

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

Consejos que las Familias Pueden Usar para Ayudar a los Estudiantes a Salir Mejor en la Escuela



Abril 2022

Rogers Elementary School

Enseñe hábitos de estudio que llevan al éxito en matemáticas y ciencias

Matemáticas y ciencias son materias que se van desarrollando a partir de los conocimientos previos. Las cosas que su hijo está aprendiendo ahora serán la base del material que estudiará en el futuro. Por eso, es esencial que su hijo de intermedia se mantenga al día con los trabajos.

Para ayudar a su hijo a estudiar matemáticas y ciencias de forma eficiente, anímelo a:

- **Trabajar en estas materias** todos los días, independientemente de si tiene clases.
- **Comenzar cada sesión de estudio** con un repaso antes de empezar a trabajar con materiales nuevos. Su hijo debería repasar los apuntes de las clases más recientes.
- **Verificar si comprende** el material. Después de leer el capítulo de una unidad, por ejemplo, puede mirar las preguntas de ejemplo al final. Si no puede responderlas, debería releer el texto.
- **Hacer un diagrama.** Si su hijo está teniendo dificultades para comprender un concepto o un proceso, una imagen podría ayudarlo a ver cómo se relacionan las partes.
- **Responder preguntas adicionales.** Su tarea podría ser resolver los primeros cinco problemas en una hoja de ejercicios o solo los problemas con número par. Pero si su hijo responde todas las preguntas o resuelve todos los problemas, practicará más y podría sentirse más seguro. Cuando vea preguntas similares en un examen, sabrá que las puede responder.



Brinde apoyo para fin de año

Para manejar el aumento de la carga de trabajo que suele presentarse en los últimos meses del año, es posible que su hijo necesite más aliento y estructura de su parte. Para ayudarlo:

- **Pídale que escriba** su cronograma de estudio y que lo cuelgue en un lugar visible.
- **Ínstelo a hacer listas** de trabajos, fechas de entrega, materiales que necesita, etc.
- **Ayúdelo a dividir** los proyectos extensos en tareas más pequeñas y manejables.

Aún hay tiempo para resolver los problemas de asistencia

La primera regla para que a su hijo rinda bien en la escuela es simple: asistir a clase. Si descubre que su hijo ha estado faltando a clase, es posible que también haya un problema subyacente. Para resolverlo, pregúntele qué está sucediendo. Luego, hable con los maestros y otros miembros del personal de la escuela, de ser necesario. Muchos problemas de asistencia pueden resolverse si los estudiantes, los padres y la escuela trabajan en conjunto.



Enséñele a su hijo a controlar su propio uso del teléfono

Administrar el uso que hace su hijo de los medios digitales es un desafío si él tiene acceso directo desde su propio teléfono (como sucede con más de la mitad de los niños estadounidenses de 12 años). Es importante ayudarlo a que él mismo pueda controlarlo. Pídale a su hijo que:

- **Lleve un registro** de la cantidad de veces que agarra el teléfono en el día y cuánto tiempo lo utiliza.
- **Piensen maneras** de reducir ese tiempo, como desactivando las notificaciones.
- **Establezca** horarios libres de tecnología, como cuando lee y la hora antes de acostarse.



Prepárese para los hitos de la adolescencia

A medida que su hijo madura, es útil conocer los hitos típicos que alcanzan los niños de su edad y cómo ofrecer apoyo. Junto con los cambios físicos y educativos, su hijo de intermedia puede estar experimentando:

- **Sentimientos de inseguridad.** Los años de preadolescencia, además de una mayor madurez, pueden traer un aumento de la inseguridad. Para ayudar a su hijo a enfrentar estos sentimientos, elogie su progreso y sus logros y ayúdelo a levantarse y avanzar cuando tropiece.
- **Una necesidad de respeto.** Posiblemente su hijo de intermedia se enfurezca cuando lo traten como a un "niño pequeño". Para reconocer su crecimiento, dele responsabilidades significativas y pídale su opinión. Respete su mayor necesidad de privacidad: golpee la puerta antes de entrar en su habitación.
- **Una necesidad de independencia.** Es probable que su hijo se separe un poco de usted a medida que descubre quién es él. Podría probar puntos de vista opuestos. Solo siga prestándole atención y dándole amor y apoyo.

Fuente: *The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens, 2019*, Common Sense Media Inc.



¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a aprovechar el tiempo?

