

# Ayudando a los Estudiantes a Aprender™

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



Octubre 2017

The School District, City of Erie  
Federal Programs

## Si logra que a su hijo le guste la matemática, su desempeño mejorará

Un reciente estudio de niños de quinto a noveno grado reveló que los estudiantes a quienes les gustaba la matemática y que se sentían orgullosos de sus habilidades, obtuvieron calificaciones más altas que aquellos estudiantes que se sentían nerviosos, enojados, aburridos o desesperados respecto a esta materia. Los expertos también señalaron que el historial de su desempeño afectó su opinión y sentimientos sobre la matemática, lo que a su vez, tuvo un impacto en su futuro rendimiento.

Para ayudar a su hijo a tener una actitud positiva en su clase de matemática:



- Transmita un mensaje optimista.** Si usted le dice a su hijo que usted odiaba la matemática en la escuela, no lo ayudará a sentirse mejor. En lugar de ello, háblele de todas las maneras en que la matemática lo ayudará en su vida diaria.
- Anímelo a pedirle ayuda** al maestro o a un compañero si tiene dificultades. Esto hará que se sienta más en control de la situación. Y al mejorar su rendimiento, adquirirá más confianza en sí mismo.
- Dele la oportunidad de aplicar sus conocimientos** ¡y a hacerlo bien! Pídale que lo ayude a medir una habitación y calcular la cantidad de pintura que necesitará para pintarla. Pídale que le haga un gráfico de su consumo energético los últimos 24 meses.
- Dirija su atención a las cosas increíbles** que las personas hacen con la matemática, desde lanzar cohetes al espacio hasta diseñar puentes.

Fuente: R. Pekrun y otros, "Achievement Emotions and Academic Performance: Longitudinal Models of Reciprocal Effects," *Child Development*, The Society for Research in Child Development.



### Hay muchas maneras de mostrar respeto

Todos quieren sentirse respetados. Y el respeto —hacia los maestros, estudiantes y el aprendizaje— es un ingrediente esencial en el salón de clases. Hable con su hijo de los diferentes aspectos del respeto. Anímelo a:

- Respetarse** a sí mismo comportándose de manera que no lo haga sentirse decepcionado de sí mismo.
- Ser puntual.** Llegar a las clases y a sus actividades puntualmente demuestra respeto por el tiempo de los demás.
- Escuchar** a los demás cortésmente. Esto no significa que su hijo tenga que estar de acuerdo, pero debería tratar de comprender lo que dice su interlocutor sin interrumpirlo.
- Cumplir** con sus responsabilidades haciendo lo que ha prometido, y asumiendo responsabilidad por sus actos.
- Apreciar** el valor del aprendizaje. Su educación lo ayudará a tener éxito en su vida profesional y personal.
- Darse cuenta** de que siempre puede aprender algo de cada persona que encuentra en su camino.

Fuente: "Character Education," Legacy Educational Resources, niswc.com/show\_respect.

### T Conoce su hijo a su consejero?

No es necesario que su hijo tenga un problema para programar una reunión con su consejero y sacar provecho de ella. El consejero tiene la capacitación profesional para ayudarlo a establecer metas, seleccionar las clases que lo ayudarán a alcanzarlas y encontrar el apoyo que necesita para superarse en la escuela intermedia.

Fuente: "The Essential Role of Middle School Counselors," American School Counselor Association, niswc.com/counsel.

### Cinco pasos para tomar mejores decisiones

Tomar decisiones sensatas es mucho más fácil si sigue este método de cinco pasos. Funciona de la siguiente manera:



- Situación.** Su hijo debería enunciar claramente cuál es la decisión que debe encarar.
- Opciones.** Dígale que enumere todas sus opciones. Luego, puede seleccionar las tres mejores.
- Desventajas.** ¿Cuáles son las desventajas de estas tres opciones?
- Ventajas.** ¿Cuáles son las ventajas de estas tres opciones?
- Solución.** Luego de analizar las ventajas y desventajas de cada una, puede tomar su decisión con seguridad y confianza.

Fuente: R. Burke, Ph.D. y otros, *Common Sense Parenting*, Boys Town Press.

### Alivie el estrés de las pruebas

Si su hijo parece caerse a pedazos ante la sola idea de un examen, ayúdalo a prepararse. Pídale que:



- Averigüe más detalles.** Podría preguntarle al maestro qué formato tendrá el examen y qué debe estudiar.
- Programe varias** sesiones cortas de estudio.
- Lleve ropa cómoda** y tome un desayuno nutritivo antes del examen.

Ayude a su hijo a mantener este examen bajo la perspectiva adecuada, señalándole que para usted, lo más importante es su esfuerzo y dedicación y no la calificación que obtenga.

