

# Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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

Mannheim Middle School  
District 83

Febrero 2009

## HÁBITOS SALUDABLES

### Limite la televisión, la computadora

Los expertos concuerdan: los chicos no deberían pasar más de dos horas por día frente a la pantalla de la tele o la computadora. Al limitar el tiempo que su hijo pasa mirando una pantalla, usted estará promoviendo un estilo de vida más saludable. Para lograrlo:

- **Lleve cuenta.** ¿Cuánto tiempo pasa su hijo frente a la computadora? ¿Está seguro que sólo ve “un par de programas” cada noche? ¿Cuán frecuentemente juega video juegos?
- **Hable con su hijo.** Dígale por qué está preocupado por el tiempo que pasa sentado al frente de una pantalla. “La tele es entretenida pero no es sano estar sentado todo el día. Tratemos de descubrir una mejor manera de relajarnos y divertirnos.”
- **Limite.** Si su hijo no administra el tiempo que pasa frente a la tele, hágalo por él. “Pues bien, llegó la hora de cambiar las reglas. De hoy en adelante, nadie, ni siquiera yo mismo, podrá ver más de dos horas por día.”
- **Saque la tele.** Los chicos que tienen un aparato de televisión en su dormitorio ven en promedio unos 90 minutos más de tele por día que aquellos chicos que no tienen sus propios aparatos. La computadora también debe estar en un lugar central.
- **Ofrezca alternativas.** Cuando vea tele, sea creativo. Estírese durante los programas o vea quién puede hacer más flexiones durante las propagandas.

Fuente: “Helpful Ways to Reduce Screen Time,” We Can! [www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/live-it/screen-time.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/wecan/live-it/screen-time.htm).



## FOMENTANDO LA LECTURA

### Apoye a su lector si tiene dificultades

Cuando los chicos llegan a la intermedia, se espera que sepan leer muy bien. Si su hijo tiene problemas con la lectura, sus calificaciones sufrirán. Un niño con problemas para leer:

- **No lee** por placer.
- **No le gusta** hacer tareas.
- **Evita** actividades diarias para las que tenga que leer, como seguir instrucciones.
- **Tiene** dificultades para leer en voz alta y salta palabras o las confunde.

Los problemas de lectura tienen muchas causas, incluyendo dificultades auditivas o de visión. Algunos estudiantes simplemente no tienen la motivación necesaria. Cualquiera sea el problema, si su hijo tiene dificultades, consulte con la escuela.

Mientras tanto, su hogar debe “promover la lectura.” Marque un horario para leer y no permita distracciones. Lea libros y artículos en voz alta para capturar el interés de su hijo.

Fuente: Laurence Steinberg, Ph.D. y Ann Levine, *You and Your Adolescent: A Parent's Guide for Ages 10–20*, ISBN: 978-0062734617 (HarperCollins, 1-800-242-7737, [www.harpercollins.com](http://www.harpercollins.com)).

## SU HIJO Y USTED

### ¡Los padres sí que influyen en la vida de los hijos!

¿Quién es la influencia más grande en su hijo? ¿Sus mejores amigos? ¿Su entrenador de fútbol, que es tan cómico? ¿El chico chévere de la clase de ciencia? La respuesta es *no, no y no*. La influencia más grande en la vida de su hijo es *usted*. Pero lograr que su hijo se convierta en un adulto responsable y productivo no pasa por casualidad. Toma dedicación. Modele un comportamiento responsable y respetuoso y, con tiempo, él también lo adoptará.

Fuente: Gary Direnfeld, MSW, RSW, “Raising Responsible Teens,” [NewsforParents.org](http://NewsforParents.org), [www.newsforparents.org/expert-raising\\_responsible\\_teens.html](http://www.newsforparents.org/expert-raising_responsible_teens.html).

## LIDIANDO CON LOS ESTUDIANTES

### Animelo a pensar con anticipación

Los chicos de intermedia tienden a concentrarse en el presente. Esto puede dejarlos poco preparados para cualquier cosa que se salga de la rutina. Animelo a pensar en lo inesperado: “¿Y qué pasaría si perdieras el autobús después de la escuela?” o “¿Qué necesitarías si nevara?”



Fuente: Judith Baenen, *More H.E.L.P.: How to Enjoy Living with a Preadolescent*, National Middle School Association, [www.nmsa.org](http://www.nmsa.org).

## FOMENTANDO EL RAZONAMIENTO

### Divierta a su preadolescente con un huevo

¿Es que su hijo podría dejar caer un huevo crudo sin romperlo? Ponga a prueba su ingenio y pídale que trate de averiguarlo. Tendrá que hacer experimentos y probar diferentes envases, como una caja de huevos llena de algodón o una caja de cartón con un paracaídas de papel. Primero, podría probarlos con otros objetos adentro (que no ensucien tanto). ¡Elogie su curiosidad científica!