P: Mi hijo es un estudiante bastante bueno, pero se queja de que nunca tiene tiempo para relajarse. ¿Cómo puedo ayudarlo a administrar mejor su tiempo para que no se sienta tan abrumado por la escuela?

R: Parece que ya sabe cuál es la solución: la administración del tiempo. Cuanto mejor sea su hijo para dominar el reloj, menos probable será que se sienta abrumado.

Para desarrollar las habilidades de administración del tiempo de su hijo:

- **Pídale que defina** su objetivo. Pídale que lo indique claramente. "Quiero más tiempo libre para relajarme después de la escuela". Escribir los objetivos también ayuda.
- **Haga un plan.** Para tener más tiempo libre, su hijo tendrá que hacer más que desearlo. Repasen juntos qué hace por la tarde para ver dónde podría encontrar más tiempo de descanso. Si todos los días tiene una actividad extracurricular, es posible que sea el momento de dejar alguna de ellas.
- **Ayúdelo a crear un cronograma.** Dele a su hijo un calendario o una agenda. Si la escuela termina a las 3:00 y la cena es a las 6:00, podría escribir "Hacer los trabajos de 3:30 a 4:00" y "Leer de 4:00 a 4:30". Esto lo ayudará a darse cuenta de que le quedan 90 minutos hasta la hora de la cena y mucho tiempo después de la cena para terminar o repasar.
- **Felicítelo por su progreso.** Dígale lo orgulloso que se siente cuando usa su calendario para planificar con anticipación en lugar de frustrarse.



¿Da el ejemplo de cómo manejar el enojo?

Todos nos enojamos cada tanto. Pero si no se controla, el enojo puede destruir las relaciones, dificultar el aprendizaje y causar cosas peores. ¿Le está mostrando a su hijo cómo manejar esta emoción tan fuerte? Responda *sí* o *no* a continuación:

1. **¿Le enseña** a su hijo maneras positivas de descargar el enojo, como hacer ejercicio y hablar?
2. **¿Le dice** a su hijo que la violencia física no es aceptable en ninguna circunstancia?
3. **¿Da** el ejemplo utilizando estrategias sanas para controlar sus emociones?
4. **¿Pospone** conversaciones sobre un conflicto con su hijo hasta que ambos estén calmados?
5. **¿Escucha** más de lo que habla cuando usted y su hijo no están de acuerdo?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su hijo a aprender a mantener el enojo bajo control. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente.

"Los sentimientos se parecen a las olas: no podemos evitar que vengan, pero podemos elegir cuál surfear".
—Jonatan Mårtensson

Repase la estructura de los párrafos

Cuando los estudiantes saben cómo construir párrafos sólidos, pueden expresar sus pensamientos con una mayor eficacia. Escribir un trabajo resulta menos abrumador. Repase este método de construcción con su hijo:

1. **Comenzar con una oración temática** que indique el punto que se abordará en el párrafo.
2. **Añadir información que respalde** la oración temática. Estos detalles deberían responder la pregunta *por qué* o *cómo*.
3. **Verificar para asegurarse** de que todas las oraciones se relacionen con el tema, que fluyan y tengan sentido juntas.
4. **Revisar** la ortografía y la gramática con atención.

Supere el miedo al fracaso

A veces, los estudiantes que experimentan varios fracasos seguidos tienen miedo de volver a fracasar y dejan de intentar hacer cosas difíciles o nuevas. Esto se denomina *impotencia aprendida*.

Para ayudar a su hijo a superar este sentimiento, pruebe nuevas estrategias de estudio. Por ejemplo, podría comenzar una tarea simple para desarrollar su confianza. O grabarse leyendo el texto y luego reproducirlo. Anímelo a mantener una actitud positiva y a decirse a sí mismo que puede aprender.



Los compañeros pueden brindar grandes beneficios

Los compañeros influyen mucho sobre los estudiantes de intermedia, ¡y eso puede ser positivo! Para ayudar a su hijo a rodearse de niños que compartan sus intereses y los valores de su familia:

- **Fomente la participación** en actividades de la escuela y de voluntariado.
- **Invite** a sus amigos a pasar tiempo con su familia para conocerlos.
- **Hable con los padres** de los amigos de su hijo. Compare las reglas que les ponen a sus hijos.

Ayudando a los Estudiantes a Aprender™

Publicado en inglés y español, de septiembre a mayo.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Alison McLean.

Gerente de Producción: Sara Amon.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Copyright © 2022, The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc.

P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474

1-800-756-5525 • www.parent-institute.com • ISSN 1527-1064