

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Octubre 2010

Dana Middle School
San Pedro, CA

Supervise el tiempo que su hijo pasa frente a la pantalla

Las pantallas son parte de la vida de su hijo, ya sea de la computadora o de la televisión. Pero esto no significa que tiene que estar pegado a ella todo el día. Propóngase encaminar a su hijo hacia una vida sana y activa. Hágalo así:

- **Ponga límites.** Determine una cantidad de tiempo razonable por día—digamos, dos horas—y manténgase firme.
- **Saque la televisión** y la computadora de la habitación de su hijo. Los niños que tienen tele en su dormitorio ven unos 90 minutos más por día. Coloque la computadora en un área común para que usted pueda supervisar lo que su hijo hace en Internet.
- **Explíquelo a su hijo** que está poniéndole un límite al tiempo que pasa frente a una pantalla. Dígale que es importante que haga ejercicio físico y que respire aire fresco en lugar de estar pegado a la computadora o a la televisión.
- **Dé el ejemplo.** Si usted no quiere que su hijo se convierta en un adicto a la televisión, no se comporte usted como uno. Deje a un lado el control remoto y tome una raqueta de tenis o un guante de béisbol.
- **Ofrezca alternativas.** Salgan a andar en bicicleta o jueguen al baloncesto.
- **No use la televisión o la computadora como premio** o como castigo. Hará que adquieran aún más importancia para su hijo.



Fuente: "Helpful Ways to Reduce Screen Time," National Heart, Lung, and Blood Institute, www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/live-it/screen-time.htm.



¡Prepárese para las conferencias!

En la escuela intermedia, las conferencias con los maestros son breves. Pero siguen siendo extremadamente importantes. Para aprovechar al máximo la conferencia:

- **Escriba las preguntas.** ¿Tiene algo en particular que quiere hablar con el maestro de su hijo? Anótelos con anticipación.
- **Sea puntual.** Si llega tarde, retrasará las otras conferencias del día.
- **Manténgase concentrado.** No converse demasiado de cosas que no tienen nada que ver con la escuela.
- **Escuche** lo que el maestro tiene para decir. Su opinión cuenta.
- **Controle sus emociones.** Recuerde: usted y el maestro están trabajando juntos para la educación de su hijo.
- **Tome notas.** No asuma que recordará todo una vez que termine la conferencia.

Fuente: P. Gisler, Ed.S., y M. Eberts, Ed.S., "Ten Tips for a Successful Parent-Teacher Conference," Family Education Network, <http://school.familyeducation.com/parents-and-school/parent-teacher-conferences/38585.html?detoured=1>.

Estrategias para pruebas

Comparta con su hijo estas estrategias para rendir pruebas:

- **Empezar a estudiar** el día en que se anuncia la prueba.
- **Pensar como el maestro.** ¿Cuál es la información más importante?
- **Hacer una prueba** de práctica.
- **Reservar el último día** de estudio para repasar—no para estudiar todo de golpe.

Fuente: William R. Luckie and Wood Smethurst, *Study Power*, ISBN: 1-57129-046-x, Brookline Books.

Conozca al consejero

Los consejeros de la escuela de su hijo son una parte muy importante del equipo docente en las escuelas intermedias. Ellos pueden ayudar con:

- **Problemas académicos.**
- **Problemas sociales.**
- **Técnicas para enfrentar problemas.**
- **Apoyo emocional.**
- **Planificación para la secundaria** y más allá.

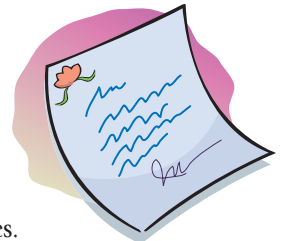


Fuente: American School Counselor Association, "Why Middle School Counselors," www.schoolcounselor.org/content.asp?contentid=231.

Las cartas fomentan que los niños escriban

¿Quiere que su hijo escriba más? Pídale a un pariente que viva lejos que acepte ser el amigo por correspondencia de su hijo. Haga que su hijo le envíe una carta por mes.

Insista que sea una carta "de verdad"—en papel, con un sobre y una estampilla (¡no un correo electrónico!). Podría pensar que es un poco "tonto," pero por otro lado podría encantarle. Y estará mejorando su escritura mientras crea lazos con un familiar.





¿Cómo pueden los padres reducir el estrés de sus hijos?

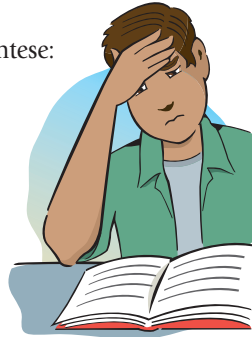
P: ¡Mi hijo de octavo grado no tiene un respiro! Las tareas, los amigos y los deportes compiten por su tiempo. Me preocupa que esté bajo demasiada presión. ¿Qué puedo hacer?

