

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Marzo 2022

Cumberland County Schools

Expresé expectativas para su joven que alienten los logros

Los estudios muestran que los jóvenes se esfuerzan por alcanzar las expectativas que tienen sus padres para ellos. Y, a medida que pasa el tiempo, las expectativas que tienen los jóvenes sobre sí mismos comienzan a coincidir con las que expresaron sus padres. Tener expectativas altas para su joven puede motivarlo a esforzarse más en el trabajo escolar y a completar más años de escuela.



Para establecer expectativas que lo inspiren:

- **Consulte a su joven.** Comente con él qué le gustaría lograr en la escuela secundaria y pregúntale qué espera lograr. Los sueños de su joven para sí mismo podrían ser diferentes de los que tiene usted. Apoye sus intereses tanto como pueda. Al mismo tiempo, anímelo a ponerse a prueba y mantener abiertas sus opciones. Hablen sobre el valor de la educación y el esfuerzo para alcanzar el éxito.
- **Sea realista.** Su hijo debería poder alcanzar sus expectativas. Celebre sus fortalezas, pero recuerde que nadie es experto en todo. En las áreas en las que su joven tenga dificultades, céntrese más en los avances que en las calificaciones específicas.
- **Ofrezca ayuda.** Hable con su joven sobre carreras potenciales o planes universitarios y los caminos para llegar allí. Dígale que considera que él es capaz de lograrlo y evite compararlo con otros.

Fuente: J.M. Froiland y M.L. Davison, "Parental expectations and school relationships as contributors to adolescents' positive outcomes," *Social Psychology of Education*, Springer.



Alivie la ansiedad y mejore los resultados

¿A su hijo le duele la panza cuando piensa en un examen importante? Si bien usted no puede dar el examen por él, hay maneras de ayudarlo a reducir la ansiedad y a prepararse para dar lo mejor de sí mismo. Cuando anuncien el examen:

- **Hablen del tema.** Pregúntele a su joven por qué cree que está nervioso por el examen. ¿No comprende el material? A veces poner las preocupaciones en palabras puede hacer que sean menos aterradoras. Deje que su hijo piense en maneras de abordarlas.
- **Ayúdelo a hacer** un plan de estudio. Su joven debería determinar la cantidad de tiempo que necesita para aprender y repasar el material, y para hacer cosas tales como crear y responder preguntas de práctica y hacer tarjetas didácticas. Pídale que marque ese tiempo en su calendario.
- **Recuérdale sus logros** pasados. "Sé que estás preocupado por este examen de química tan importante, ¿pero recuerdas lo bien que te fue en el examen de historia cuando estudiaste mucho?" Dígale que considera que se esforzó al máximo y que esta vez también puede obtener buenos resultados.

Estimule la lectura reflexiva

Para animar a su joven a pensar sobre lo que lee, échelos un vistazo a algunos artículos periodísticos y seleccione al menos uno que podría resultarle interesante. Léalo y, luego, pídale a su joven que lo lea. Más tarde, pregúntele qué piensa acerca del artículo. ¿Aprendió algo nuevo? ¿Qué evidencia proporcionó el autor?



En las luchas de poder no se gana

Es probable que exigirle a su joven que haga algo en particular —"Termina tu tarea ahora mismo"— dé como resultado una lucha de poder si él tiene otras ideas.

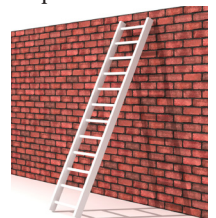
Los expertos recomiendan evitar las luchas de poder con los jóvenes. Eso no significa que debería dejar que su hijo haga todo a su manera. En cambio, involúcrelo en la búsqueda de soluciones que funcionen para ambos. Preguntar "¿A qué hora harás la tarea? Así podemos ver el partido por la noche" podría evitar una pelea y, a su vez, lograr que su hijo termine su trabajo a tiempo.

Fuente: J. Whitlock y M. Purington, "Dealing With Power Struggles," The Cornell Research Program on Self-Injury and Recovery.

Resuelva un problema de matemáticas

Los jóvenes que atraviesan una mala racha en matemáticas podrían sentir que han alcanzado sus límites en la materia. ¡No le permita a su joven darse por vencido! Comparta estas estrategias para superar los obstáculos de matemáticas:

- **Hacer todas las tareas.** Atrasarse hace que la próxima lección sea más difícil de entender.
- **Hacer preguntas.** No hay motivo para dudar: si su joven no comprende algo, es probable que no sea el único.
- **Hablar** sobre los pasos para resolver problemas con un compañero de estudio.
- **Usar internet.** Puede buscar explicaciones y videos útiles de un concepto matemático.





