yogures de bajo-azúcar, carne magra, huevos, semillas, pan tostado con mermelada de bajo-azúcar, y la harina de avena de grano (no el instantáneo). Evite los cereales azucarados y refinados, blancos o alimentos procesados que realmente disminuyen las funciones de pensamiento del cerebro y bajan el sistema inmunológico.

Establecer el tono. Crea optimismo, entusiasmo en la mañana. Sea su modelo, entabla una agradable actitud hacia su propio día! Dile a tu hijo/a que es lo que esperas de hoy. Trata de evitar de expresar tus tensiones, enojo, o ansiedad con los niños – esto impacta negativamente su respiración y la función de su cerebro. Recuerde los niños dejan de pensar y comienzan a reaccionar bajo presión – es como ellos crean su seguridad – y esa reacción inhibe su aprendizaje.

Decir Yo Puedo. Enseñe a su estudiante como fortalecerse a si mismo usando el dialogo interno. Ayúdelos a practicar diciendo con voz alta – *Yo soy bueno para aprender, yo soy bueno en matemáticas, yo se que puedo descubrir la respuesta, etc.* Usted puede jugar con ejercicios musculares para enseñarles como sus cuerpos están fortalecidos para el *Yo puedo aprender* a hablar conmigo mismo y debilitar el dialogo interior cuando ellos captan *yo soy tonto o no soy bueno.*

Respira. Si estas apurado, preocupado o tenso, es una oportunidad grande para que no estés respirando profundo. Los niños aprenden de sus modelos - entonces si tú contienes la respiración o respiras muy rápido, su niño hará lo mismo que usted. Respirando muy rápido impacta negativamente la función de su cerebro. Cambia tu respiración (y de sus niños también) con algunas buenas inhalaciones de aire. Practique respirar hondo con sus hijos hasta que el oxigeno llegue abajo de los pulmones (el vientre se mueva hacia afuera), después exhale el aire lento y largo. Entre mas lento inhale y exhale, estará a punto de calmarse.

Disfrute ayudando a sus niños preparándose para aprender.