

Ayudando a los Niños a Aprender

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



Noviembre 2024

Cumberland County Schools

Aliviar la ansiedad por los exámenes puede mejorar el desempeño

¿La idea de rendir un examen le hace doler la panza a su hijo de primaria? Al 40 por ciento de los estudiantes aproximadamente, la duda en uno mismo y la ansiedad por los exámenes pueden impedirles dar lo mejor de sí. Cuando los estudiantes no creen que obtendrán un buen resultado en un examen, en general no les va bien.



Para ayudar a su hijo a enfrentar los exámenes con confianza:

- **Ofrezca perspectiva.** Hable sobre lo que hacen los exámenes y lo que no. Los exámenes les muestran a los maestros lo que los estudiantes han aprendido y en qué necesitan ayuda. No juzgan el valor de su hijo como estudiante o como persona.
- **Ayude a su hijo a hacer un plan.** Programe sesiones de estudio breves durante varios días antes del examen. Estudiar de forma intensiva la noche anterior es menos eficaz. Durante cada sesión, ayude a su hijo a mantener el foco en estudiar el material que todavía no haya dominado en lugar de repasar una y otra vez el material con el que está familiarizado.
- **Anime a su hijo a relacionar** el material nuevo con la información aprendida previamente. Esto hace que sea más fácil recordarlo.
- **Sugiera cosas que su hijo pueda decir** para aliviar la ansiedad durante el examen. "Estoy preparado. Esto lo sé. Puedo recordar la respuesta". Su hijo también puede visualizar todas las preguntas respondidas correctamente.

Fuente: A. Warner, "How To Support a Child With Test Anxiety," U.S. News & World Report.



Desarrolle las habilidades de pensamiento de su hijo con preguntas

Hacer ciertos tipos de preguntas puede ser una manera eficaz de ayudar a su hijo a desarrollar habilidades de pensamiento. Los expertos suelen dividir estas habilidades en seis categorías. Haga preguntas que animen a su hijo a:

1. **Recordar los datos.** Las palabras como *qué*, *quién*, *dónde* y *cuándo* ayudan con esto.
2. **Reforzar la comprensión.** Pídale a su hijo que explique o describa conceptos que aprendió recientemente.
3. **Aplicar el conocimiento.** Haga preguntas que le permitan a su hijo a usar información para pensar en situaciones nuevas o predecir resultados.
4. **Analizar datos.** Pregunte cómo se pueden organizar varios elementos en grupos, o pídale a su hijo que compare y contraste grupos de cosas.
5. **Sacar conclusiones.** Pídale a su hijo que dé motivos para sus opiniones.
6. **Crear soluciones** para los problemas.

Fuente: "Revised Bloom's Taxonomy—Question Starters," College of Education, Illinois State University.

Desarrolle la lectura

Fomentar y apoyar la lectura es una de las mejores maneras de reforzar el éxito académico. Además de hacer que su hijo lea todos los días, también puede:

1. **Comenzar un club de lectura familiar.** Escoja un libro que todos leerán y comentarán durante la cena.
2. **Permitir que su hijo lo vea leer:** por diversión, para obtener información, para aprender una habilidad nueva.
3. **Preguntarle al maestro** sobre estrategias que puede usar en casa para fortalecer las habilidades de lectura.

Aprendan juntos este mes

Noviembre es un mes repleto de oportunidades para aprender con su hijo:

- **1.º de noviembre. Día del autor.** Aprendan sobre el autor de un libro favorito. ¿Qué más escribió?
- **5 de noviembre. Día de elecciones (EE. UU.).** Hablen sobre los derechos, las responsabilidades y la importancia de votar.
- **28 de noviembre. Día de Acción de Gracias (EE. UU.).** En familia, hagan una lista de las cosas por las que están agradecidos.



Ayude a su hijo a ser un líder

Todos los estudiantes, extrovertidos o tímidos, pueden desarrollar y beneficiarse de las habilidades de liderazgo. Para ayudar:



- **Hable con su hijo** sobre las cualidades de los líderes eficaces (saben escuchar, comunicarse y resolver problemas, etc.).
- **Ayude a su hijo a considerar** los puntos de vista de otras personas. Los líderes hacen que las personas *quieran* trabajar juntas.
- **Permita que su hijo lidere** una reunión familiar.
- **Señale a los líderes** en las noticias. También dígame a su hijo lo que hace usted y por qué cuando se desempeña como líder.



Mi hijo está frustrado en matemáticas. ¿Cómo lo ayudo?

