

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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

Dana Middle School
San Pedro, CA

Noviembre 2009

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Cómo pueden los padres ayudar a sus hijos a tomar buenas decisiones?

P: Sé que mi hijo de intermedia será más responsable si aprende a tomar decisiones solito, pero, ¿por dónde debería comenzar?

R: Durante los años de la intermedia, los chicos deberían tomar algunas decisiones solos. Una vez que usted vea cómo lo hace su hijo, sabrá si debe darle más independencia. Le sugerimos algunas opciones que podría darle:

- **Cómo** usar su tiempo libre
- **Qué** parte del día debería reservar para hacer las tareas.
- **En qué** gastar su dinero (después de ahorrar una porción).
- **Decidir** si tendrá un empleo (temporal), como por ejemplo, sacar a caminar a los perros del vecindario.
- **Cuándo** terminar sus quehaceres.

Hable con anticipación de las decisiones que deberá tomar su hijo. Por ejemplo, "Tienes que estudiar una hora. Podrías marcar un horario regular, y veremos cómo va." Observe los resultados. ¿Cumple con el horario? ¿Descansa en su tiempo libre sin distraerse horas de horas? Dele más libertad según su capacidad de responder.

Permita errores pequeños. Si todo va bien, ¡estupendo! Si no, deje que vea los resultados. Ejemplo: Se gasta la mesada rápidamente y no puede comprar algo que realmente quiere.

Sea comprensivo mientras su hijo aprende. Dígale, "Es difícil cuando algo como esto ocurre. ¿Qué podrías hacer para evitar que suceda otra vez?" Si practica, su hijo lo logrará.



REFORZANDO EL APRENDIZAJE

Estas fiestas, promueva el aprendizaje

¿Quién dice que se aprende sólo en la escuela? ¡Usted puede reforzar el aprendizaje de su hijo en su propio hogar! ¿Espera invitados a cenar en estas fiestas? Anime a su adolescente a:

- **Cocinar.** Es imposible no usar la matemática cuando uno está en la cocina, ¡así que pídale a su estudiante de intermedia que ayude con la preparación del banquete! Cada vez que mida los ingredientes o corte un pastel en pedazos, estará usando la matemática.
- **Usar su creatividad.** Pídale a su hijo que diseñe un centro de mesa para la cena. En su creación, podría incluir todo lo que sabe de esta fiesta: la comida, los protagonistas, la historia. ¡Reconozca su obra maestra!

HABLANDO Y ESCUCHANDO

Evite dar sermones y escuche

Muchas veces, los padres recurren a los sermones cuando los chicos hacen algo mal, con el objetivo de enseñarles una lección. Pero los estudiantes de intermedia, algo temperamentales, se sienten atacados y se ofenden.

Para evitar dar sermones:

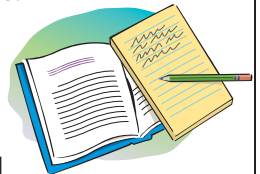
- **Controle** su lenguaje corporal.
- **Expresé** sus sentimientos. "Estoy decepcionado."
- **Pregúntele** a su hijo qué opina, y escuche su respuesta.

FOMENTANDO LA LECTURA

Mejore la comprensión

Usted puede ayudar a su hijo a identificar cuál es la idea principal en un cuento o artículo haciéndole preguntas como:

- **¿Cuál** fue el acontecimiento más importante? ¿Por qué?
- **¿Quiénes** eran los personajes principales?
- **¿Cómo** te hizo sentir el cuento?
- **¿Acaso** el autor quería cambiar tu opinión sobre un tema?



Fuente: Drew y Cynthia Johnson, *Homework Heroes*, ISBN: 0-7432-2259-8 (Kaplan, publicado por Simon & Schuster, www.simonsays.com).

MOTIVANDO A SU HIJO

Aumente su participación en la clase

Muchos maestros consideran la participación en la clase a la hora de calificar al estudiante. Pero muchos chicos tienen miedo de decir algo incorrecto. O no quieren atraer la atención de sus compañeros.

Si su hijo tiene miedo de expresarse en la clase, sugiérale que haga una pregunta. Así no se preocupará de decir algo que esté mal.

También es muy útil familiarizarse con el material. Practique con su hijo. Hágale preguntas y deje que las responda. Si no sabe qué decir, tal vez necesite repasar.



Ayudando a los Estudiantes a Aprender™

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

Noviembre 2009

FIJANDO ESPECTATIVAS

¿Qué espera usted de su hijo?

No se limite a decirle a su estudiante de intermedia que “se porte bien.” Sea específico. “Espero que tú no molestes a tu hermanito cuando yo esté arriba.” “Espero que tengas buenos modales cuando vayas a cenar a la casa de José.” Es importante que le exija a su hijo un cierto comportamiento, pero estas expectativas deberán ser razonables y deben ser claras.

