

# Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Enero 2025

Habersham County Schools

## Ayude a su estudiante a aprender y usar muchas palabras nuevas

Tener un conocimiento amplio de las palabras y sus significados le dará a su hijo una ventaja en la lectura y escritura. Es más fácil comprender el significado de un texto cuando las palabras son familiares. Y su hijo será capaz de escoger las palabras correctas para expresar las ideas con claridad al escribir.

Para ampliar el vocabulario de su hijo:

- **Fomente la lectura diaria.** La lectura frecuente es una de las mejores maneras de que los estudiantes aprendan palabras nuevas. Si a su hijo le encanta cocinar, sugiérale que lea la biografía de un chef famoso. Busque más libros de autores que le agraden a su hijo. De vez en cuando, anime a su escolar de intermedia a leer algo que le parezca un poco difícil.



- **Deténganse y busquen palabras.** Cuando usted y su hijo escuchen una palabra nueva, busquen su definición en el diccionario. Pídale a su estudiante que también lo haga al leer.
- **Promueva la práctica.** Anime a su hijo a usar las palabras nuevas en sus conversaciones con usted y con los demás. Recordar y usar repetidamente una palabra la refuerza en la mente de su hijo.
- **Incluya a su hijo en conversaciones** con adultos. Cuando los niños hablan con adultos, suelen estar expuestos a palabras nuevas. Pídale a su escolar de intermedia su opinión sobre un tema. Luego, asegúrese de evitar hablar por su hijo.



## Enséñele a su hijo a autocontrolarse con el uso del teléfono

Según investigaciones, aproximadamente la mitad de los niños en los Estados Unidos reciben un teléfono a los 11 años, y la mayoría recurre a él entre 26 y 100 veces al día. Este acceso directo hace que la administración del uso de medios digitales sea un desafío para las familias.

Dado que el uso excesivo de tipos inadecuados de pantallas está relacionado con efectos negativos en el aprendizaje y el bienestar, es fundamental ayudar a su hijo a aprender a mantener el uso de las pantallas bajo control. Pídale a su escolar de intermedia que:

- **Lleve un registro** del uso que hace del teléfono durante un día. ¿Cuántas veces tomó el teléfono? ¿Para qué actividades? ¿Durante cuánto tiempo?

- **Piense en maneras** de reducir el uso del teléfono al día siguiente. Su hijo podría desactivar las notificaciones o mirar el teléfono solo en horarios específicos, por ejemplo.
- **Cumpla con los horarios** libres de tecnología: mientras hace trabajo escolar, durante las comidas y en la hora antes de dormir.

Fuente: "Constant Companion: A Week in the Life of a Young Person's Smartphone Use," Common Sense.

## Conozca a su hijo en proceso de maduración

Comprender los cambios emocionales que atraviesan los niños en los años de la intermedia lo ayudará a apoyar a su hijo. Esto incluye:

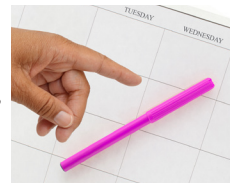
- **Una mayor necesidad** de independencia.
- **Un deseo de ser respetado** por ser más grande.
- **Momentos de inseguridad.**

Asígnele a su hijo responsabilidades significativas y dele oportunidades para tomar decisiones. Felicítelo por su progreso y éxito. Su amor y apoyo significan mucho, incluso si su hijo no lo admite.

## Planificar con anticipación lleva al éxito en los exámenes

Un poco de planificación puede hacer que la preparación para los exámenes sea más eficaz. Antes de un examen, dígame a su hijo que se haga y responda las siguientes preguntas:

- **¿Qué tan bien** sé cada tema? ¿Necesito tiempo para aprender además de para repasar?
- **¿Qué estrategias** usaré para estudiar (autoevaluaciones, tarjetas, etc.)?



Luego, ayude a su hijo a crear un cronograma de horarios para hacer el trabajo necesario.

## Fomente la resolución de problemas

Cuando surja un problema que su hijo no esté seguro de cómo resolver, desarrolle habilidades de resolución de problemas compartiendo este método:

1. **Definir el problema.** ¿Cuáles son los hechos?
2. **Obtener más información,** de ser necesario.
3. **Escribir** las posibles soluciones.
4. **Hacer una lista** de ventajas y desventajas de cada opción.
5. **Decidir qué hacer** y hacerlo.
6. **Revisar.** ¿Funcionó la solución? Si no funcionó, se deberá volver al paso 4.





