

# 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

Noviembre 2008

## FOMENTANDO EL RESPETO

### La tolerancia es una señal de respeto

El respeto es mucho más que ser amable o comportarse de cierto modo. El respeto también es tolerancia. Los preadolescentes que son tolerantes respetan las diferencias entre las personas, en lugar de juzgarlas. Hay muchas maneras de fomentarlo. Por ejemplo:

- **Predique con el ejemplo.** Cuando usted respeta las diferencias, se convierte en un ejemplo para su hijo. No haga comentarios despectivos de las otras razas o cuente chistes crueles. Su comportamiento puede ser ejemplar, y el de su hijo también.
- **Defienda lo que está correcto.** Si alguien habla de manera irrespetuosa de alguna otra persona, no se ría ni lo ignore. Rechácelo. Su hijo recordará lo que usted hace (o deja de hacer).
- **Hable de los estereotipos.** Comente con su hijo de los prejuicios. ¿Es que hay algunos grupos en la escuela que son el blanco de burlas? ¿Alguien ha discriminado a su hijo por alguna razón? Comente el problema y señale cómo la tolerancia marca la diferencia.
- **Aprenda sobre otras culturas.** Visite museos. Tenga un grupo diverso de amigos. Pruebe nuevas maneras de hacer las cosas, tal como cocinar o decorar su casa. Lea libros de otros países.
- **Cuéntele anécdotas familiares.** Por ejemplo, háblele de sus antepasados inmigrantes. Imagínese lo que sería llegar a otro país ¿Cómo podría la gente mostrar respeto? ¿Tolerancia? ¿Por qué es esto tan importante?

Fuente: American School Counselor Association, "How to Open Your Preteen's Mind," FamilyEducation.com, <http://life.familyeducation.com/race/communications/36406.html>.



## MOTIVANDO A SU HIJO

### Usted influye en su hijo más que nadie

Los estudios revelan que la influencia positiva de los adultos es la clave para que los jóvenes rindan bien. Usted puede motivar a su hijo simplemente estando presente, apoyando de manera positiva. No hay secretos para convertirse en un modelo de conducta para su hijo: simplemente, use el sentido común para mantenerlo motivado. Por ejemplo:

- **Conozca bien a su hijo.** Evite juzgarlo prematuramente. Su preadolescente es mucho más que la ropa que se pone o la música que escucha.
- **Elogie sus acciones positivas.** A veces, creemos que los chicos sólo traen problemas. No permita que esa percepción lo domine. Cuando su hijo haga algo estupendo, ¡reconózcalo!
- **Escúchelo.** No minimice las opiniones de su preadolescente simplemente porque él "es un niño." Préstele atención cuando su hijo le diga algo. El respeto diario es lo que más motiva a los chicos y el que mayor impacto tiene.

Fuente: Anthony W. Jackson, ed., *Making the Most of Middle School*, ISBN: 978-08077-44765 (Teachers College Press, 1-800-575-6566, [www.teacherscollegepress.com](http://www.teacherscollegepress.com)).

## FOMENTANDO LA LECTURA

### La lectura voraz da resultados

Los chicos que leen por placer constantemente (además de los libros que asignan los maestros) son "diferentes" de los niños que leen muy rara vez. Los chicos que leen insaciablemente:

- **Se concentran** mejor.
  - **Escriben** mejor.
  - **Aprenden** con menos esfuerzo.
  - **Obtienen** mejor puntuación en las pruebas estandarizadas.
  - **Disfrutan** más del proceso de aprendizaje.
- Anime a su hijo a leer por placer, fuera de la escuela. Vaya a la biblioteca o a la librería con frecuencia. Regale libros. Y permítale a su preadolescente que seleccione libros apropiados para su edad que reflejen sus intereses.

Fuente: Mary Leonhardt, *Keeping Kids Reading*, ISBN: 0-5178-8849-1 (Three Rivers Press, 1-800-733-3000, [www.randomhouse.com/crown/trp.html](http://www.randomhouse.com/crown/trp.html)).

## EL BIENESTAR

### La comida y la pantalla no son una buena combinación

¿Cuál es peor: sentarse ante una pantalla, con la mirada vacía, o atiborrarse de comida chatarra? Pues, ¡hacer las dos cosas juntas! Investigadores en la Universidad de Michigan descubrieron que cuando los niños (y adultos) comen frente a una pantalla, pierden la cuenta de lo que se ponen en la boca. Y por ello, tardan más tiempo en sentirse satisfechos, lo que los lleva a comer más.

Fuente: "How Parents Can Fight the Obesity Epidemic," University of Michigan Health System, [www.med.umich.edu/1libr/yourchild/fightobesity.htm](http://www.med.umich.edu/1libr/yourchild/fightobesity.htm).



