

# 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

Febrero 2010

## ABORDANDO LOS PROBLEMAS DIFÍCILES

### Ayude a su hijo a acabar con la intimidación

Frecuentemente, los padres piensan que la intimidación es parte de la vida. Pero debería tomarse muy en serio. Los niños que son víctimas de un intimidador pueden sufrir ansiedad. Algunos no quieren ir a la escuela. ¿Acaso su hijo le ha dicho que es víctima de un acosador? Esto es lo que podría hacer para ayudar:



- **Averigüe cuándo** ocurren los actos de intimidación.
- **Dígale a su hijo que evite esa situación.** ¿Es que siempre lo molestan en la cancha de baloncesto, después del almuerzo? Sugíerale otra manera de pasar su tiempo libre en la escuela.
- **Enséñele a responder apropiadamente.** ¿Cómo reacciona? ¿Será que el sentido del humor podría relajar un poco la atmósfera? ¿Y será que puede simplemente alejarse de la situación?
- **Animelo a pensar positivamente.** “Esto no es mi culpa.”
- **No lo denigre** o le diga que se “haga más resistente.” Eso no ayuda en nada. De hecho, es dañino porque implica que es débil. Trate de mejorar sus aptitudes sociales, para que sepa como socializar con otros, iniciar conversaciones, etc.
- **Ayude a su hijo** a hacerse miembro de un club o equipo, para que participe en sus actividades favoritas con otras personas que tienen sus mismos intereses. Los niños que se aíslan son blancos de los intimidadores.
- **Informe a la escuela.** Los maestros pueden tomar medidas para garantizar la seguridad de su hijo.

Fuente: José Bolton Sr., Ph.D., L.P.C. y Stan Graeve, M.A., *No Room for Bullies*, ISBN: 1-8893-2267-9 (Boys Town Press, www.boys-townpress.org).

## APRENDIENDO A RAZONAR

### Cinco pasos para resolver los problemas

¿Su hijo de intermedia está enfrentando un problema difícil? Ya sea que se trate de un problema en la casa, en la escuela o cualquier otro lugar, pídale que siga estos pasos:

- 1. Defina el problema** y determine la meta que quiere alcanzar. ¿Mala nota en historia? Pídale que escriba, “Quiero mejorar mi nota a una B.” “Quiero mejorar en historia” es una meta muy vaga.
- 2. Piense en todas las maneras** en que podría alcanzar la meta que se ha trazado. Sugíerale que anote sus ideas.
- 3. Evalúe las opciones.** Pídale que se pregunte, “¿Es posible lograrlo?” Luego, elabore una lista de todas las cosas razonables que podría intentar.
- 4. Elabore un plan** para probar sus ideas, tal como por ejemplo, un nuevo horario de estudio.
- 5. Evalúe el plan.** ¿Está logrando su meta? ¡Estupendo! Si no, pídale que busque otra alternativa.

Fuente: Susan Carney, “Problem Solving Skills for Teens,” Suite 101, [http://youthdevelopment.suite101.com/article.cfm/problem\\_solving\\_skills\\_for\\_teens](http://youthdevelopment.suite101.com/article.cfm/problem_solving_skills_for_teens).

## MOTIVANDO A SU HIJO

### Los tropiezos ayudan a crecer

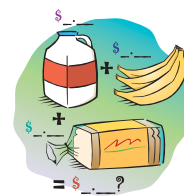
Si su hijo se siente frustrado por algún tropiezo, no se limite a ignorar la situación. En lugar de ello, animelo a madurar por la experiencia. Dele algo de tiempo para recuperarse del revés. Dígale que todos sufren decepciones. Elógielo por la manera en que está abordando la situación. Y recuérdale que un contratiempo le da la oportunidad de comenzar de nuevo.

Fuente: “Motivating Kids,” Families Online, [www.familiesonline.co.uk/article/articleview/184/1/37](http://www.familiesonline.co.uk/article/articleview/184/1/37).

## FOMENTANDO DESTREZAS MATEMÁTICAS

### Repase hacer cálculos en la vida diaria

La matemática de “todos los días” no siempre precisa de cálculos exactos. Practique el cálculo aproximado con su hijo toda vez que pueda. Hágale a su hijo preguntas como:



- “¿A qué hora deberíamos salir para llegar al dentista a tiempo?”
- “Tenemos que comprar un litro de leche, un pan y unas cuantas bananas. ¿Cuánto dinero crees que necesitaremos?”

Fuente: Patricia Clark Kenschaft, *Math Power*, ISBN: 0-2017-7289-2 (Addison Wesley Publishing Co., [www.aw-bc.com](http://www.aw-bc.com)).

## FOMENTANDO LA LECTURA

### Los juegos enriquecen el vocabulario

Participar en juegos de vocabulario ayudará a su hijo a aprender y dominar las nuevas palabras que encontrará en la intermedia y más allá. Le sugerimos que pruebe los siguientes:



- **Seleccione un tema**, tal como *viaje* y vea a quién se le puede ocurrir el mayor número de palabras relacionadas con él. Por ejemplo, *itinerario* y *pasaporte*.
- **Seleccione una palabra** y busque un par de sinónimos (palabras que tienen un significado similar). Dos sinónimos de *felicidad*, por ejemplo, podrían ser *dicha* y *alegría*.

