

# Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Enero 2024

Cumberland County Schools

## Enséñele a su joven a evitar los errores de estudio frecuentes

Los estudiantes no siempre saben cómo aprovechar al máximo el tiempo de estudio. Hable sobre estas trampas comunes para los estudiantes —y las maneras de evitarlas— con su joven:



- **No saber** dónde empezar. Al principio de cada sesión de estudio, su joven debería hacer una lista de las tareas que deben completarse ese día. Luego es el momento de priorizar. ¿Cuáles son las más importantes? Su joven debería hacer esas cosas primero.
- **Leer sin recordar.** Ayude a su joven a aprender a leer de manera activa. Esto implica hacer una lista de preguntas sobre el tema antes de empezar a leer. Luego, mientras lee, su joven puede buscar las respuestas. Después de leer, su estudiante debería volver a formular las respuestas.
- **Asumir la comprensión.** En lugar de avanzar después de hacer un trabajo, su joven debería hacer una pausa para realizar una autoevaluación breve. Sugíerale que invente preguntas que un maestro podría hacer sobre el tema y que luego intente responderlas.
- **Leer acostado.** Muchos jóvenes se quedan dormidos cuando leen acostados.
- **Estudiar por la noche.** Estudiar de forma intensiva la noche anterior no funciona. Aprender en sesiones más cortas espaciadas a lo largo del tiempo es la mejor manera de recordarlas.



### Sugiera instrucciones para pensar

Para evaluar un plan, una idea o una elección, su joven deberá analizarlo. Un método de cuatro pasos relaciona lo que se está analizando con los puntos de una brújula:

1. **ESTE = Entusiasmo.** Al elegir un tema para un trabajo sobre una experiencia personal, por ejemplo, su joven podría preguntar: “¿Qué me entusiasma de esta experiencia?” Esto puede ayudarlo a escoger un tema sobre el que sea interesante escribir.
2. **OESTE = Obstáculo/Preocupación.** ¿Qué encuentra su joven como obstáculo/preocupación del tema elegido? Podría preocuparle que no sea lo suficientemente impresionante o inusual.
3. **NORTE = Necesidades.** ¿Qué ayudaría a su joven a evaluar el tema?

Su estudiante podría leer trabajos en internet sobre las experiencias de otras personas y pensar sobre qué los hace convincentes, incluso si las experiencias parecen ordinarias.

4. **SUR = Sugereencias o postura para avanzar.** Ahora su joven puede adoptar una postura: “Mudarse a una ciudad nueva es habitual, pero nos mudamos durante la pandemia y no conocí en persona a mis nuevos compañeros en todo un año”.

Fuente: “Compass Points,” Project Zero, Harvard Graduate School of Education.

## Establezcan resoluciones de aprendizaje que se respeten

El secreto para cumplir con las resoluciones es decidir hacer cosas específicas en lugar de “mejorar”. Para que el 2024 sea brillante, anime a su joven a establecer resoluciones de aprendizaje que impliquen acciones específicas, como:

- **Haré al menos una pregunta** con conocimiento en cada clase. Para hacerlo, su joven deberá prestar atención.
- **Repararé** mis apuntes de clase todas las noches antes de dormir.
- **Comenzaré** a trabajar en los proyectos en el día que se asignan.



## Leer es una jugada ganadora

La práctica es casi tan esencial para desarrollar habilidades de lectura como para desarrollar habilidades deportivas. Si a su joven le encantan los deportes, leer sobre héroes deportivos es una oportunidad de combinar ambas cosas. Anime a su joven a leer una biografía de una estrella de su deporte favorito.



## Use elogios que motiven

Los elogios pueden mejorar la comunicación con su joven y animarlo a hacer elecciones positivas. Para obtener resultados:

- **Enfóquese en las acciones.** En lugar de decir “¡Vaya!” cuando obtenga una calificación alta, diga “Te esforzaste mucho. ¡Te la has ganado!”
- **Convierta los logros** en una conversación. Cuando su joven haga algo bien en la escuela, diga algo como “¡Quiero que me cuentes todo al respecto!”
- **Ayude a su joven a reflexionar** sobre los buenos sentimientos que provienen del éxito. “Debes estar muy orgulloso de tu trabajo. ¿Cuál fue la mejor parte de la entrevista?”

Fuentes: “Essentials for parenting teens: Praising your teen,” Centers for Disease Control; “What to say instead of ‘I’m proud of you,’” Edutopia.



