

Ayudando a los Niños a Aprender

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



Marzo 2023

Cumberland County Schools

Enséñele a su hijo cuatro estrategias para lograr las metas de aprendizaje

Establecer metas les da a los estudiantes algo por lo que trabajar, y visualizarlos podría mantener a los niños motivados cuando las cosas se ponen difíciles. Probablemente haya ayudado a su hijo a establecer metas de aprendizaje. Pero ¿sabe su hijo qué hacer después de establecer una meta para que sea más fácil alcanzarla?

Ayude a su escolar de primaria a poner estas cuatro estrategias en acción:

- 1. Definir la meta por escrito.** Asegúrese de que la meta de su hijo sea específica y pueda cumplirse en un período de tiempo corto: "Voy a aprender las tablas antes de fin de mes" en lugar de "Voy a obtener mejores resultados en matemáticas". Cuelgue la meta escrita en un lugar visible.
- 2. Definir los pasos a seguir.** ¿Qué trabajo está dispuesto a hacer su hijo para lograr el objetivo? Juntos, creen un plan paso a paso.
- 3. Compartir la meta y el plan con los demás.** Hacer públicos los objetivos fomenta el compromiso. Anime a su hijo a hablar sobre su plan con el maestro.
- 4. Llevar a cabo el plan,** paso por paso. Si surgen problemas, hagan juntos una lluvia de ideas de posibles soluciones. Por ejemplo, si su hijo está demasiado cansado para repasar las tarjetas por la tarde, podría revisarlas en el desayuno.

Mientras su hijo se esfuerza por alcanzar la meta, anímelo y apóyelo. Felicítelo por su esfuerzo y sus avances. Y cuando su hijo alcance la meta, ¡celebrarlo!



Haga un juego con su hijo para fomentar la observación

Los científicos observan y recuerdan los detalles. Para fomentar esto, pídale a su hijo que recurra a la memoria para describir la fachada de un edificio que conozca. ¿Cuántos pisos tiene? ¿De qué color es la puerta de entrada? Juntos, cotejen la realidad con los detalles que recuerda su hijo.

Fuente: S. Berman, *Thinking Strategies for Science*, Corwin Press.

Fomente el ejercicio físico

Las investigaciones revelan que hacer ejercicio con frecuencia mejora la salud de los niños y su desempeño en la escuela. Para aumentar el nivel de actividad física de su hijo:



- **Dé un buen ejemplo.** Verlo a usted mantenerse en forma podría motivar a su hijo.
- **Relacione las pantallas** con el movimiento. Incluya descansos para hacer ejercicio en el tiempo que su hijo pasa frente a las pantallas.
- **Jueguen a juegos activos,** como atrapar una pelota, el pilla-pilla y Simón dice.

Fuente: A. McPherson y otros, "Physical activity, cognition and academic performance," *BMC Public Health*.



Ayude a su hijo de primaria a afrontar los exámenes con confianza

La causa de la ansiedad ante los exámenes suele ser la inseguridad, y puede impedir que los estudiantes obtengan los resultados de los que son capaces. El mal desempeño luego refuerza esa duda en uno mismo. Para ayudar a su hijo a romper con el ciclo de la ansiedad ante los exámenes:

- **Quítele la presión.** Dígale a su hijo que los exámenes simplemente le muestran al maestro qué han aprendido los estudiantes hasta el momento y con qué temas podrían necesitar ayuda. Deje claro que amarará a su hijo pase lo que pase y que el puntaje del examen no lo modificará.
- **Destínenle tiempo a revisar.** La preparación es la mejor cura para la ansiedad ante los exámenes. Es mejor estudiar un poco todos los días durante varios días antes del examen. Ayude a su hijo a enfocarse primero en el material que aún no domina.
- **Enséñele a su hijo a hablar** sobre sí mismo de forma positiva; por ejemplo, "Estudié y estoy preparado para alcanzar el éxito".
- **Anime a su hijo** a visualizarse obteniendo un buen resultado. Podría decir "Cierra los ojos e imagínate sabiendo las respuestas".

Enseñe pensamiento crítico

El pensamiento crítico ayuda a los estudiantes a analizar información y comprender cómo se relaciona con el panorama más amplio. Para ayudar a su hijo a desarrollar esa habilidad:



- **Dele tiempo** a su hijo para que resuelva los problemas de forma independiente. Haga preguntas como "¿Cómo lo resolviste?"
- **Fomente la reflexión.** Pregúntele a su hijo cómo cree que le fue con un proyecto o una tarea que haya hecho. "¿Planificaste bien el tiempo para terminarlo? ¿Qué aprendiste?"
- **Consideren los sucesos actuales.** Pídale a su hijo que lea un artículo y exprese su opinión de un tema. Luego pregúntele: "¿Por qué crees que podrían pensar distinto otras personas?"



