

# Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Septiembre 2022

Cumberland County Schools

## Dele a su joven oportunidades para mejorar sus habilidades

En la secundaria, los estudiantes aprenden más que simplemente temas básicos. También aprenden a pensar de maneras complejas. Su joven está desarrollando:

- **Habilidades de razonamiento avanzado**, que ayudan a los estudiantes a pensar sobre múltiples posibilidades y situaciones hipotéticas.
- **Habilidades de pensamiento abstracto**. Quienes usan el pensamiento abstracto pueden considerar conceptos intangibles, como la *justicia*.
- **Metacognición**. Esto significa que los estudiantes pueden pensar sobre *cómo* están procesando lo que están aprendiendo y sintiendo.



Para apoyar el desarrollo de las habilidades de pensamiento de su estudiante:

- **Intercambien perspectivas del mundo**. Pregúntele a su joven sobre sus ideas políticas y creencias espirituales, y cuénteles las suyas. No emita un juicio de valor.
- **Esté dispuesto a escucharlo**. Escuche las preocupaciones de su hijo. Si escucha "No lo entenderías", sugiérale que acuda a un amigo de la familia de confianza para pedir consejos.
- **Ofrézcale oportunidades para opinar**. Pida la opinión de su hijo sobre las reglas de la familia y las consecuencias, por ejemplo.
- **Fomente la participación**. Si su joven está interesado en un problema, ayúdelo a descubrir maneras de contribuir y comprenderlo en mayor profundidad.



## Cómo cuidar la salud mental de su joven

Los expertos advierten que los sucesos mundiales y nacionales de los últimos años han contribuido a que se produjera una emergencia de salud mental en niños y jóvenes. Afortunadamente, las relaciones familiares y escolares de apoyo promueven el bienestar mental de los estudiantes.

Para reforzar la salud mental:

- **Fomente una sensación** de control. Deje que su joven asuma sus responsabilidades y tome algunas decisiones de manera independiente.
- **Desarrolle la salud física**. Ayude a su joven a encontrar tiempo para dormir y ejercitarse. Ambas mejoran el humor y la capacidad de aprendizaje.
- **Sugiérale reservar** 20 minutos por día para actividades de relajación

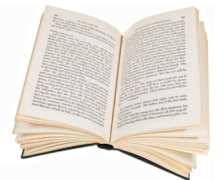
consciente, como escribir en un diario o crear arte.

- **Anime a su estudiante** a conectarse con sus maestros, compañeros y amigos, de forma virtual o presencial.
- **Contacte a un médico** o consejero si le preocupa el estado mental de su hijo.

Fuente: "AAP-AACAP-CHA Declaration of a National Emergency in Child and Adolescent Mental Health," AAP.org, American Academy of Pediatrics.

## Promueva la lectura por placer

Cuando los investigadores les preguntaron a niños de 15 años de los Estados Unidos sobre la lectura, más de la mitad dijeron que solo lo hacen cuando deben hacerlo. Pero desarrollar habilidades de lectura y resistencia requiere práctica. La lectura por placer lleva a leer más. Para fomentarla, haga hincapié en que su hijo puede elegir el material de lectura.



Fuente: S. Sparks, "How to Nurture Lifelong Readers in a Digital Age," Education Week.

## Enseñe un uso prudente de las redes sociales

Según una encuesta reciente, los jóvenes pasan aproximadamente 90 minutos por día mirando, publicando y compartiendo contenido en redes sociales. Las universidades y los empleadores miran la actividad y las publicaciones de los estudiantes en las redes sociales. Por eso, anime a su joven a:



- **Revisar** las configuraciones de privacidad.
- **Pensar** antes de publicar.
- **Eliminar** publicaciones inadecuadas.
- **Crear** una reputación positiva, publicando contenido confiable de temas que le importan.

Fuente: "The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens, 2021" Common Sense Media.

## Habilidades de estudio eficaces

Suelen suceder dos cosas cuando los estudiantes no tienen habilidades de estudio eficaces: le dedican más tiempo del necesario al hacer el trabajo escolar o se frustran y se dan por vencidos. Para ayudar a su joven a estudiar de manera eficaz, comparta estas estrategias:

- **Eliminar distracciones**, como las pantallas innecesarias, antes de comenzar a estudiar.
- **Revisar los apuntes** de clase todos los días.
- **Programar varias** sesiones de estudio breves en lugar de una única sesión larga.
- **Variar los temas**. Luego de estudiar fórmulas científicas, su joven debería estudiar lengua o historia antes de fórmulas matemáticas.



