

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Enero 2022

Brookwood School District 167

Ayude a su hijo a superar un bajón en el estudio y recuperar la motivación

Los escolares de intermedia pueden caer en la trampa de “¿Por qué esforzarse?” en cualquier momento, especialmente durante los meses de invierno. Para reavivar la motivación y el enfoque de su hijo, ayúdelo a comprender el valor de lo que está haciendo. Refuerce los hábitos positivos y desarrolle su confianza en sus propias habilidades.

Hágalo así:

- **Establezca conexiones.** ¿A su hijo le encantan los videojuegos? ¿Puede imaginarse trabajando con computadoras algún día? Recuérdele que tener habilidades de matemáticas sólidas podría ser su boleto hacia esa carrera.
- **Felicite su esfuerzo.** Cuando su hijo se esfuerce en un examen o trabajo, dígame que está muy orgulloso de él. Es posible que los escolares de intermedia actúen como si no quisieran la aprobación de los adultos, pero en realidad sí la quieren. No hay mayor motivación que usted le dé una palmada en la espalda.
- **Celebre el progreso.** ¿Obtuvo su hijo una B en un examen de historia difícil luego de obtener una C en el otoño? ¿Prepare una cena especial! O vayan a tomar un helado. Celebrar los resultados positivos del trabajo duro podría ser el impulso que su hijo necesita para seguir esforzándose.
- **Animelo a ponerse a prueba a sí mismo.** Tal vez sea tarde para cursar una clase diferente este año, pero es momento de pensar en las clases que escogerá el próximo año. Hable de las posibilidades de inscribirse a algunas clases más rigurosas.



¿Fue error o descuido?

Existe una diferencia entre cometer un error honesto y descuidar una responsabilidad. Si su hijo realizó los problemas de matemáticas pares cuando en realidad debía hacer los impares, cometió un error y debe prestar más atención a las instrucciones. Pero si ni siquiera intentó hacer el trabajo:

- **Deje** en claro que eso es un descuido, y no está bien.
- **Recuérdle** que la escuela es su responsabilidad número 1.
- **Imponga** una consecuencia relacionada con la tarea que descuidó.



Fuente: K. Thomsen, M.S. *Parenting Preteens with a Purpose*, Search Institute Press.

Fomente el respeto saludable

Enseñarle a su hijo a mostrar respeto por usted, sí mismo y otros lo ayudará a tener una mejor experiencia en la escuela. Para inculcar respeto:

- **Demuéstrelo** tratando a su hijo y a las personas a su alrededor de manera justa.
- **Gánese**lo siendo razonable, confiable, firme y cariñoso; y no cayendo en la tentación de dar la lata o comportarse como su amigo.

El ejercicio es una jugada inteligente

Si su escolar de intermedia siente que tiene más control sobre su cuerpo, es posible que también se sienta más en control de sus estudios. En un estudio realizado con niños de 11 años, se encontró que la actividad física regular tiene un efecto positivo en el rendimiento académico. Esto se debe a que ayudó a los estudiantes a manejar su comportamiento a fin de alcanzar las metas.

Si su hijo dice que no tiene tiempo para ejercitarse, ayúdelo a reorganizar su horario para que pueda incluir un poco de actividad física cada día. ¡Incluso podrían ejercitarse juntos!



Fuente: F. Vasilopoulos y M.R. Ellefson, “Investigation of the associations between physical activity, self-regulation and educational outcomes in childhood,” *PLOS ONE*.



Comience con la preparación para el futuro

Los años de intermedia y secundaria pasan rápido, y los estudiantes tienen mucho que aprender para prepararse para una vida gratificante luego. Para ayudar a su hijo:

- **Modele hábitos de trabajo** positivos, incluyendo puntualidad, cooperación y responsabilidad.
- **Animelo a explorar** diversos intereses mediante clases y actividades, como clubes escolares y voluntariado.
- **Dígale que haga** autoevaluaciones para identificar sus fortalezas, intereses y posibles carreras relacionadas. Pueden encontrar algunas en internet o pedirselas a un consejero escolar.
- **Ayúdelo a buscar** en internet información sobre los trabajos que le interesan, como los requisitos educativos, las habilidades necesarias y los salarios.
- **Investiguen juntos** la educación superior. Infórmense más sobre diferentes opciones, como escuelas técnicas y universidades de dos y cuatro años.
- **Calcule con su hijo** el costo básico de vivir (alquiler, alimentos, ropa, etc.). Compárenlo con el salario promedio de los trabajos que le interesan.



¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a recuperarse de un mal inicio?

P: Las calificaciones de mi hijo de séptimo grado en la primera mitad del año fueron más bajas de lo que él y yo hubiéramos deseado. ¿Qué puedo hacer para ayudarlo a terminar bien el año escolar?

R: Queda suficiente tiempo para que su hijo revierta la situación. Él ya sabe que cometió errores. Por eso, usted no debe detenerse en ellos. En cambio, anímelo a considerar este momento como un nuevo comienzo. Y para ayudarlo a adquirir hábitos escolares positivos:



- **Establezca metas razonables y alcanzables.** Por ejemplo, si su hijo obtuvo todas C el último trimestre, podría apuntar a subir por lo menos algunas de ellas a una B. Ayúdelo a determinar los pasos que dará para hacerlo.
- **Exija un horario de estudio diario.** Debería ser en el momento en que su hijo esté más lúcido. Si no tiene ningún trabajo para el día siguiente, puede adelantar una lectura o volver a resolver problemas de ejemplo.
- **Sea estricto en cuanto a la hora de acostarse.** Si su hijo siempre se queda despierto para ver “un video más”, es bastante posible que no esté durmiendo suficiente. Los estudiantes soñolientos no rinden a su máximo académicamente. Por eso, insista en que su hijo se acueste (sin ningún aparato electrónico) en un horario razonable.
- **Supervise su progreso.** No espere hasta que su hijo desaprobe una prueba para descubrir que tiene dificultades en una clase. Hablen con frecuencia sobre lo que está aprendiendo y anímelo a pedirles ayuda a sus maestros temprano.

Cuestionario Para Padres

¿Se conecta y comunica con su hijo?

Algunos escolares de intermedia dejan afuera a sus padres de partes importantes de sus vidas. ¿Está manteniendo una conexión con su hijo que ayudará a mantener abiertas las líneas de comunicación? ¿Cuántas de las preguntas a continuación puede responder?

1. **¿Sabe** los nombres de los maestros de su hijo y las materias que dictan? ¿Cuál es su maestro favorito? _____
2. **¿Escucha** la música que le agrada a su hijo algunas veces? ¿Cuál es su canción o banda favorita? _____
3. **¿Puede** nombrar estudiantes con los que su hijo almuerza con frecuencia? Escriba un nombre: _____
4. **¿Sabe** a quién su hijo envía mensajes de texto regularmente? Nombre dos amigos: _____ y _____
5. **¿Toma** las preocupaciones de su hijo con seriedad? Nombre una de sus preocupaciones actuales: _____

¿Cómo le está yendo?

Pregúntele a su hijo. Muéstrelle sus respuestas y hablen sobre ellas. ¿Puede él responder algunas preguntas similares sobre usted?

“La comunicación funciona para los que trabajan en ella”.
—John Powell

No evite los temas difíciles

Algunas conversaciones con su hijo pueden ser incómodas para los dos. Sin embargo, la orientación de los padres respecto a cuestiones delicadas es importante para el desarrollo sano de los niños. De vez en cuando, explore temas como los siguientes con su escolar de intermedia:

- **Los efectos físicos y emocionales** de la pubertad.
- **Datos básicos sobre el sexo**, la reproducción y los valores de su familia.
- **La opinión de su hijo** sobre sucesos de actualidad controvertidos, trágicos o perturbadores.

Hay más de una manera de fomentar la lectura

Aunque su hijo no lea muchas novelas, no hay motivo para que lo rote como una persona a la que no le agrada leer. Y si lo hace, probablemente él crea lo mismo. Todo tipo de lectura es valiosa. Si su hijo lee:



- **Medios sociales** o artículos de cultura popular, ha aprendido a leer por placer e interés.
- **Mensajes de texto**, ha aprendido a usar la lectura y escritura para comunicarse.
- **Manuales prácticos**, ha aprendido que la lectura puede enseñarle habilidades útiles.

Fomente una variedad de actividades de lectura, y ayude a su hijo a considerarse un lector ávido.

Desarrolle el carácter de su hijo cuidadosamente

El carácter de su escolar de intermedia es un trabajo en progreso. Para darle un empujoncito en la dirección indicada:

- **Note y elogie** el comportamiento positivo.
- **Dele recordatorios discretos.** “No me preocuparé por decirte que estudies para el examen de historia. Sé que eres responsable y lo harás sin que te lo recuerde”.

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