

Habilidades *para el éxito escolar*

Desarrollando habilidades de estudio



*Maneras en que las familias pueden ayudar
a sus hijos a rendir mejor en la escuela*

THE
PARENT
INSTITUTE®

Los beneficios de las tareas

Trátense de leer 20 minutos o estudiar para un examen de matemáticas, trabajar de manera independiente afuera de la escuela tiene beneficios. Hacer tareas y estudiar:

- **Fortalece el aprendizaje.** Cuando los estudiantes revisan el material en sus casas, ellos lo recuerdan durante más tiempo y lo comprenden mejor.
- **Les muestra a los estudiantes que el aprendizaje toma lugar en todos lados.** Si estudian y hacen la tarea regularmente, los estudiantes podrán ver que el aprendizaje toma lugar en la casa y en la comunidad, así como en el salón de clases.
- **Enseña autodisciplina.** Algunos días, a los niños les resulta más difícil sentarse a estudiar. Pero cuando los estudiantes adquieren el hábito de hacer las tareas regularmente, ellos se benefician de las recompensas de la autodisciplina.
- **Ayuda a los estudiantes a aprender a usar el tiempo con prudencia.** Planificar es una habilidad importante para completar las tareas, así como para tener éxito en la vida.

Este folleto incluye maneras prácticas en que usted puede ayudar a su hijo a desarrollar habilidades de estudio sólidas y rendir mejor en la escuela.

Conozca al maestro

Es más fácil apoyar a su hijo si usted sabe cuáles son las expectativas del maestro. Reúnase con el maestro de su hijo y pregúntele qué tipos de tareas asigna. Pregúntele también cuánto tiempo debería tomarle a su hijo completarlas y cómo usted puede ayudarlo en casa.



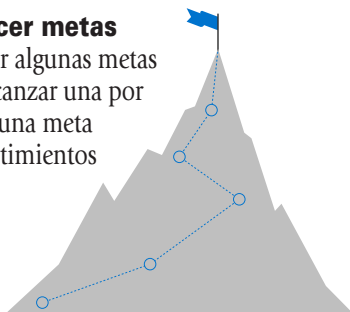
Los padres también son maestros

Si bien el maestro es el responsable de enseñar el contenido de la materia, a veces, los estudiantes tienen dificultad para recordar lo que aprendieron en clase. Aquí tiene dos maneras simples de ayudar:

- 1. Apoye a su hijo en casa.** Usted puede ayudarlo a repasar, escucharlo mientras lee o practicar con él las palabras de deletreo.
- 2. Pida sugerencias** de cómo trabajar con su hijo. La mayoría de los maestros le sugerirán con gusto métodos y actividades para aplicar. Averigüe cómo enviarle un correo electrónico al maestro de su hijo. Busque en línea sitios web diseñados para ayudar con la tarea y videos instructivos sobre conceptos específicos.

Pruebe estas maneras comprobadas de ayudar a su hijo

- **Ayude a su hijo a establecer metas** para completar las tareas. Trazar algunas metas pequeñas que su hijo pueda alcanzar una por una funciona mejor que trazar una meta grande. Esto promoverá los sentimientos de logro y satisfacción.
- **Esté disponible.** Los niños pequeños son los que necesitan más ayuda. Pero todos los niños se benefician de tener a alguien a quien pedirle que explique las instrucciones o responda a sus preguntas.
- **No ayude demasiado.** Recuerde, la tarea no es de *usted*. No la haga por su hijo. Límitese a ofrecerle consejos y apoyo.
- **Fomente una actitud positiva.** Felicite el esfuerzo y la perseverancia. Haga comentarios como: "Me agrada la manera en la que organizaste tu ensayo", o "Trabajaste con dedicación en esos problemas de matemáticas. ¡Bien hecho!"



- **Ayude a su hijo a visualizar el éxito.** Por ejemplo, diga, "Imagina a tu maestro diciendo que es hora de la prueba de deletreo. Imagínate a ti mismo sintiendo confianza porque has estudiado todas las palabras. Escucha al maestro pronunciar cada palabra. Tú las escribes correctamente. Luego, ves una A en tu prueba".



- **Elimine el miedo** Diga, "Estoy orgulloso de verte seguir adelante cuando cometes un error. Hay tantas cosas por aprender. Si siempre tenemos miedo de cometer errores, no lograríamos muchas cosas". Cuando su hijo cometa un error, enfóquese en maneras de aprender de él.