R: Para saber si su hijo está bajo demasiada presión, pregúntese:

- ¿Está siempre cansado o malhumorado?
- ¿Tiene dificultades para dormir o concentrarse?
- ¿Se lo ve infeliz?

Si las respuestas son *sí*, su hijo efectivamente podría estar sintiéndose demasiado estresado. Para mantener el estrés bajo control:

- **No pretenda que no hay razón** para que se sienta tan estresado. "Comprendo cuánto tienes que trabajar para que te vaya bien en la escuela. Es difícil, ¿verdad?"
- **Ayúdelo a establecer metas razonables.** ¿Se está esforzando por tener un promedio perfecto, ser una estrella en natación y el mejor amigo de todos? Anímelo a reconsiderar sus expectativas.
- **Dígale que siempre** puede contar con usted si se siente abrumado o no puede lidiar con alguna situación.
- **Aligere su programa de actividades.** Juntos, revisen el horario de su hijo. Probablemente no sea posible limitar sus responsabilidades académicas, pero usted sí puede disminuir sus actividades extracurriculares, si fuera necesario.



Fuente: "Helping Teens Handle Stress," ParentingTeens.com, www.parentingteens.com/index/Teen+Health/Helping+Teens+Handle+Stress.

Cuestionario Para Padres

¿Están pasando suficiente tiempo juntos?

Los niños de la escuela intermedia todavía necesitan a sus padres, y en realidad, los necesitan mucho. Pero lo expresan de diferente manera que en el pasado. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si está cambiando la manera en que pasa tiempo con su hija:

1. **¿Invita usted a su hija** a hacer algo que le interesa a ella?
2. **¿Busca usted oportunidades** de brindarle su atención exclusivamente a su hija?
3. **¿Le permite usted a su hija** que invite a sus amigos a algunas actividades familiares?
4. **¿Hace usted el esfuerzo** de compartir con su hija por lo menos una comida al día?
5. **¿Se trata de alegrar** usted por su hija cuando ella tiene experiencias que promueven su independencia?

¿Cómo le fue? Cada respuesta *sí* significa que usted está adaptándose y aceptando las nuevas necesidades de su hija respecto al tiempo que pasa con usted. Para cada respuesta *no* considere intentar la idea correspondiente del cuestionario.

“Cuando mira su vida, las felicidades más grandes son las felicidades que comparte con su familia.”
—Joyce Brothers

Promueva el voluntariado

Los años de la intermedia ofrecen estupendas oportunidades para promover la responsabilidad cívica y el servicio. Aquí hay algunas ideas:

- **Comuníquese con un albergue** para indigentes. Su hijo podría hacer una colecta en el vecindario y preparar el almuerzo para los residentes del albergue.
- **Proteja el medio ambiente.** Su hijo podría ayudar a limpiar un parque o campo deportivo de una escuela local.
- **Expresa su opinión.** Sugírela a su hijo que le mande una carta al director de un periódico de la comunidad.

Fuente: Barbara A. Lewis, *Being Your Best*, ISBN: 1-57542-063-5, Free Spirit Publishing.

No ignore los problemas de su alumno de intermedia

A los adultos podría parecerles que los problemas de los alumnos de intermedia son más bien insignificantes. Pero para su hijo, sus dificultades son reales e importantes. Aquí tiene consejos para hablar con su hijo:

- **No le diga,** “¡Olvidalo, no es gran cosa!”
- **Pregúntele** cómo podría ayudar.
- **Recuérdle que** está dispuesto a apoyarlo.

Busque oportunidades para aprender

Se puede aprender en todas partes, no solo en la clase. Para reforzar el aprendizaje de su hijo fuera de la escuela:



- **Muéstrele la importancia** en la vida diaria de todo lo que ha aprendido. “Esta receta lleva media taza de leche, pero solo tenemos un medidor de $\frac{1}{4}$ de taza. ¿Cómo podemos calcular la cantidad correcta?”
- **Respete su capacidad.** La próxima vez que usted tome la dirección equivocada, dele el mapa y vea si puede encontrar una solución. Si se ha atascado con un crucigrama difícil, pídale que ayude. ¡Podría quedar gratamente sorprendido!

Ayudando a los Estudiantes a Aprender™

Publicado en inglés y español, de septiembre a mayo.

Editor Responsable: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Jennifer McGovern.

Editoras: Rebecca Miyares y Erika Beasley.

Escritora: Erika Beasley. Gerente de Producción: Pat Carter.

Editora de Traducciones: Victoria M. Gaviola.

Diseño e Ilustraciones: Maher & Mignella, Cherry Hill, NJ.

Copyright © 2010, The Parent Institute®, una división de NIS, Inc.

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

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