

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Octubre 2020

Sierra Charter School

Enséñele a su joven el proceso de tomar decisiones fundamentadas

Habrà muchas ocasiones en la carrera escolar de su escolar de secundaria en las que tendrá que resolver un problema o tomar una decisión que podría afectar su futuro, desde seleccionar clases y decidir cuánto estudiar hasta decir *no* a la presión negativa de los compañeros. Independientemente de si las cuestiones son de índole académica o social, seguir un proceso de pensamiento lo ayudará a tomar decisiones razonables.

Si su joven acude a usted con un problema, guíelo a través de estos pasos:

- 1. Describir la situación.** Cuando le cuente la situación que está enfrentando, haga preguntas abiertas para ayudarlo a comprenderla: "¿Qué te hace pensar eso?"
- 2. Hablar de las opciones.** Ayude a su joven a ver todas las alternativas posibles. Anímelo a hacer una lista de las ventajas y desventajas y evaluar los beneficios e inconvenientes de cada opción. Ayúdelo a pensar en cómo cada resultado afectaría sus metas.
- 3. Tomar una decisión y llevarla a cabo.** Deje que sea su joven quien tome la decisión. Luego, pregúntele qué aprendió de ella. ¿Tomaría la misma decisión si enfrentara un problema similar en el futuro?

A veces, podría parecer que su joven pone a prueba sus valores y creencias. Pero con su apoyo y orientación, adquirirá un juicio que le permitirá tomar decisiones importantes con sensatez.



¿Necesita su joven una siesta?

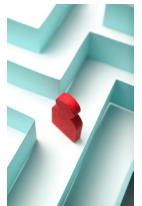
Su joven, ¿está obteniendo las nueve horas de sueño que necesita a la noche? La mayoría de los jóvenes no. Los investigadores del sueño dicen que dormir una siesta corta a la tarde puede ayudar a su joven a estar más alerta y concentrarse mejor en sus estudios. Ellos recomiendan que los jóvenes duerman antes de las 4:00 p.m. y menos de 60 minutos.



Fuente: X. Ji y otros, "The Relationship Between Midday Napping And Neurocognitive Function in Early Adolescents," Behavioral Sleep Medicine, niswc.com/high_napping.

Consiga ayuda para navegar los cambios en la universidad

La pandemia ha afectado muchas partes del proceso de admisión a las universidades, desde las políticas de calificación y la participación deportiva hasta los exámenes de admisión y las visitas a las instalaciones. Anime a su joven a ponerse en contacto con su consejero para que lo ayude a responder preguntas sobre:



- **Fechas y procedimientos** de los exámenes.
- **Plazos y requisitos** de las solicitudes.
- **Opciones extracurriculares** y voluntarias.
- **Cómo adaptarse** a los cambios.

El papel es útil en matemática

Es posible que su joven aprenda cada vez más de manera virtual. Pero, cuando se trata de matemática, un estudio reciente sugiere que el lápiz y papel son las mejores herramientas.

Cuando se les dio un problema de matemática para resolver a un grupo de estudiantes, aquellos a quienes se les indicó que hagan los cálculos en papel rindieron mejor que los que usaron una herramienta en línea. Podría deberse a que "mostrar el trabajo" permite que los estudiantes:

- **Vean** los errores más fácilmente.
- **Se concentren** mejor en las relaciones matemáticas, ya que no deben recordar los números que ven en el papel.

Fuente: W. Hinkley y otros, "The Benefits of Using Pencil and Paper in Math," Reboot, niswc.com/mathpaper.

Guíe a su joven hacia el éxito escolar

Ayudar a un escolar de secundaria a tener éxito académico es diferente a trabajar con un niño más pequeño. En lugar de participar en todos sus trabajos, ayude a su joven a centrarse en el panorama general. Aquí tiene algunas maneras de hacerlo:

- **Platíque frecuentemente** con su joven sobre sus clases y lo que está aprendiendo.
- **Póngase en contacto** con los maestros o el consejero si tiene alguna preocupación sobre el aprendizaje o bienestar de su joven.
- **Ayude a su joven a abordar** los proyectos grandes. Los trabajos a largo plazo son difíciles para algunos estudiantes. Trabaje con él para determinar qué debe hacer, y cuándo y cómo hacerlo.
- **Supervise el desempeño.** Si hay alguna manera de ver las calificaciones en línea, hágalo a menudo. Tómese tiempo para hablar de los informes de progreso y las boletas de calificaciones con su joven.
- **Manténgase actualizado** sobre los requisitos de graduación, incluyendo clases, exámenes, horas de servicio voluntario, etc., y el progreso de su joven para cumplirlos.



¿Cómo puedo motivar a mi joven a esforzarse un poco?

