

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Abril 2021

Dalhart High School
Scot Wright, Principal

Los hábitos de estudio refuerzan los conocimientos y las habilidades

Las clases de su joven son lengua, historia, ciencias y matemáticas, pero él adquiere mucho más que conocimientos académicos en ellas. También aprende a planificar con anticipación, pensar críticamente, resolver problemas y controlar los impulsos.

Los hábitos de estudio eficaces son fundamentales. A fin de procesar material complejo y abstracto, su joven necesita practicar sus nuevas habilidades de pensamiento y planificación.



Para ayudar a su joven a reforzar su aprendizaje, sugiérale que:

- **Se apoye en las rutinas.** Mantenga expectativas consistentes para su joven sobre la asistencia y el trabajo escolar y ayúdelo a desarrollar procesos para alcanzarlas.
- **Cree horarios de estudio** antes de los exámenes. Anímelo a llevar cuenta de sus compromisos y reservar tiempo para estudiar en un calendario.
- **Clasifique por color los materiales** para mantenerse organizado. Por ejemplo, para cada clase, podría escribir los trabajos asignados en tinta azul, la información nueva en rojo y los detalles de los proyectos a largo plazo en verde. Los colores lo ayudarán a saber cómo abordar el material de un vistazo.
- **Haga diagramas** para visualizar la información nueva y relacionarla con lo que ya sabe. Ver datos en forma gráfica podría ayudarlo a comprenderla y recordarla más adelante.



Ayude a su estudiante a ser proactivo

Las personas *reactivas* esperan a que las cosas sucedan por sí mismas. Las personas *proactivas* tratan de hacer las cosas que quieren que sucedan. Anime a su joven a ser proactivo en las siguientes áreas:

- **Estudios.** Debería estudiar con tiempo, en lugar de esperar hasta el último minuto para tratar de memorizar una enorme cantidad de material.
- **Futuro.** Ayude a su joven a trazarse metas y planificar pasos pequeños que puede dar cada día para acercarse a sus objetivos.
- **Preocupaciones.** Dígale a su joven que enumere sus inquietudes en dos columnas. En la izquierda, debería anotar las cosas que puede afectar con sus acciones. En la derecha,

debería anotar las cosas sobre las que no tiene control. Luego ínstelo a enfocarse en la columna izquierda.

- **Decisiones.** Enséñele a su joven a analizar las ventajas y desventajas de sus opciones antes de actuar.
- **Sentimientos.** En lugar de guardar resentimiento, por ejemplo, su joven puede enfrentar con calma a alguien: "Lo que dijiste fue hiriente. Espero que no suceda de nuevo".

Fuente: S. Covey, *The 7 Habits of Highly Effective Teens*, Simon & Schuster.

Impulse las ciencias y las matemáticas

Cursar tres o cuatro años de matemáticas y ciencias en la escuela secundaria amplía las opciones de carreras profesionales para su joven. Para tener éxito en estas materias, recuérdle que:

- **Estudie** todos los días.
- **Comience** revisando.
- **Se mantenga** al día. Estudiar ciencias y matemáticas es como subir una escalera. El progreso se hace paso por paso.



Sugiera sitios útiles

Cuando la ayuda del maestro no está inmediatamente disponible, un recurso en línea podría ayudar a su joven a superar un obstáculo. Sugiérole que visite:

- **eLearn.fyi** (<https://elearn.fyi>). Creada por un estudiante de secundaria, esta base de datos permite que los usuarios clasifiquen más de 300 sitios web por grado o tema para encontrar lo que necesitan.
- **Khan Academy** (www.khanacademy.org). Ofrece videos instructivos de matemáticas, historia, ciencias y más.
- **CK-12** (www.ck12.org/student). Ofrece textos, videos, guías de estudio y prácticas interactivas sobre diversos temas.

Fuente: C. Bamberger, "Student seeks to create the 'Netflix of online learning,'" *The Hechinger Report*, niswc.com/elearn.

Encienda la curiosidad

Los estudiantes que aprenden porque quieren saber son más propensos a perseverar y retener material que los que solo están motivados por las notas. Para aumentar el deseo por aprender de su joven:



- **Pregúntele qué espera** obtener de un trabajo o clase.
- **Escuche con interés** cuando describa el contenido de clase. Hágale preguntas.
- **Ayúdelo a reconocer** lo bien que se siente alcanzar una meta de aprendizaje.