Cuando le explique a su hijo qué espera de él incluya maneras de:

- **Limitar las llamadas telefónicas** y los mensajes de texto. “Puedes hablar por teléfono por un período de hasta una hora cada noche. Pero no harás ni recibirás llamadas o mensajes de texto después de las 9 de la noche.”
- **Controlar el tiempo** que su hijo pasa viendo tele o con la computadora. Límitelo del mismo modo que limita las llamadas por teléfono.
- **Mantenerlo informado de sus planes.** “Si hay un lugar al que quieras ir, dímelo con tiempo. Trata de no avisarme a último momento.”
- **Participar en acontecimientos familiares.** Permita que su hijo pase bastante tiempo con sus amigos, pero no lo excuse totalmente de las actividades familiares. “Recuerda, tenemos el almuerzo con abuelito todos los domingos, y tú debes ir con nosotros.”
- **Ordenar sus cosas.** “La ropa sucia va en el canasto en el ropero de ropa blanca. No lavaré la ropa que dejes tirada en el piso del dormitorio. Y punto.”

Fuente: Ray Burke, Ph.D. y otros, *Common Sense Parenting: Using Your Head as Well as Your Heart to Raise School-Aged Children*, ISBN: 1-889322-70-9 (Boys Town Press, www.boystownpress.org).



GUESTIONARIO PARA PADRES

¿Participa en las actividades escolares?

La participación de los padres en las actividades escolares tiende a disminuir después de la primaria, lo que perjudica a los chicos, los padres y las escuelas. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinar si continúa participando en la educación de su niño:

1. **¿Continúa** asistiendo a los acontecimientos para los padres, tal como la reunión de bienvenida de vuelta a la escuela?
2. **¿Asiste usted** a las reuniones de padres y maestros?
3. **¿Se preocupa usted** por conocer a los maestros de su hijo y de proporcionarles por lo menos una manera de comunicarse con usted (un número de teléfono o su dirección electrónica)?
4. **¿Está al tanto** del tipo de tareas que tiene que hacer su hijo? ¿Le sugiere fuentes de información donde podría encontrar ayuda?
5. **¿Le pregunta usted** a su estudiante de intermedia qué está aprendiendo en la escuela? **¿Cómo le fue?** Cada respuesta *sí* significa que usted continúa participando en la educación de su hijo. Para cada respuesta *no* considere probar la idea correspondiente del cuestionario.

“Los padres pueden tener un efecto dramáticamente positivo en el aprendizaje de sus hijos.”

—Richard W. Riley

Esté consciente de los problemas de alimentación

Los estudios revelan que los trastornos de alimentación no afectan sólo a los adolescentes sino también a los preadolescentes. Los síntomas de los trastornos de la alimentación incluyen:

- **Rápidos** cambios de peso.
 - **Hábitos** alimenticios raros, repentinos.
 - **Hacer** ejercicio físico en cantidades excesivas.
- Esté pendiente de problemas emocionales, como:
- **Depresión** o irritabilidad.
 - **Aumento** en el nerviosismo.
 - **Perfeccionismo.**

Recuerde: esto no significa que su hijo tenga un trastorno de alimentación. Pero es importante que se mantenga vigilante y le preste atención.

Fuente: Abigail Natenshon, M.A., LCSW, “Eating disorders a lethal and epidemic problem worldwide,” EmpoweredParents.com, www.empoweredparents.com/pages/jwalsh.html.

DESTREZAS SOCIALES

Enséñeles a los chicos a conservar la calma

Los chicos se meten en problemas todos los días porque reaccionan de manera exagerada a las groserías. Muchas veces incluso terminan peor que el muchacho que comenzó el incidente. Su hijo debería prepararse para:

- **Alejarse** de cualquier conflicto en la clase.
- **Respirar** profundamente para calmarse.
- **Pedir** permiso y salir a tomar un vaso de agua.
- **¡Pensar** en el castigo que aplica la escuela y hacer lo posible por evitarlo!

LOS HÁBITOS DE ESTUDIO

Mejore los hábitos de estudio

¿Su hijo se siente nervioso porque se aproxima una prueba importante?

Sugírela que:

- **Lea con anticipación.** Si su hijo lee el capítulo con anticipación, estará preparado para hacer preguntas.
- **Repase sus apuntes.** Su hijo debería revisar sus apuntes todas las noches, aunque no tenga tareas.
- **Asista a la escuela todos los días.** No puede aprender si no asiste a clases.



Ayudando a los Estudiantes a Aprender™

Editor: John H. Wherry, Ed.D.

Redactora: Jennifer McGovern.

Escritora: Erika Beasley.

Directora de Traducciones: Michelle Beal-García.

Gerente de Producción: Pat Carter.

Ilustraciones: Maher & Mignella, Cherry Hill, NJ.

Copyright © 2009, The Parent Institute®, a division of NIS Inc.

P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474

1-800-756-5525 • www.parent-institute.com • ISSN 1527-1064