

# Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Enero 2023

Mesa Unified School District #4

## Ayude a su hijo a reiniciar los hábitos escolares y la motivación

Para enero, las buenas intenciones con las que muchos estudiantes de secundaria comenzaron en septiembre pueden haberse desviado un poco. A veces se instalan la procrastinación, el descuido y otros malos hábitos de trabajo.

Un nuevo año calendario es el momento perfecto para un "reinicio". Para que la segunda mitad del año sea buena, ayude a su hijo a hacer algunas resoluciones relacionadas con la escuela y a cumplirlas.

Su hijo de intermedia podría proponerse:

- **Ser organizado.** Ayude a su hijo a usar herramientas como un calendario, notas autoadhesivas, listas de tareas pendientes y un cuaderno de trabajos para llevar un registro del trabajo escolar y los horarios. Establezca un horario semanal fijo para ordenar y organizar los trabajos escolares y los papeles.
- **Probar hacer una tarea a la vez.** A hacer muchas tareas en simultáneo mientras se completan los trabajos también se lo conoce como "aprendizaje distraído". Pídale a su hijo que apague todos los dispositivos que no sean necesarios para el trabajo que está haciendo y que se concentre en una cosa a la vez.
- **Seguir un cronograma.** Ayude a su hijo a volver a establecer una rutina fija que le dé tiempo suficiente para completar trabajos y estudiar. Planifique otros momentos en los que su estudiante pueda enviarles mensajes a sus amigos, escuchar música o divertirse.
- **Ponerse una nueva meta.** Ayude a su hijo a descubrir qué necesitará hacer para alcanzarla. Definir los pasos claramente les facilita a los niños tomar decisiones que los ayuden a alcanzar sus metas.



## Desarrolle la responsabilidad de su estudiante

Asumir la responsabilidad del aprendizaje de tres maneras diarias ayudará a su hijo a obtener buenos resultados en la escuela. Anime a su estudiante a:

1. **Asistir a todas las clases.**
2. **Adelantar la lectura.** Repasar la siguiente lección con anticipación puede ayudar a su hijo a hacer mejores preguntas y a participar.
3. **Repasar los apuntes de clase** para recordar los puntos importantes de la lección.

## Establezca expectativas adecuadas

La mayoría de la información sobre qué "deberían" estar haciendo los niños de una edad en particular se basa en los promedios. Pero su hijo es único. Por lo tanto, en lugar de establecer una meta porque "los niños de sexto hacen esto", establezca expectativas que reflejen quién es en realidad su hijo. A los estudiantes los motivan las metas desafiantes y realistas. Pídale ayuda a los maestros para identificar algunas para su hijo.



## Hable con anticipación sobre cómo mejorar la escritura

Si su hijo se resiste a sus sugerencias para mejorar sus trabajos escritos, dele consejos *antes* de que comience a escribir. Inste a su hijo en enfocarse en áreas clave como las siguientes:



- **El contenido.** El tema debería ser claro, las ideas deberían estar bien pensadas y los ejemplos deberían ser relevantes.
- **La organización.** Debería haber un comienzo, un desarrollo y un final. Las ideas deberían fluir de manera lógica y estar respaldadas por detalles.
- **La elección de palabras.** Las palabras deberían agregar significado. Su hijo debería evitar usar más palabras simplemente para ocupar más espacio.



## Mejore las habilidades de pensamiento con la conversación

¿Puede su hijo dar una opinión razonada sobre algo cuando se la piden? ¿Considera todos los aspectos de un tema antes de elegir una postura? Usted puede ayudarlo a fortalecer estas habilidades de pensamiento crítico simplemente hablando con él.

Para usar las conversaciones como práctica del pensamiento crítico:

- **Hablen de los sucesos actuales** de las noticias o la escuela. En lugar de solo mencionar algo, converse sobre el tema de verdad. Anime a su hijo a hacer preguntas y a considerar los temas en mayor profundidad.
  - **Comparta artículos** o mire programas educativos con su hijo. Luego, pídale que le diga su opinión sobre temas específicos que se abordaron.
  - **Haga preguntas para pensar** que no puedan responderse con una sola palabra. "¿Qué has aprendido que cambió tu manera de pensar sobre algo?"
- Intente que las conversaciones sean informales y amistosas. Deberían ser como una charla, no como un examen.



## ¿Cómo debería responder al estado de ánimo de mi hijo?

**P:** Mi hijo de octavo grado suele estar desanimado y no parece feliz. ¿Cómo puedo saber si simplemente está triste o si está deprimido?

