

LUNES  
EDUCACIÓNMARTES  
ECOLOGÍAMIÉRCOLES  
DEMOCRACIAJUEVES  
EN FAMILIAVIERNES  
ADULTO MAYOR

REPORTAJE

# Su hijo puede verse afectado si perdió el año y se queda en el mismo colegio

No lo exponga a las burlas de sus compañeros, detecte la razón por la que sucedió y apóyelo académica y emocionalmente.

MILAGROS VERA COLENS

Un niño que pierde el año escolar puede tener una mezcla de sentimientos. Tristeza por dejar un grupo de amigos, cólera por pensar que lo han desplazado, vergüenza por convertirse en objeto de burla; culpa, pues en muchos casos se le atribuye la responsabilidad solo al alumno y a sus capacidades; y ansiedad, por no saber qué es lo que viene”, explica la psicóloga Sandra Grandez, directora de Arcade.

Por eso, antes de castigar a su pequeño tesoro, analice las razones por las que perdió el año. ¿Hubo algún problema médico o familiar que lo perturbara, tiene problemas con el sistema de enseñanza del colegio, sufrió el acoso de sus compañeros o se trata del descuido de los padres?

Pilar Estrada, docente del colegio León Pinelo, asegura: “Los maestros pueden detectar a tiempo a los alumnos con posibilidades de repetencia, por lo que es importante que, apenas se den cuenta, trabajen en conjunto con los padres para evitarla; siendo ellos los llamados a desempeñar un mayor rol activo frente a este problema”.

En la mayoría de casos los padres esquivan su responsabilidad, no siguen el estado

académico del niño hasta que culmina el año y contratan maestros particulares cuando están por realizarse los exámenes. Aunque nunca se esperan malos resultados, esto puede servir para evaluar la comunicación en la familia, la personalidad del menor, el estilo de aprendizaje que requiere y las habilidades adquiridas.

Grandez recomienda buscar ayuda psicológica profesional y apoyo para el afianzamiento en las materias pertinentes. “Es importante que el hijo que ha repetido tome sus vacaciones de manera regular, pues lleva una carga emocional muy grande y va a requerir bajar sus niveles de ansiedad. Esto no impide que en vacaciones tenga horas de estudio para nivelarse”.

## Bienvenida oportuna

En algunas semanas estaremos iniciando un nuevo año

## ACCIONES CORRECTIVAS

### ACUDA A UN ESPECIALISTA

El psicólogo puede ayudar al niño a resolver los problemas emocionales.

### NO LO CASTIGUE

No es recomendable privar al adolescente repentino del viaje o fiesta de promoción por ser momentos muy importantes para él.

escolar. Antes de matricularlo en el mismo colegio piense que eso puede afectarlo emocionalmente. Un alumno repentino puede ser el blanco de las mofas de los nuevos compañeros y los del año anterior.

Considere también que su bajo desempeño pudo ser causado por no haberse adaptado a la escuela o porque requiere otros métodos educativos, quizás con menos alumnado.

Si es posible, inscriba a su hijo repentino en un colegio donde conozca a algunos alumnos para que desde el inicio tenga un soporte social ya ganado. En caso contrario, puede llevarlo a los programas de nivelación que se dicten en la nueva escuela para que así pueda ir socializando con los compañeros de la promoción.

Entienda que el éxito de este año dependerá del esfuerzo que le ponga toda la familia. Es importante que el alumno pueda manejar sus emociones y adquirir estrategias para que no le afecte lo que pudieran decirle. Mantenga una actitud positiva frente a esta experiencia y motive a su hijo para que pueda prevenir la angustia y recobrar la autoestima. Vea esta situación como la oportunidad para iniciar el camino hacia la madurez.



LA MOTIVACIÓN EMPIEZA EN CASA

## Algunas técnicas para aprender a estudiar

Los estudiantes que presentan problemas de concentración o comprensión alcanzan un aprendizaje mediocre y pésimos resultados en su etapa escolar.