- **Ayude a su hijo a ver el progreso** Hable sobre lo que su hijo ha aprendido. Podría tomar un libro viejo y decir, "¿Recuerdas cuando tenías dificultad para leer este libro?" Si está pasando apuros en matemáticas, diga, "¿Recuerdas cuando no sabías sumar $6 + 9$?" Muestre emoción al ver el progreso de su hijo.

- **Asegúrese de que su hijo duerma suficiente,** lleve una dieta equilibrada y haga ejercicio regularmente. Adoptar hábitos saludables lo ayudará a aprender.



Ayude a su hijo a organizarse

Ayudar a su hijo a organizarse es otra manera efectiva de ayudar con las tareas. Aquí tiene tres sugerencias:

- 1. Usar notas autoadhesivas.** Dele a su hijo notas autoadhesivas para que lleve a clase. Cuando el maestro asigna tarea, debe pegar una en el libro, carpeta o cuaderno que necesita para completarla. De este modo, al final de cada día, su hijo sabrá qué llevar a casa.
- 2. Hacer un calendario** Un calendario mensual con cuadrados grandes y en blanco ayudarán a su hijo a llevar un registro de los plazos, los exámenes y las pruebas. Un calendario grande también es especialmente útil para llevar cuenta de todos los pasos para un trabajo a largo plazo.
- 3. Usar una agenda.** Muchas escuelas les brindan agendas a los estudiantes para que escriban los trabajos asignados.



¿Cuándo es el mejor momento para estudiar?

Al igual que los adultos, algunos niños son noctámbulos como los búhos. Otros se levantan antes de que amanezca. Encontrar el mejor momento para que su hijo estudie es clave para apoyar el éxito en la escuela.

Pruebe para ver qué le funciona a su hijo. ¿Estudia con más eficacia y rinde mejor cuando estudia inmediatamente después de la escuela, o después de la cena?

Recuerde también que los estudiantes necesitan descansos cortos y regulares para pensar claramente. Anime a su hijo a programar un descanso de 10 minutos cada una hora de estudio.

Use un temporizador

¿Acaso su hijo pierde el tiempo cuando hace la tarea? Un temporizador de cocina puede servir de recordatorio para que no se distraiga sin tener que darle la lata.

Juntos, revisen las tareas de su hijo para determinar cuánto tiempo deberían tomarle. Luego, dividan el tiempo de estudio en bloques. Su hijo puede programar un temporizador para un bloque y trabajar hasta que suene la alarma, y luego tomarse un descanso corto antes de comenzar el próximo bloque. Esto debería ayudar a su hijo a mantenerse al día y aprender a trabajar independientemente.

¿Cuál es el mejor lugar para estudiar?

Decidir *dónde* estudiar es tan importante como decidir cuándo hacerlo. Comiencen con un lugar simple y tranquilo. Si su hijo es pequeño, o necesita supervisión para mantenerse concentrado, escoja un lugar donde usted pueda estar cerca. Coloque una mesa o un escritorio y una silla cómoda e ilumine bien el lugar. Incluya materiales como papel, lápices y bolígrafos, gomas de borrar, una calculadora, una regla, un sacapuntas y un diccionario.

Controle las distracciones

Los expertos concuerdan en que las pantallas y el estudio no deben mezclarse. Dígale a su hijo que silencie o guarde los dispositivos digitales. Si necesita un dispositivo para trabajar, sugiérale que cierre las ventanas y las aplicaciones que no están relacionadas con la escuela.

Algunos niños trabajan mejor con música suave de fondo mientras que otros necesitan silencio absoluto. Dígale a su hijo que pruebe y se fije qué le resulta mejor.

‘¿Puedo estudiar con un compañero?’

Los compañeros de estudio podrían ayudarse mutuamente cuando se atascan. También pueden motivarse. Y los estudiantes suelen aprender más cuando pueden hablar sobre sus respuestas y los motivos detrás de ellas. Tener alguien con quien estudiar puede motivar a los niños que deben estudiar cuando sus padres no están presentes.

Sin embargo, estudiar con otros no siempre es una buena idea si un niño se distrae con facilidad. Y, si ambos estudiantes quieren hablar sobre otro tema que no es el trabajo escolar, pues no funcionará.

