

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Febrero 2023

Cumberland County Schools

Una investigación tiene respuestas a preguntas comunes sobre el estudio

El tiempo de estudio es útil solo si ayuda a su joven a aprender y recordar información. Las investigaciones sobre el aprendizaje ofrecen información sobre *cómo, dónde y cuándo* se debería estudiar para maximizar los resultados. Responda con su joven las siguientes preguntas:



- **¿Cómo deberían estudiar los estudiantes?** Los expertos dicen que mezclar temas relacionados en una sesión de estudio (vocabulario de una lengua extranjera, tiempos verbales y lectura, por ejemplo) da mejores resultados que estudiar un tema a la vez. La variedad parece dejar una impresión más profunda en el cerebro.
- **¿Cuál es el mejor lugar para estudiar?** Los estudios muestran que estudiar el mismo material en distintos lugares podría ser la mejor opción. En un estudio, los investigadores les dieron a estudiantes universitarios una lista de palabras de vocabulario. La mitad de los estudiantes memorizaron las palabras mientras estaban sentados en el mismo lugar durante dos días distintos. La otra mitad estudió en una habitación distinta cada día. El segundo grupo recordaba más palabras de vocabulario.
- **¿Cuál es el mejor momento para estudiar?** El sueño consolida la memoria, y los estudios han demostrado que los estudiantes retienen más cuando estudian antes de dormir por la noche. Los estudiantes también recuerdan más si el estudio se espacia en varios días. Eso conduce a mejores resultados, sin tener que dedicarle más tiempo al estudio.

Fuente: M.N. Imundo y otros: "Where and how to learn: The interactive benefits of contextual variation, restudying, and retrieval practice for learning," *Quarterly Journal of Experimental Psychology*; Brigham and Women's Hospital, "Want to remember new names? Sleep on it," *EurekaAlert!*



La cercanía es lo que cuenta en la amistad

Durante la adolescencia, los amigos adquieren una nueva importancia. Pero lo que importa es la calidad, no la cantidad, de las amistades.

Las investigaciones muestran que los jóvenes que tienen unos pocos amigos cercanos obtienen mejores resultados con el tiempo. A los 25, tienen una autoestima más sólida y es mucho menos probable que tengan depresión que los niños que buscan ser populares.

¿Tu joven tiene amigos virtuales? En un estudio, los investigadores descubrieron que las amistades cercanas por internet tenían los mismos beneficios que las de la vida real. Eso es porque los buenos amigos se comportan de la

misma manera básica dondequiera que estén. Hablan de la vida diaria. Se ponen en contacto en momentos de estrés. Se alientan e intentan resolver conflictos.

Hable con su joven sobre las cualidades que busca en un amigo cercano. ¿Las refleja el comportamiento de su joven?

Fuente: R.K. Narr y otros, "Close Friendship Strength and Broader Peer Group Desirability as Differential Predictors of Adult Mental Health," *Child Development*; J.C. Yau y S.M. Reich, "Are the Qualities of Adolescents' Offline Friendships Present in Digital Interactions?" *Adolescent Research Review*.

Impulse la motivación interna

La motivación interna conduce al aprendizaje de por vida. Para fomentarla en su joven:

- **Ayúdelo a trazarse** metas de aprendizaje.
- **Felicítelo por su progreso**, su esfuerzo y sus conocimientos más que por sus calificaciones.
- **Fomente la autoevaluación.** ¿Cómo califica su joven su desempeño hasta ahora?
- **Expresé que usted cree** en su joven.

Únanse a un reto de lectura

Cuando los estudiantes leen por placer, desarrollan habilidades sin siquiera notarlo.

Para promover la lectura por placer, haga un reto de 15 minutos con su joven.

Hagan un pacto para que *ambos* dediquen 15 minutos por día a la lectura por placer. Eso suma casi dos horas a la semana, o 90

horas al año, para reforzar las habilidades que su hijo necesitará y utilizará en la escuela y posteriormente.



Enfóquese en la escritura cronometrada de ensayos

Escribir un ensayo en un tiempo limitado requiere concentrarse al pensar. Comparta estos consejos con su hijo:



1. **Pensar en las palabras** de las preguntas. Por ejemplo, *comentar* significa dar información objetiva sobre el tema. *Mostrar* significa respaldar los puntos con hechos.
2. **Anotar ideas** sobre el tema y decidir cómo relacionarlas.
3. **Escribir una introducción** que explique brevemente sobre qué tratará el ensayo.
4. **Usar cada párrafo** para responder una parte específica de la pregunta.
5. **Resumir el argumento principal** y los puntos que lo respaldan en una conclusión.