## Mi estudiante no habla de sus problemas. ¿Cómo lo ayudo?

**P:** Mi joven de décimo grado sería un gran agente secreto. Cuando de problemas en la escuela se trata, sus labios están sellados. El año pasado, mantuvo en secreto las malas calificaciones en matemáticas hasta que fue casi demasiado tarde para hacer algo al respecto.

**¿Qué puedo hacer para que mi estudiante me cuente las cosas que importan?**

**R:** Cuando los estudiantes llegan a la escuela secundaria, no siempre es fácil hablar con ellos sobre sus clases. Pero está bien que lo intente. Hablar sobre la escuela es importante para usted y para su joven.

Una solución para mejorar la comunicación puede ser lograr que su joven se abra y cuente cosas que son menos importantes. Hagan un proyecto doméstico juntos. Lleve a su joven a dar un paseo en carro o salgan a caminar. Cuando ambos estén concentrados en otra tarea, la conversación podría darse con más facilidad. Hablen sobre cosas cotidianas e intente escuchar al menos tanto como habla. Permítale a su joven tomar el mando de la conversación.

Los jóvenes no siempre juzgan correctamente qué es lo que sus familias deberían saber. También deberá comunicarse con la escuela. ¿Hay una boleta de calificaciones en internet que usted pueda consultar? También puede ponerse en contacto con los maestros o consejeros de su joven para hablar sobre los avances que haga o para comentar sus preocupaciones. Es posible que su joven nunca revele algunos secretos, pero usted puede averiguar lo que necesita saber.



### Cuestionario Para Padres

## ¿Promueve usted la realización de una tarea a la vez?

A los jóvenes les encanta hacer muchas tareas en simultáneo. Sin embargo, los estudios muestran que hacer eso distrae. Por lo tanto, su joven podría estar haciendo muchas cosas, pero sin hacer ninguna de ellas bien. ¿Ayuda a su joven a centrarse en la tarea que está haciendo? Responda *sí* o *no* a continuación:

1. **¿Le pide** a su estudiante que apague el televisor, el teléfono y otros aparatos que no necesite para los trabajos durante el tiempo de estudio?
2. **¿Ayuda** a su joven a priorizar las tareas y planificar tiempo suficiente para completarlas?
3. **¿Se fija** ocasionalmente cuántas cosas está haciendo su joven mientras estudia?
4. **¿Fomenta** las actividades que desarrollan la concentración, como la lectura?

5. **¿Da** un buen ejemplo y se enfoca en una cosa a la vez?

### ¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas *sí*, usted está ayudando a su joven a fortalecer el poder de la concentración. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente.

"El éxito exige determinación".  
—Vince Lombardi

## Desarrolle habilidades para alcanzar las metas

Alcanzar las metas a largo plazo requiere planificación y perseverancia.

Para promover estas habilidades:



- **Mencione cosas difíciles** que su joven haya aprendido a hacer que le tomaron tiempo y esfuerzo.
- **Hablen de la administración del tiempo.** Ayude a su joven a dividir los proyectos extensos en tareas más pequeñas con plazos individuales.
- **Enseñe planificación financiera.** ¿Cuánto cuesta ese artículo que "hay que tener"? Ayude a su joven a calcular el tiempo que se requeriría para pagarlo ahorrando a diferentes ritmos.

## Ayude a evitar el ciberacoso

Los estudios revelan que los jóvenes que consideran a sus familias cariñosas y comprensivas son menos propensos al ciberacoso. Los jóvenes también pueden ayudar a detenerlo. Pídale a su estudiante que:

- **Elimine comentarios malintencionados** o hirientes de sus publicaciones en línea.
- **Deje de seguir o bloquee** a usuarios que suelen publicar cosas negativas sobre otros.
- **Les diga a sus amigos** que el acoso no está bien y que se comprometa a no hacerlo.

Fuente: New York University, "Teens who think their parents are loving are less likely to be cyberbullies," ScienceDaily.

## Construya un palacio de memorización

¿Su joven tiene material que memorizar? Sugírela que haga un palacio de memorización. La estrategia funciona mejor cuando los estudiantes están familiarizados con el material, pero necesitan una mejor manera de recordarlo con facilidad. Comparta el proceso con su joven:

1. **Hacer un mapa mental** de su casa.
2. **Situar cada dato** o elemento a memorizar en un área distinta de la casa.
3. **Hacer un recorrido mental** por la casa para recordar cada parte del material.

### 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 © 2024, 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