

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Marzo 2023

Cumberland County Schools

El vapeo vuelve a estar en auge: déjele claro los peligros a su joven

En una encuesta reciente, el 14 por ciento de los estudiantes de secundaria (más de 2,1 millones de jóvenes) informaron haber vapeado recientemente, frente al 11 por ciento de la anterior. Esto es una mala noticia: la nicotina de los vapeadores, o cigarrillos electrónicos, es especialmente perjudicial para los jóvenes porque sus cerebros aún se están desarrollando.



Para reducir las posibilidades de que su joven vapee:

- **Busque oportunidades** para hablar del tema: cuando vea gente vapeando en los medios o en la vida real, mientras están solos en el carro o haciendo tareas domésticas juntos, etc.
- **Pregunte qué sabe** su joven del vapeo y qué piensa. ¿Conoce a alguien que vapee?
- **Establezca expectativas** Deje claro que es ilegal que los jóvenes compren vapeadores, que vapear es peligroso y que va en contra de las reglas familiares. Hable sobre maneras de decir *no* si su estudiante se siente presionado a vapear.
- **Explique que la mayoría de los vapeadores** que es muy adictiva. También exponen a los usuarios a químicos potencialmente dañinos y aumentan el riesgo de que los jóvenes fumen cigarrillos con frecuencia en el futuro.

Esté atento a las señales de que su joven está vapeando, como olor similar al del caramelo, tos inexplicable, mayor irritabilidad o carraspeo frecuente. Si su joven es adicto a la nicotina, hable con un médico sobre las opciones de tratamiento.

Fuente: M. Cooper and others, "Notes from the Field: E-cigarette Use Among Middle and High School Students—United States, 2022," *Morbidity and Mortality Weekly Report*, Centers for Disease Control.



Usen un plan de estudio para los exámenes

Un puntaje alto en una prueba o un examen podría mejorar el promedio de calificaciones (GPA, por sus siglas en inglés) de su joven e impulsar su solicitud de ingreso a la universidad. Un puntaje bajo podría significar que su estudiante tenga que repetir la clase. Sea cual sea el examen, su joven no debería llegar sin estar preparado.

Cuando se anuncie un examen, anime a su joven a:

- **Determinar lo que aún** debe aprender. Le llevará más tiempo prepararse si no leyó los textos ni hizo los trabajos relacionados.
- **Mirar un calendario.** Los jóvenes no pueden estudiar durante las clases y los entrenamientos deportivos ni cuando están en su empleo, haciendo trabajos o durmiendo. Su joven podría bloquear esos horarios y, luego, programar momentos de estudio.
- **Repasar exámenes de ejemplo** si estuvieran disponibles para ver qué se espera de él.
- **Planificar un repaso.** La noche anterior a un examen no es el momento de aprender material nuevo. Después de una revisión final, su joven debe dormir.

Enseñe respeto por las reglas

Ignorar el mal comportamiento de su joven podría evitar un conflicto, pero eso también lo prepara para una batalla la próxima vez que intente aplicar una regla.

Cuando los adultos no son constantes, los jóvenes piensan que las reglas son más bien sugerencias. Se oponen a ellas, porque a veces "olvidarse" de una regla funciona. Por otro lado, saber que usted hará cumplir las reglas siempre puede motivar a su joven a cumplirlas sin discutir.

Enseñe estrategias para trabajar en grupo

Los proyectos grupales pueden ayudar a los estudiantes a aprender más y a desarrollar habilidades para el lugar de trabajo, como la colaboración. Para obtener mejores resultados, aconséjese a su joven que:

- **Seleccione compañeros** que quieran que les vaya bien en lugar de amigos que no estén motivados.
- **Establezca plazos** que dejen tiempo adicional para solucionar posibles "desastres".
- **Inste a todos los miembros** a hablar y participar para que no tome uno solo.



Fuente: K. Eckart, "Group project? Taking turns, working with friends may improve grades," *ScienceDaily*.

Hablen de cómo ser amable

Los estudios muestran que las personas que son amables con los demás son más felices, y que los estudiantes felices suelen obtener mejores calificaciones. Fomente los actos bondadosos que demuestren:



- **Consideración.** Su joven puede tener en cuenta las necesidades de sus compañeros y participar de manera equitativa.
- **Compasión.** Su joven podría sonreír y acercarse a un estudiante que parezca estar triste.
- **Perdón.** Su joven podría intentar recomponer relaciones en lugar de guardar rencor.

Fuente: O. Curry y otros, "Happy to Help?" *Open Science Framework*; V. Jones, "Because I'm Happy," *Harvard Graduate School of Education*.



¿Cómo se supera el rechazo de una universidad?

