

# Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Octubre 2020

La Mesa-Spring Valley School District  
Extended School Services Program

## Asocie el progreso con las estrategias para una mentalidad de crecimiento

Lo que su hijo piensa sobre su propia capacidad de aprender es importante. Los estudiantes que creen que su inteligencia puede crecer con el tiempo —una mentalidad de crecimiento— suelen rendir mejor que aquellos que creen que la inteligencia no cambia.

Usted tal vez piense que elogiar a su escolar de intermedia por esforzarse podría ayudarlo a creer en su capacidad de volverse más inteligente. Sin embargo, estudios en adolescentes revelan que solo elogiar el esfuerzo puede ser contraproducente. Los estudiantes de esta edad suelen admirar a otros que parecen tener éxito sin dedicación. Por eso, cuando solo se los elogia por su esfuerzo, podrían sentirse insultados.



Para ayudar a su hijo a adquirir una mentalidad de crecimiento:

- **Dígale que reflexione sobre su aprendizaje.** Si ha hecho progreso en una materia difícil, ayúdelo a ver cuánto ha avanzado.
- **Concéntrese en las estrategias.** Ayúdelo a pensar en las cosas específicas que hizo y lo ayudaron a progresar. Anímelo a aplicar las estrategias que fueron exitosas de nuevo. Cuando una estrategia no funciona, ayúdelo a pensar en otra para probar.
- **Refuerce el valor de los errores.** Cuando su hijo está decepcionado por una calificación o un resultado, anímelo a pensar qué salió mal y qué puede aprender de la situación para mejorar la próxima vez.

Fuente: J. Amemiya, M. Wang, "Why Effort Praise Can Backfire in Adolescence," *Child Development Perspectives*, Society for Research in Child Development, [niswc.com/mindset-motivation](http://niswc.com/mindset-motivation).



## Alivie los miedos antes de un examen

El simple hecho de pensar en un examen puede hacer que algunos estudiantes se pongan tan nerviosos que no pueden rendir su máximo. Afortunadamente, existe un tratamiento eficaz para aliviar la ansiedad por los exámenes: la preparación. Cuando su hijo tenga un examen que se avecina:

- **Anímelo a hacerle** preguntas al maestro. ¿Cuál es el objetivo de este examen? ¿Qué material abarcará? ¿Cuánto valdrá el puntaje en la calificación de su hijo? ¿Cómo será el formato de las preguntas?
- **Sugíerale que también** pregunte sobre las maneras de estudiar. ¿Hay algún examen de práctica que pueda realizar? ¿Hay algún sitio web o aplicación que podría usar?
- **Ayúdelo a programar** varias sesiones de estudio cortas en los días previos al examen.
- **Asegúrese de que siga** un horario de sueño regular. Estudiar hasta tarde en la noche no funciona.
- **Dele perspectiva** en el día del examen. Recuérdele a su hijo que se ha preparado, y dígame que a usted le importa más que aprenda el material que la calificación que obtenga.

## Hablar con los maestros ayuda a su hijo

Al igual que usted, los maestros quieren que su hijo tenga éxito en la escuela. Si programa una plática con un maestro (en persona o en línea), usted puede hacerle preguntas y obtener sugerencias para resolver problemas. Para establecer las pautas para un trabajo conjunto productivo, comience con un comentario positivo. "A mi hijo le agradó mucho cuando usted ...". Bríndele información y comenten maneras en que ambos pueden apoyar a su estudiante.

## Fomente la lectura activa

Es fácil que la mente de un escolar de intermedia se distraiga si él está sentado mirando palabras en una hoja. Anime a su hijo a agregarle un poco de acción a la lectura. Sugíerale que:

- **Tome notas.** Pensar qué puntos son más importantes y escribirlos puede mejorar la comprensión de la lectura.
- **Cree un banco** de palabras. Cuando su hijo vea una palabra cuyo significado no conoce, dígame que la busque en el diccionario y escriba su definición.



Fuente: "Middle School Reading: Improving your Seventh and Eighth Grader's Reading Comprehension," Math & Reading Help, [niswc.com/active-read](http://niswc.com/active-read).

## Haga preguntas reflexivas

Su escolar de intermedia está aprendiendo a pensar críticamente, a fundamentar sus respuestas y a dar pruebas para respaldarlas. Ayúdelo a practicar haciéndole preguntas que inciten el pensamiento, como:

- **¿Por qué tus favoritos** son tus favoritos? Dígame que le cuente algunas cosas específicas que le agradan sobre un cantante o un personaje de un libro.
- **¿Cómo puede nuestra familia** ahorrar dinero en los gastos del hogar? Pregúntele también qué cree que usted debería hacer con los ahorros, y por qué.





