

# Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Septiembre 2022

California Middle School  
Derek Scroggins, Principal

## Forme un equipo desde el inicio para que este año escolar sea estupendo

Un nuevo año escolar permite empezar de cero. Esas son muy buenas noticias para los estudiantes cuyo aprendizaje se vio afectado por la pandemia, y hay muchas maneras en las que puede asegurarse de que su hijo comience —y continúe— el año con el pie derecho.

La escuela intermedia es exigente, y la mayoría de los estudiantes, incluso a los que les va bien, en ciertas ocasiones necesitarán un empujoncito. Si eso le sucede a su hijo, sepa que tal vez se necesite más de una persona para “solucionar” el problema. Pero un esfuerzo conjunto entre usted, la escuela y su hijo puede volver a encaminarlo.

Para apoyar a su escolar de intermedia este año:

- **Animelo a pedir ayuda** en la escuela. Los maestros quieren ayudar a los estudiantes a dominar el material y a tener muchas estrategias eficaces.
- **Manténgase positivo** al hablar con su hijo sobre el trabajo escolar. Céntrese en resolver problemas, no en echarles la culpa a los maestros de su hijo.
- **Recuerde que los maestros** quieren que a su hijo le vaya bien. Si se presenta una dificultad, contacte al maestro y pregúntele de qué manera podrían trabajar juntos para ayudar a su estudiante a superarla.
- **Ayude a su hijo** a fortalecer las habilidades escolares en casa. Eso podría implicar hacer un repaso de matemáticas o de los sucesos históricos. Pero también trabaje en las habilidades que ayudan a los estudiantes a ser mucho más eficientes en clase, como escuchar y analizar las decisiones.



### Explique el propósito de la educación

Las investigaciones demuestran que los estudiantes de intermedia tienen más probabilidades de que les vaya bien en la escuela cuando sus familias los ayudan a comprender que obtener buenos resultados es más que simplemente obtener buenas calificaciones. Se trata de alcanzar los objetivos para el futuro.

Los niños de esta edad quieren más independencia, pero guiarlos aún marca la diferencia. La “falta de orientación” es la razón principal por la cual los estudiantes capaces no van a la universidad.

Un estudio a largo plazo en el que se analizaron datos de miles de estudiantes determinó que al llegar a la intermedia:

- **Los niños comienzan** a perder interés en las calificaciones. Ayude a su hijo a ponerse metas de aprendizaje y celebre sus avances.

- **Forjar un vínculo** padres-maestros puede ser difícil. Si les es imposible reunirse personalmente, los correos electrónicos y los llamados pueden ayudarlos a mantenerse en contacto.
- **La participación** de la familia es importante. Haga énfasis en los beneficios a largo plazo de la educación.

Fuente: N.E. Hill y D.F. Tyson, “Parental Involvement in Middle School: A Meta-Analytic Assessment of the Strategies That Promote Achievement,” *Developmental Psychology*.

## Enseñe mediante el ejemplo

A la hora de enseñarles a los niños cómo comportarse, la demostración es más eficaz que las palabras. Dele a su hijo el ejemplo de cómo se comporta un “buen estudiante”. Haga lo que dice que hará. Admita sus errores y nunca menosprecie a los demás por los suyos. Y tómese tiempo para escuchar y entender la perspectiva de su hijo cuando no estén de acuerdo.



## Dormir es fundamental

La falta de sueño afecta la concentración y la memoria. Los estudios revelan que seis de cada 10 estudiantes de intermedia no duermen lo suficiente. Para que su hijo duerma lo necesario:

- **Implemente una hora fija** para acostarse (incluso durante los fines de semana) que le permita dormir nueve horas.
- **Limite la cantidad de horas** que su hijo pasa frente a la pantalla. Los aparatos electrónicos deben apagarse al menos 30 minutos antes de la hora de dormir.
- **Sugíerale a su hijo que duerma** una siesta a la tarde, de no más de 10 o 20 minutos.

Fuente: “Sleep in Middle and High School Students,” CDC Healthy Schools.

## Incúlquele a su hijo hábitos de estudio positivos

Establecer hábitos de estudio sólidos ayudará a su hijo a obtener buenos resultados durante toda la etapa escolar. Ayude a su hijo a aprender a:



- **Organizarse.** Enséñele a su hijo a usar un calendario o una agenda para llevar cuenta de los trabajos y los exámenes.
- **Dividir proyectos grandes** en partes más pequeñas y manejables.
- **Estimar el tiempo** que toman las tareas. Pídale a su hijo que adivine cuánto lleva una tarea y, luego, cuenten el tiempo que lleva completarla. Esto lo ayudará a planear el tiempo de estudio eficazmente en el futuro.
- **Conocerse.** ¿En qué momento se concentra más su hijo? Debería estudiar en esos horarios.