¿Cómo puedo ayudar a mi hijo tímido a salir de su coraza?

P: Mi hijo es un buen estudiante y un gran fotógrafo. ¡Pero es tan tímido! Si se junta con un grupo de jóvenes, simplemente se bloquea. Pensé que lo superaría con el tiempo, pero está empeorando. ¿Cómo puedo ayudarlo?

R: La timidez no es algo que se supere con el tiempo, pero se puede aprender a manejarla. Su tarea es ayudar a su joven a aceptarse tal cual es y a desarrollar las habilidades sociales que necesita para participar activamente en la escuela y con sus compañeros.

Para desarrollar la confianza social de su joven:

- **Ponga todo en perspectiva.** Dígame a su joven que no es el único que tiene dificultades en situaciones sociales. La timidez es un rasgo común.
- **Haga hincapié en sus fortalezas.** Es posible que sea bueno para escuchar o que comprenda a las personas.
- **Ofrézcale oportunidades** a su joven para que se exprese. Anímelo a compartir sus pensamientos y perspectivas en el entorno familiar.
- **Ayúdelo a practicar** las interacciones sociales. Sugíerale que prepare algunas preguntas que puede hacer cuando conozca a alguien nuevo.
- **Dígale que busque maneras** de trabajar con otros niños en pequeños grupos. ¿Hay un taller de arte del que pueda participar? ¿Podría trabajar en el anuario escolar?



Cuestionario
Para Padres

¿Da un buen ejemplo de valores y carácter?

Algunas características de la personalidad son innatas. Pero el carácter lo moldean las personas que nos rodean, en particular, la familia. ¿Está inculcando en su joven los rasgos de carácter que valora? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Usa** situaciones diarias como momentos de enseñanza para hablar sobre valores con su joven?
2. **¿Vive** de acuerdo con los valores que quiere que tenga su joven? Su ejemplo es el mejor maestro.
3. **¿Busca** maneras en las que usted y su joven pueden ayudar a la comunidad, como ofrecerse como voluntarios o ayudar a un vecino?
4. **¿Felicita** a su joven cuando ve que demuestra valores positivos?
5. **¿Hablan** sobre las personas que aparecen en las noticias que son modelos a seguir?

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas sí, usted está ayudando a su joven a convertirse en una persona con buenos valores. Para cada respuesta no, pruebe la idea correspondiente.

“El carácter es la verdadera base de todo logro que vale la pena”.
—John Hayes Hammond

Aborde las excusas de las inasistencias

Asistir siempre a la escuela, durante todo el año, es esencial para alcanzar el éxito en la escuela. A continuación, le indicamos cómo responder a las excusas que suelen darse para faltar a la escuela:

- **“Si pudiera dormir** una hora más, sería mucho más productivo”. Explique que, en ese caso, su joven puede irse a dormir una hora antes por la noche.
- **“Tengo que entregar** un proyecto esta tarde y no lo terminé”. Dígame que ser desorganizado no es un motivo válido para faltar.
- **“Debo descansar** antes del partido de hoy”. Recuérdale a su joven que la escuela es más importante que el deporte y otras actividades.

Plan de estudios de cinco días

No se recomienda estudiar toda la noche antes de un examen. En su lugar, enséñele a su joven este plan de cinco días.



- Día 1:** Juntar los apuntes, esquemas, pruebas y materiales entregados por el maestro.
- Día 2:** Repasar los materiales y enumerar los datos que debe saber. Memorizarlos.
- Día 3:** Escribir preguntas que podría hacer el maestro. Escribir las respuestas.
- Día 4:** Hacer una autoevaluación. Aplicar fórmulas y escribir las respuestas.
- Día 5:** Hacer una revisión final y repetir el Día 4.

Utilicen las líneas de tiempo

Crear una línea de tiempo para historia puede ayudar a su hijo a poner los sucesos que está estudiando en contexto. Para hacerla, su joven debería:

- **Establecer los límites.** ¿Dónde comienza y termina la era que está estudiando?
- **Escribir resúmenes breves** de los sucesos clave que incluyan *quién*, *qué*, *cuándo* y *dónde*, y adjuntarlos a las fechas correctas.
- **Añadir imágenes** que muestren los puntos clave. También puede usar colores para distinguir los sucesos.

Fuente: L. Zwier y G. Mathes, *Study Skills for Success*, University of Michigan Press.

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.

Gerente de Producción: Sara Amon.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Copyright © 2022, 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 1527-1072