

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Diciembre 2020

La Mesa - Spring Valley School District
Extended School Services Program

Dele a su hijo suficientes razones para leer libros por placer

¿Acaso leer por placer ha descendido en la lista de prioridades de su escolar de intermedia? Quizás él crea que ya lee suficiente para sus clases, pero está equivocado.

Un estudio reciente encuestó a más de 40 000 estudiantes entre los 11 y 14 años. Los investigadores hallaron que los niños que leen libros por placer a diario obtuvieron puntajes significativamente más altos en los exámenes de lectoescritura, que equivalen a meses de progreso académico.



Tal vez su hijo no les dé tanta importancia a los resultados de los exámenes. Por eso, recuérdale otros beneficios que la lectura por placer puede darle, por ejemplo:

- **Conocer personajes** que se asemejan a sí mismo, y ver cómo abordan cuestiones similares.
- **Desarrollar su experiencia.** Leer es la mejor manera de que su hijo aprenda a fondo sobre sus áreas de interés.
- **Visitar lugares emocionantes.** En una época en la que las opciones para viajar podrían ser limitadas, su hijo puede trasladarse a cualquier lugar que le agrade con un libro.
- **Reírse.** Apreciar el humor en los libros desarrolla las habilidades de pensamiento de su hijo, así como su propio sentido del humor.
- **Convertirse en un detective.** Un día de invierno es el momento ideal para acurrucarse con una taza de chocolate caliente y leer un libro intrigante de misterio.

Fuente: J. Anderer, "Children Who Regularly Read for Pleasure Perform Better In School, Study Finds," Study Finds, niscw.com/middlereading.



Adapte el estudio a los cuerpos cambiantes

La adolescencia es el período de mayores cambios físicos desde la infancia. Por eso, no es sorprendente que los escolares de intermedia sean inquietos y coman todo el tiempo.

Estos impulsos son normales, pero pueden ser molestos cuando su hijo está estudiando o haciendo trabajo escolar. Aquí tiene algunas maneras de ayudar a su hijo si, con frecuencia, él:

- **Se levanta de la silla.** Sentarse demasiado tiempo sobre un cóccix que está creciendo y endureciéndose puede generar dolor. Sugíerale a su hijo que trate de hacer parte de su tarea de pie. O podría estudiar con tarjetas mientras camina por la casa.

- **Se retuerce.** Los huesos en crecimiento de su hijo estiran los músculos. Esto causa "dolores del crecimiento". Anime a su hijo a planificar recreos para estirar y aliviarlos.
- **Asalta el refrigerador.** Este crecimiento físico necesita combustible. Tenga en casa refrigerios sanos y deje que su hijo coma mientras estudia.

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

Los padres son fundamentales

Usted es el padre de su hijo, y no tan solo un amigo más. Él está creciendo, pero todavía necesita que usted trace límites y aplique reglas sobre cuestiones como seguridad, trabajo escolar y comportamiento respetuoso. Por eso, no base sus decisiones únicamente en qué complacerá a su hijo. En cambio, confíe en sí mismo como adulto y tome decisiones en consecuencia.



Plasme la amistad en papel

Los estudiantes han aprovechado la alta tecnología para mantener su vida social. Pero hay un método infalible de conectarse con los amigos no requiere ningún tipo de tecnología: escribir una carta. Escribir cartas también le permite a su hijo practicar sus habilidades gramáticas y de narración. Para animarlo:

- **Llene una canasta.** con papel, bolígrafos, sellos postales y sobres. Póngala a la vista.
- **Lance un desafío.** ¿Puede su hijo escribir una carta por semana?



- **Reúnan postales** de los lugares a donde vaya su familia, aunque sea el pueblo de al lado. Su hijo puede contarles a sus amigos algunas anécdotas de sus experiencias allí.

Ponga la mira en el futuro

Las decisiones que su hijo toma en la escuela intermedia y secundaria afectarán su educación superior y su carrera profesional. Por eso, ahora es el momento adecuado para comenzar a hablar con él sobre sus:

- **Intereses.** ¿Qué le agrada aprender? Ayúdelo a averiguar sobre programas universitarios en ese campo.
- **Posibilidades.** Es probable que su hijo no haya oído sobre muchas carreras. Ayúdelo a investigar en línea para descubrir las opciones.
- **Acciones.** Hable de lo que su hijo puede hacer ahora —cursar clases rigurosas, estudiar duro, etc.— para alcanzar sus metas futuras.



¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a lidiar con la carga de trabajo?

P: Mi escolar de intermedia se siente intimidado por la carga de trabajo este año. Parece estar bajo mucha más presión ahora que en la escuela primaria. ¿Cómo puedo ayudarlo a sentirse menos abrumado?

R: Cursar seis o siete clases puede intimidar hasta a los estudiantes más entusiastas. Y los desafíos que presenta este año excepcional podrían aumentar el estrés de su hijo. Si la carga de trabajo general lo está aterrizando, ayúdelo a dividirla y organizarla en partes pequeñas y fáciles de abordar. Hágalo así:



- **Dígale a su hijo que escriba** todos los plazos de sus trabajos en un calendario. Debería asegurarse de incluir las tareas recurrentes, como escribir en un diario, pruebas quincenales, etc. Así podrá planificar el trabajo de cada día.
- **Ayúdelo a dividir los proyectos grandes** en pasos. Si está preocupado por un trabajo escrito de investigación, recuérdale que no es más que una combinación de tareas que sabe cómo hacer: leer, tomar apuntes, escribir un esquema, etc. Trace plazos para cada paso, y anímelo a enfocarse en uno por vez.
- **Ayúdelo a reorganizarse todas las semanas.** Cada viernes, revise los trabajos escolares con su hijo. ¿Qué ha completado esta semana? ¿Qué se aproxima? Controle qué tan bien está usando el calendario. ¿Está actualizado?
- **Asegúrele a su hijo** que todos los estudiantes de intermedia están haciendo los mismos ajustes que él. ¡Dígale que usted cree que está listo para abordar el desafío!

Cuestionario Para Padres

¿Habla sobre temas difíciles?

Con frecuencia, los escolares de intermedia deben abordar algunas situaciones bastante difíciles, desde problemas con compañeros hasta acontecimientos del mundo que los rodea. ¿Está ayudando a su hijo a enfrentarlos? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Le comunica** sus valores a su hijo?
2. **¿Habla** sobre situaciones complicadas que su hijo podría enfrentar antes de que sucedan?
3. **¿Hace** un juego de roles para que su hijo practique maneras de responder?
4. **¿Espera** que su hijo sea honesto con usted; y mantiene la calma cuando lo es?
5. **¿Sostiene** conversaciones informales con su hijo? Con frecuencia, allanan el camino para pláticas más serias.

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron sí, usted está preparando a su hijo para responder bien bajo presión. Para cada respuesta no, pruebe esa idea.

“Uno de los mejores mecanismos de afrontamiento es saber diferenciar entre un inconveniente y un problema”.
—Robert Fulghum

Tome decisiones paso a paso

Para promover las decisiones responsables y sensatas, enséñele a su hijo a seguir cuatro pasos cuando se enfrenta con un dilema:

1. **Definir la situación.** Dígale a su hijo que se pregunte a sí mismo, “¿Qué es lo que me preocupa?”
2. **Enumerar todas sus opciones.** Recuérdale que con frecuencia hay más de una o dos.
3. **Considerar los resultados probables.** Puede descartar las opciones que tengan consecuencias negativas serias. Si una opción tiene las mejores ventajas, podría ser la más conveniente.
4. **Escoger una solución** y recordar sus resultados en caso de que vuelva a enfrentar una situación así.

Hable de qué es el acoso

Algunas veces, los escolares de intermedia pueden tener dificultad para reconocer el acoso si es un niño popular quien lo hace. Dígale a su hijo que se enfoque en lo que está sucediendo. ¿Son hirientes las acciones? ¿Se utilizan ciertas palabras para causar tristeza, miedo o vergüenza? De ser así, es acoso, aunque el acosador sea alguien que le agrada a todos y la víctima no tenga muchos amigos. Su hijo debería informarle a un adulto.

La actitud hace una diferencia

Los estudiantes necesitan tener motivación interna para hacer el esfuerzo necesario para alcanzar el éxito y para perseverar cuando una situación se torna difícil. La clave es tener una actitud positiva.



Para ayudar a su hijo a adquirirla, anímelo a:

- **Concentrarse en lo que puede cambiar.** No puede cambiar el contenido de sus clases. Pero *sí* puede cambiar cómo se prepara él.
- **Pensar en los demás.** Hacer algo amable por otra persona levanta el ánimo.
- **Escribir en un diario de positividad.** Puede escribir sobre cosas que lo hacen sentirse feliz y motivado.

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