Para evitarlo, se debe propiciar el estudio como un hábito. Esto implica establecer horarios y acondicionar espacios que le permitan el desarrollo de esta actividad.

No se trata de atosigar al niño con más horas de estudio en casa ni tener que contar con una biblioteca totalmente equipada. Bastará con un espacio donde cuente con el material de estudio y la tranquilidad exigida para concentrarse.

Según la maestra Pilar Estrada, “en casa solo debe reforzarse lo trabajado en clase a través de pequeñas tareas que no demanden mucho tiempo. Por ejemplo, en el caso de los niños de primero a tercer grado de primaria es conveniente trabajar entre 10 y 30 minutos. Si cursan del cuarto al sexto, se recomienda como máximo 40 minutos de tareas”. En la escuela se debe contar

## TÉCNICA RECOMENDADA

Es muy útil dar una lectura exploratoria, una segunda lectura y trabajar mapas conceptuales.

con un diagnóstico inicial sobre las capacidades y habilidades de los escolares. Esto se puede obtener por medio de pruebas de entrada en las áreas básicas.

Estos maestros generar clases motivadoras e implementar una metodología de enseñanza que fomente la curiosidad en los estudiantes y, con ello, un aprendizaje significativo.

“Es importante trabajar con el departamento psicopedagógico para que apoye a los niños que tienen dificultades específicas de aprendizaje o emocionales, que son factores importantes para lograr un rendimiento óptimo”, finaliza Estrada.

ANÁLISIS

## Repetir el año

ADHARA AMPUERO  
Psicóloga de la PUCP

Tal como está organizado el sistema escolar, los alumnos que no cumplen los objetivos del grado ni alcanzan las competencias académicas necesarias para el nivel que les

corresponde deben volver a hacer el mismo año una vez más.

No obstante, otro enfoque pedagógico está en desacuerdo con este sistema, ya que el niño que repite el año vuelve a realizar el mismo programa con el que falló, lo que podría llevarlo a fracasar una vez más. Además, las escuelas que no creen en la repetencia privilegian los lazos socioemociona-

les que desarrolla el niño con sus compañeros y sugieren que se les debe ayudar a nivelarse en su mismo grado en vez de repetirlo. ¿Cuál es mejor? Ambos tienen ventajas y desventajas según ciertos factores.

Las razones por las que un niño repite el año son diversas. Desde dificultades individuales, como un aprestamiento deficiente, inmadurez cognitiva o

emocional, dificultades específicas de aprendizaje; hasta métodos de enseñanza deficientes, insuficiente apoyo en el aula por la cantidad de alumnos, malos hábitos de estudio o problemas familiares, entre otros. Cada caso será diferente y deberá ser evaluado individualmente para detectar los factores que causaron la repetencia.

¿Es siempre algo negativo? Repetir el año puede traer consecuencias positivas o negativas de acuerdo con lo que esté asociado. Algunos niños que son menores al resto de sus compañeros, o no han alcanzado la

madurez suficiente para lograr un buen aprestamiento, pueden beneficiarse si se los deja un año más en el mismo nivel. En estos casos, mientras se detecte antes y se actúe, mejor será para prevenir otras dificultades.

Entre las consecuencias negativas, la baja autoestima es una de las que más se asocia a la repetencia. El fracaso puede afectar la autovaloración del alumno y provocar que este se sienta incapaz e ineficiente. Esto debe ser abordado adecuadamente, ya que a la larga puede llevarlo a evitar enfrentarse a posibles frustraciones en los

estudios, a una fobia escolar o a la deserción académica.

Sin embargo, tal vez lo que afectará más al niño será la reacción del entorno cercano ante la repetencia. La familia que reaccione violentamente perturbará gravemente su salud emocional. En cambio, los padres que afronten la situación con calma y le den el soporte emocional necesario permitirán que el niño preserve su autoestima, entienda que no es el fin del mundo y se sienta seguro para solucionar cualquier dificultad que se presente en el colegio.

