

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Diciembre 2021

San Juan Unified School District

Anime a su hijo a solucionar los problemas paso por paso

"Me olvidé de rendir el examen de recuperación". "No tengo suficiente tiempo para terminar mi proyecto". Para convertirse en estudiantes responsables, los escolares de intermedia necesitan aprender a resolver más de los problemas que surgen inesperadamente.

Esto le parecerá menos abrumador a su hijo —y tendrá más éxito— si usted le enseña un proceso para resolver problemas. La próxima vez que enfrente una situación difícil, ayúdelo a seguir estos seis pasos:

- 1. Definir el problema.** ¿Qué debe hacer o decidir su hijo? ¿Qué es lo que ya sabe de esta cuestión?
- 2. Recabar información.** Si su hijo está lidiando con algo que no ha hecho en el pasado, podría tener que informarse más antes de tomar una decisión.
- 3. Pensar opciones.** Dígale a su hijo que enumere todas las posibles soluciones como pueda, sin dedicarle tiempo a analizar cada idea.
- 4. Considerar las ventajas y desventajas.** Una vez que haya enumerado las potenciales soluciones, puede pensar en las posibles consecuencias positivas y negativas de cada opción. ¿Cuál parece la mejor alternativa?
- 5. Elaborar un plan de acción.** Si su hijo no está seguro de cómo proceder, usted puede guiarlo. Pero deje que él mismo lleve a cabo el plan.
- 6. Evaluar.** El plan, ¿lo está ayudando a resolver el problema? ¡Estupendo! De lo contrario, hablen de lo que ha aprendido y sugiérale que regrese al paso 4 y vuelva a intentarlo.



Sugiera maneras de fortalecer la memoria

La memoria a largo plazo de su hijo es el caudal de conocimiento al que podrá recurrir en la escuela y durante toda la vida. Hay varias estrategias de estudio que pueden ayudarlo a aumentar su capacidad de memorizar lo que está aprendiendo. Anime a su hijo a:

- **Considerar el contexto.** Por ejemplo, si tendrá un examen del Capítulo Cuatro, mirar el resumen de los capítulos que lo rodean podría ayudarlo a entender cómo se relaciona ese capítulo con toda la unidad.
- **Evaluarse a sí mismo.** Su hijo puede escribir fragmentos pequeños del material en tarjetas. Luego puede revisarlas con frecuencia y usarlas para memorizar la información.
- **Hacer que el material sea relevante.** Podría ver un programa de televisión o video sobre los sucesos que está estudiando en historia, o visitar un sitio histórico de esa época.
- **Estudiar y luego dormir.** Mientras el cuerpo de su hijo obtiene el descanso que tanto necesita, su cerebro continuará trabajando para clasificar y retener el material que estudió justo antes de acostarse.

Participe de maneras positivas

Para participar efectivamente en el aprendizaje de su hijo, tenga dos cosas en mente:

- 1. Está bien decir "No lo sé".** Si su hijo le hace una pregunta que usted no puede responder, podría decirle, "Nunca aprendí eso. Busquémoslo en tu libro".
- 2. Todos los niños tienen fortalezas y debilidades.** Apoye y anime a su hijo en todas sus clases, pero no espere el mismo rendimiento en todas las materias.

Los consejeros ayudan a los estudiantes a avanzar

Los consejeros escolares desempeñan una función crítica ayudando a los estudiantes y las familias a lidiar con los efectos de la pandemia. No solo pueden ayudar a los niños a volver a encarrilarse académicamente luego de enfrentar problemas, sino que también están capacitados para ayudar a: resolver problemas con amigos, fortalecer las habilidades para enfrentar problemas, lidiar con el dolor, y conectarse con otros expertos y organismos fuera de la escuela para obtener apoyo.



Hable sobre la honestidad

La honestidad es esencial para el éxito académico. Hacer trampa está mal, y tampoco ayudará a su hijo a aprender y volverse más inteligente. Recuérdele a su hijo los beneficios de la honestidad:

- **Las personas honestas** nunca deben preocuparse de que los descubran mintiendo. Se respetan a sí mismas.
- **La honestidad** mantiene fuera de problemas a las personas.
- **Los padres y los maestros** suelen concederles más libertad y privilegios a los estudiantes honestos.
- **Los maestros**, miembros familiares y amigos respetan a las personas que son confiables y honestas.