**R:** Se sabe que los niños de intermedia suelen tener cambios de humor. Sin embargo, las tasas de problemas de salud mental entre los adolescentes están aumentando, por lo que es prudente considerar si está deprimido. Cuando uno de los padres tiene depresión, los niños tienen un mayor riesgo de tener la misma enfermedad. Lo mismo ocurre con los niños que tienen estrés, un trastorno del aprendizaje o aquellos que experimentaron una pérdida.

Es posible que se trate de depresión si uno o más de los siguientes signos persisten durante al menos algunas semanas:

- **Tristeza frecuente**, enojo o irritabilidad.
- **Sentimientos de inutilidad** o culpa.
- **Falta de energía**.
- **Cambio en el apetito** o el peso.
- **Dificultad para concentrarse**.
- **Dolores de cabeza** o de panza frecuentes.
- **Dificultad para conciliar el sueño** o dormir de más.
- **Pérdida de interés** en la escuela o las actividades.
- **Preocupación por la muerte** o el suicidio.



Si sospecha que su hijo está deprimido, no dude en buscar la ayuda profesional de un médico o consejero escolar. Si se retrasa el tratamiento, la situación podría empeorar. También dígame a su hijo que usted está a su disposición para hablar de lo que sea. Escuche de manera respetuosa y deje claro que quiere ayudarlo.



Cuestionario  
Para Padres

## ¿Habla con su hijo sobre las relaciones amorosas responsables?

Tanto si su hijo está interesado en las interacciones románticas como si no lo está, es momento de empezar a hablar de ellas. ¿Ofrece usted la orientación que ayudará a su hijo a navegar por estas aguas turbulentas? Responda *sí* o *no* a continuación:

1. ¿Habla con su hijo sobre la importancia del respeto por uno mismo, el respeto hacia el otro, la amabilidad y la consideración?
2. ¿Aborda el tema con calma? Las relaciones de muchos niños de intermedia son más de amistad que relaciones serias.
3. ¿Establece reglas sobre las actividades sociales y le recuerda a su hijo que la escuela es la prioridad?
4. ¿Muestra respeto por los sentimientos de su hijo?
5. ¿Habla sobre las consecuencias del comportamiento riesgoso?

### ¿Cómo le está yendo?

La mayoría de sus respuestas fueron sí, usted está ayudando a su hijo a abordar las relaciones románticas de manera responsable. Para cada respuesta no, pruebe la idea del cuestionario.

“El primer amor consiste en un poco de locura y mucha curiosidad”.  
—George Bernard Shaw

## Fomente el estudio activo

Simplemente mirar fijo la hoja de un libro no es estudiar. Los estudiantes aprenden cuando se involucran de forma activa con el material. Anime a su hijo a:

- **Hacer seis preguntas.** Determinar *qué*, *quién*, *cómo*, *cuándo*, *dónde* y *por qué* lleva a una comprensión básica de muchos textos.
- **Buscar las palabras** que no le resultan familiares y escribir sus definiciones.
- **Comparar y contrastar**, pensando cómo un tema se asemeja y se diferencia de otro.

## Defienda el aprendizaje de idiomas

Su hijo obtendrá algo más que conocimientos



para viajar al aprender una lengua extranjera. Las investigaciones revelan que estudiar lenguas extranjeras mejora la memoria de los estudiantes y la comprensión de su primera lengua. También fortalece:

- **Las habilidades** de resolución de problemas y la conciencia de la capacidad para hacer cosas difíciles.
- **La capacidad** para conseguir un trabajo.
- **La comprensión del mundo.**

Fuente: “What Does Research Show About the Benefits of Language Learning.” ACTFL.

## Aplique reglas para abordar la forma de pensar de su hijo

Los estudiantes de intermedia suelen vivir en el presente. Es posible que su estudiante no entienda que el resultado de no estudiar para un examen de matemáticas esta noche podría ser una calificación más baja en matemáticas para el semestre. Para su hijo, el final del semestre parece estar a años luz de distancia, desconectado de las acciones de hoy.

Para evitar problemas en esta etapa de desarrollo, ponga reglas firmes sobre el trabajo escolar y el estudio y atégase a ellas.

Fuente: K.R. Ginsburg con M.M. Jablow, “But I’m Almost 13!” An Action Plan for Raising a Responsible Adolescent, Contemporary Books.

## 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.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Copyright © 2023, 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