

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Noviembre 2023

Pitt County Schools

Ayude a su hijo a estudiar mejor para los exámenes de fin de unidad

Si su escolar de intermedia suele estudiar aleatoriamente la noche antes de un examen importante, es hora de que adopte un enfoque más organizado.

Ayude a su estudiante a desarrollar un sistema para estudiar un capítulo o una unidad en su totalidad. Varios días antes de un examen, pídale a su hijo que:



- 1. Divida el material** en secciones.
- 2. Comience por revisar** la primera sección y los apuntes o textos relacionados que haya entregado el maestro. A su hijo podría tentarle apresurarse y terminar toda la unidad, pero es más eficaz estudiar una sección a la vez.
- 3. Imagine qué preguntas** podría hacer el maestro sobre el material de esa sección. Si no le surge ninguna pregunta, deberá repasar el material de nuevo. Dígale a su hijo que anote cada pregunta en una tarjeta diferente y que escriba la respuesta en el reverso.
- 4. Proceda sección por sección.** Si una sección es particularmente larga o complicada, o si puede pensar en varias preguntas que el maestro podría hacer al respecto, sugiérale que divida esa sección en partes más pequeñas.
- 5. Identifique palabras y términos nuevos.** Luego, su hijo puede volver a mirar el material, buscar los términos que no conoce y armar tarjetas para ellos.
- 6. Estudie las tarjetas** en sesiones cortas durante varios días. Usted puede apoyar el esfuerzo ofreciéndose a usar las tarjetas para evaluar el conocimiento de su hijo.



Enseñe estrategias para manejar el estrés

A los escolares de intermedia les suceden muchas cosas: en la escuela, en el cuerpo y en la mente. Pueden sentirse abrumados, ansiosos y estresados con facilidad. Y cuando aumenta la ansiedad, las calificaciones pueden bajar.

Hable con su escolar de intermedia sobre maneras de manejar el estrés. Su hijo podría:

- **Escribir en un diario.** Escribir puede ayudar a su hijo a aclarar sus pensamientos y sentimientos. También es una herramienta útil para resolver problemas.
- **Divertirse con un amigo.** Podrían dar un paseo o hacer algo que los haga reír, como hacer un video divertido.
- **Dedicarse a un pasatiempo** (que no sea jugar a juegos en internet). Centrarse en una actividad creativa y agradable reduce el estrés.
- **Estirar y respirar.** Los estiramientos lentos y suaves y la respiración profunda pueden ayudar a los niños a calmarse cuando se sienten abrumados.
- **Dormir una siesta reparadora** breve. Dormir lo suficiente es esencial para reducir el estrés.

Promueva el pensamiento

Su hijo está aprendiendo a evaluar, respaldar las respuestas con pruebas y resolver problemas. Para mejorar las habilidades de pensamiento, haga preguntas como:

- **¿Por qué te agrada?** No es suficiente que su hijo diga que una cosa es su favorita. Pídale que indique las características que la hacen mejor que otras cosas.
- **¿Cuál conviene comprar?** Pídale a su hijo que investigue un artículo que su familia necesite comprar. ¿Qué marca es la mejor opción? ¿Por qué?
- **¿Cómo podríamos hacer esto mejor?** Por ejemplo, pídale a su hijo que piense maneras en las que su familia podría ahorrar dinero en la factura de luz o agua.



El voluntariado empodera

El voluntariado ayuda a los niños a desarrollar habilidades y comprender que pueden marcar una diferencia. Cualquier trabajo voluntario es valioso, pero las investigaciones muestran que el trabajo que ayuda a desconocidos, en lugar de a amigos o familiares, puede tener el mayor efecto. En un estudio, se demostró que mejoraba la autoestima de los niños durante más de un año.

Fuente: L.M. Padilla-Walker y otros, "Longitudinal Change in Adolescents' Prosocial Behavior Toward Strangers, Friends, and Family," *Journal of Research on Adolescence*, Wiley.

Fomente hábitos de escritura sólidos

Ayude a su hijo a adquirir tres hábitos que mejoran la escritura:

- 1. Leer cosas variadas.** Cuanto más lean los estudiantes, más ejemplos de buena escritura verán.
- 2. Leer los trabajos escritos** en voz alta. Esto ayuda a detectar frases repetitivas, confusas o con errores gramaticales para poder corregirlas.
- 3. Revisar.** Después de escribir un primer borrador, su hijo debería reorganizar, ampliar y aclarar los puntos que sea necesario.





