ESCUELA INTERMEDIA

Ayudando a los Estudiantes a Aprender™

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

Diciembre 2022

Dwight D. Eisenhower Middle School

Enseñe estrategias de estudio que mejoran los resultados



Tener un lugar designado para hacer el trabajo escolar ayuda a los estudiantes a mantenerse organizados y a desarrollar hábitos de estudio. Pero ese no debería ser el único lugar en el que estudie su hijo. Las investigaciones demuestran que los estudiantes recuerdan mejor el contenido si repasan en varios lugares.

Para optimizar el aprendizaje y la memoria, anime a su escolar de intermedia a:

- **Estudiar el mismo material** en distintos lugares. Eso fuerza al cerebro a hacer varias asociaciones con la información. Cuando el cerebro relaciona la información con más de un ambiente, hay más probabilidades de que la retenga.
- **Variar el material** estudiado en una misma sesión. Su hijo podría alternar la resolución de un tipo de problema matemático con otro, por ejemplo. O estudiar vocabulario y, luego, leer un texto de historia.
- **Espaciar las sesiones de estudio** a lo largo de un período de varios días. El estudio repetido a lo largo del tiempo mejora la memoria a largo plazo. Es posible aprobar un examen estudiando la noche anterior intensivamente, pero no se logrará un aprendizaje duradero.
- **Tomar apuntes de resumen** luego de cada clase. Esto ayuda a los estudiantes a poner en práctica la memoria y la habilidad para resumir la información.

Fuente: M.N. Imundo y otros, "Where and how to learn: The interactive benefits of contextual variation, restudying, and retrieval practice for learning," *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, Sage.

La constancia mejora la disciplina

Los escolares de intermedia prestan atención a la manera en la que los tratan los adultos que forman parte de su vida. Esto incluye la manera en la que aplican la disciplina.

Es importante darle a su hijo siempre un mismo mensaje que muestre que habla en serio y que cumplirá con su palabra.

Estas son algunas instrucciones para implementar una disciplina constante:

- **Pónganse de acuerdo** sobre las reglas y las consecuencias con los padres o las madres de su hijo. Déjenle claro a su hijo que las medidas disciplinarias impuestas por un padre serán respetadas por todos.
- **Comente sus reglas** con los familiares o amigos que cuidan de su hijo. Si espera que su hijo vuelva a casa en un cierto horario, la regla también debería aplicar cuando su hijo se quede con uno de sus abuelos.
- **Exíjale a su hijo** que siga las reglas escolares. Fíjese que ambos comprendan las normas de los maestros sobre los exámenes, las tareas y sobre entregar trabajos tarde. Si tiene preguntas o inquietudes, contacte al maestro.

Los exámenes también son maneras de aprender

Todo examen que su hijo rinda debería ser una experiencia de aprendizaje. Luego de un examen, dígale que anote algunas ideas: *¿Qué cosas me resultaron confusas? ¿Qué cosas fueron fáciles? ¿Cómo podría haberme preparado de manera más eficaz?* Cuando el maestro le devuelva el examen, dígale a su hijo que corrija las respuestas incorrectas y que lo guarde para usarlo como guía de estudio.



Usen las matemáticas a diario

Para impulsar el éxito en matemáticas, busque maneras de incorporarlas en la vida diaria de su hijo. Pídale a su estudiante de intermedia que:



- **Estime** la cantidad de gasolina necesaria para recorrer una cierta distancia a una cierta velocidad, el tiempo que llevará completar una tarea, etc.
- **Calcule** el costo de las verduras que lleva en la bolsa de compras, la edad promedio de los miembros familiares, etc.
- **Mida** el área de una habitación, los ingredientes de una receta, la altura de las plantas, etc.

Mantengan una imagen corporal saludable

Muchos estudiantes de intermedia miran sus cuerpos en constante cambio, y no les agrada lo que ven. La imagen corporal afecta el desempeño escolar. Para ayudar a su hijo a desarrollar una imagen corporal saludable:

- **Dele datos** de la pubertad. El aumento de peso suele ser parte del cambio: los niños pasan a tener cuerpo de adulto joven.
- **Evite criticar** el aspecto físico de su hijo o el suyo propio.
- **Enfóquese en la salud,** no en el peso. La alimentación saludable y el ejercicio deberían ser objetivos de toda la familia.

Fuente: A. Paolini, "School Counsellors: Promoting Healthy Body Image Amongst Adolescents," *International Journal of School and Cognitive Psychology*, Longdom Publishing.

Copyright © 2022, The Parent Institute®, a division of PaperClip Media, Inc. www.parent-institute.com

ESCUELA INTERMEDIA

Ayudando a los Estudiantes a Aprender™

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

Diciembre 2022

P y R ¿Cómo reaccionar a una boleta de calificaciones pobre?

