

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Marzo 2011

Dana Middle School
San Pedro, CA

El acoso aumenta en la intermedia

Los años de la intermedia en sí mismos pueden ser estresantes. Y ahora, los estudios muestran que la intermedia puede ser también la época en que los padres y estudiantes deben preocuparse más sobre el acoso, en inglés bullying, especialmente en los primeros años.

Los estudios revelan que los niños que acosan a sus compañeros en sexto grado tienden a ser populares. Pero a medida que van creciendo, los niños empiezan a cansarse de los acosadores. En séptimo grado, ya no son tan populares como antes. Y cuando llegan a octavo grado, dejan de serlo completamente.

Los expertos sostienen que el acoso es algo muy serio. No lo considere simplemente una "parte del crecimiento," a pesar de que el acoso no sea físico. Las siguientes actividades son consideradas acoso, ya sea que se lleven a cabo personal o electrónicamente ("acoso cibernético"):

- **Insultar**, de cualquier forma. (Esto es diferente de las bromas inocentes entre compañeros.)
- **Contar chismes.**
- **Amenazar.**

Es importante intervenir inmediatamente si usted cree que alguien está acosando a su hijo. Los niños que son víctimas del acoso tienen más probabilidades de:

- **Sentir ansiedad.**
- **Sentirse deprimidos.**

Reporte cualquier incidente de acoso a la escuela de su hijo. La mayoría de las escuelas tienen políticas estrictas en contra del acoso. Trabaje junto con el personal escolar para ayudar a su hijo.

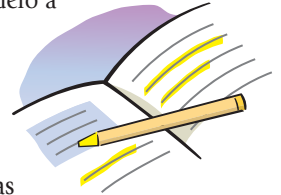
Fuente: "Middle School: Popularity and Bullying Often Connected," University of Illinois at Urbana-Champaign, www.newswise.com/articles/middle-school-popularity-and-bullying-often-connected.



Guía al éxito en las pruebas

Será muy beneficioso que su hijo sepa cómo elaborar su propia guía de estudio, aunque el maestro les dé una. Ayúdelo a considerar estas fuentes:

- **Su libro de texto.** Su hijo debería concentrarse en lo más importante de cada capítulo: palabras en negrita, preguntas al final del capítulo y resúmenes de cada sección.
- **Su carpeta.** Son muy importantes los apuntes de clase, las listas de palabras nuevas o cualquier hoja informativa que reciba, sobre todo si presenta un nuevo concepto o idea.



Recuerde, no hay ninguna regla que diga que la guía de estudio *debe* ser escrita. Su hijo podría querer grabarla y luego escuchar sus apuntes. O podría preferir hacer dibujos y diagramas.

Fuente: Ron Fry, *How to Study*, ISBN: 1-56414-229-9, Career Press.

La decoración promueve la expresión personal

Su hijo probablemente esté adquiriendo más independencia. Tal vez esté probando nuevas maneras de vestirse, comportarse y pensar.

Para ayudar a su hijo a expresarse sin que le cause demasiado estrés a usted, déjelo que decore su habitación. Podría cambiar de lugar los muebles o agregar algo nuevo, como afiches o sábanas diferentes. Recuerde que debe aceptar sus decisiones. Esto le demuestra que usted lo respeta.

El aprendizaje en casa

Es probable que su hijo tenga que hacer tareas por un par de horas cada noche. Usted sabe que no puede hacerle el trabajo, pero sí puede ayudar ofreciéndole:

- **Bocadillos** y bebidas para recuperar la energía.
- **Mucho** apoyo. "¡Terminaste tu composición! ¿Qué tal si descansas un rato?"



Ayude a su hijo a darle vida a su escritura

¿Su hijo "detesta" escribir? Usted puede ayudarlo sugiriéndole algunas estrategias que le darán vida a sus composiciones instantáneamente. Sugíerale que:

- **Cuente un cuento.** Puede ser algo que haya ocurrido realmente o algo que se haya inventado.
- **Use el humor.** Podría ser su chiste favorito, o una anécdota cómica.
- **Cite a alguien.** "¡No todo lo que brilla es oro! dice siempre mi abuelo. No sabía lo que eso significaba en realidad hasta que conocí a Javier."

- **Juegue con el lenguaje.** Podría comenzar varias palabras seguidas con la misma letra (*aliteración*). "La luna iluminaba al lagarto y a la lagartija."
- **Use un diccionario de sinónimos y antónimos.** Reemplace palabras que se usen demasiado, como *decir* o *caminar*, con palabras más originales, como *susurrar* o *deambular*.