## Mi hijo rechaza mi interés y mis consejos. ¿Qué puedo hacer?

**P:** Mi hijo de octavo grado y yo solíamos tener una relación muy estrecha, pero lo único que lo escucho decir últimamente es “¡Déjame solo!” ¿Cómo puedo mantenerme conectado e involucrado en la vida de mi hijo de intermedia?

**R:** Hace algunos años que la vida —en la escuela y fuera de ella— no es realmente “normal” para la mayoría de los niños. Ese período es una porción importante de la vida de los estudiantes de intermedia, que atraviesan cambios físicos y presentan altibajos emocionales. Todo ese estrés y esa ansiedad pueden afectar las relaciones. Es posible que le parezca difícil participar en la vida de su hijo, pero lo importante es intentarlo. Esa conexión impulsa el éxito escolar y el bienestar de su hijo.



Para atravesar este momento complicado:

- **Espere encontrar cierta resistencia.** Su hijo estará irritado por algunas de las cosas que usted diga o haga, independientemente de cómo lo diga o lo haga. Intente no tomarlo de forma personal. En cambio, establezca pautas de comportamiento respetuoso.
- **Mantenga la perspectiva.** Si a su hijo de intermedia no le importaran ni usted ni sus opiniones, probablemente no obtendría una reacción tan fuerte.
- **Escuche más de lo que habla.** Muestre interés, pero no haga preguntas constantemente ni dé consejos no solicitados. Si se mantiene en silencio, es posible que su hijo quiera hablar.
- **Pida ayuda si el comportamiento de su hijo** parece inusual. Un médico podría evaluar si presenta signos de depresión u otras afecciones médicas.

### Cuestionario Para Padres

## ¿Hace hincapié en la honestidad académica?

Los estudiantes hacen trampa en la escuela por muchos motivos. Algunos podrían no comprender en qué consiste la honestidad académica. Otros consideran que no es importante. ¿Le está enseñando a su hijo por qué la honestidad en la escuela es fundamental? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Habla** sobre hacer trampa con su hijo y le dice que *siempre* está mal?
2. **¿Habla** sobre diferentes formas de hacer trampa, como usar aplicaciones para resolver los problemas de la tarea y compartir con otros las preguntas de un examen?
3. **¿Le explica** que copiar material de internet sin mencionar la fuente también es hacer trampa?
4. **¿Habla** sobre las consecuencias de hacer trampa (desaprobar el trabajo o, incluso, la clase)?
5. **¿Le da** un ejemplo positivo a su hijo siendo honesto usted mismo?

### ¿Cómo le está yendo?

*Si hay más respuestas sí, usted está dejando claro que ser honesto en la escuela es importante. Para cada respuesta no, pruebe la idea correspondiente.*

“La integridad es hacer lo correcto, incluso cuando nadie está mirando”.  
—C.S. Lewis

## Enseñe el uso inteligente de las redes sociales

Las redes sociales se han convertido en una fuente de noticias, incluso para los estudiantes de intermedia. Pero están repletas de noticias falsas. Por lo tanto, es importante que los estudiantes aprendan a evaluar lo que ven en lugar de simplemente aceptarlo. Enséñele a su hijo a hacerse preguntas como las siguientes:

- **¿Quién escribió o publicó esto?** ¿Es la fuente confiable? Las personas pueden tener un título que suena oficial pero que es completamente falso.
- **Las ideas, ¿son sesgadas** o extremistas? La publicación podría tener como objetivo persuadir en lugar de informar.
- **¿Se ofrece la misma información** en otro lugar con fuentes confiables?

Fuente: A. Weinberg, “Helping Students Find the Truth in Social Media,” Edutopia, George Lucas Educational Foundation.

## Los exámenes deben asustar

Si pensar en un examen hace temblar a su hijo, estas estrategias de preparación pueden ayudarlo a reducir la ansiedad. Anime a su hijo a:

- **Pedir información.** Pocas cosas dan más miedo que lo desconocido. Pídale a su hijo que le pregunte al maestro qué se incluirá en el examen.
- **Empezar con tiempo.** Estudiar en varias sesiones cortas a lo largo de varios días es más eficaz que estudiar de manera intensiva la noche anterior. Su hijo también tendrá tiempo para obtener la ayuda que necesite antes del examen.

## Tres maneras de motivar

Motivar a los estudiantes de intermedia no siempre es fácil. Para motivar a su hijo a hacer lo que necesita hacer:



1. **Háblenlo antes** de que su hijo encienda una pantalla.
2. **Conviértalo en una rutina.** Por ejemplo, establezca un horario fijo para hacer la tarea.
3. **Apoye los intereses** de su hijo. Mostrar entusiasmo por algo en lo que su hijo disfruta trabajar podría inspirarlo a esforzarse de manera similar en otras áreas.

## 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 © 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