

Ayudando a los Niños a Aprender

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



Octubre 2021

La Mesa - Spring Valley School District
Extended School Services Program

Establecer metas semanales ayuda a su hijo a ver cómo lograr resultados

Establecer metas ayuda a motivar a los niños a tomar las riendas de su aprendizaje. Si bien las metas a largo plazo, como asistir a la universidad, son importantes, su escolar de primaria podría sentir las muy lejanas como para considerarlas relevantes. Trazarse metas a corto plazo y sentir la emoción de alcanzarlas lo ayudará a mantenerse enfocado en progresar.

Trabajar para alcanzar una meta semanal ayuda a los estudiantes a aprender que planificar y resolver problemas son partes importantes del proceso.

Para ayudar a su hijo a comenzar:

- Dígale que identifique** una meta al comienzo de la semana, tal como terminar un libro que está leyendo para clase. Las metas son más motivadoras cuando su hijo es quien las escoge.
- Dígale que escriba la meta** y la exhiba donde pueda verla con frecuencia.
- Hablen de cosas específicas que puede hacer** para alcanzar la meta. Por ejemplo, "Podrías leer dos capítulos cada día".
- Supervise su progreso** en unos días. Si enfrenta un obstáculo, comenten posibles soluciones. Si se ha atrasado en la lectura, por ejemplo, leer 10 minutos más cada día podría ayudarlo a ponerse al día.
- Ayúdelo a hacer una evaluación** al final de la semana. ¿Qué cosas de lo que hizo funcionaron? ¿Qué probaría la próxima vez? Alcance o no la meta, celebre su esfuerzo y progreso. Luego dígame que se trace una meta nueva la semana que viene.



Las reuniones ayudan a todos

Sean virtuales o presenciales, las reuniones con el maestro de su hijo son una oportunidad para que ambos compartan información y se enfoquen en cómo ayudar a aprender a su hijo.

Cuéntele al maestro sobre los desafíos que su hijo enfrenta en la escuela, sus materias favoritas, sus necesidades médicas y cualquier cuestión delicada. Pregúntele cuáles son sus fortalezas y debilidades, y cómo usted puede ayudarlo a ampliarlas o abordarlas.

Probar es clave para aprender

Los estudios revelan que la perseverancia es algo que los niños aprenden con la práctica. En un estudio reciente, un grupo de niños recibió un rompecabezas para armar. A algunos los dejaron perseverar, mientras que otros obtuvieron ayuda de un adulto de inmediato. Cuando se les dio un segundo rompecabezas, los niños que pudieron intentarlo solos la primera vez perseveraron mucho más que aquellos que habían recibido ayuda.



Apresurarse a ayudar a su hijo con una tarea rigurosa antes de que él haya tenido la oportunidad de practicar cómo "intentarlo" le transmite el mensaje de que usted no cree que él puede hacerlo. Y eso puede hacer que sea menos propenso a perseverar en el futuro.

Fuente: M.W. Berger, "Children persist less when parents take over," *Penn Today*, University of Pennsylvania.



Tres formas de reforzar la responsabilidad

Los estudiantes que tienen un sentido de la responsabilidad sólido toman mejores decisiones y son más propensos a probar, perseverar y tener éxito en la escuela.

Las lecciones de responsabilidad que se enseñan en casa no necesariamente deben estar relacionadas con el trabajo escolar. Para fortalecer este rasgo clave en su hijo, usted puede:

- Asignarle tareas significativas.** La mayoría de los niños de primaria pueden realizar tareas de cuidado personal, como preparar el almuerzo y guardar la ropa limpia. Dígame a su hijo que estas responsabilidades son parte de ser una persona capaz que puede manejar más independencia.
- Enseñarle a administrar el dinero.** Deje que su hijo vea cómo se hace un presupuesto. Sin mostrarle sus detalles financieros, diga cosas como, "Me encantaría pedir pizza esta noche, pero tendré que esperar hasta que cobre la semana que viene".
- Dejar que aprenda** al asumir las consecuencias de sus acciones. Cuando tome una mala decisión, deje que asuma el resultado (a menos que su seguridad esté en juego).

El ejercicio agudiza la mente

Ayudar a su hijo a hacer suficiente ejercicio físico es estupendo y adecuado. Los estudios revelan que agregar actividades aeróbicas diarias, como saltar la cuerda o jugar a la pelota, puede mejorar el control de los impulsos, la memoria y la flexibilidad mental de los niños. Estas capacidades cognitivas aumentan el rendimiento escolar.



Fuente: T. Ishihara y otros, "Baseline Cognitive Performance Moderates the Effects of Physical Activity on Executive Functions in Children," *Journal of Clinical Medicine*, MDPI.



