

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Abril 2024

Tres estrategias para ayudar a su hijo a mejorar la memoria a largo plazo

La educación les da a los estudiantes un conjunto de conocimientos que pueden aprovechar en el futuro. Es por eso que la capacidad para retener y recordar información —en particular a largo plazo— es esencial para el éxito académico.

Para apoyar el aprendizaje a largo plazo, ayude a su hijo a:

- 1. Memorizar información.** El acto de recordar información ayuda a reforzarla en la memoria. Pídale a su escolar de intermedia que le enseñe el material. Ofrezcale trabajar juntos con tarjetas didácticas. O rétele a escribir lo más posible sobre un tema sin consultar los apuntes de clase.
- 2. Darle sentido a los temas.** Las investigaciones muestran que relacionar la información con algo significativo es una manera más eficaz de memorizarla que simplemente repetirla una y otra vez. Para memorizar palabras de vocabulario, por ejemplo, su hijo podría escribir un cuento usando esas palabras.
- 3. Poner los conceptos en contexto.** Cuando su hijo esté tratando de recordar el material del capítulo 4 de un texto, sugiérale que le dedique algunos minutos a mirar los resúmenes de los capítulos circundantes. Esto puede ayudarlo a aclarar de qué manera se relaciona el capítulo 4 con la unidad completa. Comprender esa conexión puede ayudar a su hijo a recordar la información del capítulo.

Fuente: G. DiTullio, "How to Engage Students' Memory Processes to Improve Learning," Edutopia.



Ofrezca una manera digital de leer

Hoy en día existen más formas que nunca para que los niños disfruten los beneficios de la lectura. Al igual que los libros en papel, los audiolibros y los libros electrónicos exponen a los niños a la estructura de la historia, tramas convincentes y vocabulario nuevo. Y escuchar u hojear un libro digital podría resultar más atractivo para un estudiante de intermedia. Busque libros de descarga gratuita en los sitios web de las bibliotecas públicas.



¿Es una fuente confiable?

Por los avances en la inteligencia artificial, muchos sitios web o publicaciones en redes sociales parecen "de autoridad", incluso cuando no lo son. Recuérdele a su hijo que consulte las fuentes antes de usarlas. Una búsqueda en internet del nombre de la fuente puede ayudar a identificar problemas o mostrar otras fuentes acreditadas que la citan.

Fuente: S. Weinberg, "Students Are Easily Duped Online. We Can Teach Them Better," EducationWeek.

Exploren posibles carreras

Un objetivo de la educación es preparar a los estudiantes para hacer trabajo productivo cuando sean adultos. Explorar las carreras ahora puede ayudar a su hijo a aprovechar al máximo las oportunidades que brinda la escuela. Para ayudar:

- **Pregúnteles a los maestros** o al consejero escolar de su hijo sobre la exploración profesional y los recursos de enriquecimiento.
- **Ayude a su hijo** a desarrollar fortalezas e intereses. Fomente la participación en actividades extracurriculares y de voluntariado.
- **Aprendan juntos.** Lean sobre la educación, las habilidades requeridas y los salarios de los campos que le interesen a su hijo en el Occupational Outlook Handbook en www.bls.gov/ooh/.



Mantenga una comunicación abierta

Descubrir qué está sucediendo en la vida de un preadolescente cauteloso puede ser más complicado que hablar con un niño de primaria charlatán. Si hace una pregunta equivocada, su hijo podría explotar o directamente dejar de hablar.

Para que la comunicación siga fluyendo:

- **Haga preguntas abiertas.** "¿Qué estás estudiando en ciencias esta semana?" "¿Qué te ha hecho sentir orgulloso recientemente?"
- **Tome las palabras** y los sentimientos de su hijo seriamente. Un problema que a usted le parece menor probablemente sea importante a su hijo. Si lo minimiza, será aún menos probable que su hijo comparta sus problemas con usted la próxima.
- **Reserve momentos** durante los cuales su hijo sepa que usted está disponible para hablar. Si su hijo se abre, deje lo que está haciendo y escuche.
- **Anime a su estudiante** de intermedia hablar con otros adultos de confianza si usted no está disponible. Su hijo necesita hablar sobre la escuela y sobre la vida con un maestro, un familiar o con el padre o la madre de un amigo.



¿Cómo logro que mis hijos dejen de pelear y resuelvan?