Sugiera el método de estudio 'IPLER'

Enséñele a su hijo a usar la fórmula IPLER para estudiar. Se trata de un proceso de cinco pasos para estudiar efectivamente: Inspeccionar, Preguntar, Leer, Expresar y Revisar.

- 1. Inspeccionar.** Dígale a su hijo que le dé un vistazo rápido al material para ver de qué trata. Debe leer los títulos, mirar las fotografías y revisar el texto escrito en negrita.
- 2. Preguntar.** Una vez que su hijo sepa cuál es la idea principal, debe pensar en las preguntas que podría responder el texto. ¿Cómo se denominan las partes de una planta? ¿Cómo se forman las células nuevas?
- 3. Leer.** Ahora su hijo debería leer el material. Mientras lo hace, dígale que busque las respuestas a las preguntas del paso 2.
- 4. Expresar.** Luego, dígale a su hijo que le cuente cuáles son las partes importantes del capítulo. ¿Cuáles fueron las ideas más importantes que abarcó?
- 5. Revisar.** ¿Cuáles son las ideas principales? ¿Encontró su hijo las respuestas a todas las preguntas? ¿Qué más aprendió? ¿Hubo algo que lo sorprendió? Este paso puede hacerse inmediatamente o unos días después.

Tomar apuntes puede ayudar

Algunas veces, los estudiantes necesitan ayuda para recordar el material. Tomar apuntes puede reforzarlo en sus mentes. Sugérole este método a su hijo:

- 1. Dibujar una línea** de arriba hacia abajo en la parte izquierda de una hoja de papel para formar dos columnas.
- 2. Escribir los subtítulos** de cada sección importante en la columna izquierda.
- 3. Resumir el texto** correspondiente a cada subtítulo, y escribir una nota breve en la columna derecha.
- 4. Hacer lo mismo** para las palabras y las frases clave.
- 5. Tratar de recordar la información** de la columna derecha al leer los títulos, las palabras y las frases de la columna izquierda.



Cómo tener éxito en los exámenes

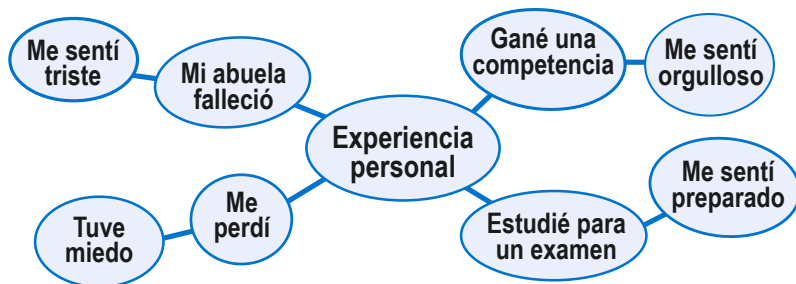
Una de las mejores maneras de estudiar para un examen es formular y responder preguntas de práctica. Dígale a su hijo que imagine qué preguntará el maestro en el examen. Es útil tener en mente los comentarios que el maestro hizo sobre el examen. ¿Incluirá preguntas de desarrollo? ¿Preguntas de opción múltiple? ¿Hará hincapié en algo específico?

Si su hijo puede responder las preguntas de práctica, el examen real le será mucho más fácil.

Domine los trabajos de escritura

Los trabajos de escritura suelen ser parte de la carga de trabajo de los estudiantes. Aquí tiene algunas maneras de ayudar:

- 1. Dígale a su hijo que le explique** las ideas del tema antes de comenzar. Para escribir con claridad, hay que pensar con claridad. Hablar con un miembro familiar o un amigo puede ayudar a aclarar los pensamientos.
- 2. Anime a su hijo a tomar notas** antes de escribir. Los esbozos y esquemas, como el que aparece a continuación, son útiles para organizarse.



- 3. Dé elogios específicos.** Diga cosas como “Me agrada mucho la descripción de cómo te sentiste cuando te perdiste”.
- 4. No critique demasiado.** Enfóquese primero en lo que su hijo está tratando de comunicar. Por supuesto, es útil señalar los errores de vez en cuando. Pero si siempre se fija en los errores, su hijo podría dejar de mostrarle sus trabajos escritos.
- 5. Anime a su hijo a revisar y volver a escribir.** Con frecuencia, los expertos dicen, “No hay tal cosa como una buena escritura, solo una buena *reescritura*”. Su hijo podría agregar, borrar y reorganizar partes del texto para mejorar su trabajo. También debería corregir los errores de ortografía, gramática, puntuación y mayúsculas.