Fuente: Jane Bell Kiestler, *Blowing Away the State Writing Assessment Test*, ISBN: 0-929895-93-2, Maupin House.



¿Qué hacer para que los hijos se sinceren con sus padres?

P: Quiero comunicarme mejor con mi hijo de séptimo grado, pero cuando trato de hablar con él, ¡me mira como si yo fuera de otro planeta! ¿Cómo puedo comenzar?

R: Usted ha encontrado la palabra mágica: *comunicarse*. Tal vez hacerlo le resulte más difícil que antes, pero es muy importante que continúe intentándolo. Los años de la intermedia vienen cargados de emociones fuertes, cambios físicos y dificultades académicas. Ya sea que lo admita o no, su hijo la necesita ahora más que nunca.

Para promover una comunicación abierta y efectiva con su hijo:

- **Sea muy clara** cuando hable de sus valores, pero no de sermones. En lugar de ello, explíquelo brevemente por qué cree que algo está bien o mal, y luego deje el asunto.
- **No asuma** que los problemas que tiene su hijo son exactamente los mismos que usted tuvo que enfrentar en la intermedia. Los tiempos han cambiado. Reconozca que tal vez usted no sepa exactamente por lo que él está pasando.
- **Sea clara sobre sus expectativas.** Es importante que su hijo sepa lo que usted espera de él, tanto en casa como en la escuela.
- **Nunca deje que se olvide que usted lo quiere mucho.** El debe saber que usted está de su lado. Su apoyo y su guía son todo para él.



Cuestionario Para Padres

¿Está apoyando la buena salud de su hijo?

La salud de su hijo afecta su capacidad para aprender y retener información. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si está promoviendo buenos hábitos para el beneficio de la salud y el bienestar de su hijo:

1. **¿Se asegura** de que su hijo coma frutas, verduras y proteínas magras?
2. **¿Anima** a su hijo a dormir por lo menos nueve horas cada noche?
3. **¿Promueve** el ejercicio físico para toda la familia?
4. **¿Habla** con su hijo de los peligros del consumo ilegal de alcohol y drogas?
5. **¿Anima** a su hijo a divertirse de manera saludable y segura para aliviar el estrés?

¿Cómo le fue? Cada respuesta sí significa que usted está ayudando a su hijo a lograr un alto nivel de salud, bienestar y aprendizaje. Para cada respuesta no intente la idea correspondiente del cuestionario.

“La riqueza más grande es la salud.”

—Virgilio

Controle los videojuegos

Los estudios revelan que los jóvenes que juegan mayormente videojuegos violentos, tienen un peor rendimiento escolar que los jóvenes que no lo hacen. Además, son más propensos a tener discusiones con sus maestros y otras personas.

Entonces, limite el tiempo que su hijo pasa jugando en la computadora y su consola de juegos. Infórmese sobre los juegos antes de comprarlos y explíquelo por qué razón no le permitirá jugar con algunos de ellos.

Fuente: “Managing Video Game Playing in the Home,” Media Awareness Network, www.media-awareness.ca/english/parents/video_games/video_game_play_at_home.cfm.

Dele un giro al voluntariado

Servir como voluntario es muy gratificante para usted y para su hijo. Para darle un nuevo giro, prueben algo que no hayan hecho, algo distinto. Por ejemplo, si prefieren las actividades al aire libre, podrían hacer algo adentro, como organizar los libros en los estantes de la biblioteca. ¡Su hijo y usted podrían incluso descubrir un nuevo talento que no sabían que tenían!

La diversión en familia sigue siendo importante

Los niños de la intermedia suelen no querer pasar tiempo con sus padres. Cambie esta actitud con actividades especiales. Aquí algunas ideas:

- **Bocadillos ricos.** Compre o prepare algo delicioso con su hijo. Hablen de la vida mientras disfrutan de la comida.
- **Actividades especiales.** Consulte el periódico y encontrará algo interesante en su localidad, como una feria o un concierto.
- **Diversión sana.** Haga algo nuevo, como escalar una montaña y sugiera que su hijo invite a un amigo.
- **Deje que su hijo decida.** Permítale a su hijo que determine a dónde ir, qué ver o qué hacer, dentro de ciertos límites razonables, por supuesto. ¡Esto lo entusiasmará mucho!



Ayudando a los Estudiantes a Aprender™

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

Editora: Jennifer McGovern.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

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

Ilustraciones: Maher & Mignella, Cherry Hill, NJ.

Copyright © 2011, 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