ENTREVISTA

Neliza Zúñiga  
Nutricionista

## “Las frutas y verduras naranjas benefician a nuestra piel”

MILAGROS VERA COLENS

Todos sabemos que este año las radiaciones solares son más potentes que antes. Sin embargo, el sueño de todo amante del verano es conseguir un bronceado bonito y saludable. Para obtener el ansiado tono perfecto, la nutricionista Neliza Zúñiga recomienda consumir una dieta rica en betacaroteno y abundante agua.

¿Qué relación existe entre los alimentos que broncean y el bronceado? Hay alimentos que van a estimular la producción de melanina, que es el tono oscuro



Zúñiga indica que también funcionan como antioxidantes.

que toma nuestra piel cuando estamos expuestos al sol. Se trata de alimentos que poseen betacaroteno, un antioxidante que además de ser un precursor de la vitamina A—esencial para mantener en buen estado nuestra visión, piel y huesos—, de evitar el envejecimiento

celular y de estimular el sistema inmune fortaleciendo las defensas naturales del organismo, ayuda a broncearse mejor y conseguir un tono dorado en la piel.

—¿Qué alimentos contienen betacaroteno? Se encuentra en algunas frutas y verduras de color anaranjado, como la papaya, la zanahoria, el mango o el melón.

—¿En qué cantidades debemos consumirlo? Para obtener un bonito bronceado, se recomienda consumir dos porciones de estos alimentos en el día, durante los tres días previos a la exposición al sol.

—¿Qué sucede si comemos mayores cantidades de este tipo de alimentos? Una ingesta excesiva puede ocasionar una hiperqueratosis, estado en el que las palmas de las manos y los pies se tornan de color amarillento. Esto puede confundirse con una enfermedad hepática.



## —YUYACHKANI INICIA TEMPORADA 2013—

A partir del 15 de febrero el grupo teatral Yuyachkani presentará su obra “El último ensayo”, inspirada en la cantante Yma Súmac. La cita es en la casa Yuyachkani, calle Tacna 363, Magdalena.

## HALLAZGO REVOLUCIONARIO Bacterias resisten más por abuso de antibióticos

Una investigación de la Universidad de Fudan, en Shangái, reveló que algunos tipos de bacterias son más resistentes a ciertos antibióticos por un abuso en las dosis y en las ocasiones reiteradas que se consumen. Este hallazgo revolucionará la industria médica, ya que, si se regula el uso de los antibióticos, no será necesario invertir en nuevas fórmulas.

## VEGETARIANOS SALUDABLES No comer carne reduce los males cardíacos

Las personas que no consumen carne tienen 32% menos riesgo de padecer enfermedades cardíacas que quienes la consumen. Investigadores de la Universidad de Oxford revelaron que esto se debería a que los vegetarianos tienen menores niveles de colesterol y presión arterial que propician este tipo de enfermedades.

AGENDA

## TEATRO

**PEDRITO Y EL LOBO.** Vive junto a tus hijos la magia de un cuento distinto en el que cada instrumento musical representa a un personaje. La puesta en escena es del grupo Kusi Kusi y se presenta los domingos a las 11:30 a.m. en el teatro Kusi Kusi, en el Parque de la Exposición, Av. 28 de Julio, Lima. Entradas: S/10 adultos y S/5 niños.

## CINE

**CHARLIE Y LA FÁBRICA DE CHOCOLATE.** Este sábado 9, a las 3 p.m., se presenta esta divertida película, apta para toda la familia. La cita es en el Centro Cultural de Ate, kilómetro 7,5 de la Carretera Central, Ate. Ingreso libre.

## DIVERSIÓN ACUÁTICA

**WATERPARK SURCO.** Conoce el nuevo parque acuático inflable de Lima situado en el complejo deportivo Santiago Apóstol, Av. Ayacucho cuadra 1, en Surco. De martes a domingo de 10 a.m. a 6 p.m.