

# Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Noviembre 2022

Cumberland County Schools

## Ayude a su joven a ver que el éxito es posible y vale el esfuerzo

Muchos estudiantes minimizan las calificaciones bajas con afirmaciones como "Simplemente la ciencia no es lo mío". Tal vez piensen que no pueden aprender porque no terminan de comprender la relación entre la práctica y los resultados. Como consecuencia, es posible que no se esfuercen lo necesario para alcanzar el éxito.



Tener una ética de trabajo sólida — que incluye la dedicación y el orgullo por hacer trabajo de calidad— es importante para alcanzar el éxito en la escuela y en el trabajo. Para ayudar a su joven a desarrollarla:

- **Fomente la mentalidad de crecimiento.** Dígame a su hijo que usted considera que él puede aprender lo que sea si se esfuerza. Algunos jóvenes piensan que tener que esforzarse en algo significa que no son inteligentes. Explíquelo a su hijo que el esfuerzo y la práctica son lo que permiten dominar un tema. Luego, celebre su progreso: "¡Tu esfuerzo está dando sus frutos!"
- **Sea un modelo a seguir.** Exhiba una actitud positiva hacia el trabajo y muéstrela a su joven que usted se toma su trabajo y sus responsabilidades en serio. Demuestre perseverancia cuando las cosas se tornan difíciles.
- **Exíjale a su joven que cumpla sus responsabilidades.** Esto incluye la responsabilidad por las malas decisiones. Por ejemplo, si su joven no cumple el plazo de un trabajo escolar, no le escriba al maestro para dar una excusa. Deje claro que es responsabilidad de su joven encontrar una solución.
- **Refuerce las prioridades.** Anime a su joven a terminar la tarea de química antes de conectarse para jugar a juegos en internet con amigos.



## Hacer conexiones mejora la memoria

Los estudios del cerebro dan indicios sobre cómo funciona la memoria. Algunos pueden ayudar a su joven a estudiar de manera más eficaz. Por ejemplo, los jóvenes suelen repetir las cosas para memorizarlas, pero hay una mejor manera de hacerlo.

La repetición ayuda a la memoria a corto plazo, pero recordar material para un examen requiere memoria a largo plazo. En el estudio, se determinó que una manera más eficaz de almacenar un dato a largo plazo es relacionarlo con información que ya está almacenada en el cerebro. Anime a su joven hacer conexiones mediante:

- **Una imagen mental.** La palabra en francés para estrecho es *étroit*. Su joven podría imaginar esa palabra estimada hasta que se vuelva muy estrecha.

- **Conexiones con datos** conocidos. ¿Cuál de estas dos palabras significa cerco: *vaya* o *valla*? "Las *vallas* tienen varillas perpendiculares, en la misma posición que las letras ll de la palabra".
- **Oraciones.** "Y Santiago durmió mucho". El número de letras de las palabras se relaciona con el año en el que terminó la Guerra Civil: 1865.

Fuente: "Long-Term Memories Made with Meaningful Information," ScienceDaily.

## Hagan trabajo voluntario en familia

Ofrecerse como voluntario en la comunidad es una manera gratificante de pasar tiempo con su joven. Hablen sobre lo que pueden hacer juntos y, luego, permita que su estudiante lo organice. Pueden conocerse más y, a la vez, marcar una diferencia. Y su joven podrá desarrollar habilidades de trabajo, de liderazgo y sociales.

## Facilite las decisiones difíciles

Tomar la decisión correcta es fácil cuando todos los demás hacen lo mismo. Pero a menudo los jóvenes se encuentran con



situaciones en las que la elección no es tan fácil.

A veces, las decisiones parecen poco importantes, como levantarse cuando suena la alarma o seguir durmiendo y faltar a clase. Otras veces implican temas serios, como la presión de los compañeros para hacer trampa. Pero en todos los casos las consecuencias pueden ser significativas.

Hable con su joven sobre estas decisiones difíciles. Haga hincapié en que, si bien elegir hacer lo correcto puede ser difícil, a la larga le hará las cosas más fáciles.

## Alivie una causa de ansiedad

Las encuestas muestran que la cantidad de jóvenes que sufren ansiedad es cada vez mayor. A los jóvenes les preocupan muchas cosas, pero los exámenes no deberían ser una de ellas. Para ayudar a su hijo a evitar la ansiedad por los exámenes:



- **Enfatice la preparación.** Ayude a su joven a armar un plan de estudio y cumplirlo.
- **Ponga todo en perspectiva.** Una calificación baja no significa que su estudiante sea un fracasado. Usted amará a su joven independientemente de sus calificaciones.
- **Enseñe estrategias de relajación,** como tensar y relajar los músculos, comenzando por los dedos de los pies y siguiendo hacia arriba.
- **Ayude a su joven a visualizarse** llegando al día del examen confiado y preparado.



