

# Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Diciembre 2021

Cumberland County Schools

## Estrategias para mantenerse alerta y maximizar el estudio

Su joven tiene un examen importante. Sin embargo, estudiar horas y horas no le será útil si debe luchar todo el tiempo para mantenerse despierto. No es el único al que le sucede esto. Muchos estudiantes de secundaria admiten que se quedan dormidos mientras estudian.

Además de ayudar a su joven a dormir entre ocho y 10 horas cada noche, anímelo a probar estas estrategias para mantenerse alerta:

- **Evitar ponerse muy cómodo.** Si su joven está tratando de estudiar en su cama, acurrucado con una manta, le será fácil quedarse dormido. Sugíerale que se enfoque en su postura. Sentarse erguido o pararse para estudiar lo ayudará a mantenerse despierto.
- **Alternar tareas** para no perder el interés. Si empieza a sentirse somnoliento mientras estudia historia, hacer unos problemas matemáticos podría reavivar su energía.
- **Beber suficiente agua** (¡no bebidas energizantes!) para mantenerse hidratado. Comer un bocadillo saludable y bajo en azúcar puede ayudar a mantener estable su nivel de azúcar en sangre.
- **Tomarse descansos periódicos.** Un recreo de entre cinco y 10 minutos después de estudiar una hora puede ayudar a su joven a mantener la mente enfocada. Durante el recreo, puede mojarse la cara con agua o estirar un poco para aumentar el flujo sanguíneo.
- **Estudiar con un amigo** o con un grupo de estudio. Hablar sobre el material con otros, de manera presencial o virtual, puede ayudarlo a mantenerse enfocado.



## Agregue lectura a las actividades durante las vacaciones de invierno

¿Acaso su joven se resiste a hacer cualquier cosa que esté relacionada con la escuela durante las vacaciones de invierno? Incorpore la lectura en su tiempo libre para mantener agudas las habilidades importantes. Podría:

- **Viajar con libros.** Si su familia hará un viaje durante las vacaciones, asegúrese de que su joven lleve material de lectura. Le será útil para vencer el aburrimiento mientras viaja, y para mantener su hábito de lectura.
- **Visitar la biblioteca** con su joven para buscar material de lectura por placer. Pídale al bibliotecario que le sugiera algunos libros populares.
- **Probar recetas nuevas.** Su joven no solo tendrá que leer y seguir instrucciones para crear el plato, sino que también deberá practicar sus habilidades matemáticas para medir los ingredientes.
- **Pedirle a su joven** que lea en voz alta. Podría leerle un libro a un hermano menor, o a un familiar mayor que no ve bien. También podría leerle a usted mientras hace un quehacer.

## Fomente el conocimiento de las noticias

¿Qué sabe su joven sobre los sucesos de actualidad? Tal vez no mucho. Para despertar su interés, pídale su opinión. Podría preguntarle, "¿Qué piensas de las ideas del gobernador sobre la educación?" Él podría decirle que no sabe cuáles son. Respóndale, "Bueno, aquí tienes un artículo sobre ello. Pensé que, como tú asistes a la escuela, podrías tener algunos pensamientos interesantes".



## Promueva los riesgos sanos

Reducir los riesgos peligrosos que su joven podría tomar es una parte esencial de la crianza. Pero ciertos riesgos pueden desarrollar independencia, confianza y habilidades. Estos son algunos riesgos positivos que su joven puede tomar:

- **Riesgos en la escuela,** como inscribirse para una clase rigurosa o tratar de entrar a un equipo.
- **Riesgos en la vida,** como tratar de conocer personas nuevas o aprender una habilidad nueva.
- **Riesgos en la comunidad,** como organizar una campaña solidaria o solicitar empleo.

## Reduzca los efectos del estrés

Los sucesos estresantes en casa pueden conducir a problemas de asistencia y dificultar el aprendizaje. Usted no puede eliminar todas las fuentes de estrés en la vida de su joven, pero sí puede enseñarle estrategias para ayudarlo a lidiar con ellas. Sugíerale que:



- **Haga una pausa y reflexione.** Tomarse tiempo para detenerse y pensar en la cuestión podría ayudarlo a ver maneras de abordarlo.
- **Se mueva.** Ejercitarse durante veinte o 30 minutos puede ayudar a su joven a aliviar la tensión y despejar la mente.
- **Escriba en un diario.** Podría resultarle más fácil expresar sus sentimientos por escrito que oralmente.

Fuente: M.A. Allison y otros, "The Link Between Good Health and School Attendance," *Pediatrics*.



