

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Marzo 2018

The School District, City of Erie
Federal Programs

La 'resiliencia académica' ayuda a los jóvenes a sobreponerse a los reveses

En los años de la intermedia, se espera mucho de los estudiantes. Y es muy común que sufran un revés de vez en cuando: dificultad para comprender un concepto, o hasta una calificación reprobatoria. Pero un tropezón no es caída. Ayude a su hijo a adquirir lo que algunos expertos llaman "resiliencia académica": la capacidad de volver a levantarse y perseverar.



Hágalo de este modo:

- **Esté alerta a cualquier señal** de que su hijo tiene ansiedad o dificultades. Si lo escucha hablando de modo contraproducente, al decir cosas como "Simplemente no lo puedo hacer", o nota que está evitando una materia o parece estresado, encuentre una manera delicada de iniciar una conversación.
- **Reafirme el coraje de su hijo.** Dígale que un tropiezo no significa que no pueda lograr sus metas. Recálquele que usted sabe que él tiene lo que necesita para encarar este problema.
- **Ayúdelo a ver este tropiezo** como una oportunidad de aprender. Un fracaso es una señal de que está intentando hacer algo que no es fácil. Pero además es una oportunidad de analizar qué salió mal y determinar cómo corregirlo en el futuro.
- **Dé el ejemplo de "resiliencia académica".** Cuénteles anécdotas de aquellas veces en que usted cometió un error o se sintió fracasado, y cómo repuntó. Déjele en claro que nadie es perfecto, y que el progreso nunca es lineal.

Fuente: M. Smith, "Has the resilience ship sailed?" *tes*, TES Global, Ltd.



Ayude a su hijo a aprovechar sus apuntes

Los estudiantes que toman buenos apuntes tienen dos ventajas. Primero, es más probable que recuerden la información que han anotado ellos mismos y, segundo, tienen información específica de una clase, que luego ellos pueden repasar a la hora de estudiar para un examen.

Dele a su hijo estos consejos:

- **No tratar** de anotar todo. Su hijo debería estar atento a fechas, nombres, sucesos y otros datos clave.
- **Usar pistas** para determinar qué es lo más importante. Si el maestro escribe algo en la pizarra, su hijo debería anotarlos. También debería escribir todo lo que el maestro repita.
- **Revisar los apuntes** cada noche. Su hijo debería volver a escribirlos si están desordenados, aclarar cualquier concepto que no tenga sentido, o hacerse una nota para preguntarle algo al maestro.
- **Comparar los apuntes** con los de un compañero. Tal vez él haya anotado algo que se le pasó por alto a su hijo.
- **Mantenerse organizado.** Su hijo debería ponerle la fecha a sus apuntes y guardarlos en una carpeta para esa clase.

Fuente: "Note-taking Tips," *TeensHealth*, Nemours, niswc.com/mid_notes.

Las actividades son el hilo que une a los jóvenes y la escuela

Los estudiantes que se sienten ligados a la escuela, más allá del aspecto académico, son más susceptibles de completar la escuela y graduarse con sus compañeros. Anime a su hijo a explorar sus intereses y a divertirse en una actividad extracurricular esta primavera.



Analice para mejorar la lectura

¿Qué entiende su hijo del material que lee? Ya sea que esté leyendo un corto pasaje o una novela, anímelo a pensar en:

- **El objetivo del autor.** ¿Busca informar? ¿Entretener? ¿Influenciar a los lectores?
- **La idea principal.** ¿Qué detalles la acreditan?
- **La secuencia de sucesos** del texto.
- **La relación** entre los sucesos del texto y el resultado final.
- **El significado** del lenguaje descriptivo. "Se me partió el corazón" significa que estaba triste, no que sufrió una enfermedad cardíaca.

Fuente: ACT, "For Middle Schoolers: Activities to Build College-Level Reading Skills," *AdLit.org*, niswc.com/read-comp.

Las opciones son muy claras en este juego matemático

Para que la matemática cobre vida, juegue con su hijo una mano de "¿Preferirías?" Pídale que use la matemática para justificar sus decisiones entre dos opciones. Por ejemplo, preferiría:



- **¿Tener 23 billetes de 100 dólares,** 48 billetes de diez dólares y 9 de un dólar, o 26 de 100 dólares, 17 de diez y 22 de uno?
- **¿Tener 500 libras de monedas** de un centavo o 40 de monedas de 25 centavos? (Para averiguar el peso de las monedas, visite www.usmint.gov/learn/coin-and-medal-programs/coin-specifications).

Fuente: J. Stevens, "Would You Rather ... ?" *niswc.com/wyr*.



¿Cómo puedo evitar los enfrentamientos con mi hijo?

