

# Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Diciembre 2023

Cumberland County Schools

## Seis consejos para rendir exámenes y obtener resultados en matemáticas

Cuando se acerca un examen de matemáticas, incluso los estudiantes que han prestado atención en clase, hecho la tarea y estudiado pueden ponerse nerviosos. Recordar algunas estrategias simples para rendir exámenes puede ayudar a los estudiantes a prepararse y obtener todos los puntos que merecen.



Recuérdelo a su joven que debe:

- 1. Escribir las fórmulas memorizadas** en la parte superior de la hoja apenas le entreguen el examen. Así podrá consultarlas y liberar espacio en la cabeza para centrarse en resolver problemas específicos.
- 2. Mirar todo el examen** y comenzar con los problemas fáciles. Esto le permite a su joven sumar puntos y desarrollar confianza al mismo tiempo. Puede encerrar en un círculo las preguntas más difíciles para regresar a ellas luego.
- 3. No perder de vista el reloj.** En un período de 50 minutos de clase, su joven no debería destinarle 10 minutos a un problema que solo vale cinco puntos.
- 4. Resolver todos los problemas y mostrar todo el trabajo.** Incluso si su joven no puede resolver un problema completo o no obtiene la respuesta correcta, el maestro podría darle un puntaje parcial.
- 5. Dedicarle tiempo a resolver, no a borrar.** Si su joven ha cometido un error, es mejor tacharlo y seguir adelante.
- 6. Hacer una pausa** luego de responder una pregunta y preguntar “¿Tiene sentido?”

## Fomente hábitos de sueño

Usar dispositivos digitales, comer, beber y hacer ejercicio durante las horas previas a irse a dormir hace que sea más difícil conciliar el sueño. Y las vitaminas, las bebidas con cafeína y las pastillas no son sustitutos para una buena noche de sueño. Ayude a su joven a cambiar los malos hábitos de sueño por hábitos saludables:

- **Una rutina de sueño relajante:** un baño caliente, lectura por placer, música tranquila.
- **Un cronograma de sueño fijo.** Quedarse despierto hasta tarde y dormir mucho los fines de semana solo hace que sea más difícil despertarse el lunes.
- **Una siesta reparadora breve** (de menos de 60 minutos) antes de las 4 p.m.

## La organización es importante

Una meta de organización clave es tener lo que se necesita cuando se necesita.

Enséñele a su joven a:

- **Usar** notas autoadhesivas para marcar las cosas que debe llevar a casa o regresar a la escuela.
- **Agendar** una limpieza semanal de la mochila y el archivado de papeles por materia.
- **¡Prepararse** para mañana esta noche!



## Las denuncias de los testigos aumentan la seguridad en las escuelas

Todos desempeñan un papel en la seguridad escolar, incluso su joven. En lugar de quedarse de brazos cruzados, es esencial que los estudiantes comuniquen información y preocupaciones sobre la violencia y otros problemas que afectan al bienestar de todos.

Asegúrese de que su joven sepa:

- **Que entre los temas** que deben denunciarse se encuentran no solo las amenazas de violencia escolar, sino también las inquietudes o la información sobre el acoso, el consumo de drogas, las autolesiones, la depresión y el suicidio.
- **Que los estudiantes** tienen el deber —y el poder— de apoyar la seguridad. Los directivos de la escuela no pueden abordar las situaciones que no conocen. La denuncia permite

evitar tragedias y conseguir que las personas reciban la ayuda necesaria.

- **Todas las maneras** en las que se puede hacer una denuncia. Consulte con la escuela si usted y su joven no están seguros de cuáles son.
- **Que los estudiantes** deberían animarse entre sí a denunciar inquietudes. Si alguien está en la duda, su joven podría ofrecerle ir con él.

Fuente: “Improving School Safety Through Bystander Reporting: A Toolkit for Strengthening K-12 Reporting Programs,” U.S. Department of Homeland Security.

## Ayude a su joven a perseverar

Darse por vencido cuando las cosas se ponen difíciles no llevará a su joven muy lejos en la escuela ni en la vida. Para fomentar la perseverancia:

- **Ayude a su joven** a hacer una lluvia de ideas de otras maneras de resolver problemas cuando una manera no esté funcionando.
- **Sugíerale a su joven** que hable positivamente sobre sí mismo. Decir “Voy a hacer un gran trabajo” puede mantener a los estudiantes motivados.
- **Permita que su joven** planifique descansos. Un descanso de cinco minutos puede recargar la energía para seguir adelante.
- **Celebre** cuando su joven logre completar una tarea difícil.