## Últimamente, mi joven casi no me habla. ¿Qué puedo hacer?

**P:** A mi hijo de 11vo grado le agrada mucho hablar con sus amigos. En casa, juega juegos en línea con ellos, les envía mensajes de texto o hace videollamadas con ellos. ¡Pero a mí no me habla! Si le pregunto cómo le fue en la escuela, él dice “bien”. Si le pregunto adónde va, dice “salgo con amigos”. Solíamos ser cercanos el año pasado. ¿Cómo puedo recuperar esa cercanía?

**R:** Es posible que el aislamiento durante la pandemia haya estrechado el lazo entre usted y su joven. Pero ahora él está tratando de separarse de usted. Quiere determinar quién es. Este desarrollo es normal, así como lo es que sus amigos asuman un rol más importante en su vida. Sin embargo, él continúa siendo su hijo, y usted tiene el derecho y la responsabilidad de saber qué sucede en su vida. Para mejorar la comunicación:

- **Sea paciente.** Su joven necesita espacio para crecer. Deje que sepa que no tiene que contarle *todos* los detalles de su vida, pero sí debe responder preguntas básicas.
- **Enfóquese en la seguridad.** Si él le dice que va a salir, dígame, “Necesito más información. De lo contrario, no puedes ir a ningún lado”. Él debería responder preguntas como: ¿Adónde va? ¿Con quién? ¿Cuándo regresará?
- **Fomente la conversación** al hacer actividades juntos. Los jóvenes son más propensos a hablar si no tienen que hacer contacto visual. Invite a su joven a ejercitarse, cocinar o mirar televisión con usted.



### Cuestionario Para Padres

## ¿Está ayudando a su hijo a terminar bien el último año escolar?

Sucede todos los años. Cuando falta poco para la graduación, algunos estudiantes del último año disminuyen su esfuerzo y asistencia. ¿Está listo para ayudar a su joven a evitar esta caída en su rendimiento? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

- \_\_\_ **1. ¿Supervisa** la asistencia de su joven, de modo que pueda tomar medidas si empeora?
- \_\_\_ **2. ¿Habla** de la importancia de mantener buenas calificaciones? Las universidades pueden revocar las ofertas de admisión, y con frecuencia lo hacen.
- \_\_\_ **3. ¿Busca** maneras de que su joven experimente las responsabilidades adultas, mediante pasantías o voluntariado?
- \_\_\_ **4. ¿Trabaja** con otros padres para planificar actividades que les darán a los jóvenes una razón para mantenerse activos en la escuela?

- \_\_\_ **5. ¿Trata** de reservar tiempo para hacer actividades con su joven que ambos disfruten?

### ¿Cómo le está yendo?

*Si la mayoría de sus respuestas fueron sí, usted está ayudando a su joven a enfocarse en lo que importa. Para cada respuesta no, pruebe esa idea.*

“Recuerda que, sin importar qué tan rápido corras, no podrás ser el ganador si no terminas”.

—Israelmore Ajivor

## Escribir las cosas ayuda a los jóvenes a enfocarse

Tener un plan escrito puede motivar a su joven a trabajar más rápido y mantenerse enfocado durante más tiempo. Para promover la planificación por escrito, dígame a su joven que:

- **Haga listas de tareas pendientes.**
- **Programe una semana por vez.** Dígame que marque sus clases, citas y compromisos en un calendario, y luego programe el tiempo para la tarea y el estudio.
- **Use un calendario mensual** para planificar los proyectos a largo plazo. Asignarle un plazo a cada paso lo ayudará a mantenerse encarrilado.

## Alimente el crecimiento estudiantil

Apoyar a su joven en la escuela va más allá del ámbito académico. Los estudiantes tienen éxito cuando las familias les brindan:



- 1. Amor y conexión.** Pase tiempo con su joven, en familia e individualmente.
- 2. Guía y límites.** Sea firme con las reglas sobre la escuela, la salud y la seguridad. Busque maneras de llegar a un acuerdo en otras cuestiones, como ropa y quehaceres.
- 3. Ejemplo y consejo.** Dé un buen ejemplo. Cuide de sí mismo. Explíquele su razonamiento a su joven, y pídale que haga lo mismo.

Fuente: A.R. Simpson, Ph.D., *Raising Teens: A Synthesis of Research and a Foundation for Action*, Harvard School of Public Health.

## El voluntariado mejora vidas

Cuando los jóvenes trabajan como voluntarios en la comunidad, ellos contribuyen a la sociedad, y también a su propio futuro. Su joven puede ganar experiencia laboral, desarrollar habilidades sociales y de organización, y aprender sobre las cuestiones que enfrentan las personas a su alrededor. Para encontrar oportunidades de voluntariado, anímelo a ponerse en contacto con el consejero escolar, bibliotecas locales, organizaciones religiosas y grupos de servicio comunitario.

Fuente: “Why Youth Service,” Youth Service America.

### 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 © 2021, 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