Ayude a su hijo a recordar datos

Para algunos niños, memorizar información es fácil. Pero muchos otros necesitan un poco de ayuda. Aquí tiene algunas técnicas útiles:

Use recursos mnemotécnicos

Los recursos *mnemotécnicos* son ayudamemorias. Si usted recuerda el poema, "Treinta días tiene septiembre", eso es un recurso mnemotécnico. Si sabe los nombres de los Grandes Lagos por el acrónimo HEMOS (Hurón, Erie, Michigan, Ontario, Superior), ese es otro.

Cuando su hijo debe memorizar una lista, sugiérale que escriba las palabras en una columna vertical sobre el margen izquierdo de una hoja de papel. Luego, puede tratar de usar la primera letra de cada palabra para crear una nueva palabra, frase u oración que una a todos los artículos de la lista.

Si su hijo debe aprender los planetas en orden de distancia la Sol, enséñele esta oración: Mi Viejo Tío Martín Juega Solo Usando Naipes. (Mercurio, Venus, Tierra, Marte, Júpiter, Saturno, Urano, Neptuno).

Pídale a su hijo que le enseñe a usted

Cuando los estudiantes tienen oportunidades para compartir lo que están aprendiendo, su comprensión y retención mejoran. La próxima vez que su hijo esté aprendiendo algo nuevo, pídale que se lo enseñe a usted.

Maneras efectivas de usar tarjetas

Las tarjetas son una buena manera de memorizar una gran cantidad de datos. Sea que su hijo quiera aprender fechas, nombres, nuevas palabras o datos matemáticos, las fichas pueden ayudar. Pruebe este juego de concentración:

- **Preguntas y respuestas.** Escriba una pregunta que podría aparecer en un examen en el frente de cada tarjeta y la respuesta en el dorso. Puede inventar preguntas basadas en los apuntes o en el capítulo del libro de texto. También puede usar las preguntas de una guía de estudio o aquellas que figuran al final de un capítulo.
- **Memoria.** Necesitará dos grupos de tarjetas. Escriba un problema matemático o una palabra de vocabulario en cada tarjeta de un grupo, y la respuesta o definición en las tarjetas del otro. Mézclelas boca abajo y túrnense para dar vuelta dos tarjetas. Si las tarjetas coinciden, el jugador debe guardarlas. De lo contrario, debe dejarlas donde estaban. El jugador que encuentre más pares correspondientes gana.

Nota: La mejor manera de estudiar es usar diversos métodos. Las tarjetas son útiles, ¡pero son una herramienta de estudio de todas las disponibles!

Finalmente, ¡asegúrese de que las tareas se entreguen a tiempo!

Al finalizar con el estudio y los trabajos asignados, muchos niños necesitan ayuda para llevar el trabajo a la escuela. Si su hijo pierde sus trabajos o se los olvida con frecuencia, sugiérale lo siguiente:

1. **Colocar los trabajos** completados en una carpeta especial.
2. **Colocar la carpeta** en un cuaderno o una mochila.
3. **Colocar la mochila** al lado de la puerta antes de acostarse.

¿Tiene más preguntas?

¿Tiene más preguntas sobre la tarea o el estudio? ¿Piensa que su hijo le dedica demasiado tiempo, o muy poco, a la tarea y el estudio? ¿Tiene más preguntas sobre lo que usted debería hacer para ayudar a su hijo? Pida una cita para hablar con el maestro.

Usted, el maestro, el director y otros miembros del personal escolar son todos parte del equipo que ayuda a su hijo a aprender. Y su hijo aprenderá más si el equipo trabaja unido.



Con su apoyo, la tarea puede ser una herramienta de aprendizaje muy importante. Aunque los estudiantes siempre deberían hacer su propio trabajo, ¡el apoyo de las familias puede marcar una gran diferencia para desarrollar habilidades de estudio prácticas!

Publicado por:

THE
PARENT
INSTITUTE®

(800) 756-5525
www.parent-institute.com

Stock No:
(English) 321A
(Spanish) 421A