## ¿Mi joven quiere abandonar la escuela. ¿Qué debería hacer?

**P:** Mi joven de tercer año faltó mucho a la escuela este otoño y está por reprobar dos clases. Ahora está pensando en darse por vencido por completo y abandonar la escuela. ¿Cómo puedo dar vuelta la situación?

**R:** Los estudiantes que se atrasan en una clase o más suelen comenzar a sentir que no hay manera de ponerse al día. Pero hay una manera de hacerlo.

Siga estos pasos ahora para cambiar el futuro de su joven:

- **Reúnanse con los maestros.** Pregunte qué puede hacer su joven para mejorar sus calificaciones antes de que termine el año. ¿Recuperar trabajos que no hizo? ¿Hacer proyectos para obtener créditos adicionales? Ayude a su joven a establecer metas realistas, como entregar todos los trabajos.
- **Consulte al consejero escolar de su joven.** Desarrollen juntos un plan para volver a encaminar a su estudiante hacia la graduación. ¿Pueden los estudiantes volver a cursar clases durante el verano? ¿Qué otras opciones de apoyo hay disponibles para los estudiantes que tienen dificultades?
- **Hable con su joven** sobre por qué seguir yendo a la escuela es importante. Diga que apoyará su esfuerzo para graduarse. Luego, pídale a su estudiante que averigüe qué trabajos hay disponibles para quienes abandonan la escuela. ¿Cuánto rendirá el salario mínimo cuando su joven quiera conducir un carro y vivir de forma independiente?
- **Contacte con frecuencia** a los maestros y a la escuela para asegurarse de que su joven asista a todas las clases todos los días.



### Cuestionario Para Padres

## ¿Fomenta usted la responsabilidad cívica?

Ser parte de una comunidad —en la escuela o el mundo en general— ofrece beneficios. Pero también conlleva responsabilidades. ¿Está ayudando a su joven a aprender a contribuir de maneras positivas? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Habla** con su joven sobre la relación entre los derechos y las responsabilidades?
2. **¿Habla** sobre la importancia de ser honesto con los demás? Si su joven es honesto, las personas sabrán que pueden confiar en él.
3. **¿Conversan** sobre asuntos y acontecimientos actuales? ¿Le pide a su joven su opinión sobre ellos?
4. **¿Sugiere** acciones pacíficas y constructivas que su joven pueda llevar a cabo en respuesta a los temas que le preocupan?

5. **¿Explica** por qué tomar la decisión correcta es importante, incluso si no es popular?

### ¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su joven a convertirse en alguien valioso para la comunidad. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente.

“Lo que haces marca una diferencia, y debes decidir qué tipo de diferencia quieres marcar”.

—Jane Goodall

## Mantenga el foco en la escuela

¿Los eventos festivos y los planes de las vacaciones de invierno están distrayendo a su joven?

Para ayudar a su estudiante a mantenerse motivado para aprender:

- **Haga preguntas** sobre las clases. ¿Qué está aprendiendo su joven? ¿Se ha perdido clases o no ha entregado trabajos? Si es así, hablen sobre metas para que logre un rendimiento oportuno.
- **Sugíerale que haga** una lista de control. Pídale a su joven que haga una lista de cosas que tiene que terminar antes de que comiencen las vacaciones de invierno.
- **Deje claro** que la escuela es la mayor prioridad de su joven.

## Hablen sobre el alcohol

El consumo de alcohol entre los estudiantes de la escuela secundaria está volviendo a aumentar tras la disminución durante la pandemia. Los efectos del alcohol en el cerebro de los jóvenes y la capacidad para aprender pueden ser devastadores. El consumo de alcohol en jóvenes puede conducir a que tengan mala memoria, poco autocontrol y una reducción de las habilidades visuales y espaciales. Déjele claro a su joven que beber no resuelve problemas: los causa.

Fuente: R.A. Miech y otros: “Monitoring the Future: National Survey Results on Drug Use, 1975-2022: Secondary School Students,” The National Institute on Drug Abuse at The National Institutes of Health.

## Promueva la gratitud

Escribir en un “diario de gratitud” durante algunos minutos todas las semanas puede incidir de manera positiva en las calificaciones de los estudiantes y su participación en la escuela. Anime a su joven a escribir con frecuencia sobre temas como:

- **Un rasgo de personalidad** que su joven se alegre de tener.
- **Una oportunidad reciente.**
- **Una experiencia de crecimiento.**
- **Algo increíble** que le haya ocurrido a su joven o a un amigo.



Fuente: G. Bono, “Gratitude Practices at School That Work (and Why Some Don’t),” EducationWeek.

## 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