P: Mi hijo parece derivar mucho placer de irritarme. No escucha cuando yo le hablo, y le encanta llevarme la contra en toda discusión. Le va bien en la escuela, pero esto no seguirá así si trata del mismo modo a sus maestros. ¿Qué puedo hacer?

R: Su frustración tal vez tenga más que ver con su percepción del comportamiento de su hijo que de la intención de él. Es posible que él no esté tratando de enojarlo.

Algunos expertos dividen a los padres en estos dos grupos:

- **Los positivos.** Cuando sus hijos tienen la cabeza en las nubes, por ejemplo, lo atribuyen a distracción, no al mal comportamiento. Son más propensos a reaccionar al comportamiento irritante más calmadamente.
- **Los negativos.** Cuando sus hijos se comportan mal, se lo toman personalmente y son más propensos a enojarse.



Lidiar con el mal comportamiento de su hijo de manera positiva en casa puede mejorar su perspectiva en la escuela. Si usted presume que las acciones de su hijo son una función de su proceso de desarrollo y maduración, en lugar de sus sentimientos hacia usted, es posible lidiar simplemente con el mal comportamiento y nada más, sin el componente adicional de la ofensa deliberada. Y esto podría facilitarles las cosas a los dos.

Cuestionario Para Padres

¿Es una fuente de apoyo constante y estable?

Las clases, las responsabilidades y hasta el propio cuerpo de su estudiante de intermedia están cambiando constantemente. ¿Es usted una presencia estabilizante con la que él puede contar toda vez que quiera hablar? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Se propone** sostener conversaciones con su hijo regularmente?
2. **¿Se esfuerza** por hablar con su hijo de manera calmada, aún cuando tengan un desacuerdo?
3. **¿Escucha** respetuosamente el punto de vista de su hijo y espera que él haga lo mismo?
4. **¿Le hace** preguntas para que decida, por sí solo, qué es lo que debería hacer?
5. **¿Lo alienta** con gestos, como una palmadita en la espalda, una sonrisa o un abrazo?

¿Cómo le está yendo?

Más respuestas *sí* significa que usted está comunicándole a su hijo que lo apoya. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente del cuestionario.

"Todo lo que es humano, se puede nombrar. Y todo lo que se puede nombrar es más fácil de manejar".
—Fred Rogers

Si su hijo tiene que estar solo en casa, las rutinas son útiles

Si usted está en su trabajo cuando su hijo retorna a casa de la escuela, ayúdelo a establecer una rutina productiva para esas horas después de las clases. Si el autobús lo deja a las 4 p.m. y usted llega a las 6 p.m., por ejemplo, podría llamarlo para avisarle que llegó bien, tomarse unos 30 minutos para descansar y relajarse y luego empezar las tareas hasta que usted regrese.

Pida las solicitudes por escrito

Su hijo quiere algo de usted: que retrase la hora para acostarse, o hacer una visita a un parque de atracciones. La próxima vez que le pida algo, no le diga *sí* o *no*. En lugar de ello, pídale que le presente un argumento persuasivo por escrito. Él debe elegir el formato que tendrá, una carta, por ejemplo, o una presentación con diapositivas, un guión para un aviso, etc. Su hijo debería indicar:

1. **Qué** quiere.
2. **Por qué** lo quiere.
3. **Por qué** considera que debería recibirlo.
4. **Sus respuestas** a las objeciones que él cree usted podría tener.



Dígale que es más probable que un argumento bien pensado reciba una respuesta afirmativa.

Fíjese en los avisos de alcohol

Un estudio de estudiantes de intermedia reveló que los niños entre los 11 y 14 años de edad ven avisos publicitarios de alcohol varias veces al día: en letreros y vallas publicitarias, en la televisión y en las revistas. Los expertos señalan que cuando los jóvenes están expuestos a este tipo de publicidad, aumenta el consumo ilegal de alcohol por parte de los menores de edad. Los padres deberían:

- **Ser conscientes** de que los estudiantes de intermedia se dan cuenta de estos avisos.
- **Hablar con frecuencia** de los peligros del consumo ilegal de alcohol.

Fuente: R.L. Collins y otros, "Alcohol Advertising Exposure Among Middle School-Age Youth: An Assessment Across All Media and Venues." *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, Alcohol Research Documentation, Inc., Rutgers, The State University of New Jersey, niscw.com/drinkads.

Ayudando a los Estudiantes a Aprender™

Publicado en inglés y español, de septiembre a mayo.

Editor Responsable: L. Andrew McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Alison McLean. Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Editoras: Rebecca Miyares y Erika Beasley.

Gerente de Producción: Sara Amon.

Copyright © 2018, 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