P: Mi hijo, que está en el último año de secundaria, tenía la esperanza de ir a una universidad en particular. Hace poco se dio a conocer quiénes ingresarían, y mi joven no entró. Pero uno de sus amigos lo logró, y ahora mi joven está demasiado molesto para pensar en las instituciones que le dijeron "sí". ¿Cómo puedo ayudarlo?

R: La temporada de los anuncios de los ingresos es estresante. Pero la realidad es que, en la educación superior, no existe una "única universidad perfecta" para ningún estudiante.

Para ayudar a su joven a superar lo que sucedió:

- **Reconozca la decepción.** Los sentimientos de su joven son reales y comprensibles.
- **Pongan todo en perspectiva.** Más niños que nunca están solicitando el ingreso a la universidad. Eso hace que sea más difícil para los estudiantes que aplican a universidades competitivas ingresar en aquellas que son su primera opción. Además, las universidades no se fijan únicamente en las calificaciones a la hora de seleccionar a los estudiantes. El amigo de su joven tal vez tenga un talento inusual (tocar el fagot, correr, etc.) que satisfaga una necesidad.
- **Vuelvan a mirar** a las universidades que le ofrecieron admisión. ¿Podrían visitar el campus? La mayoría organiza eventos para los futuros estudiantes (podrían ser virtuales). Ayude a su joven a escoger una universidad que le parezca adecuada.

En un año, su joven podrá aplicar para cambiarse a esa universidad a la que tanto sueña ir. Pero para entonces, es probable que en la universidad que su joven elija ahora ya se sienta como en casa.



Cuestionario Para Padres

¿Está ayudando a su joven a aprender a trabajar con los maestros exigentes?

Los maestros exigentes podrían no ganar los concursos de popularidad con los estudiantes. Pero aprender a trabajar con ellos podría ayudar a su joven en la escuela y el trabajo. ¿Ayuda a su joven a enfrentar el desafío? Responda *sí* o *no* a estas preguntas:

1. **¿Le explica** a su joven que tendrá que trabajar con todo tipo de personas en la vida?
2. **¿Habla** de las metas de su joven para la clase? Para que le vaya bien, deberá trabajar con el maestro.
3. **¿Habla** sobre maneras en las que su joven podría mostrar interés por aprender: participar en clase, ir a las sesiones de tutoría, etc.?
4. **¿Anima** a su joven a pedirle ayuda al consejero escolar para resolver problemas con un maestro?
5. **¿Afirma** que su joven es un estudiante capaz que se esfuerza y que puede obtener buenos resultados?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su joven a aprender a desenvolverse en relaciones complejas. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

"Las oportunidades suelen estar disfrazadas de trabajo duro, por lo que la mayoría de la gente no las reconoce".
—Ann Landers

Impulse la responsabilidad presupuestaria

Asumir mayores responsabilidades es una manera importante en la que los jóvenes se preparan para la edad adulta. Las tareas relacionadas con los presupuestos ayudan a su joven a adquirir una habilidad fundamental para la vida (y a practicar matemáticas al mismo tiempo). Pídale a su joven que:

- **Cree un presupuesto** y se ajuste a él. Esto les enseña a los jóvenes a prestar atención a los gastos. Incluso podría aprender que aumentar los ahorros puede ser gratificante.
- **Planifique un proyecto familiar.** Pídale a su joven que investigue los pasos que hay que seguir para elaborar un presupuesto para que usted apruebe.

Preguntas que fomentan integridad

A veces, los jóvenes hacen cosas que saben que están mal. Los expertos dicen que los jóvenes pueden aprender mucho sobre la *integridad* (actuar según los valores personales) en esos momentos, pero solo si piensan en sus decisiones luego. Ayude a su joven a lograrlo con preguntas como estas:

- ¿Qué fue lo que no te permitió decir la verdad?
- ¿Buscabas causarle una buena impresión a alguien?
- ¿Hubieses actuado de una manera diferente si hubieses estado con otro grupo de personas?



Fuente: M. Riera, *Staying Connected to Your Teenager*, Da Capo Lifelong Books.

Explorar las artes es astuto

Los estudios recientes con jóvenes relacionan la participación en actividades artísticas con un mayor autocontrol y un menor comportamiento antisocial y delictivo.

Hay maneras gratuitas y baratas de exponer a su joven a las artes. Anímelo a escoger materias optativas y clubes como coro, banda, teatro, arte o danza. Sugiera que pruebe un pasatiempo nuevo, como tocar el ukulele o pintar. Vayan juntos a museos los días en los que la entrada sea gratuita y a conciertos gratuitos en la comunidad.

Fuente: "Arts Activities May Improve Self-Control and Reduce Antisocial Behavior Among Teenagers," Neuroscience News.

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