# Ayudando a los Estudiantes a Aprender™

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

Febrero 2010

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

### ¿Cómo puede usted prepararse para las reuniones con los maestros?

**P:** Creo que uno de los maestros de mi hijo está asignando demasiada tarea, ¡a veces hasta dos horas por noche! He programado una reunión con el maestro. ¿Qué debo hacer para que el tiempo que pasemos juntos sea más productivo?

**R:** Si usted considera que existe un problema serio con la cantidad de trabajo que se espera que su hijo complete a diario, es razonable que quiera hablar con el maestro al respecto. Para aprovechar al máximo su reunión:

- **Esté preparado.** Hable con su hijo. ¿Tiene problemas para comprender una materia en particular? Anote lo que le preocupa.
- **Dele al maestro** ejemplos específicos del problema. "El martes pasado, el 19, mi hijo tuvo que trabajar dos horas para completar la tarea."
- **Escuche atentamente** lo que el maestro le diga como respuesta.
- **Pida que le aclare** lo que le parezca un tanto confuso.
- **Tómese algo de tiempo para reflexionar** sobre lo que usted y el maestro han discutido. ¿Ha pensado en nuevas ideas o soluciones que tal vez no se le hayan ocurrido antes o que nadie haya ofrecido en la reunión?
- **Pida otra reunión**, si fuera necesario.

Trabajando juntos, ustedes encontrarán una solución al problema.

Fuente: Jeanne Shay Schumm, Ph.D., *How to Help Your Child with Homework*, ISBN: 1-57542-168-2 (Free Spirit Publishing, www.freespirit.com).



## QUESTIONARIO PARA PADRES

### Su hijo, ¿asiste a la escuela regularmente?

Ya han pasado las fiestas de fin de año, falta mucho para que llegue la primavera y es posible que su hijo muchas veces no se sienta "con ganas" de ir a la escuela. ¡Pero no permita que su asistencia empeore! Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si está promoviendo la asistencia regular a la escuela:

- \_\_\_ 1. **¿Le deja usted** en claro a su hijo que *debe* ir a la escuela, a no ser que esté muy enfermo o que haya una emergencia familiar?
- \_\_\_ 2. **¿Insta usted** a su hijo a mantener un horario regular para que no haya problemas por las mañanas?
- \_\_\_ 3. **¿Sabe usted** cómo obtener información actualizada (televisión, Internet, etc.) sobre emergencias meteorológicas que forzarían la suspensión de las clases?
- \_\_\_ 4. **¿Anima usted** a su hijo a preparar todo para la escuela la noche antes?
- \_\_\_ 5. **¿Anima usted** a su hijo a lavarse las manos con regularidad y abrigarse para evitar contraer una enfermedad?

**¿Cómo le fue?** Cada respuesta *sí* significa que usted está promoviendo la buena asistencia a la escuela. Para cada respuesta no considere probar la idea correspondiente del cuestionario.

"Al mundo lo manejan todos aquellos que se presentan." — Anónimo

## FIJANDO EXPECTATIVAS

### Tenga expectativas realistas

Los estudios revelan que los chicos por lo general satisfacen las expectativas de sus padres y maestros. Pero, ¿es que sus expectativas son *realistas*? Si a usted sólo lo satisface la perfección, su hijo podría pensar, "Esto no vale la pena," y podría dejar de esforzarse. Para mantener expectativas realistas:

- **Anime** a su hijo a esforzarse lo más que pueda.
- **Destaque** el *esfuerzo* y no sólo los resultados.
- **No compare** a su hijo con otros.
- **Recuerde** que las expectativas son para *su hijo*, no para *usted*. No espere que él haga lo que usted hubiera querido hacer.
- **Celebre** y valore los intereses de su hijo.

Fuente: Donald E. Greydanus, M.D., *The American Academy of Pediatrics Caring for Your Adolescent Ages 12 to 21*, ISBN: 0-553-07556-X (Bantam Dell, www.randomhouse.com/bantamdell).

## LOS HÁBITOS DE ESTUDIO

### Aconseje cómo tomar buenos apuntes

Es importantísimo escuchar cuando el maestro habla en la clase. Y su hijo debería tomar apuntes cuando el maestro:

- **Liste** los datos: "Las cinco causas de ... ."
- **Mencione** el *mejor*, el *peor*, etc.
- **Hable** de algún concepto más de una vez.
- **Diga**, "Esto es importante."

Fuente: William R. Luckie and Wood Smethurst, *Study Power*, ISBN: 1-57129-046-X (Brookline Books, www.brooklinebooks.com).

## LOS HÁBITOS SALUDABLES

### ¡Dormir es importante!

La falta de sueño hace que les resulte muy difícil a los chicos concentrarse en la escuela. Para que su hijo duerma lo suficiente:

- **Haga** cumplir un horario para acostarse.
- **Limite** su consumo de cafeína en bebidas y comidas como el chocolate, las gaseosas, el té helado y el chocolate.
- **Prohíba** la tele antes de irse a la cama. Los estudios revelan que hay una relación entre los problemas de sueño y mirar la tele antes de acostarse.

Fuente: "Sleep Problems," University of Michigan Health System, www.med.umich.edu/1libr/yourchild/sleep.htm.



## 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 © 2010, 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