

# Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Enero 2016

Perris Union High School District

## La mayoría de los jóvenes todavía necesitan adquirir autodisciplina

Su estudiante de secundaria ha crecido mucho desde que era un pequeño de primaria. Pero los estudios revelan que todavía tiene que madurar mucho más. La parte del cerebro que controla sus impulsos y lo ayuda a tomar buenas decisiones todavía no se ha desarrollado por completo. Todo lo que usted haga para desarrollar la autodisciplina de su joven lo ayudará a desempeñarse bien en casa y en la escuela. Tenga presente estas sugerencias:



- **Cuando él se comporte mal, no se lo tome personalmente.** Cuando su joven hace algo sin pensar, dice algo inapropiado o está temperamental, no es que quiera herirlo. Usted tiene que estar preparado para enfrentar problemas disciplinarios con su hijo.
- **Deje bien en claro cuáles serán los límites** y qué consecuencias aplicará. Considere concederle mayor libertad a su joven si muestra que es capaz de asumir responsabilidad.
- **Sepa dónde está su joven,** qué está haciendo y con quién, y a qué hora regresará a casa.
- **Haga hincapié en lo más importante.** Esto incluye, por ejemplo, el trabajo escolar y el respeto por los demás. No le dé la lata a su joven por cuestiones insignificantes, que ocurren solo una vez, tal como la ropa que se puso para ir a la escuela y que a usted no le agrada.

Recuerde que si bien la edad y el desarrollo del cerebro pueden explicar algunas de las acciones de su joven, no son una excusa para que sea grosero ni rebelde.

Fuente: D. Walsh, Ph.D., *Why Do They Act That Way? A Survival Guide to the Adolescent Brain for You and Your Teen*, Atria Books.



## Comprométase a fijar metas académicas

Enero es el mes de los "buenos propósitos". Ahora que su hijo está pensando cómo mejorar su futuro, ayúdelo a usar esta oportunidad para acercarse a sus metas académicas. Dele a su joven estos consejos para transformar sus sueños en realidad:

- **Recuerde a Jano.** El dios romano Jano, que inspira el nombre del mes de enero, mira hacia el frente y hacia atrás. Sugiera a su joven que se pregunte qué metas alcanzó el año pasado. ¿Qué lecciones aprendió que le servirán para seguir adelante?
- **Visualice la meta.** ¿Qué significa para su hijo tener éxito? Cuanto más clara y nítida sea la imagen que pueda formarse en la mente, más probable será que la logre.
- **Anote la meta.** Una vez su joven tenga en mente una meta, pídale que la anote en un papel. Este es el primer paso para elaborar un plan para alcanzarla.
- **Divídala.** Las metas ambiciosas no pueden alcanzarse en un día. Su joven no obtendrá una beca para la universidad esta semana, pero puede dedicarse a adquirir los hábitos que lo pondrán en buen camino para lograrlo.

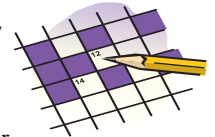
## Prevenga el perfeccionismo

Es bueno que tenga expectativas ambiciosas para su estudiante. Pero cuando las expectativas no son realistas, algunos jóvenes se sienten estresados. Empiezan a considerar que hasta los pequeños errores son fracasos, y tienen miedo de probar cosas nuevas. Para prevenir este perfeccionismo:

- **Elogie el esfuerzo** más que los resultados.
- **Considere que los errores** son oportunidades para aprender.
- **Quiera a su hijo** tal como es.

## Sugiera varias formas de leer

Según el Centro Nacional de Estadísticas para la Educación, el desempeño en lectura de los estudiantes de secundaria ha empeorado en los últimos 20 años. Si su joven no lee por su cuenta con frecuencia, anímelo a:



- **Resolver un crucigrama.** Haga una carrera con su joven para ver quién lo resuelve primero.
- **Ofrecerse para leerle a otro.** Pídale que le lea a su hermanito, o averigüe si podría leer en una guardería infantil, hospital o biblioteca.
- **Sacar los libros al aire libre.** Podría leer en el jardín, en la entrada a casa, en el parque.

Fuente: "Fast Facts: Reading," U.S. Department of Education Institute of Education Sciences, National Center for Education Statistics, [niswc.com/readingstats](http://niswc.com/readingstats).

## ¡La asistencia a clases sigue siendo importante!

Es probable que a su joven le resulte difícil dejar su cama calentita en las frías mañanas de invierno para ir a la escuela, pero es importante que lo haga. El buen rendimiento académico va de la mano de la asistencia sistemática.



Así como su hijo no debería faltar a clase para ir a su trabajo a tiempo parcial o irse de vacaciones, tampoco debería quedarse en casa para dormir, terminar una tarea ni estudiar para un examen.

El aprendizaje es acumulativo, y suele resultar difícil recuperar el aprendizaje perdido después de faltar. Así que cómprele un reloj despertador a su joven y ayúdelo a adquirir y mantener el hábito de la buena asistencia.



## ¿Debería dejar que mi joven seleccione sus propias clases?

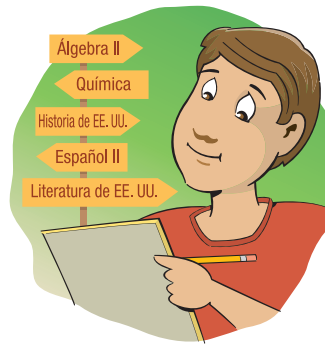
**P:** Mi hijo de noveno grado está pensando en las materias que le gustaría cursar el próximo año. No quiere que yo participe en el proceso de selección. Me ha dicho que es su vida y su decisión. ¿Qué debo hacer?