P: Las matemáticas son un desafío constante para mi hijo, que dice odiarlas. Lo comprendo porque yo tampoco soy bueno en matemáticas. ¿Cómo puedo ayudarlo a mejorar su actitud?

R: La actitud es importante en matemáticas, y su actitud es tan importante como la de su hijo. Los estudios muestran que cuando los padres dicen que no les agradan las matemáticas o que no les va bien, sus hijos también suelen tener problemas con ellas. Pero los niños cuyas familias inculcan un sentimiento de placer hacia las matemáticas suelen desempeñarse mejor.

Para fomentar un reseteo de la actitud:

- **Sea positivo.** Dígale a su hijo que las matemáticas son importantes y que todos pueden aprenderlas. Pídale que le enseñe conceptos nuevos a usted.
- **Póngales fin a los estereotipos.** No hay ningún tipo de persona que pueda o no pueda hacer cálculos. De hecho, los estudiantes que obtienen buenos resultados en matemáticas pueden lograr grandes avances para romper estereotipos que otros podrían tener.
- **Señale las matemáticas del mundo real.** Hable de cómo las personas usan las matemáticas dondequiera que vayan: al hacer depósitos bancarios, al hacer el seguimiento de un inventario, etc. Analice carreras emocionantes que las utilizan, como piloto, diseñador e incluso *influencer* en las redes sociales.
- **Convierta la práctica matemática en un juego.** Los juegos hacen que las matemáticas sean divertidas. Pruebe este juego de cartas: Cada uno de ustedes da vuelta una carta y luego, por turnos, suman, restan o multiplican los números.



Cuestionario Para Padres

¿Aprovecha los recursos al máximo?

Criar y educar a los niños puede ser una tarea difícil. Pero estos son algunos de los recursos útiles que están disponibles en casi todas las comunidades. ¿Está construyendo una red de apoyo para usted? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Tiene** amigos a los que les puede hacer preguntas sobre la crianza de un escolar de primaria? Los eventos escolares son buenos lugares para conocer a familias que ya han encontrado la respuesta.
2. **¿Pide** en la escuela todos los materiales que pueden ayudarlo a ayudar a su hijo?
3. **¿Asiste** a al menos un programa para familias sobre el apoyo a los estudiantes todos los años?
4. **¿Se reúne** con los maestros para hacer preguntas y hablar sobre el aprendizaje de su hijo?

5. **¿Se ha reunido** con el consejero escolar?

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas *sí*, usted está buscando apoyo para ayudar a su hijo a progresar. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

"Somos fuertes, cada uno en nuestro propósito, y somos todavía más fuertes juntos". —Bram Stoker

Los alimentos saludables impulsan el aprendizaje

Los niños no aprenden bien cuando tienen hambre. Los alimentos proporcionan la energía que mantiene el cerebro de su hijo alerta y concentrado en su tarea. Para alimentar a su estudiante durante un día de aprendizaje:

- **Comience con el desayuno.** Programe tiempo para que su hijo coma sin apuros. Si su hijo desayuna en la escuela, hablen sobre la importancia de desayunar.
- **Fomente las buenas decisiones.** Explique que los alimentos azucarados y ricos en grasas hacen que el cuerpo se sienta cansado, lo que dificulta la concentración.
- **Asegúrese de que los bocadillos** para después de la escuela sean saludables. Ofrezca alimentos como vegetales cortados, fruta, queso y galletas integrales.

Fuente: "Breakfast for Learning: Why the Morning Meal Matters," HealthyChildren.Org, American Academy of Pediatrics.

No es necesario hacer trampa

Algunos estudiantes hacen trampa en la escuela porque les preocupa lo que harán sus familias si llevan una mala calificación a casa. Deje claro que lo importante para usted es que su hijo se esfuerce y aprenda. Diga que estaría preocupado por una mala calificación más que enojado y que querría encontrar soluciones.

La práctica aumenta la perseverancia

La perseverancia ayuda a los estudiantes a seguir adelante cuando el aprendizaje no es fácil. Los estudios revelan que la práctica ayuda a los niños a aprenderla. En un estudio, se les dio a niños un rompecabezas para armar. A algunos se les permitió seguir intentando, mientras que a otros se los ayudó de inmediato. Al darles un segundo rompecabezas, los niños que pudieron seguir intentando la primera vez perseveraron durante mucho más tiempo que a los que se los había ayudado. Cuando su hijo enfrente un desafío, dele la oportunidad de intentarlo antes de intervenir.



Fuente: M.W. Berger, "Children persist less when parents take over," Penn Today, Universidad de Pensilvania.

Ayudando a los Niños 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.com2