P: Mi joven dice que quiere mejorar su calificación de inglés este año, pero no está haciendo nada para lograrlo. ¿Qué puedo hacer para motivarlo?

R: Los estudiantes todavía se están adaptando a los cambios generados por la pandemia. Ayudar a su joven a desarrollar la automotivación hará que le sea más fácil enfrentar el desafío. Es estupendo que su hijo se haya trazado una meta. Sin embargo, la clave para motivar a los estudiantes es ayudarlos a determinar *cómo* alcanzar sus metas. Anime a su joven a:



- **Trazarse una meta específica** y escribirla. "Quiero obtener por lo menos una B en el próximo trabajo escrito importante".
- **Detallar los pasos que dará.** "Me tomaré el tiempo de escribir un borrador, revisarlo y corregir el trabajo. Le preguntaré al maestro si puedo entregarle un borrador para que lo lea y comente antes de entregarle la versión final". Asegúrese de que su joven sea realista. Planificar escribir cuatro horas por noche es inútil si no lo hará.
- **Considerar los obstáculos.** "Tengo muchas tareas para hacer y la reunión del anuario todos los martes a la noche".
- **Enumerar las soluciones.** "Comenzaré el día que me asignen el trabajo, y así tendré suficiente tiempo para programar las sesiones de escritura sin descuidar mis otros compromisos".
- **Guardar sus planes a la vista.** Verlos con frecuencia lo ayudará a seguirlos.

Cuestionario Para Padres

¿Relaciona la libertad con la responsabilidad?

Es natural que su joven desee más libertad. Sin embargo, nunca ha sido más importante que aprenda a comportarse de manera segura y responsable cuando está solo. ¿Le está enseñando a su joven lo que implica la independencia? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Revisa** las reglas que tiene para su joven regularmente, y hace ajustes de ser necesario?
2. **¿Apoya** la necesidad de autonomía de su joven dándole oportunidades para que tome decisiones?
3. **¿Le asigna** a su joven responsabilidad total en algunas áreas de su vida?
4. **¿Habla** sobre las responsabilidades que traen libertades extra?
5. **¿Escribe** los acuerdos que hace con su joven y verifica que ambos los respeten?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron sí, usted está ayudando a su joven a comprender la relación entre libertad y responsabilidad. Para cada respuesta no, pruebe esa idea.

"No podemos proteger a nuestros hijos de la vida. Por eso es fundamental que los preparemos para ella".

—Rudolf Dreikurs

Sea específico sobre la lectura

Los jóvenes son más propensos de llevar a cabo instrucciones específicas que sugerencias vagas. En lugar de decir "Deberías leer más", sugiérale un libro específico. Podrá buscar material que le resulte atractivo a su joven en:

- **Goodreads** (www.goodreads.com). Allí encontrará reseñas de miles de libros, y verá una lista de libros populares para jóvenes.
- **El buscador de libros** de la Asociación de Servicios Bibliotecarios para Jóvenes (booklists.yalsa.net), una base de datos con motor de búsqueda.
- **Poesía para Jóvenes** de la Academia de Poetas Estadounidenses (poets.org/poetry-teens). Allí puede buscar poemas por tema y libros recomendados.

Las preguntas mejoran las notas

Tomar notas ayuda a los estudiantes a recordar lo que leyeron. Hacer preguntas de periodistas —¿*Qué?* ¿*Quién?* ¿*Cómo?* ¿*Cuándo?* ¿*Dónde?* ¿*Por qué?*— puede ayudar a su joven a identificar qué debe escribir. Cuando lea una historia, por ejemplo, dígame que escriba la respuesta a preguntas como: ¿*Quién* estaba allí? ¿*Qué* causó el acontecimiento? ¿*Dónde* y *cuándo* sucedió? ¿*Por qué* es importante? ¿*Cómo* terminó?



El ejercicio fortalece la mente

La depresión juvenil está en aumento, así como la cantidad de tiempo que los jóvenes pasan físicamente inactivos. Y un estudio reciente sugiere que pasar mucho tiempo quieto aumenta el riesgo de que un joven sufra depresión.

En un estudio de 4257 jóvenes, los investigadores encontraron que los niños cuyos niveles de inactividad aumentaron con el tiempo tuvieron mayores índices de depresión. Los niños que realizaron una actividad física ligera por lo menos una hora por día tuvieron índices menores.

Anime a su joven a pararse y moverse con frecuencia y seguir una rutina de ejercicios.

Fuente: A. Kandola y otros, "Depressive symptoms and objectively measured physical activity and sedentary behavior throughout adolescence: a prospective cohort study," *The Lancet Psychiatry*, niscw.com/sit.

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 © 2020, 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