

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Septiembre 2020

La Mesa - Spring Valley School District
Extended School Services Program

Ayude a su escolar a convertirse en un estudiante responsable

La escuela intermedia se diferencia de la primaria de muchas maneras. Una gran diferencia es que se espera que los estudiantes adquieran una responsabilidad más alta por su propio aprendizaje. Los desafíos que supone la pandemia hacen que ayudar a su hijo a desarrollar su iniciativa sea aún más importante. Este año, anímelo a:



- **Hacer más que memorizar.** Ayúdelo a realmente pensar en el material. Por ejemplo, debería preguntarse, “¿Cómo se relaciona esto con algo que ya he aprendido o experimentado antes?”
- **Participar en el aprendizaje.** Su hijo debería hacer preguntas y expresar su opinión. Esto le dará un mejor entendimiento del material.
- **Cooperar con los maestros** y compañeros de clase. La conducta respetuosa facilita el aprendizaje para todos.
- **Obtener ayuda ante la primera señal** de un problema. Díglele a su hijo que averigüe los horarios en que sus maestros están disponibles para ayudar y otros recursos para conseguir ayuda extra.
- **Velar por sí mismo** y su educación. Debería pensar qué necesita para tener éxito y pedirlo.
- **Cursar clases rigurosas.** Si todas las clases le resultan fáciles a su hijo, es posible que no esté inscrito en las adecuadas. Juntos, pregúntenle al consejero cuáles son sus opciones.



Apoye el equilibrio emocional de su hijo

Su hijo necesitará más que materiales escolares para rendir su máximo potencial este año. Para tener éxito académico, los estudiantes de intermedia también necesitan recursos emocionales.

Para darle a su hijo la mejor oportunidad de triunfar, es importante que:

- **Apoye su bienestar** emocional. Los adolescentes son sumamente inseguros, y los sucesos sin precedentes de este año podrían hacer que su hijo se sienta más ansioso de lo normal. Ayúdelo a reforzar su sentido de identidad. Pasen tiempo juntos y muestre interés por las cosas que le interesan a él. Fomente las amistades sanas. Y si ve que su hijo está perdiendo
- su rumbo, busque la ayuda de un profesional.
- **Ayúdelo a comprender** su cuerpo cambiante. Hable con su hijo de los cambios que probablemente atravesará. Díglele que ocurren en un momento diferente en cada persona. Si él sabe que esto es normal, es posible que se sienta menos desfasado.

Fuente: C. Francis, “Surviving Middle School: Tips for Parents from a Middle School Counselor,” American School Counselor Association, niswc.com/counselor_middle.

Sea positivo sobre este año

Luego del cierre de las escuelas del año pasado, es posible que a usted le preocupe que su hijo no esté preparado para las clases este año. Sin embargo, los maestros saben que los estudiantes volverán a clases con diferentes niveles de habilidades, y ellos son profesionales capacitados para manejar las diferencias de aprendizaje.

Díglele a su hijo que usted quiere que dé su mayor esfuerzo. Está bien decir que las cosas no siempre serán divertidas o fáciles (es posible que él aprecie su honestidad), pero asegúrele que usted y los maestros lo ayudarán a rendir bien.

Dele a su hijo herramientas para que se organice

Para ayudar a su hijo a mantenerse al día con sus estudios, enséñele a utilizar estas herramientas de organización:

- **Listas de tareas pendientes.** Díglele a su hijo que haga una lista de las tareas que debe completar cada día, semana, mes, etc.
- **Un calendario.** Su hijo debería usarlo para anotar las fechas de entrega y programar tiempo de estudio. Recuérdele que lo mire con frecuencia.
- **Notas adhesivas.** Puede etiquetar los artículos que necesitará para hacer trabajos, o marcar el lugar donde dejó de leer un libro con un resumen de la trama hasta el momento.



Fomente el ejercicio regular

Hace tiempo que los estudios han probado que la actividad física puede mejorar el rendimiento académico. Ejercitarse no solo alivia el estrés y mejora el ánimo de los estudiantes para aprender, sino que los estudios también vinculan la actividad física regular con:

- **Mejores habilidades** de pensamiento, capacidad de concentración y control de los impulsos.
- **Mejor rendimiento** en matemáticas.



Fuente: S. Sneek y otros, “Effects of school-based physical activity on mathematics performance in children: a systematic review,” *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, BMC, niswc.com/PA.