No soy bueno en matemáticas. ¿Cómo ayudo a mi hijo?

P: Matemáticas le generó gran dificultad a mi hijo el año pasado, y no pude ayudarlo mucho. ¡Yo tampoco soy bueno en matemáticas! Ahora dice que detesta esta materia y que no puede aprenderla. ¿Qué puedo hacer?

R: Las situaciones de aprendizaje por la pandemia pueden haber contribuido con las cuestiones de su hijo, y su maestro podría sugerirle cosas específicas para hacer. Pero hay otro factor que también podría estar relacionado, y que usted puede abordar con facilidad.

Los estudios revelan que la actitud de los padres hacia las matemáticas afecta el éxito de sus hijos en esta materia. Cuando los padres dicen que ellos no rendían bien en matemáticas cuando asistían a la escuela, sus hijos suelen tener dificultades también. Para mejorar la actitud de su hijo:

- **Cambie de conversación.** Diga que usted piensa que las matemáticas son importantes y que *todos* pueden aprenderlas. Pídale a su hijo que le enseñe lo que está aprendiendo a usted.
- **Hable sobre las matemáticas del mundo real.** Señale las maneras en que las personas utilizan las matemáticas en todos los lugares que vaya con su hijo: hacer depósitos en el banco, llevar cuenta del inventario en una tienda, etc. Comente las carreras emocionantes que requieren matemáticas, como piloto, arquitecto, astronauta o ingeniero.
- **Agregue diversión a la práctica de matemáticas.** Cocinen algo delicioso juntos y dígame a su hijo que duplique los ingredientes de la receta. Así practicará la tabla de multiplicar del dos. Jueguen juegos matemáticos, como un juego de cartas en el que ambos deben dar vuelta una carta, y luego turnarse para sumar, restar o multiplicar los dos números.



Mejore la confianza de su hijo al rendir exámenes

La ansiedad que generan los exámenes puede evitar que los estudiantes rindan a su máximo. Con frecuencia, este miedo proviene de la inseguridad. Para ayudar a su hijo a enfrentar los exámenes con confianza, enfóquese en la preparación. Varios días antes del examen, dígame que estudie un poco cada día. Ayúdelo a enfocarse en el material que aún no ha dominado. Para disminuir la presión, explíquele que los exámenes simplemente le muestran al maestro qué ha aprendido hasta ahora, y con qué necesita ayuda.

Genere interés por la lectura

Leer en casa desarrolla las destrezas y el conocimiento de fondo que ayuda a su hijo a aprovechar más la lectura escolar. Por eso las escuelas piden que las familias hagan de la lectura una prioridad diaria. Para fomentar la lectura en casa:

- **Túrnense para leer en voz alta.** Pueden alternar oraciones, capítulos o libros.
- **Compartan material** de lectura. Escoja un libro o artículo para leer los dos. Luego reserven una cena por semana para comentarlo.
- **Haga un rincón** de lectura acogedor. Una silla cómoda, un cojín suave y una buena iluminación pueden hacer que la lectura sea más atractiva.
- **Deje que su hijo lo vea leer.** Coméntelo: "Leí una historia muy extraña en las noticias".



Cuestionario Para Padres

¿Está forjando una relación con la escuela?

Los estudios revelan de manera sistemática que, cuando las familias y las escuelas trabajan juntas, los estudiantes aprenden más y rinden mejor en la escuela. ¿Tiene un rol activo en la educación de su hijo? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Habló** con el maestro de su hijo por lo menos una vez este año?
2. **¿Revisa** la información que recibe de la escuela y hace preguntas si algo no le resulta claro?
3. **¿Hace** que la asistencia sea una prioridad, y ayuda a su hijo a comenzar cada día bien descansado y listo para aprender?
4. **¿Habla** con su hijo de por qué la escuela es importante, y le dice que usted piensa que él será un estudiante exitoso?
5. **¿Supervisa** el esfuerzo y el progreso de su hijo, y le pregunta

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron sí, usted está construyendo un importante puente entre la casa y la escuela. Para cada respuesta no, pruebe esa idea.

"Lo bueno del trabajo en equipo es que siempre tienes a otros de tu lado".

—Margaret Carty

Mejore el hábito de estudio

A veces, los niños posponen los trabajos cuando se sienten sobrecargados. Pero postergar las cosas habitualmente perjudica el rendimiento escolar. Para romper este hábito, dígame a su hijo que:

1. **Se enfoque** en un trabajo por vez.
2. **Programe** un temporizador por 10-15 minutos y se enfoque solo en ese trabajo hasta que suene la alarma.
3. **Se tome un descanso** breve, y reinicie el temporizador.

Ayudando a los Niños 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 © 2021, 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 1527-1056