

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

ESCUELA SECUNDARIA

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



Febrero 2022

Cumberland County Schools

Enseñe cinco maneras de convertir los sueños en objetivos inteligentes

Tal vez su hijo sueña con estudiar Medicina. O podría estar más preocupado por aprobar su clase de historia. Sea lo que sea lo que espera lograr en la escuela, saber cómo trazar metas efectivas lo ayudará a alcanzarlo.

Hay cinco criterios que pueden ayudar a los estudiantes a establecer metas inteligentes. Las metas deben ser:

- 1. Específicas.** "Quiero obtener mejores calificaciones" es un deseo, no una meta. "Quiero que mi calificación de biología pase de una B a una A este trimestre" es mejor. Su joven también debería identificar las cosas específicas que hará para alcanzar su meta.
- 2. Medibles.** ¿Cómo sabrá su joven que ha logrado su meta? Debe establecer metas que pueda cuantificar. "Entregaré todos los trabajos en el plazo establecido y obtendré al menos un 92 en todos los exámenes y las pruebas".
- 3. Alcanzables.** Tener la mejor calificación de la clase al graduarse podría no ser realista si el promedio de su joven ahora es una B. Pero podría ponerse como objetivo estar en el cuadro de honor.
- 4. Relevantes.** Es más probable que su joven se esfuerce si ha elegido una meta con resultados que le importan.
- 5. De duración determinada y rastreada.** Poner una fecha límite de finalización hará que su joven se mantenga concentrado. Ayude a su joven a armar un sistema para que pueda ver sus avances.

Fuente: J. Traugott, "Achieving your goals: An evidence-based approach," Michigan State University Extension.



Fomente el progreso con reglas y motivos

Los jóvenes tienen un fuerte deseo de experiencias nuevas, y su cerebro todavía está desarrollando la capacidad de evaluar el riesgo. Pero si bien esto puede explicar algunos de los comportamientos de su joven, no debería ser una excusa.

Aplicar reglas y límites ayuda a su joven a aprender la autodisciplina necesaria para tomar decisiones sabias y evitar los comportamientos riesgosos. Tenga en cuenta estas instrucciones:

- **No necesita una regla** para todo. Concéntrese en las áreas más importantes: la seguridad, la escuela, el respeto por los demás, etc. No le dé demasiada importancia a problemas pequeños y que solo van a ocurrir una vez.

- **Establezca las reglas** y las consecuencias con anticipación. Coméntelas con su joven y explique los motivos de cada una de ellas.
- **No se tome** el mal comportamiento de forma personal. Cuando su joven actúa primero y luego piensa o dice algo que no debe, no lo hace necesariamente para herirlo a usted.

Fuente: D. Romer y otros, "Beyond stereotypes of adolescent risk taking," *Developmental Cognitive Neuroscience*.

Materias que abren puertas

Los trabajos en los campos de ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM por sus siglas en inglés) se pagan bien: en 2020, el promedio de los salarios era casi \$90 000. Sin embargo, en la escuela secundaria, muchos jóvenes evitan las clases que necesitan para prepararse para estos trabajos.

Hable con su joven sobre las maneras en las que las materias STEM mejoran la vida diaria (el wifi es un gran ejemplo). Aprendan juntos sobre las carreras STEM que podrían interesarle (ingresen a www.napequity.org/stemcareers) e ínstelolo a que siga estudiando matemáticas y ciencias.

Fuente: R. Dou y H. Cian, "Creating Pathways for Equity in STEM Through Family Engagement," NTSA.



Fomente la responsabilidad

Es poco probable que regañar a su joven lo motive a esforzarse más cuando su rendimiento es deficiente. Y salir al rescate le indica que usted no cree que él sea capaz.

En cambio, recuérdelo a su joven que él tiene el control de su éxito o fracaso en la escuela. Deje que su joven tome la decisión de si va a hacer el trabajo y de qué manera. Es más probable que dé un paso al frente y descubra las cosas por sí mismo, o que aprenda de las consecuencias.

Refuerce la memoria para recordar lo leído

Quando su joven lee para aprender, necesita ser capaz de recordar el material. Comparta este proceso de cuatro pasos:

- 1. Imaginar.** Una vez que su joven haya leído el fragmento, dígame que cierre los ojos e intente "ver" el contenido.
- 2. Predecir.** Preguntarse qué piensa que sucederá luego lo ayuda a mantenerse concentrado.
- 3. Resumir.** Si lee sobre los romanos, ¿cómo conquistaron y mantuvieron su imperio?
- 4. Conectar.** Es más probable que retenga la información en la cabeza si puede relacionarla con cosas que ya sabe.