**R:** Los padres y sus hijos liberan muchas batallas por la independencia. A veces, es necesario que ganen los jóvenes. Pero la planificación de un horario académico no es una de estas ocasiones. Las decisiones que su hijo tome ahora afectarán todo, desde a qué universidad asistirá (o si asistirá) hasta el tipo de carrera a la que se podría dedicar.

Si bien es posible que su joven se sienta tentado a cursar las materias que sus amigos están tomando, o inscribirse solo en las clases que se requieren para graduarse de la secundaria, debe comprobar que tanto usted como su hijo están informados sobre los requisitos mínimos para su admisión a la universidad. Por ejemplo, la mayoría de las universidades exigen que los solicitantes hayan cursado cuatro años de inglés, cuatro de matemáticas, por lo menos tres de ciencia, tres de estudios sociales, dos de un idioma extranjero y un año de arte.

Tal vez esto no sea lo que su joven quiera oír. Quizá en este momento él no esté pensando en su vida después de la graduación. Pero en la actualidad, la mayoría de los cargos requieren cierta capacitación después de la secundaria, y muchos de estos programas exigirán que el solicitante haya aprobado ciertas materias en la secundaria. Tomar estas clases ahora le dará a su joven más opciones después de su graduación.

Llame a la escuela y programe una reunión entre usted, su joven y el consejero académico. Juntos, elaboren un plan para los próximos tres años. Su hijo se lo agradecerá cuando sus certificados de la escuela le den buenas opciones para el futuro.



Cuestionario Para Padres

## ¿Promueve la seguridad en línea?

Hoy en día, pareciera que los jóvenes pasan cada vez más tiempo en línea. ¿Está haciendo todo lo posible para guiar a su hijo mientras navega por Internet, garantizando así su seguridad y privacidad? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

\_\_\_ **1. ¿Ha hablado** con su joven sobre el tipo de información que puede divulgar en línea?

\_\_\_ **2. ¿Le ha recordado** a su joven que todo lo que publica debería ser algo que podría mostrarle a un futuro empleador o a un consejero académico?

\_\_\_ **3. ¿Ha hablado** con su joven de lo que significa ser un verdadero amigo? Una "invitación" a hacerse amigos en un sitio de contacto social no significa que esa persona sea de verdad un amigo.

\_\_\_ **4. ¿Saca** el móvil de su joven fuera del dormitorio por la noche?

\_\_\_ **5. ¿Controla** regularmente qué es lo que su hijo hace en línea?

### ¿Cómo le está yendo?

Más respuestas *sí* significa que está ayudando a su joven a protegerse de los peligros en línea. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente del cuestionario.

“En el análisis final, no es lo que usted haga por sus hijos sino lo que les haya enseñado a hacer por sí mismos lo que los convertirá en adultos capaces.”

—Ann Landers

## No existe tal cosa como 'no tengo tarea'

En la secundaria, siempre hay algo que un estudiante puede hacer para rendir bien en la escuela. Si su hijo no tiene tarea para el día siguiente, sugiérale que use su tiempo de estudio para:

- **Empezar** un proyecto a largo plazo.
- **Volver a leer el capítulo** de un libro o repasar los apuntes de la clase.
- **Escribir algo:** un poema, una carta.
- **Resolver problemas** de matemáticas.
- **Explicarle a usted** uno de sus más recientes experimentos de ciencia.

Fuente: R. Dellabough, *101 Ways To Get Straight A's*, Troll Associates.

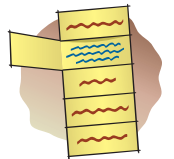
## Método para aliviar el estrés

Su hijo está a punto de hacer un tiro libre para su equipo o de rendir un examen que contará mucho para su calificación final. La secundaria está llena de situaciones estresantes para los jóvenes.

Para ayudar a su hijo a lidiar con el estrés, enséñele a hablarse a sí mismo en tono positivo. Sugiérole que se repita cosas como, "He practicado esto cientos de veces. Sé cómo hacerlo".

## Un organizador prepara a los jóvenes para aprender

¿Cuál es la diferencia entre *mitosis* y *meiosis*? ¿En qué se diferencia un *símil* y una *metáfora*? Los estudiantes de secundaria deben aprender una infinidad de términos, y un organizador puede ser muy útil para hacerlo. Su joven puede elaborar uno de esta manera:



- 1. Doble una hoja de papel** por la mitad verticalmente.
- 2. Divida la parte superior** en cinco o seis lengüetas, cortando desde el borde hacia el centro.
- 3. Anote un término en cada lengüeta**, y luego dóblela y anote su definición detrás.
- 4. Estudie escribiendo** las definiciones en otra hoja de papel, y luego abra las lengüetas para verificar sus respuestas. O haga el proceso inverso: lea las definiciones en el organizador y escriba el término correspondiente.

## Ayudando a los Estudiantes a Aprender™

Publicado en inglés y español, de septiembre a mayo.

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

Redactora: Alison McLean.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Editoras: Rebecca Miyares y Erika Beasley.

Gerente de Producción: Pat Carter.

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

Copyright © 2016, 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 1527-1072