# Ayudando a los Estudiantes a Aprender™

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



Octubre 2017

## DyR ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a dormir lo suficiente?

**P:** La hora de acostarse de mi hijo no ha cambiado desde el año pasado. Pero todos los días se despierta agotado. Esto afecta su actitud hacia la escuela, y está empezando a tener un impacto negativo en sus calificaciones. **¿Cómo puedo ayudarlo?**

**R:** No se requiere mucho más que unos minutos de sueño perdido ayer y otros hoy para tornar a su hijo en un estudiante malhumorado y exhausto que tiene dificultades en la escuela.

Para ayudarlo a dormir lo suficiente:

### • Analice su horario para acostarse.

Los estudiantes de intermedia necesitan entre ocho y 10 horas de sueño por noche. La hora de acostarse debe ser 20 minutos antes de que su hijo deba estar dormido.

- **Establezca un horario límite** para usar electrónicos. La luz que emite la pantalla de la televisión, los móviles y los videojuegos puede interferir con el sueño. Dígale a su hijo que apague los aparatos por lo menos 30 minutos antes de acostarse. Podría leer o relajarse con usted. Esto facilitará su transición de la actividad al descanso.
- **Elimine las siestas.** No permita que su hijo duerma al volver de la escuela. Las siestas hacen que le resulte más difícil conciliar el sueño por la noche.
- **Programe tiempo para conversar** antes de acostarse. Si su hijo está preocupado por algo, es posible que se desvele pensando en ello. Pase por su habitación en la noche para conversar unos minutos antes de apagar las luces. Recuérdelle de algo bueno y positivo que haya hecho ese día.



## ¿Sabe cómo va marchando la escuela?

La escuela ha comenzado hace ya un par de semanas, así que sería bueno evaluar cómo se está adaptando su hijo a la intermedia. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

- **1. ¿Sabe** si su hijo está al día en todas sus clases?
- **2. ¿Habla** con su hijo de lo que piensa respecto a su capacidad para cada una de sus materias?
- **3. ¿Ha hablado** con su hijo de las expectativas de los maestros?
- **4. ¿Sabe** quiénes son los amigos de su hijo? ¿Supervisa su vida social?
- **5. ¿Ha hablado** con su hijo de la presión de los compañeros, y le ha mostrado maneras de decirles que no a las drogas y al alcohol?

### ¿Cómo le está yendo?

Más respuestas *sí* significa que usted *está siguiendo de cerca la transición de su hijo a la escuela. Para cada respuesta no, pruebe la idea correspondiente del cuestionario.*

"Una de las más sinceras maneras de demostrar respeto es escuchar lo que su interlocutor quiere decir".  
—Bryant H. McGill

## A mi hijo no le gusta un maestro

A los estudiantes de intermedia les suele resultar difícil adaptarse a las diferentes personalidades y estilos de enseñanza de varios maestros. Si su hijo le ha dicho que no le gusta un maestro:

- **Mantenga una mente abierta.** Pídale a su hijo que le diga específicamente qué es lo que hace el maestro que a él no le gusta.
- **Recuérdelle a su hijo** que no es necesario que le *guste* un maestro para *aprender* de él. Es muy probable que ahora tenga que trabajar mucho más que cuando cursaba la primaria.
- **Hable con el maestro.** Escuche su punto de vista. Dígale lo que siente su hijo. Elaboren un plan para seguir adelante.

Fuente: M. Hartwell-Walker, Ed.D., "When a Teacher and Child Don't Get Along." PsychCentral, niswc.com/dislike.

## Aplique las ideas de su hijo

Tal vez se haya dado cuenta que su estudiante de intermedia ha empezado a pensar como un adulto. Usted puede estimular esta creciente madurez si le hace preguntas sobre problemas de la vida real que lo afectan directamente.

Para darle a su hijo la oportunidad de poner en práctica sus ideas, pídale que proponga una actividad voluntaria para toda la familia. Sugírale que investigue y brinde información que acredite su sugerencia. De ser posible, pongan en práctica su propuesta.

## Las redes sociales deben ser seguras y divertidas

Las redes sociales forman una parte importante de la vida de los estudiantes de intermedia. Pueden tener efectos positivos, pero si no se usan con prudencia, pueden dañar la autoestima y perjudicar el desempeño académico. Supervise a su hijo cuando usa las redes sociales y recuérdelle que:



- **Nada es privado.** Aunque él solo se comunique con personas que conoce, ellos pueden mandarles sus mensajes y comentarios a otros.
- **Las redes sociales** hacen que resulte más fácil herir a alguien. Publicar observaciones negativas sobre una persona se considera acoso.

## 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 © 2017, 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