## ¿Cómo hago que mi joven tome los riesgos con seriedad?

**P:** Mi joven se siente invencible y no les tiene miedo a los comportamientos peligrosos. Cuando desaliento los riesgos innecesarios, lo único que escucho es "No te preocupes". Pero sí me preocupo. ¿Qué debería hacer?

**R:** A pesar de los sucesos de los últimos años, muchos jóvenes comparten la creencia de que no les sucederá nada malo. Si bien desde el punto de vista del desarrollo esto es normal, también puede ser aterrador para las familias.

Los jóvenes están programados para ir en busca de experiencias nuevas, y eso puede conducirlos a comportamientos riesgosos. Una de las claves para evitarlos es ayudar a su joven a comprender la diferencia entre el coraje y la imprudencia. Los bomberos entrenados que ingresan a un edificio en llamas demuestran coraje. Si lo hiciera su joven, sería imprudente.

¿Cuándo y dónde es más probable que su joven asuma riesgos? Piensen juntos en las posibles consecuencias de esas acciones, tanto para su joven como para los demás. Conversen sobre las maneras para prepararse y evitar los efectos negativos de los descuidos. Deje claro que, si bien es fantástico asumir un desafío, no está bien ponerse a uno mismo o a otros en peligro.

Los jóvenes aún necesitan límites. Por ejemplo, muchas veces hacen cosas irresponsables mientras conducen. Si eso aplica a su joven, establezca la siguiente regla: Su joven puede conducir, pero no puede llevar pasajeros. Participar en actividades como deportes organizados es otra manera en que los jóvenes pueden aprender a abordar el riesgo de manera positiva, como practicar habilidades y usar equipos de protección.



### Cuestionario Para Padres

## ¿Ayuda a su hijo a enfrentar y superar las dificultades escolares?

Los jóvenes que están teniendo dificultad en la escuela, ya sea por los efectos de la pandemia o por otros motivos, necesitan apoyo y aliento en casa. ¿Está ayudando a su hijo a lidiar con las dificultades de aprendizaje? Responda *sí* o *no* a continuación:

\_\_\_ **1. ¿Le pregunta** con frecuencia a su joven sobre su progreso y sus preocupaciones de las clases?

\_\_\_ **2. ¿Anima** a su joven a hablar con sus maestros para obtener ayuda adicional?

\_\_\_ **3. ¿Desarrolla** planes con su joven, los maestros y el consejero escolar para ayudar a su estudiante a volver a encaminarse?

\_\_\_ **4. ¿Ayuda** a su joven a mejorar sus habilidades de estudio, como la organización, la fijación de metas y prioridades, la toma de apuntes y la administración del tiempo?

\_\_\_ **5. ¿Busca** recursos y ayuda para su joven, como tutores, programas escolares, videos en internet, etc.?

### ¿Cómo le está yendo?

*Si hay la mayoría de las respuestas fueron sí, usted está dándole a su joven el impulso que necesita para superar obstáculos. Para cada respuesta no, pruebe esa idea.*

"Un desafío solo se convierte en un obstáculo cuando uno se inclina ante él".  
—Ray Davis

## Los datos ayudan a elegir la universidad adecuada

Al haber tantas opciones para la educación superior, descubrir cómo encontrar instituciones que sean adecuadas para su joven puede parecer abrumador. Ingresen juntos al sitio web Collage Scorecard ([collegescorecard.ed.gov](http://collegescorecard.ed.gov)) del Departamento de Educación de los EE. UU. Su joven podrá buscar y clasificar la información reunida sobre todas las universidades del país. Para encontrar respuestas a sus preguntas sobre:

- **Los campos de estudio que se ofrecen.**
- **Las tasas de graduación.**
- **El costo y la deuda estudiantil.**
- **Los puntajes promedios de SAT y ACT de los estudiantes aceptados.**

El sitio también incluye enlaces para obtener más información sobre carreras y ayuda financiera.

## Exploren la geografía mundial

La geografía es mucho más que saber dónde queda cada lugar. También se trata de cómo esas ubicaciones afectan la vida allí, en qué se asemeja y en qué se diferencia un lugar de otro y qué consecuencias traen unos a otros. Anime a su joven a:

- **Ubicar** sus conexiones sociales en un mapa. ¿Dónde viven sus amigos y seguidores de las redes sociales? ¿Se concentran en un solo lugar? ¿Por qué?
- **Probar comidas de otros países** e investigar por qué se usan ciertos ingredientes o métodos de cocción.
- **Usar un mapa topográfico** para planificar una excursión, notar la elevación, la distancia, la dirección y las características geográficas de la ruta.



## Trabaje con su joven

A los jóvenes puede resultarles difícil concentrarse en los trabajos y estudiar si las personas que los rodean están relajadas y divirtiéndose. "Estudie" por lo menos un rato cada noche junto con su joven. Lea un libro u ocúpese de los papeles de la casa. Su apoyo le demostrará que concentrarse en el trabajo escolar es importante.

## 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](http://www.parent-institute.com)