# Ayudando a los Estudiantes a Aprender™

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

Febrero 2009

## Siga estas reglas para motivar a su preadolescente

¿Su hijo está tan motivado a triunfar en la escuela como usted lo quisiera? La situación podría mejorar si usted sigue estas reglas:

- **Tenga** expectativas *realistas* para el desempeño académico de su hijo.
- **Hable** con él de estas expectativas. Dígale a su hijo, de palabra y de acción, que la escuela es su responsabilidad más importante.
- **Ayude** a su hijo a identificar sus *propias* metas para la escuela, no sólo aquellas que usted seleccione.
- **Dígale** a su hijo que lo quiere, ya sea que alcance esas metas o no. Esto le dará el valor para seguir intentándolo.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

### ¿Cómo pueden los padres ayudar a sus hijos con las tareas de matemáticas?

**P:** Me gustaría ayudar a mi hijo con su tarea de matemática, pero esta materia siempre ha sido un misterio para mí. ¿Cómo puedo ayudar si me cuesta encontrarle el sentido?

**R:** Usted no es el único que se siente así. Pero recuerde: Cuando se trata de la tarea de matemáticas de su hijo, no es preciso que usted sepa el material para ayudar. Usted puede apoyarlo y animarlo, ya sea que sepa la diferencia



entre el numerador y el denominador o que lo haya olvidado. Hágalo así:

- **Cree un ambiente que promueva el aprendizaje.** Cuando su hijo se sienta para hacer la tarea de matemáticas, deberá tener todo el material necesario, tal como lápices o papel milimetrado. El lugar de estudio debe estar libre de distracciones.
- **Apoye.** Si está teniendo dificultades, ofrézcase a sentarse a su lado mientras trabaja (o por lo menos dele una miradita de vez en cuando). Sorpréndalo con un bocadillo o algo de beber si es que ha estado estudiando mucho tiempo.
- **Aprendan juntos.** No finja que sabe más de lo que sabe. En lugar de ello, aborde el material con su hijo. “Yo tampoco entiendo muy bien esto de los números negativos. Pero tal vez podamos comprenderlo juntos. Revisemos algunos de los ejemplos de tu libro.”

## HABLANDO Y ESCUCHANDO

### Dele a su estudiante un tiempito para relajarse

¿Es que su hijo se siente un poco renuente a hablar de su día en la escuela? Estos consejos podrían ser útiles:

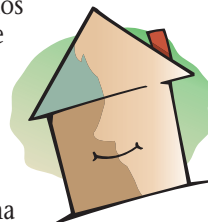
- **Espere.** Dele algo de tiempo para relajarse antes de hacerle preguntas.
- **Comunique.** Mencione algo sobre su día para romper el hielo.
- **Sea específico.** En lugar de decir, “¿Cómo estuvo la escuela?” tal vez deba decir, “¿Qué preguntaron en la prueba de ciencia?”

Fuente: Roberta Kirshbaum con Robin Dellabough, *Parent Power*, ISBN: 0-7868-8329-4 (Hyperion, 1-800-759-0190, www.hyperionpress.com).

## FOMENTANDO EL RESPETO

### Exija respeto en casa

Los adultos se quejan frecuentemente que los jóvenes “no los respetan.” Enseñe, practique e insista en que su hijo se comporte respetuosamente. Cuando su joven salude a un adulto, debería sonreír, decir hola y mirarlo a los ojos. ¿La persona es una visita en su casa? Debería ofrecerse a tomarle el abrigo.



## GUESTIONARIO PARA PADRES

### Su hijo, ¿está preparado para las pruebas?

Las pruebas estandarizadas están diseñadas para evaluar cuánto están aprendiendo los chicos de año a año. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinar si usted está ayudando a su hijo a prepararse para sus pruebas:

- \_\_\_ 1. **¿Le exige usted** a su hijo que repase la materia si se lo asignan como tarea?
- \_\_\_ 2. **¿Anima usted** a su hijo a participar en sesiones adicionales de repaso si el maestro considera que serían útiles?
- \_\_\_ 3. **¿Le dice usted** a su hijo que las pruebas son no son la única manera de medir su desempeño?
- \_\_\_ 4. **¿Evita usted** conceder o eliminar privilegios sobre la base de las calificaciones que su hijo haya obtenido?
- \_\_\_ 5. **¿Verifica usted** que su hijo duerma lo suficiente y tome un buen desayuno el día de la prueba?

**¿Cómo le fue?** Cada respuesta *sí* significa que usted está utilizando estrategias estupendas para ayudar a su hijo a prepararse. Para cada respuesta *no* considere probar la idea correspondiente del cuestionario para cambiar la respuesta a sí.

“Es muy raro que un niño pueda dar lo que nunca recibió.”  
— P. D. James

## Ayudando a los Estudiantes a Aprender™

Editor: John H. Wherry, Ed.D.

Redactora General: Patricia Hodgdon. Redactora: Jennifer McGovern. Escritoras: Susan O'Brien & Erika Beasley.

Directora de Traducciones: Michelle Beal-García.

Asistente de Redacciones: 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