P: Mis hijos no se llevan bien. Incluso cada desacuerdo que tienen parece convertirse en una pelea, y yo siempre quedo en el medio. ¿Cómo puedo ayudarlos a resolver conflictos de manera pacífica?

R: Ya sea que se enfrenten a conflictos con hermanos, compañeros de clase o, eventualmente, con jefes y compañeros de trabajo, los niños necesitan saber cómo resolverlos de manera pacífica y respetuosa.

Usted no quiere arbitrar todas las disputas entre sus hijos, y no debería hacerlo. En lugar de eso, enséñeles a:

- **Hablar sobre pequeños problemas** antes de que se conviertan en grandes problemas. Cuando se ignoran cosas pequeñas, pueden convertirse en grandes disputas.
- **Poner el foco en sí mismos al transmitir un mensaje.** Anime a sus hijos a hablar sobre sus propios sentimientos y no sobre los errores de la otra persona. En lugar de "Siempre tomas mi cargador", su hijo podría decir "Me enoja que me saques las cosas sin pedirme permiso".
- **Escuchar al otro.** Es la única manera de comprender el punto de vista del otro.
- **Trabajar juntos en llegar a un acuerdo.** Si dos personas tienen un conflicto, cada uno tiene un problema. Para resolverlo, es probable que ambos deban hacer cambios. Ayude a sus hijos a centrarse en las soluciones, el lugar de echar culpas.



Cuestionario Para Padres

¿Está ayudando a su escolar de intermedia a enfrentar desafíos académicos?

Es normal que a los estudiantes les resulte más difícil una clase que las otras. Los motivos varían, pero los mismos pasos pueden ayudarlos a abordar la situación. ¿Sabe qué hacer si su hijo tiene dificultades? Responda *sí* o *no* a continuación:

1. **¿Hablan** sobre la clase, y le pregunta a su estudiante cuál cree que es el problema?
2. **¿Anima** a su hijo a hablar con el maestro para desarrollar un plan para mejorar?
3. **¿Le pide** a su hijo que reserve tiempo para estudiar para la clase todos los días?
4. **¿Le pregunta** al maestro o al consejero de su hijo sobre los recursos de ayuda, como las tutorías?
5. **¿Controla** el trabajo en clase de su hijo y celebra cada señal de progreso?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está listo para ayudar a su hijo a superar las dificultades de la clase. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente.

"La vida es cuesta arriba. Pero la vista es maravillosa".
—Miley Cyrus

Prepárese para curar la ansiedad por los exámenes

La ansiedad por los exámenes puede hacer que sea más difícil para los estudiantes mostrar lo que saben. En la mayoría de los casos, hay cosas que ayudan a aliviarla. Cuando se anuncie un examen, anime a su hijo a:

- **Hacer preguntas.** ¿Qué abarca el examen? ¿Qué implica obtener un puntaje bajo para su hijo? ¿Cuál será el formato?
- **Prepararse adecuadamente.** Su hijo puede preguntarle al maestro sobre los exámenes de práctica y otras maneras de estudiar.
- **Recordar que un examen** no cambiará todo el futuro de su estudiante.
- **Dormir lo suficiente**, desayunar el día del examen y vestirse con ropa cómoda y en capas.

Haga un plan disciplinario

Una manera de evitar discusiones con su hijo sobre las reglas y la disciplina es crear un plan escrito. Juntos, identifiquen las cinco reglas más importantes y las consecuencias por no cumplirlas. Permítale a su hijo expresar opiniones sobre ellas, pero tome la decisión final usted. Cuelgue el plan en un lugar visible.

Ahora, en lugar de verse involucrado en una discusión, simplemente podrá señalar el plan. Repáselo y revíselo a medida que su hijo vaya mostrando que tiene la capacidad para mantenerse dentro de los límites.

Hable del cambio de poder

Una actitud negativa hacia la escuela suele provocar una sensación de impotencia. Por ejemplo, es probable que su hijo no pueda cambiar las clases requeridas. Enfocarse en tener que cursar una materia que no le agrada haría que cualquier estudiante se sienta impotente y negativo.

Cambie el foco a las cosas que su hijo *tiene* el poder de cambiar. Si su hijo se prepara y participa más, es más probable que las clases de la materia se vuelvan más interesantes. Un sentimiento de empoderamiento puede mejorar la actitud y el éxito escolar.



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.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Copyright © 2024, 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