

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Septiembre 2023

Prairie Heights Middle School

Ayude a su escolar de intermedia a comenzar el nuevo año con buen pie

El inicio del año escolar es un momento de nuevos comienzos. Exprese confianza en la capacidad de su hijo para hacer que este sea el mejor año. Luego, para motivarlo, pídale que establezca metas en áreas que respaldan el éxito, como:

- **El trabajo escolar.** Su hijo podría proponerse entregar todas las tareas completas y a tiempo. Establecer un horario diario de estudio es un primer paso inteligente.
- **La lectura.** Si su hijo no lee con frecuencia por placer, sugiérale que se trace esa meta. Empiecen de a poco. Tal vez su hijo pueda leer durante 15 minutos todas las noches antes de dormir.
- **La escritura.** Si los trabajos de escritura son una fuente de estrés, la práctica frecuente ayudará a su hijo a fortalecer las habilidades y a sentirse más cómodo. Podría trazarse la meta de escribir en un diario todos los días.
- **Los proyectos.** Si su hijo suele posponer los trabajos a largo plazo hasta último momento, cambiar ese hábito es un objetivo que merece la pena. La próxima vez que se aproxime un proyecto o trabajo, ayúdelo a dividirlo en partes pequeñas y a anotar los plazos para cada paso.
- **Las actividades extracurriculares.** Participar en actividades relacionadas con la escuela ayuda a los estudiantes a hacerse amigos y a sentir una mayor conexión con la escuela. Anime a su hijo a explorar las opciones y encontrar una actividad que le interese.



Refuerce las habilidades escolares en la vida cotidiana

Su hijo pasa mucho más tiempo en casa que en la escuela. Y con su ayuda, ese tiempo puede tener un impacto positivo en su aprendizaje. Para reforzar las habilidades académicas, convierta estas actividades en una parte normal de su tiempo juntos:

- **Pregúntele a su hijo** qué está haciendo en clase. Comente similitudes y diferencias entre las clases.
- **Pídale a su hijo** que le enseñe algo sobre los temas y conceptos de sus clases. Explicarlos reforzará la información en la mente de su hijo.
- **Asígnele responsabilidades** a su hijo que sean significativas y le permitan contribuir con la familia.
- **Respete las habilidades** de su hijo. Pídale que use su conocimiento y sus habilidades para ayudarlo.
- **Converse con su hijo** sobre todo. Pregúntele qué piensa. Escuche y hágale preguntas nuevas.
- **Exponga a su hijo** a ideas y experiencias nuevas. Comente cómo se relacionan con las cosas que está aprendiendo en la escuela.

Enseñe un proceso de lectura

Leer material académico es distinto de leer por placer. Requiere comprender y retener el material. Enséñele a su hijo estos pasos para leer para aprender:

1. **Escanear el texto.** Su hijo deberá mirar los gráficos, los encabezados y las palabras en negrita para hacerse una idea de los puntos clave.
2. **Leer con atención** y tomar apuntes.
3. **Hacer una autoevaluación.** ¿Puede recordar los temas y los datos de apoyo del texto?



El dinero es matemática

Impulse el interés de su hijo de intermedia en las matemáticas mostrándole lo esencial que es para administrar el dinero. Pídale a su hijo que:

- **Lleve un registro de todo el dinero** que recibe y gasta.
- **Establezca una meta de ahorro** y planifique cómo alcanzarla.

Muéstrele cómo tomar decisiones según un presupuesto. "Desearía pedir pizza, pero no hay dinero suficiente en el presupuesto de esta semana".

Las ausencias afectan los resultados

Las ausencias frecuentes hacen que sea más probable que los estudiantes repitan de grado, abandonen la escuela o sean expulsados. Para que su hijo asista a todas las clases:

- **Sea firme.** Una mínima queja no debería ser un pase para que se tome un día libre. Siga los protocolos de la escuela en caso de que sospeche que está enfermo.
- **Sea comprensivo.** Reconozca que la escuela no siempre es divertida.
- **Sea proactivo.** Si su hijo está evitando la escuela, consulte a un consejero escolar.



Fuente: P.W. Jordan y R. Miller, *Who's In: Chronic Absenteeism under the Every Student Succeeds Act*, FutureEd.



¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a dormir lo suficiente?

P: Mi escolar de intermedia tiene un horario fijo para irse a dormir, pero aun así se levanta irritable y agotado todas las mañanas. No quiero que la falta de sueño afecte su desempeño escolar, pero ¿qué más puedo hacer?