¿No debería poder opinar en las clases que cursará mi joven?

P: Es momento de seleccionar las clases para el año próximo. Quiero hablar sobre las opciones de mi hijo de noveno grado, pero él no quiere que yo participe. Dice que es "su vida, su decisión". ¿Debería dar un paso al costado?

R: Habrá momentos en la escuela secundaria en los que será apropiado permitir que su joven sea más independiente. Pero este no es uno de ellos.

Las decisiones que tome hoy afectarán su futuro. Las clases que su joven curse, o que no curse, pueden definir si irá o no a la universidad e incluso qué carreras podría seguir.

Es posible que su joven solo esté pensando en el año próximo, pero es importante que ambos entiendan los requisitos para graduarse de la escuela secundaria. También debería considerar los requisitos de ingreso básicos de la universidad. Por ejemplo, la mayoría de las universidades les exigen a los graduados de la escuela secundaria que hayan tenido cuatro años de lengua, cuatro años de matemáticas, al menos tres años de ciencias, tres años de historia, al menos dos años de una lengua extranjera y un año de arte.

En el mercado laboral actual, la mayoría de los trabajos bien pagos requieren al menos algo de estudio o capacitación luego de la escuela secundaria, si es que no requieren un título universitario de cuatro años. Las clases en las que se inscriba su joven ahora afectarán las opciones que tenga después de la graduación.

Coordine una reunión con su joven y su consejero escolar. Juntos, armen un plan para los próximos tres años. Es posible que su joven se queje ahora, pero estará agradecido más adelante cuando tenga muchas opciones para el futuro.



Las calificaciones no son lo único importante

Las calificaciones son importantes, pero no son el único indicador del éxito futuro de su joven. Una actitud positiva hacia el aprendizaje, una ética de trabajo sólida y una visión equilibrada de la vida son igual de importantes. Para ayudar a su hijo a mantener las calificaciones en perspectiva:



- **Enséñele a su joven** a valorar los conocimientos que está adquiriendo en sus clases.
- **Ayude a su joven** a centrarse en *dar lo mejor* de sí mismo, no en *ser el mejor*.
- **No haga tanto énfasis** en que obtenga buenas calificaciones que lo haga sentirse presionado a copiarse.

Fuente: "Parents' Values and Children's Perceived Pressure: Topical Research Series #4," The Johns Hopkins Center for Talented Youth.

Técnicas básicas para la tarea

Cuando su joven tenga mucha tarea y se pregunte cómo hará para terminarla toda, recuérdale estas estrategias sencillas:

- **Comenzar enseguida.** Su joven terminará más rápido y no perderá tiempo preocupándose.
- **Deshacerse de las distracciones.** Dígame que deje el teléfono en otra habitación.
- **Hacer la tarea más importante** primero, incluso si es la más difícil.

¿Qué opiniones afectan la perspectiva de su joven?

Las "influencias" tienen mucho impacto hoy en día. Es esencial que usted sepa quién influye en la conducta y las actitudes de su joven sobre asuntos importantes, como la escuela. Preste atención a:

- **Los amigos de su joven.** ¿Qué hacen para divertirse? ¿Cuáles son sus planes para el futuro?
- **Las redes sociales.** Pídale a su joven que le muestre los sitios que lee y las personas a las que sigue. ¿Reflejan sus valores?
- **La televisión, las películas** y el *streaming*. Miren juntos los programas favoritos de su joven. Pregúntele qué le agrada sobre ellos.

Cuestionario Para Padres

¿Le está enseñando a su joven trabajar bien con los maestros?

Para sacar el mayor provecho de sus clases, su joven debe saber trabajar de forma eficaz con sus maestros, le agraden o no. ¿Está animando a su joven a interactuar con sus maestros de forma positiva? Responda *sí* o *no* a continuación:

___ **1. ¿Le dice** a su joven que no es necesario que le agraden sus maestros para aprender de ellos?

___ **2. ¿Le explica** que debería tratarlos siempre de manera educada, independientemente de lo que sienta?

___ **3. ¿Ayuda** a su joven a considerar qué parte de su comportamiento podría influir en las dificultades que está teniendo?

___ **4. ¿Le sugiere** a su joven que se reúna con sus maestros y su consejero escolar para resolver problemas?

___ **5. ¿Hace** un juego de roles con su joven para que determine qué decir?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron sí, usted está ayudando a su joven a trabajar de forma constructiva con sus maestros. Para cada respuesta no, pruebe esa idea.

"Reconozca que cada interacción es una oportunidad de generar un impacto positivo en los demás".

—Shep Hyken

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