

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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

Educational Talent Search
Eastern New Mexico University

Abril 2009

RESOLVIENDO PROBLEMAS

El miedo puede causar problemas de asistencia

Es normal que a veces los chicos reclamen porque tienen que ir a la escuela. Pero "rehusarse a ir a la escuela," es decir, evitar a toda costa ir a clases no lo es. Esto está causado por miedo, y por lo general se manifiesta después de que un niño ha faltado a la escuela un tiempo (después de una vacación o enfermedad). Las señales son:

- **Una negativa explícita** de ir a la escuela por las mañanas.
- **Quejas frecuentes** de dolores y molestias menores.
- **Enfermedades que aparecen** súbitamente por las mañanas, mejoran durante el día, cuando el niño está en casa y luego vuelven a aparecer al día siguiente.
- **Llantos, gritos** u otro síntoma de extrema ansiedad o nerviosismo.

Es de vital importancia recordar que rehusarse ir a la escuela es diferente del ausentismo escolar. Para determinar si los problemas de asistencia de su hijo están causados por verdadera ansiedad (negativa explícita) y no por un simple deseo de faltar a la escuela en un día específico ("hacer novillos"), pregúntese:

- **¿Se siente verdaderamente nervioso** ante la idea de ir a la escuela?
- **¿Le avisa** cuando se ha faltado a clases? (No trata de ocultarlo.)
- **¿Se comporta bien**, por lo general?

Si la respuesta es sí, lo más probable es que su hijo este rehusando ir a la escuela.

Ya sea que esté causado por un miedo real (como por ejemplo, a que lo acosen) o por ansiedad generalizada, usted debe abordar el problema. Procure ayuda del médico de su preadolescente, de su maestro o consejero. Su hijo puede sobreponerse a este problema, con un poquito de esfuerzo y dedicación.

Fuente: Wanda Fremont, M.D., "School Refusal in Children and Adolescents," Pediatrics for Parents, www.pedsforparents.com/articles/2724.shtml.



REFORZANDO EL APRENDIZAJE

Mejore las destrezas de lenguaje

Los chicos que leen, escriben y se comunican bien, rinden bien en todas las materias. Le ofrecemos algunas sugerencias para mejorar estas aptitudes:

- **Anime a su hijo** a leer por placer. No se preocupe de qué es lo que lee. Lo importante es que lo haga.
- **Diviértase con las palabras.** Por ejemplo, elija un prefijo, tal como, "sub." Luego, ponga a prueba el ingenio de su hijo y pídale que le dé palabras con este prefijo. ¿Cuántas se le ocurren? (*submarino, subterráneo*)
- **Esfuércese en hablar** correctamente. Refresque sus conocimientos de las reglas gramaticales. Le estará dando a su hijo un estupendo ejemplo.
- **Asocie las películas con la lectura.** Con su hijo, vea una película que se base en un libro que él haya leído en la escuela. Comenten si la película fue fiel al libro o no.

Fuente: Drew y Cynthia Johnson, *Homework Heroes*, ISBN: 0-7432-2259-8 (Kaplan Publishing, 1-800-527-4836, www.kaplanpublishing.com).

LOS HÁBITOS DE ESTUDIO

Facilite la concentración

No es posible que convierta su casa en una biblioteca silenciosa. Pero usted sí podría:

- **Mantener la luz** y la temperatura de la habitación a un nivel cómodo. Apague la música o bájele el volumen.
- **Apagar la tele.** Limite el teléfono y otras distracciones, excepto durante los descansos que hubiera programado.
- **Establecer la regla** que no permitirá visitas en horas de estudio.

ADQUIRIENDO VALORES POSITIVOS

Promueva el civismo

Las ideas de los chicos pueden tener un impacto positivo en las escuelas y comunidades. Y cuando se le da consideración a sus ideas, ellos se sienten capaces. Quieren escribir más. Las cartas son una manera estupenda de expresar sus ideas y opiniones. Considere permitirle que le escriba a:

- **El director de un periódico.**
- **El director de la escuela.**
- **Sus diputados y representantes locales y estatales.**



DESTREZAS MATEMÁTICAS

Diviértase con la matemática

Su preadolescente recurre a usted para que lo ayude con matemáticas. ¿Qué puede hacer? Le sugerimos lo siguiente para reforzar sus conocimientos de matemática:

- **Saque esos viejos juegos** de mesa que requieren razonamiento matemático.
- **Vaya a la cocina.** Las recetas están llenas de números.
- **Vaya a la página deportiva** del diario. ¿Cuántos tantos, en promedio, convirtió en cada partido su jugador favorito?



Fuente: Thomas Armstrong, Ph.D., "Helping Your Child with Math at Home," www.tnpc.com/parentalk/preteens/pretee17.html.