R: Dormir poco puede afectar en gran medida la actitud y la atención en la escuela. Cuando la inclinación natural de los niños es cerrar la puerta de la habitación y quedarse despiertos hasta más tarde, el sueño perdido empieza a acumularse. Para asegurarse de que su escolar de intermedia duerma lo suficiente:

- **Haga cálculos sobre la hora de dormir.** Los estudiantes de intermedia necesitan entre ocho y 10 horas de sueño para que su desempeño en clase sea óptimo. Cuente hacia atrás desde la hora de despertarse de su hijo y establezca la hora de dormir 20 minutos antes de la hora a la que debería dormirse su hijo.
- **Establezca un límite en el uso de la tecnología.** Apague los dispositivos digitales una hora antes de la hora de dormir. Ayude a su hijo a encontrar otras maneras de relajarse: leer, jugar a juegos de mesa, darse una ducha caliente, etc. Cargue los dispositivos fuera de la habitación de su hijo.
- **Limite las siestas y la cafeína.** Si su hijo tiene sueño por la tarde, limite las siestas a menos de 40 minutos. Consumir cafeína en las seis horas previas a la hora de dormir también puede interferir con el sueño.
- **Ofrézcale un oído.** ¿Es posible que la preocupación esté manteniendo a su hijo despierto? Hablen tranquilamente antes de dormir y deje que su hijo se descargue. Termine destacando algo que su hijo haya hecho bien ese día.



Cuestionario Para Padres

¿Fomenta el comportamiento amable?

La amabilidad y el comportamiento respetuoso ayudan a crear el clima escolar positivo que los estudiantes necesitan para aprender bien. ¿Está animando a su hijo a tratar a los demás con amabilidad? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Habla** con su hijo sobre el hecho de que no siempre se nota cuando las personas están teniendo un mal día, por lo que siempre es mejor ser amable?
2. **¿Le enseña** a su hijo a no publicar nada en las redes sociales que no diría en persona?
3. **¿Fomenta** la empatía diciendo cosas como "Recuerda cómo te sentiste cuando ... "?
4. **¿Anima** a su hijo a ser amigo de una variedad de estudiantes más allá de un único grupo de amigos, incluso si otros amigos no lo hacen?

5. **¿Elogia** a su joven cuando ve que es amable?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron sí, usted está ayudando a su hijo a ser amable dentro y fuera de la escuela. Para cada respuesta no, pruebe la idea correspondiente.

"Ningún acto de bondad, por pequeño que sea, se desperdicia".
—Esopo

Ofrezca herramientas de organización

Tener varios maestros y varias materias significa que la organización es una habilidad de estudio fundamental para los estudiantes de intermedia. Anime a su hijo a usar estas herramientas:

- **Una agenda.** Escribir los trabajos, las fechas de entrega y las fechas de examen en un solo lugar ayudará a su hijo a mantenerse encaminado.
- **Listas de tareas pendientes.** Pídale a su hijo que haga una lista de las cosas que tiene que completar ese día, esa semana, ese mes, etc. y que tache las tareas cuando las complete.
- **Notas autoadhesivas.** Su hijo puede usarlas para indicar las cosas que necesita para los trabajos o para marcar un punto en un libro y añadir un resumen de la trama hasta allí.

Fomente una sensación de bienestar

La inseguridad en uno mismo es un problema común en los años de intermedia, y puede hacer que los estudiantes sean más propensos a ceder ante la presión de los compañeros o a intentar encajar a toda costa. Para ayudar a su hijo:

- **Pasen tiempo juntos.** Interésese por las cosas que le interesen a su hijo.
- **Fomente las amistades sanas** y conozca a los amigos de su hijo.
- **Hablen de los cambios físicos** que podría esperar su hijo y dígame que es normal que a los niños les sucedan en distintos momentos.

Dele a su hijo tres claves para el éxito escolar este año

Se espera que los escolares de intermedia tengan un rol activo en el aprendizaje. Explíquelo a su hijo que es importante que:

1. **Participe** en clase.
2. **Piense** sobre el material. ¿Cómo se relaciona un tema con otro?
3. **Pida ayuda** cuando vea el primer indicio de que hay un problema. Su hijo deberá pedirle explicaciones al maestro o sugerencias sobre maneras de buscar ayuda.



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