## ¿Cómo puedo revivir el interés de mi joven en la escuela?

**P:** Mi estudiante de décimo grado ha perdido el interés en la escuela. El año recién empieza y mi joven ya no está entregando los trabajos. Cuando le pregunto por ellos, escucho "No me importa si apruebo o no". Me da miedo que abandone la escuela. ¿Qué puedo hacer?

**R:** Uno de los desafíos de la recuperación de la pandemia es cómo volver a captar el interés de los muchos estudiantes que lo han perdido en los últimos dos años. Todos los jóvenes son diferentes. Por lo tanto, la mejor manera de empezar es determinar por qué a su estudiante ya no le interesa la escuela.



Haga preguntas como las siguientes: ¿Qué cambió en la vida de su joven con respecto a la escuela intermedia? ¿Le importan las mismas personas? ¿Son más difíciles o más fáciles las clases de este año que las de otros años? Los maestros de su joven del año pasado podrían brindarle información. Un consejero escolar también podría guiar a su joven y a su familia para que consigan recursos útiles.

Es importante que su joven sea parte de la conversación. Siéntense juntos. Dígame que está preocupado porque le importa. Explíquele que, incluso si a su hijo no le interesa la escuela, a usted sí. Juntos, definan algunas metas específicas para este año (asegúrese de que sean realistas). Luego, céntrese en pasos positivos que podría seguir su joven. Tal vez no sea posible recuperar todas las tareas que no entregó, pero completar la lectura de esta noche sí lo es. Cada paso que dé su estudiante puede motivarlo para dar otro más.

### Cuestionario Para Padres

## ¿Se está preparando para un año productivo?

A los estudiantes les va mejor en la escuela cuando implementan hábitos positivos en casa. ¿Está brindándole a su joven la orientación y el aliento que necesita para comenzar el año con el pie derecho? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Ha ayudado** a su joven a establecer un horario fijo para estudiar y hacer los trabajos?
2. **¿Le ha mostrado** a su joven cómo usar calendarios y listas de tareas pendientes para mantenerse encaminado y cumplir con sus responsabilidades?
3. **¿Planifica** tiempo para estar con su hijo a solas?
4. **¿Anima** a su hijo a leer algo por placer todos los días?
5. **¿Ha revisado** las reglas familiares con su hijo? Haga ajustes que reflejen la madurez y los niveles de responsabilidad de su hijo.

### ¿Cómo le está yendo?

*Si la mayoría de sus respuestas fueron sí, usted está promoviendo un comportamiento que impulsa el éxito escolar. Para cada respuesta no, pruebe la idea correspondiente.*

"El éxito se logra cuando la oportunidad se combina con la preparación".

—Zig Ziglar

## Fije un rumbo para el futuro

Los estudiantes de todos los años de la escuela secundaria pueden hacer cosas para prepararse para la graduación y la educación superior. Estas son algunas de ellas:

- **Los estudiantes de primer año** pueden participar en actividades significativas para ellos y hacer un plan de cuatro años de las clases que quieren cursar.
- **Los estudiantes de segundo año** pueden investigar sobre las universidades de interés, hacer recorridos virtuales y aprender sobre opciones de ayuda financiera.
- **Los estudiantes de anteúltimo año** pueden verificar que las clases que están cursando cumplan los requisitos de graduación y los de ingreso a la universidad.
- **Los estudiantes de último año** pueden anotar los plazos de las solicitudes de ingreso y hacer planes para cumplirlos.

## Cómo aplicar la disciplina

Los jóvenes hacen cosas que les provocan a los padres ganas de gritar. Pero alzar la voz para hacer comentarios fuertes no le hará entender su punto de vista a su joven, y además pueden ser dañinos. Las investigaciones revelan que la disciplina verbal severa aumenta el riesgo de depresión y problemas académicos.

Deje claro que, como su joven creó el problema, es su responsabilidad resolverlo. Si su él saca una calificación baja, por ejemplo, mantenga la calma y pregunte: "¿Cómo planeas mejorar?"

Fuente: R.F. Hentges y M. Wang, "Gender Differences in the Developmental Cascade From Harsh Parenting to Educational Attainment: An Evolutionary Perspective," *Child Development*.

## Expresé expectativas claras

Sus expectativas son una guía y una motivación importante para su joven en la escuela. Para dejarlas en claro desde el principio:

- **Tómese tiempo para hablar** sobre la escuela y el trabajo escolar todos los días.
- **Explique que el esfuerzo** lo enorgullece más que una A obtenida fácilmente.
- **Pídale a su joven** que cree rutinas para la tarea y el estudio. Muestre confianza en que él puede hacer las cosas sin que se lo recuerden.



### 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 © 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