## LA ASISTENCIA ES IMPORTANTE

### Cada minuto cuenta

La asistencia a la escuela es mucho más que simplemente ir a clases. Es llegar a tiempo y ser productivo desde el principio del período hasta que la maestra salga del salón. Los primeros minutos marcan la tónica y determinan si su hijo aprovechará el día o no.



# Ayudando a los Estudiantes a Aprender™

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

Noviembre 2008

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

### ¿Cómo puede ayudar a su hijo a lidiar con el nerviosismo?

**P:** Mi hijo empezó la escuela intermedia este año. Ya hace dos meses que se reanudó el año escolar y todavía siente nerviosismo y preocupación por temas relacionados a la escuela. ¿Es que esto es normal?

**R:** Sí. En la escuela intermedia, cada día se siente como si fuera el primer día de clases. Es una época de enormes cambios: nuevas responsabilidades académicas, nuevas presiones sociales y un estado emocional siempre cambiante.

Por supuesto, no es bueno que los niños se sientan excesivamente preocupados y nerviosos por la escuela. Estas son algunas maneras de ayudar durante estos primeros meses:

- **Esté siempre disponible.** No cuestione incesantemente a su hijo desde el primer minuto que se baje del autobús, pero sí haga lo posible por estar disponible si quiere hablar. Si bien está tratando de ser independiente, todavía necesita y quiere su apoyo y cariño.
- **Identifíquese con él.** Hable de su propia vida. “Desde que me cambié a un nuevo departamento en mi trabajo, me ha resultado difícil llegar a conocer a mis colegas. A veces, cuesta mucho comenzar algo nuevo.” Muéstrole que sentirse un poquito nervioso es normal, es algo que se puede controlar y que no es terrible.
- **Busque ayuda.** Si los nervios de su hijo lo están abrumando, pida ayuda a un consejero. El nerviosismo genera más nerviosismo, así que es importantísimo ponerle fin antes de que se salga de control.



## QUESTIONARIO PARA PADRES

### Su hijo, ¿está aprendiendo a ser amable?

Promueva amabilidad en su hogar para enseñarle a su hijo que comportarse como un acosador no es la manera de triunfar en la escuela o en la vida. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinar si usted está enfatizándole a su hijo el valor de la amabilidad.

- \_\_\_ 1. **¿Modela usted** una conducta amable tratando a todos de manera respetuosa?
- \_\_\_ 2. **¿Le dice usted** a su hijo que tratar a los demás como él quiere que lo traten es un valor muy importante en su familia?
- \_\_\_ 3. **¿Anima usted** a su hijo a ponerse en el lugar de los demás?
- \_\_\_ 4. **¿Elogia usted** a su hijo cuando lo ve comportándose con amabilidad?
- \_\_\_ 5. **¿Le sugiere usted** a su hijo que se haga amistades fuera de “su grupo”?

**¿Cómo le fue?** Cada respuesta *sí* significa que usted está educando a su niño de intermedia para que sea amable y considerado. Para cada respuesta *no* considere probar la idea correspondiente del cuestionario para cambiarla a un *sí*.

“Siempre hay un momento en la infancia en el que las puertas se abren para dejar entrar el futuro.”  
—Graham Greene

## ADQUIRIENDO VALORES POSITIVOS

### La honestidad debe ser un modo de vida

La honestidad es el fundamento básico de una persona con integridad. Al enfatizar la importancia de la honestidad y ponerla en práctica todos los días, recuérdela a su hijo algunas de las razones para ser honesto:

- **Las personas honestas tienen** amor propio y nunca deben preocuparse de que los “pesquen” mintiendo. Comportarnos con honestidad casi siempre nos mantiene fuera de problemas.
- **Las personas honestas se ganan** el respeto de los demás. Los maestros y compañeros saben que pueden confiar en ellas.
- **Las personas honestas admiten** sus errores y tratan de arreglarlos. Esto es lo que significa ser un individuo responsable.

Fuente: Barbara A. Lewis, *Being Your Best*, ISBN: 1-57542-063-5 (Free Spirit Publishing, 1-800-735-7323, www.freespirit.com).

## LAS TAREAS

### Evite usar las tareas como un castigo

No haga que las tareas le parezcan un castigo a su hijo. (“¡Estoy cansada de escuchar ese videojuego! ¡Apágalo y ve a hacer tus tareas!”) En lugar de ello, establezca un horario fijo para el trabajo escolar y considere ese período de tiempo como una parte normal del día.

## LA PRESIÓN DE LOS AMIGOS

### Prepare respuestas para resistir las presiones comunes

La presión negativa por parte de los amigos funciona porque tienen un elemento de sorpresa. Si a su hijo lo encuentran desprevenido, tal vez se olvide de “hacer lo que es correcto.” Será más probable que resista si tiene idea de lo que le espera y cómo debe reaccionar ante cada situación.

Ayude a su hijo a practicar como decir que “no” de manera definitiva y convincente. Si su “no” es vacilante, su compañero escucha algo así como, “convénceme de lo contrario.”



## 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 © 2008, 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