¿Cómo hago que la escritura le sea más amena a mi hijo?

P: Mi hijo de quinto grado detesta escribir. Cuando tiene que hacer un trabajo de escritura, se queda mirando fijo la hoja en blanco. ¿Qué puedo hacer para ayudarlo?

R: Muchos estudiantes de primaria se bloquean por el miedo ante la idea de escribir. Les preocupa que lo que escriben no sea bueno.

Para ayudar a su estudiante a vencer el bloqueo al escribir y a aprender a comunicarse eficazmente por escrito:

- **Pregúntele a su estudiante** qué siente. Escúchelo y permítale que exprese su frustración. Explíquese que los escritores profesionales también atraviesan dificultades al escribir en algunas ocasiones.
- **Anime a su hijo a hacer una lista** de todas las ideas posibles, sin preocuparse por la gramática o la ortografía. Podrá editar esas ideas más adelante.
- **Comente las ideas con su hijo.** Haga preguntas para ayudar a su hijo a pensar. Después de la conversación, podría ser más fácil para su hijo escribir el primer borrador.
- **Haga comentarios positivos.** Al revisar el trabajo escrito, enfóquese en lo que su hijo está tratando de decir, no solo en las reglas de escritura. Felicítelo por lo que le agrade. No corrija los errores que cometa su hijo. Eso le transmitirá el mensaje de que usted no cree que él sea capaz de corregirlos.



Cuestionario Para Padres

¿Le está enseñando a su hijo a ser cortés?

En la escuela y en la vida, los niños deben cooperar y aprender de otras personas. El comportamiento cortés allana el camino. ¿Le está mostrando a su hijo cómo interactuar con los demás de manera respetuosa? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Da el ejemplo** al ser amable y honesto con su hijo y con los demás?
2. **¿Anima** a su hijo a admitir sus errores y a intentar repararlos?
3. **¿Le muestra** a su hijo maneras sanas de desahogar su enojo en lugar de hacerlo con otras personas?
4. **¿Demuestra** cómo escuchar con atención, haciendo contacto visual con su hijo y repitiendo lo que escucha?
5. **¿Aplica** las reglas y las consecuencias de manera justa y coherente?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está demostrando acciones y actitudes respetuosas. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente.

"El respeto es la manera en la que tratas a todos, no solo a aquellos a quienes deseas impresionar".
—Richard Branson

Fomente la 'consciencia'

Los estudiantes *conscientes* trabajan duro, piensan en las opciones y cumplen con sus responsabilidades. Para fomentar la consciencia en casa:

- **Enséñele** a su hijo a tomarse tiempo para trabajar con atención, incluso cuando haya otra actividad que le parezca más emocionante.
- **Anime** a su hijo a seguir intentando, incluso cuando el trabajo sea difícil.
- **Pídale** a su hijo que revise el trabajo dos veces.

Impulse el interés en historia

La mejor ficción histórica les da a los niños una visión vívida del lado humano de los hechos históricos, las fechas y las estadísticas. Para darle vida a la historia a través de la lectura:



- **Pídale a un maestro o bibliotecario** que le recomiende libros que presenten la historia de manera exacta y que eviten los mitos o los estereotipos.
- **Escoja libros** con ilustraciones.
- **Lea en voz alta libros** que estén un poco por encima del nivel de lectura de su hijo.
- **Pídale a su hijo que lea** más de un libro del mismo período para obtener distintas perspectivas.

Fuente: E. Codell, *How to Get Your Child to Love Reading*, Algonquin Books of Chapel Hill.

Los quehaceres desarrollan las habilidades escolares

Los niños que hacen quehaceres en casa desarrollan habilidades útiles para la escuela. Asigne quehaceres que ayuden a su hijo a aprender a:

- **Seguir instrucciones.** Hacer tareas de varios pasos correctamente es una buena práctica para los exámenes.
- **Planificar y administrar el tiempo.** Decidir cuándo hacer los quehaceres para cumplir con un plazo ayuda a su hijo a aprender a priorizar el tiempo.
- **Considerar las necesidades** de los demás. Esta es una parte importante del trabajo en equipo.

Ayudando a los Niños 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.com2