

# Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Noviembre 2021

La Mesa - Spring Valley School District  
Extended School Services Program

## Enséñele a su hijo que no existe la privacidad en internet

Millones de niños de intermedia comparten sus pensamientos, fotos y videos en las redes sociales. Para los adolescentes, el uso de redes sociales se trata tanto de expresarse a sí mismos y sentirse populares como de comunicarse con sus amigos. Debido a que los escolares de intermedia no han terminado de desarrollar por completo el control de los impulsos, es fundamental que las familias estén al tanto de lo que sus hijos publican en línea y hablen con ellos sobre lo que es apropiado y lo que no lo es.



Para ayudar a su hijo a usar las redes sociales con sensatez:

- **Hable de los límites.** ¿Ha visto su hijo publicaciones que muestran o comparten demasiado? Pregúntele qué considera él inadecuado. Saber qué piensa le permitirá abordar temas específicos en lugar de simplemente darle la lata.
- **Hable de los seguidores y amigos virtuales.** A diferencia de los amigos reales, podrían no preocuparse mucho por su hijo ni desear lo mejor para él. Aunque limite el acceso a sus publicaciones, se pueden compartir sin permiso.
- **Recuérdale a su hijo que no se puede** eliminar nada por completo de internet. Debería pensar cuidadosamente antes de publicar cualquier cosa que podría dañar su reputación, o la de otro.
- **Conecte el ciberespacio con la realidad.** Puede que su hijo haga publicaciones solo en su habitación, pero todo lo que comparte se vuelve muy público. Si no haría o diría algo en la vida real, tampoco debería hacerlo en internet.
- **Haga hincapié en la seguridad.** Deje en claro que su hijo no debe publicar nada que permita que alguien pueda localizarlo en la vida real. Nunca debería organizar una reunión en persona con alguien que ha conocido virtualmente.



## Ayude a su hijo a dormir suficiente

Los años de la escuela intermedia son un momento de cambios físicos, académicos y sociales para los niños. Y los estudios revelan que hay algo que es fundamental para que los estudiantes puedan atravesar bien estos cambios: dormir suficiente.

La falta de sueño disminuye la capacidad de los niños de manejar el estrés, y aumenta las probabilidades de padecer depresión y comportamiento riesgoso.

Su hijo:

- **¿Concilia el sueño** dentro de los 30 minutos de acostarse?
- **¿Se levanta** fácilmente a la mañana?
- **¿Se mantiene durante** el día, sin quejarse de que no puede enfocarse?

En ese caso, probablemente esté durmiendo suficiente. De lo contrario:

- **Aplique una hora** de acostarse que permita que duerma nueve o 10 horas.
- **Prohíba el uso nocturno** de pantallas y cargue los aparatos electrónicos afuera del cuarto de su hijo.

Fuente: A. Agostini y C. Centofanti, "Normal Sleep in Children and Adolescence," *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, Elsevier.

## Estudiar en grupo es positivo

Estudiar con otros puede ser una manera efectiva de que su hijo amplíe lo que aprende por sí mismo. Un grupo de estudio también puede desarrollar sus habilidades interactivas y ayudarlo a sentir apoyo mientras aprende. Sea presencial o virtual, los grupos de estudio efectivos mantienen el enfoque en el aprendizaje, no en socializar. Los miembros se turnan para asumir el rol de líder, y así evitar que un miembro domine el grupo.

Fuente: W. Sur y otros, "Learning With Others: A Study Exploring the Relationship Between Collaboration, Personalization, and Equity," American Institutes for Research.

## La actitud en matemáticas es importante

Varias de las cosas que aumentan el éxito en matemáticas están más relacionadas con la actitud que con los números. Para promover:

- **Un sentido de bienestar,** ayude a su hijo a sentirse seguro cometiendo errores y asumiendo riesgos para aprender.
- **Un carácter juguetón,** diviértanse con las matemáticas. Representen los problemas. Jueguen juegos matemáticos.
- **La pasión,** muestre entusiasmo: "Me encanta cuando las matemáticas me permite ahorrar dinero".



Fuente: M. Pearce, "Non-Math Essentials for Learning Math," Edutopia.

## Ayude a su hijo a pensar en las decisiones importantes

Platicar ahora de temas clave ayudará a preparar a su hijo para que tome decisiones sensatas más adelante. Hablen sobre:

- **La educación.** Su hijo, ¿se toma el aprendizaje con seriedad, o simplemente hace lo mínimo necesario?
- **La vida social.** ¿Qué hace que alguien sea un buen amigo? Los amigos de su hijo, ¿tienen sus mismos valores?
- **La salud.** ¿Tiene su hijo los datos que necesita sobre enfermedades, drogas y alcohol?
- **Su relación.** ¿Siente su hijo que puede acudir a usted con sus problemas?