¿Cómo puedo aplicar las normas si 'nadie' lo hace?

P: Según mi estudiante de noveno, soy la "mamá más mala del mundo". "Todos los demás" pueden volver a casa más tarde o no tienen un horario límite. "Todos los demás" pueden ir a la casa de sus amigos, estén sus padres o no. ¿Cómo puedo mantener los límites si "todos los demás" dejan a sus hijos hacer más cosas que yo?

R: Las frases que comienzan con "todos" o "nadie" suelen ser exageraciones. Los jóvenes siempre quieren que sus padres piensen que otros estudiantes no tienen horarios límite o responsabilidades con la esperanza de que cambien de parecer sobre las normas. Pero si usted ha pensado bien las normas que has establecido, no debería cambiarlas solo para complacer a su joven. En cambio:



- **Establezca límites.** Diga con calma: "Perdón. Los demás jóvenes no son mis hijos. No puedo cambiar lo que hacen sus padres. Pero seguimos teniendo un horario límite de regreso a casa".
- **Explique sus motivos.** Dígale a su joven que, para que a los estudiantes les vaya bien en la escuela, deben dormir lo suficiente y enfocarse en sus responsabilidades. Y usted quiere que su estudiante esté seguro y cuidado.
- **Verifique la información.** Más adelante, consulte a los padres de los amigos de su joven. Si descubre que todos los demás pueden salir hasta más tarde que su hijo, podría decidir relajar la norma. Pero habrá hecho el cambio en el cronograma y no porque su joven se quejó.

Cuestionario Para Padres

¿Ayuda a su joven a manejar su timidez?

La timidez no es algo que su hijo pueda controlar. Pero los jóvenes tímidos pueden aprender a lidiar con esos sentimientos. ¿Está ayudando a su joven a lidiar con la timidez en la escuela y en las situaciones sociales? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Expresa** su amor por su joven a menudo y de muchas maneras?
2. **¿Sugiere** que su joven escoja actividades que le interesen? Allí encontrará estudiantes que piensan como él.
3. **¿Ayuda** a su joven a encontrar actividades de voluntariado? Ayudar a los demás aumenta la confianza uno mismo.
4. **¿Le ofrece** a su joven oportunidades para que practique las interacciones sociales mediante juegos de roles?
5. **¿Se pone en contacto** con los maestros para hablar sobre

estrategias si la timidez afecta la participación de su joven en clase?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron sí, usted está ayudando a su joven a desarrollar su confianza en contextos sociales. Para cada respuesta no, pruebe esa idea.

"Los sentimientos son algo que uno tiene, no algo que uno es".

—Shannon L. Adler

Haga preguntas sobre el aprendizaje

Cuando habla con su joven sobre la escuela, deje claro que está interesado en lo que él está aprendiendo y no solo en lo que dirá su boleta de calificaciones. Haga preguntas sobre:

- **Experiencias** que han cambiado la manera de pensar de su joven.
- **Pequeñas victorias:** ¿Cómo resolvió su joven ese problema de matemáticas difícil?
- **El libro** que está leyendo su hijo actualmente.
- **Un examen reciente:** ¿Considera su joven que fue una manera eficaz de medir lo que los estudiantes han aprendido en clase?

Márquele a su joven el camino hacia el respeto

Ver el comportamiento respetuoso en acción les enseña a los jóvenes más sobre el respeto que cualquier sermón. Para demostrar de qué se trata ser justo, evite juzgar a su joven, a un maestro o a cualquier otra persona antes de escuchar lo que ambas partes tienen para decir. Ofrezca ayuda en lugar de insultos si su joven comete un error. Y todos los días, permita que su hijo lo vea a usted siendo honesto, confiable y responsable.

Adecúe las estrategias de lectura a la materia

Hay diferentes enfoques que pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar la comprensión en distintas materias. Dele estos consejos con su joven. Si la materia es:

- **Matemáticas,** debería leer el material al menos dos veces (leyéndolo más lento la segunda vez). Debería destinarle tiempo a resolver los problemas de ejemplo.
- **Historia,** debería comenzar leyendo los títulos, las palabras en negrita y las preguntas que aparecen al final del texto. Luego, debería leer el texto.
- **Ciencias,** debería escribir los términos nuevos y sus significados en tarjetas y aprenderlos. Debería usar esos conocimientos para comprender términos nuevos que tengan partes similares.



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