¿Cuánto deberían los padres ayudar con el trabajo escolar?

P: Todavía ayudo a mi escolar de noveno grado con sus trabajos. ¿Es demasiado mayor para esto?

R: En la escuela secundaria, se espera que los estudiantes asuman responsabilidad por su aprendizaje. Su participación como padre en la educación de su joven todavía es importante. Sin embargo, en lugar de ayudarlo a *hacer* sus trabajos, bríndele estructura, ejemplo y ánimo para apoyar su esfuerzo por hacerlos él mismo.

Por ejemplo, haga lo siguiente:

- **Mantenga un tiempo regular** para los trabajos escolares.
- **Hable sobre lo que su joven** está aprendiendo. Haga preguntas como, "¿Qué cosa sorprendente aprendiste hoy?" y "¿Has leído algo como esto antes?"
- **Muestre que la lectura** y el aprendizaje son prioridades para su familia. Comente libros y artículos periodísticos con su joven. Busque programas educativos para mirar juntos. Y cuénteles a su joven sobre las cosas que usted aprende.
- **Enseñe estrategias.** Si su joven no está seguro de cómo planificar un proyecto largo, guíelo a través del proceso paso por paso.
- **Observe y elogie** el esfuerzo de su joven. Cuando aborde un desafío, dígame que usted cree que puede superarlo.



Cuestionario Para Padres

¿Está ayudando a su joven a mejorar?

Todavía hay tiempo para que los estudiantes que no están rindiendo bien en una o más clases reviertan la situación antes del final del año. ¿Está haciendo todo lo posible para identificar los problemas y apoyar a su joven? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Reconoce** las señales (calificaciones en descenso, faltas a clase o trabajos sin hacer) de que su joven podría estar teniendo dificultades?
2. **¿Ayuda** a su joven a evitar sentirse indefenso? Dígame que identifique una cosa que pueda hacer ahora para abordar el problema.
3. **¿Le enseña** a su joven que pedir ayuda cuando la necesita es una señal de fortaleza? ¿Instelo a que se contacte con los maestros.
4. **¿Le pide** recursos al consejero si su joven necesita más ayuda de la que la escuela le puede brindar?
5. **¿Trabaja** con su joven para que adquiera habilidades para administrar el tiempo y de organización?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su joven a hacer mejoras académicas. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

"Y así cada aventura es un nuevo comienzo".
—T. S. Eliot

Desarrolle la ética de trabajo

En una encuesta, el 80 por ciento de los empleadores dijeron que buscaban una ética de trabajo sólida al contratar a alguien para un puesto. En la escuela, su joven puede fortalecerla al:

- **Asistir a clase** preparado para aprender y entregar los trabajos a tiempo.
- **Planificar su tiempo** y mantenerse motivado sin recordatorios.
- **Participar plenamente** en los proyectos grupales.

Fuente: NACE, "The Top Attributes Employers Want to See on Resumes," niswc.com/workethic.

Los rechazos pueden superarse

Una carta de rechazo de la universidad puede desconcertar a los estudiantes. Cuando su joven esté preparado para hablar, reconozca que el rechazo duele. Pero recuérdese que no significa que sea un mal estudiante. Con frecuencia, las instituciones deben rechazar estudiantes calificados por falta de espacio.

Ayúdelo a hacer un plan para avanzar. Hable sobre qué quería estudiar en esa institución. Lo más probable es que otras universidades ofrezcan programas similares. O ¿podría cursar clases en un instituto terciario y volver a solicitar admisión en la universidad de sus sueños el próximo año?

El 'tiempo verde' da equilibrio

Un estudio reciente sugiere que pasar más tiempo al aire libre (tiempo verde) puede compensar los efectos negativos del exceso de tiempo frente a las pantallas. Si bien el exceso de pantallas está relacionado con ansiedad y depresión, salir afuera redujo el estrés de los adolescentes y aumentó los sentimientos positivos de independencia.

Ahora que los jóvenes pasan más tiempo frente a las pantallas por la escuela, limitar los aparatos electrónicos con fines recreativos es importante. Rete a su joven a pasar una hora de tiempo verde por cada hora de ocio que pase frente a las pantallas.



Fuente: T.K. Oswald y otros, "Psychological impacts of 'screentime' and 'green time' for children and adolescents: A systematic scoping review," *PLoS ONE*, niswc.com/greentime.

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 1527-1072