## A mi hijo le cuesta madrugar. ¿Cómo puedo ayudarlo?

**P:** Mi hijo siempre parece cansado en la mañana. Su trabajo escolar se está viendo afectado, al igual que su actitud. No creo que esté durmiendo lo suficiente, aunque su hora de acostarse no ha cambiado. ¿Qué puedo hacer?

**R:** Dormir poco definitivamente puede empeorar el humor y la atención de un escolar de intermedia. Unos minutos menos de sueño por aquí y por allí van sumando. Para asegurarse de que su hijo duerma lo necesario:

- **Reconsidere la hora de acostarse.** Los escolares de intermedia necesitan dormir entre ocho y 10 horas cada noche. Cuente hacia atrás desde la hora en la que se levanta su hijo, y establezca la hora de acostarse 20 minutos antes de lo que necesita para que tenga tiempo de dormirse profundamente.
- **Apague las pantallas** una hora antes del horario de acostarse. La luz que emiten puede interferir con el sueño. En cambio, ayude a su hijo a relajarse leyendo o jugando juntos a un juego de mesa.
- **Limite las siestas.** Dormir demasiado durante el día puede hacer que sea difícil conciliar el sueño a la noche. Limite la siesta por la tarde a menos de una hora.
- **Platiquen a la hora de acostarse.** Si alguna preocupación está evitando que su hijo se duerma a la noche, hablar de ella con usted podría aliviar su mente. También podría recordarle algo bueno que ha hecho ese día para que se duerma sintiéndose bien consigo mismo.



### Cuestionario Para Padres

## ¿Sabe cómo le está yendo a su hijo?

Mantenerse al tanto de cómo está yendo el año escolar de su hijo lo ayudará a abordar las cuestiones pequeñas antes de que se conviertan en problemas grandes. ¿Ha hablado con su hijo sobre lo que va del año? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Sabe** si su hijo está al día con sus clases?
2. **¿Habla** sobre cómo se siente su hijo sobre su progreso en cada materia?
3. **¿Se asegura** de que ambos comprendan las expectativas del maestro?
4. **¿Habla** con su hijo sobre maneras de encontrar un equilibrio entre el trabajo escolar y el resto de su vida?
5. **¿Le pregunta** a su hijo cómo manejaría la presión por hacer cosas que sabe que están mal?

### ¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está apoyando el éxito escolar de su hijo. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

"Cuando los niños y los padres hablan de la escuela con regularidad, los niños rinden mejor académicamente".  
—Asociación Nacional de Educación

## Los consejeros brindan diferentes tipos de ayuda

Los consejeros de la escuela intermedia cuentan con una formación especializada que les permite apoyar a los estudiantes a superar los desafíos únicos de estos años. El consejero de su hijo puede ayudarlo a:

- **Buscar la ayuda que necesita.** El consejero puede ayudarlo a encontrar recursos extraescolares que presten servicios desde clases particulares hasta terapia.
- **Resolver conflictos**, tanto académicos como sociales.
- **Establecer metas** e identificar las clases, estrategias y actividades que lo ayudarán a alcanzarlas.

Fuente: "The Essential Role of Middle School Counselors," American School Counselor Association, [nswc.com/msc](http://nswc.com/msc).

## Jueguen juegos de palabras

Algunas veces, ¡ampliar el vocabulario *puede* ser divertido! Pruebe estos juegos con su hijo:

- **Escoja un tema**, como *viajes*. Vean quién puede pensar más palabras elaboradas que estén relacionadas con él (*itinerario, comodidades, recóndito*).
- **Nombre una palabra**, y túrnense para dar sinónimos (palabras con significados similares). Por ejemplo, dos sinónimos de *casa* son *morada* y *vivienda*.



## El respeto por uno mismo mejora el aprendizaje de todos

Tener un gran sentido de respeto por sí mismo puede motivar a su hijo académicamente. También puede ayudarlo a comprender el valor de tratar a los demás con el mismo respeto. Enséñele a su hijo que los estudiantes que se respetan a sí mismos:

1. **Comprenden que el aprendizaje** es una forma importante de mejorarse a uno mismo.
2. **Se comportan de maneras** que los enorgullecen.
3. **Cumplen con sus responsabilidades** y se hacen cargo de sus acciones.

### 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](http://www.parent-institute.com) • ISSN 1527-1064