¿Qué puedo hacer para que mi hijo me cuente qué ocurre?

P: Está claro que mi hijo de séptimo grado está molesto por algo, pero no me quiere decir de qué se trata. Quiero ayudar, pero no quiero ser insistente. ¿Qué debería hacer?

R: La reticencia a hablar de los problemas con los padres es frecuente entre los jóvenes. Pero cuando un problema dura varios días o semanas, puede afectar la salud y el trabajo escolar. Entonces, si bien es probable que lo que esté preocupando a su hijo sea un tema menor, debería seguir intentando averiguar de qué se trata.



Para alentar a su hijo de intermedia a compartirlo:

- **Sea directo.** Dígale a su hijo, "Siento que hay algo que no me estás contando. Quiero que sepas que me preocupo por ti y que estoy aquí, pase lo que pase. Puedes hablar conmigo sobre lo que sea. Es mi trabajo ayudarte a resolver las cosas".
- **Establezca expectativas claras.** "Respeto tu privacidad y que quieras resolver las cosas por tu cuenta, pero necesito que me digas qué sucede. Puedes tener un poco más de tiempo para pensarlo solo, pero intentemos resolverlo juntos esta noche, después de la cena".
- **Reclute ayuda.** Si su estudiante sigue negándose a hablar, póngase en contacto con un pediatra, un consejero escolar, un entrenador o alguna otra persona en la que su hijo confíe. Trabajen juntos para descubrir qué está sucediendo y ayudar a su hijo.

Cuestionario Para Padres

¿Está ayudando a su estudiante a desarrollar una base de aprendizaje sólida?

En la escuela intermedia, los estudiantes comienzan a tener más opciones sobre la dirección que tomará su educación. ¿Está ayudando a su hijo a tomar decisiones que apoyen sus logros académicos? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. ¿**Anima** a su hijo a seleccionar clases rigurosas, especialmente en materias de interés?
2. ¿**Hablan** sobre la importancia de la lectura y anima a su hijo a leer todos los días?
3. ¿**Siguen** las noticias juntos e informa a su hijo sobre los sucesos actuales?
4. ¿**Anima** a su hijo a estudiar una lengua extranjera, de ser posible, a partir de la escuela intermedia?
5. ¿**Habla** sobre maneras en las que los intereses de su hijo podrían

combinarse con futuras materias o una carrera?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron sí, usted está ayudando a su hijo a prepararse para el futuro. Para cada respuesta no, pruebe esa idea.

"El futuro no es algo a lo que entramos. El futuro es algo que creamos".
—Leonard I. Sweet

Ayude a su hijo a trabajar con su cuerpo cambiante

Los cambios físicos que está experimentando su hijo son los mayores desde la infancia. Los impulsos que acompañan estos cambios (inquietarse, comer un aperitivo, etc.) pueden ser una distracción en el tiempo de estudio. Si su hijo suele:

- **Ponerse de pie para moverse,** sugiérale que intente trabajar de pie. O podría estudiar con tarjetas mientras camina.
- **Hacer movimientos y retorcerse,** anímelo a tomarse descansos frecuentes de estiramiento para aliviar los "dolores de crecimiento".
- **Hacer una pausa para prepararse** un bocadillo, abastézcase de vegetales crudos cortados que su hijo pueda tomar al comenzar a estudiar y comer mientras estudia.

Fuente: P. Lorain, "Squirring Comes Naturally to Middle School Students," National Education Association.

Hacer listas puede ayudar a su hijo a resolver problemas

Su hijo está enfrentando un dilema. "¿Debería hacer esto o no?" ¿Qué pasaría si hubiera otra opción?



Para ayudar a su escolar de intermedia a explorar todas las opciones a la hora de resolver un problema, sugiérale que haga una lista y luego la reduzca a las tres soluciones más sensatas. El proceso de armado de la lista refuerza la idea de que suele haber varias maneras de resolver un problema.

Analicen el respeto

El respeto implica muchas cosas. Explique que mostrar respeto significa que su hijo debería:

- **Pensar antes de actuar** y hacerse preguntas como, "¿Me agradecería que me trataran de esta manera?"
- **Expresar desacuerdo cortésmente.** Hablen sobre la necesidad de elegir las palabras y el tono con cuidado.
- **Tratar las pertenencias con cuidado** y devolver las cosas prestadas a tiempo y sin haberlas dañado.

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 © 2023, 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