## ¿Debería aliviar la presión que mi hijo se impone a sí mismo?

**P:** Mi hijo está determinado a ser el mejor y más popular estudiante y deportista. No se queja, pero me preocupa que esté bajo demasiada presión y estrés. ¿Qué debería hacer?

**R:** Un poco de estrés es normal (y generalmente inofensivo). Sin embargo, estar bajo mucho estrés puede afectar negativamente la salud de su hijo, así como su rendimiento en la escuela y el campo. Para determinar cuál es la situación, pregúntese a sí mismo si su hijo:

- **Siempre está cansado** e irritable.
- **Tiene dificultades** para conciliar el sueño o concentrarse.
- **No está feliz** con la manera en la que son las cosas.
- **Se está volviendo** enojado o autocrítico.

Si la respuesta a las afirmaciones anteriores es *sí*, es posible que su hijo esté ejerciendo demasiada presión sobre sí mismo. Para ayudarlo a recuperar el equilibrio:

- **Reconozca la presión.** Podría decir, "Comprendo lo mucho que te esfuerzas para rendir bien en cada una de tus clases. Es un gran desafío, ¿verdad?"
- **Ajuste las expectativas.** Recuérdele a su hijo que nadie puede ser todo para todos, y nadie espera que él lo sea.
- **Restablezca las prioridades.** Deje en claro que, si bien dar lo mejor de sí en la escuela es importante, el aprendizaje importa más que las calificaciones. Ayúdelo a restringir otras actividades.
- **Dígale que él** puede acudir a usted cuando se sienta abrumado o crea que no puede lidiar con una situación.



### Cuestionario Para Padres

## ¿Promueve usted la independencia?

Una de las tareas más difíciles que enfrentan los padres de los escolares de intermedia es ayudar a sus hijos a comenzar a aprender a valerse por sí mismos. ¿Está empoderando a su hijo para que tome mayor control de su vida? Responda *sí* o *no*:

1. **¿Deja** que su hijo opine cuando usted establece las reglas y consecuencias? Esto lo ayuda a aprender a negociar.
2. **¿Le enseña** a su hijo habilidades básicas para la vida, como lavar la ropa y llevar un registro de los gastos?
3. **¿Demuestra** estrategias para administrar el tiempo, como dividir las tareas grandes y usar los períodos cortos de tiempo libre?
4. **¿Anima** a su hijo a practicar las presentaciones con su familia? Sentirse cómodo hablando frente a otros inspira confianza.

5. **¿Permite** que su hijo tome muchas decisiones dentro de límites que usted establece?

### ¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su estudiante a volverse una persona capaz y que confía en sí misma. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

"La educación es una experiencia, y la esencia de la experiencia es la independencia".  
—T.H. White

## Refuerce la importancia del conocimiento y las habilidades

Mostrarle a su escolar de intermedia cómo las cosas que él está aprendiendo se relacionan con el mundo fuera de la escuela puede aumentar su motivación para aprender más. Para hacer la conexión:

- **Demuestre los usos.** Si está aprendiendo las fracciones, podría decirle, "Esta receta requiere media taza de leche, pero solo tenemos un medidor de 1/3 de taza. ¿Cómo podríamos determinar la cantidad adecuada usando las matemáticas?"
- **Ponga sus habilidades en acción.** Si usted hace un giro equivocado al conducir, por ejemplo, pídale a su hijo que lea el mapa en una aplicación y vea si puede ayudarlo a retomar el camino correcto.

## Las tres C del respeto

Ayude a su hijo a aprender que tratar a los demás con respeto siempre implica las tres C:

- **Comunicación.** Las personas respetuosas preguntan el punto de vista de los demás. Escuchan y tratan de comprenderlos, incluso cuando no están de acuerdo.
- **Cortesía.** Las personas respetuosas saben que la manera en la que hablan es tan importante como lo que dicen en sí.
- **Consideración.** Las personas respetuosas no solo escuchan las preocupaciones de otros, sino que también piensan sobre ellas y responden de maneras positivas.

## Apoye el éxito con la tarea

Realizar los trabajos asignados es responsabilidad de su hijo. Pero usted puede apoyar su esfuerzo de varias maneras:

- **Mejorar la memoria.** Diga palabras de vocabulario o use tarjetas para practicar con su hijo.
- **Ayudarlo a planificar.** Dígame que piense en todos los pasos necesarios para un proyecto y programe tiempo para cada uno.
- **Enseñarle organización.** Ayúdelo a usar calendarios, carpetas, separadores y otros elementos que facilitan la organización.



### 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 © 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 1527-1064