¿Cómo aliviar la preocupación de mi hijo por encajar?

P: Mi hijo comenzó la escuela intermedia el año pasado y no le resultó fácil encontrar amigos. El distanciamiento social y el cierre de las escuelas empeoró la situación. Ahora le teme al comienzo del nuevo año escolar. ¿Cómo puedo apoyarlo?

R: El año pasado afectó a muchos estudiantes. Pero un año nuevo ofrece la oportunidad de volver a comenzar, y haber tenido dificultades el año pasado no significa que este año será igual. Para ayudar a su hijo a florecer:

- **Escúchelo.** Deje que su hijo hable sobre los asuntos del año pasado. No desestime sus preocupaciones diciéndole que todo será mejor. Haga que se sienta escuchado.
- **Ayúdelo a identificar el problema.** "Sentiste que no tenías nada en común con los otros niños, ¿verdad?" Cuanto más claramente pueda definir el problema, mejor.
- **Piensen soluciones** juntos. Pregúntele, "¿Cómo puedes relacionarte con personas que compartan tus intereses?" Las posibilidades podrían incluir clubes (dentro o fuera de la escuela), grupos voluntarios e incluso grupos de chat en línea con otros compañeros de clase.
- **Ayúdelo a tomar medidas.** "Te interesa el diseño de interiores. ¿Por qué no te contactas con el consejero y le preguntas cómo comenzar un club de diseño? Los miembros podrían mostrar sus diseños". Tal vez esto no solucione todos sus problemas, pero podría ayudarlo a sentir que tiene el poder de mejorar la situación.



Cuestionario Para Padres

¿Están preparados para un buen comienzo?

El inicio del año escolar trae el comienzo de muchas cosas, y algunas podrían ser difíciles para su hijo. ¿Está haciendo todo lo posible para ayudarlo durante las primeras semanas de escuela? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Conoce** el nombre de los maestros de su hijo, y cómo contactarlos?
2. **¿Le dice** a su hijo que usted a usted le importa más lo que él aprende y hace que las calificaciones que obtiene?
3. **¿Le pregunta** a su hijo si tiene preguntas o inquietudes sobre la escuela, y lo ayuda a abordarlas?
4. **¿Hace** un esfuerzo por ser paciente con su hijo, ya sea que él se muestre más bien demandante o independiente?

5. **¿Continúa** con las rutinas familiares en casa para crear estabilidad?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su hijo a tener una transición fácil. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

"Cada aventura es un nuevo comienzo".
—T.S. Eliot

Limite el uso de los medios sociales por parte de su hijo

El uso de los medios sociales por parte de los estudiantes es cada vez mayor, y puede ser una manera útil de mantener las amistades. Sin embargo, los niños necesitan orientación para aprender a usarlos de manera segura. Antes de permitir que su hijo use los medios sociales:

- **Averigüe qué sitios** quiere utilizar y cómo funcionan.
- **Revise las configuraciones** de privacidad. Comente la necesidad de mantener privados los datos personales.
- **Establezca estándares** para el comportamiento en línea. Su hijo no debería publicar cosas que no les mostraría a sus padres y maestros o diría en persona. Recuérdele que nada de lo que se publica en línea puede borrarse por completo.
- **Aplice descansos de la tecnología**, y planifique interacciones sociales seguras y libres de pantallas.

Fuente: "What are the basic social media rules for middle schoolers?" Common Sense Media, niswc.com/socialsense.

Participar aumenta el éxito

Participar en la educación de su hijo no solo lo ayudará hoy, sino que también puede ayudarlo a tener un futuro mejor. La participación de las familias conduce a mejores puntajes en los exámenes, tasas de graduación más altas y niveles más bajos de consumo de drogas y alcohol. Muestre interés en lo que su hijo está aprendiendo. Ayúdelo a trazar rutinas de estudio. Y persevere usted para motivarlo a alcanzar el éxito.

Ayude a su hijo a aplicar la matemática en la vida diaria

Para darle a su hijo una lección de matemáticas vinculada al mundo real, inclúyalo cuando pague las cuentas o elabore un presupuesto. No es necesario que le muestre todos sus detalles financieros, pero deje que vea cómo se elabora un presupuesto. "Me gustaría pedir comida preparada para la cena de hoy, pero tendré que esperar. Está fuera de nuestro presupuesto en este momento".



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 © 2020, 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