P: El momento de recibir las boletas de calificaciones causa tensión entre mi hijo de intermedia y yo. ¿Cómo puedo evitar que una conversación sobre las calificaciones no tan buenas de mi hijo se convierta en una pelea?



R: Intente no considerar la boleta de calificaciones simplemente como prueba del desempeño de su hijo en un período de calificación completado. En cambio, considérelo una oportunidad para pensar juntos sobre el progreso general de su estudiante y cómo avanzar.

Para que la conversación sea más productiva:

- **Mantenga sus emociones bajo control.** Una calificación baja, ¿lo hace sentir preocupado, desilusionado o enojado? Su hijo podría reaccionar a sus sentimientos poniéndose a la defensiva. Mantener la calma les permite a ambos enfocarse en las soluciones.
- **Considere sus expectativas.** ¿Asume automáticamente que una C+ es una calificación terrible? Es importante tener en cuenta el contexto. ¿Las calificaciones se basan en el dominio durante todo el año? ¿Es una clase rigurosa? ¿Ha pasado su hijo por un momento emocionalmente difícil? Estas cosas son importantes a la hora de determinar si una mala calificación se debe a la falta de esfuerzo.
- **Obtenga la opinión de su hijo.** Haga preguntas como las siguientes: *¿Cómo te sientes sobre esta calificación? ¿Refleja lo que has aprendido y el esfuerzo que hiciste? ¿Cómo crees que podrías mejorarla?* Luego, ayude a su hijo a establecer objetivos de aprendizaje y a planificar los pasos que puede seguir para alcanzarlos.

Cuestionario Para Padres ¿Promueve el servicio a la comunidad?

Los estudiantes de intermedia están más motivados cuando comprenden que pueden hacer contribuciones significativas en el mundo. ¿Está animando a su hijo a contribuir mediante el voluntariado? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

___**1. ¿Le enseña** a su hijo sobre la responsabilidad para ayudar a los más necesitados?

___**2. ¿Fomenta** el voluntariado en causas que a su hijo le importen?

___**3. ¿Ayuda** a su hijo a encontrar maneras de involucrarse?

___**4. ¿Apoya** el esfuerzo de su hijo de la manera que puede, como ofreciéndole llevarlo o coordinando el transporte?

___**5. ¿Hablan** sobre la manera en la que los pequeños esfuerzos se combinan para hacer una gran diferencia?

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas sí, *usted está ayudando a su hijo a sentirse capaz de cambiar las cosas para mejor. Para cada respuesta* no, *pruebe la idea del cuestionario.*

"Cree con todo tu corazón que la forma en que vives tu vida marca una diferencia".
—Colin Brown

Maneras de apoyar a su estudiante de intermedia

El amor y el apoyo de la familia ayudan a motivar a los estudiantes a obtener buenos resultados en la escuela. Cuando se les hizo la pregunta a los estudiantes durante una encuesta, respondieron que ayuda cuando sus familias:

- **Se interesan** en el trabajo escolar.
- **Evitan compararlos** con otros.
- **Ofrecen consejos** sin darles la lata sobre los errores.
- **Notan** cuando hacen las cosas bien.
- **Pasan tiempo** con ellos.

Fuente: A. Jackson y otros, *Making the Most of Middle School: A Field Guide for Parents and Others*, Teachers' College Press.

Sugiera un diario de valores

Los investigadores les pidieron a los estudiantes de intermedia que escribieran varias veces sobre un valor (como la *honestidad*) que les pareciera importante, sobre por qué lo habían elegido y cómo afectaba las maneras en las que actuaban y sentían. Muchos estudiantes en riesgo mejoraron sus calificaciones y, el año siguiente, se inscribieron en clases más rigurosas.



Para probar un ejercicio similar en casa, pídale a su hijo que haga una lista de valores importantes. Luego, cada tanto, pídale que escriba sobre ellos en un diario.

Fuente: M. Martinovich, "Self-affirmation plays role in minority students' college success," Phys.org.

Las actividades fomentan las amistades

Formar amistades con otros estudiantes puede ayudar a su hijo a sentirse más conectado con la escuela. Para ayudar a su hijo a encontrar compañeros de clase con intereses similares, sugiérale que averigüe sobre clubes y actividades extracurriculares. Podría ser difícil para su hijo encontrar a un niño al que le agradan las mismas cosas cuando camina por los pasillos, pero un estudiante en el club de ajedrez probablemente también disfrute jugar al ajedrez.

Ayudando a los Estudiantes a Aprender™

Publicado en inglés y español, de septiembre a mayo.
Editora Responsable: Doris McLaughlin.
Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.
Editora: Alison McLean.
Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.
Copyright © 2022, The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc.
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474
1-800-756-5525 • www.parent-institute.com

Copyright © 2022, The Parent Institute®, a division of PaperClip Media, Inc. www.parent-institute.com