## ¿Cómo puedo ayudar a que mi hijo mejore las calificaciones?

**P:** En la primera mitad del año escolar, mi hijo de séptimo grado obtuvo calificaciones más bajas de lo que a ambos nos hubiese agradado. ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a recuperarse de un mal comienzo?

**R:** Todavía quedan meses por delante en el año escolar: tiempo de sobra para que su hijo lo termine de manera sólida. Anime a su escolar de intermedia a considerar esto como un nuevo comienzo.



Para apoyar la mejora, ayude a su hijo a adquirir estos hábitos positivos:

- **Establecer metas.** Ayude a su hijo a establecer metas razonables y alcanzables. No es realista esperar calificaciones perfectas de la noche a la mañana. Pero si su hijo obtuvo una C en el último período de calificación, una meta podría ser obtener al menos una B esta vez.
- **Una hora de estudio diaria.** ¿En qué momento está más concentrado su estudiante? ¿Justo después de la escuela? ¿O después de un pequeño descanso? Conviértalo en el horario de estudio y manténgalo. Si no hay trabajos que entregar al día siguiente, su hijo podría leer o repasar.
- **Dormir suficiente.** Hay estudios que demuestran que cuando los estudiantes tienen sueño no rinden bien en la escuela. Por lo tanto, insístale a su hijo que se acueste (sin aparatos electrónicos) a una hora razonable.
- **Hacer un seguimiento del progreso.** Hable con frecuencia sobre lo que está aprendiendo su hijo y cómo le está yendo. Controlen las boletas de calificaciones en línea juntos. Si su hijo está teniendo dificultades, recomíndele que pida ayuda lo antes posible.



## ¿Está fomentando el trabajo escucha atento?

A veces, los estudiantes obtienen malas calificaciones en el trabajo escolar, incluso cuando saben el material. El motivo suelen ser los errores por descuidos. ¿Le enseña a su hijo la importancia de trabajar con cuidado? Responda *sí* o *no* a continuación:

1. **¿Le recuerda** a su hijo que debe usar todo el tiempo disponible al rendir exámenes?
2. **¿Le sugiere** que relea las instrucciones y las rúbricas para que pueda asegurarse de hacer lo que se le está pidiendo?
3. **¿Anima** a su hijo a volver a revisar sus respuestas antes de entregar su trabajo?
4. **¿Hablan** sobre la necesidad de prestar atención a los detalles, como incluir su nombre completo en el trabajo que entregue?

5. **¿Refuerza** la idea de que la organización cuenta, tanto en casa como en la escuela?

### ¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas sí, usted le está enseñando a su hijo a esforzarse en ser minucioso. Para cada respuesta no, pruebe esa idea.

"La atención a los detalles no se trata de la perfección. Se trata de la excelencia y la mejora constante".  
—Chris Denny

## Evite que el miedo obstaculice el camino de su estudiante

Después de experimentar algunos fracasos uno tras otro, los estudiantes a veces evitan probar cosas nuevas o desafiantes. El miedo de volver a fracasar los detiene. Para evitar que eso suceda si su hijo está teniendo dificultades:

- **Animelo a tener una visión positiva.** Cuando los estudiantes creen que es posible alcanzar el éxito y deciden esforzarse en una tarea, hay más probabilidades de que les vaya bien.
- **Recomiende que intente** distintas estrategias de estudio. Sugiera que comience con una tarea fácil para desarrollar confianza antes de pasar a una más difícil. O podría hacer dibujos y gráficos para dilucidar o recordar un proceso. ¿Leer un fragmento en voz alta hace que sea más fácil comprenderlo?

## Háganse tiempo para hacer un poco de ejercicio

El ejercicio les da a los niños más control sobre su cuerpo, y esa sensación de control puede trasladarse también a sus estudios. En un estudio en niños de 11 años, se descubrió que la actividad física regular tenía un efecto positivo en el desempeño académico, porque ayudaba a los estudiantes a controlar su comportamiento para alcanzar sus metas. Asegúrese de que el ejercicio sea parte de la rutina diaria de su hijo. ¡Incluso podrían planear entrenamientos juntos!



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

## Escoja sus palabras de manera cuidadosa

La manera en la que habla sobre su hijo puede ser motivadora, o desalentadora. Si es posible que su hijo lo pueda oír, evite hacer comentarios negativos sobre él a otros, especialmente a otros miembros familiares. En su lugar, hable sobre la amabilidad de su estudiante o de su sentido de la responsabilidad, o de la vez que no se rindió, incluso cuando las cosas se pusieron difíciles.

## 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 © 2025, 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