Controle las emociones

Cuando usted le grita a su hijo, deja de dirigir la atención al comportamiento de él y se concentra en el suyo propio. Su hijo siente lástima por sí mismo y se enoja con usted, en lugar de arrepentirse por lo que hizo. Para mantener la atención dirigida al comportamiento de su hijo:

- **Describa.** Dígale, "Ese tipo lenguaje es irrespetuoso."
- **Decida.** Dígale, "Lo consideraré cuando me hables usando un tono mejor."
- **Dé por cerrado el tema.**

Fuente: Nancy Samalin, *Loving Without Spoiling*, ISBN: 0-8092-9551-2 (Contemporary Books, 1-800-262-4729, www.books.mcgraw-hill.com).

FOMENTANDO EL RAZONAMIENTO

Siga un plan de tres puntos

Cuando su hijo tenga que evaluar opciones, sugiérale lo siguiente:

1. **Piense.** Antes de hacer algo, debería preguntarse, "¿Qué sucedería si ...?"
2. **Infórmese.** ¿Qué comprende cada opción? ¿Es realista?
3. **Elija.** Muchas veces, la opción *correcta* y la opción *más fácil* no son las mismas.

Fuente: Barbara A. Lewis, *Being Your Best*, ISBN: 15-7542-063-5 (Free Spirit Publishing, 1-800-735-7323, www.freespirit.com).

CONSEJOS PARA LAS PRUEBAS

Los acrónimos son de mucha ayuda

Sugiérale a su adolescente que use *acrónimos* para recordar información que deba memorizar. Los acrónimos son palabras formadas usando la primera letra de otras palabras. Por ejemplo si tiene que recordar los nombres de los cinco grandes lagos de América del Norte, podría usar el acrónimo HEMOS. Esto lo ayudará a recordar que H=Hurón, E=Erie, M=Michigan, O=Ontario y S=Superior. También podría inventarse palabras. Por ejemplo, para recordar los tres poderes del estado, podría usar JEL J=Judicial, E=Ejecutivo y L=Legislativo.



PREGUNTAS Y RESPUESTAS

¿Cómo pueden los padres aconsejar a los preadolescentes?

P: Mi hijo estaba emocionadísimo cuando lo seleccionaron para el equipo de fútbol. Ahora me dice que no es divertido. ¿Debo permitirle que lo deje o es que necesita aguantarse hasta el final?

R: Es una decisión difícil. Es bueno que los chicos aprendan a ser perseverantes, pero tampoco usted querrá forzarlo a hacer algo que realmente le disgusta. Para encontrar una solución:

- **Hable con su hijo.** Pregúntele por qué "ya no es divertido." ¿Es muy diferente de lo que creía que iba a ser? ¿Los entrenamientos son más largos de lo que anticipó? ¿O es que hay un problema más serio?
- **Piense en posibles soluciones.** Si el fútbol es simplemente diferente de lo que anticipaba, piense en los puntos positivos de esta situación. Tal vez quiera aguantar hasta el final, después de todo. Si los entrenamientos son más largos de lo que creía, ayúdelo a reorganizar su horario para que tenga tiempo para los entrenamientos y las tareas.
- **Pruebe un período de "espera" de dos semanas.** En este tiempo, su hijo deberá permanecer con el equipo mientras considera lo que han hablado. ¿Sus sesiones de análisis lo han ayudado a ver las cosas bajo una nueva perspectiva? ¡Estupendo!
- **Sepa cuándo decir basta.** Si después de dos semanas su hijo sigue insistiendo en dejar el equipo, suponiendo que se ha esforzado por integrarse, permítale que lo deje. Después de todo, los años de la intermedia son para descubrir cosas nuevas. Si el fútbol no va con él, debería aprender de la experiencia y seguir adelante.



QUESTIONARIO PARA PADRES

¿Su hijo está seguro después de la escuela?

Los chicos son más propensos a meterse en problemas en las horas justo después de la salida de la escuela (3 a 5 pm.) Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinar si estas horas son seguras y productivas para su hijo:

- ___ 1. **¿Su hijo cuenta** con un adulto que está pendiente de él cuando vuelve de clases?
- ___ 2. **¿Exige usted** que su hijo le avise si sus planes cambian y está yendo a otro lugar después de la escuela?
- ___ 3. **¿Su hijo tiene** varias maneras diferentes de ponerse en contacto con usted (por teléfono, correo electrónico), incluso si hay un adulto que lo supervisa?
- ___ 4. **¿Anima usted** a su hijo a participar en actividades extracurriculares, como tocar en la banda o unirse a un equipo deportivo?
- ___ 5. **¿Ha establecido** horarios y reglas para después de la escuela?

¿Cómo le fue? Cada respuesta *sí* significa que usted está haciendo lo posible para que las horas después de la escuela sean positivas. Para cada respuesta *no* considere probar la idea correspondiente del cuestionario.

"La acción no surge de las ideas, sino de nuestra disposición a asumir responsabilidad."
—Dietrich Bonhoeffer

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