Mi hijo no parece creer en sí mismo. ¿Qué puedo hacer?

P: Mi hijo de octavo grado se queja de que nada le sale bien, pero eso no es cierto en lo más mínimo. ¿Cómo puedo convencerlo de que es una persona inteligente y capaz?

R: Los escolares de intermedia están descubriendo la presión de tratar de estar a la altura de las situaciones. Sentir que uno no cumple con las expectativas puede dar miedo. Este miedo puede conducir a autocríticas despiadadas.

Tal vez usted no pueda hacer desaparecer la inseguridad de su hijo, pero sí puede ayudarlo a ver que es una persona inteligente y competente. Para mejorar su imagen de sí mismo:

- **Asígnele responsabilidades.** Tal vez no le agrade tener que alimentar al perro o regar las plantas, pero asegúrese de que lo haga de todos modos. Dígale que toda la familia cuenta con él.
- **Preséntele situaciones** en las que probablemente tenga éxito. Si es bueno en matemáticas, ¿podría ayudar a un niño más pequeño con esta materia? Si es creativo, ¿podría hacer y vender una manualidad para recaudar fondos para una obra benéfica?
- **Señale sus logros.** Muéstrelle que usted observa cuando él hace algo bien, ya sea obtener una buena calificación o hacer un hermoso centro de mesa festivo.
- **Hable de los medios sociales.** Recuérdele que no debe comparar su vida cotidiana con las publicaciones que muestran otras personas en sus mejores días.



Cuestionario Para Padres

¿Está planificando la seguridad en la tarde?

Las horas de la tarde después de la escuela son cuando los estudiantes que no están supervisados son más propensos a meterse en problemas. ¿Está protegiendo a su hijo en las horas de la tarde si no puede estar con él? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Anima** a su hijo a participar en actividades extracurriculares supervisadas?
2. **¿Se mantiene** en contacto con su hijo por teléfono?
3. **¿Verifica** que haya un adulto cerca de su hijo a quien él pueda acudir, tal como un familiar o un vecino?
4. **¿Habla** sobre situaciones peligrosas y maneras en que su hijo puede evitarlas?
5. **¿Establece** pautas para cuando su hijo está solo en casa: responsabilidades para

llevar a cabo y reglas de qué puede y no puede hacer?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta sí significa que está dando un paso importante para garantizar la seguridad y la productividad de su hijo después de la escuela. Para cada respuesta no, prueba esa idea.

"Lo que todos los niños merecen, y todos nosotros deseamos, es seguridad, amor y posibilidades".

—Alan Robert Neal

Revise la asistencia

Las vacaciones de invierno son un momento ideal para revisar la primera parte del año y hacer planes para la siguiente. Controlar la asistencia de su hijo a clase debería ser parte de este proceso. Si las ausencias se están acumulando:

- **Deje en claro** que asistir puntualmente a todas las clases es una prioridad.
- **Establezca consecuencias.** Explique que faltar a clase sin aviso socava su confianza. En ese caso, usted tendrá que limitar la independencia de su hijo.
- **Haga hincapié** en la necesidad de los hábitos saludables para mantenerse sano y asistir a la escuela.
- **Trabaje con la escuela** si su hijo enfrenta obstáculos con la asistencia.

Busque el punto óptimo de tiempo frente a las pantallas

¿Cuál es el límite adecuado para el tiempo de ocio frente a las pantallas? Un estudio reciente sobre escolares de intermedia encontró que los estudiantes que jugaban en línea durante cuatro o más horas diarias los fines de semana son más propensos a faltar a la escuela que los demás. Por otro lado, aquellos que consumen menos de una hora por día se aburren menos y rinden mejor en la escuela.

Fuente: Rutgers University, "Young teens should only use recreational internet and video games one hour daily," ScienceDaily.

Lea en voz alta regularmente

A los escolares de intermedia suele resultarles más fácil escuchar que leer.

Cuando le lea en voz alta a su hijo, expóngalo a conceptos, ideas y vocabulario nuevos. La clave es hacerlo corto y al punto. Usted puede:

- **Leer un artículo** periodístico en el desayuno.
- **Compartir una idea** sobre algo que usted está leyendo.
- **Escoger un tipo** de libro que su hijo no suele leer, como una biografía. Túrnense para leerla en voz alta unos minutos por día.



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 © 2021, 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