

# Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Noviembre 2019

Calhoun County Schools  
Becky Cox, LBSW

## Hable sobre los peligros del cigarrillo electrónico con su joven

El uso de cigarrillos electrónicos por parte de los jóvenes ha crecido un 78 por ciento el año pasado. Y, aunque los promocionan como una alternativa más segura al tabaco, no son tan seguros como muchos jóvenes y adultos piensan.

Algunos casos recientes de enfermedades graves y muerte han sido vinculados con el uso de cigarrillos electrónicos. Los Centros para el Control de Enfermedades recomiendan que los jóvenes no usen estos productos. Infórmese e informe a su joven sobre los siguientes datos:



- **El vapor que producen los cigarrillos electrónicos** generalmente contiene nicotina. El líquido de un cartucho para cigarrillo electrónico puede contener tanta nicotina como la equivalente a 20 cigarrillos de tabaco. Otros de los ingredientes que contiene podrían estar relacionados con el brote de enfermedades.
- **La nicotina es altamente adictiva.** El cerebro de los adolescentes es muy vulnerable. Una vez que comienzan a usar cigarrillos electrónicos, les resulta difícil de dejar atrás este hábito.
- **La nicotina puede tener un efecto negativo** en el aprendizaje y la memoria.
- **Uno de cada 11 estudiantes de intermedia y secundaria** declara haber usado un cigarrillo electrónico para consumir cannabis.

Los cigarrillos electrónicos pueden parecerse a un bolígrafo, un vaporizador o una memoria USB, por lo que a los padres y las escuelas les resulta difícil de detectar. Es fundamental que usted le deje en claro a su joven que no tolerará el hábito de fumar, en ninguna de sus formas.

Fuente: "Quick Facts on the Risks of E-cigarettes for Kids, Teens, and Young Adults," CDC, [nswc.com/vape](http://nswc.com/vape); "Outbreak of Lung Illness Associated with Using E-cigarette Products," CDC, [nswc.com/vape2](http://nswc.com/vape2).



## Revisar cuidadosamente conduce al éxito

Con frecuencia, los jóvenes se sienten tan aliviados al terminar un trabajo que cierran el libro rápidamente y pasan a otra cosa. Pero los estudiantes exitosos comprenden la importancia de revisar los trabajos cuidadosamente antes de entregarlos.

Aprender a analizar objetivamente la calidad de un trabajo propio puede ayudar a su joven a convertirse en un estudiante motivado e independiente.

Anime a su joven a hacerse estas seis preguntas antes de entregar un trabajo:

1. **¿Cumple** con los requisitos que estableció el maestro? Debería asegurarse de que haya cumplido con cualquier instrucción indicada.
2. **¿Refleja** mi mejor trabajo?
3. **¿He dado** crédito a los autores cuyo trabajo usé como fuente?
4. **¿Qué parte** de este proyecto me agrada más?
5. **¿Hay algo** que pueda mejorar?
6. **¿Qué he aprendido** de este trabajo? Después de todo, el objetivo del trabajo es aprender.

## Hable con los maestros

Cuando usted programa una reunión con el maestro, él podrá ofrecerle información útil sobre su joven y lo que se está estudiando en clase. Asegúrese de llevar una lista con sus preguntas. Tal vez su joven no sepa por qué obtuvo una mala calificación en el ensayo, pero el maestro sí lo sabrá, ¡así que pregúnteselo! Analicen maneras en que ambos pueden ayudar a su joven a tener un año exitoso.

## Dele a su joven consejos para el éxito en los exámenes

Para ayudar a su joven a rendir al máximo los exámenes, asegúrese de que sepa que debe:

1. **Leer las instrucciones dos veces.** Debería identificar palabras clave que indican qué hacer, como *enumerar*, *definir* y *describir*.
2. **Leer cada pregunta** cuidadosamente, y determinar cuál cree que es la respuesta *antes* de leer las opciones establecidas.
3. **Responder todas las preguntas** que sabe primero. Su joven puede encerrar en un círculo las preguntas que se salta y retomarlas luego.
4. **Reservar tiempo** para controlar sus respuestas. ¿Son correctas y están completas?



## Fomente el sueño libre de pantallas

Una encuesta reciente reveló que el 68 por ciento de los jóvenes guardan sus teléfonos móviles en su dormitorio durante la noche, y que un tercio de ellos duerme con el teléfono en la cama. Las luces pueden dificultar la capacidad de conciliar el sueño, y las notificaciones los despiertan durante toda la noche. La falta de sueño afecta el éxito en la escuela. Dígame a su joven que:

- **Haga el trabajo escolar** que requiere el uso de un aparato electrónico a la tarde.
- **Apague los aparatos** 30 minutos antes de acostarse, y los cargue fuera de su dormitorio.



Fuente: M.B. Robb, Ph.D., "The new normal: Parents, teens, screens, and sleep in the United States," Common Sense Media, [nswc.com/sleepless](http://nswc.com/sleepless).



## ¿Cómo hago que mi joven deje de rebelarse y se porte bien?

**P:** Cuando mi hijo era pequeño, sus rabietas eran tan fuertes que con frecuencia yo me daba por vencido. Ahora que está en 10mo grado, me insulta y se niega a hacer cualquier cosa que le pido. Se comporta del mismo modo en la escuela, y sus maestros están tan frustrados como yo. ¿Cómo podemos ayudarlo a controlar su comportamiento?

**R:** Manejar el comportamiento desafiante de su joven es todo un desafío, pero es necesario que lo haga. De lo contrario, sus posibilidades de tener éxito en la escuela, en el mundo laboral y en una relación saludable serán escasas. Todavía no es tarde para dar vuelta la situación. Siga estos pasos:

- **Reúnanse con los maestros** de su joven. Hablen sobre los problemas y las medidas que tomarán. Concurden en abordar la situación con un frente unido.
- **Establezca expectativas básicas.** Escoja qué batallas librar, pero nunca ceda en cuanto al respeto hacia usted y otros.
- **Establezca consecuencias.** Dígale a su joven cuáles serán las consecuencias por el mal comportamiento. Asegúrese de que sean proporcionales a la conducta (faltar a clase por tercera vez no es lo mismo que dejar la toalla en el piso).
- **Aplique las consecuencias sistemáticamente.** Tal vez su joven se enoje, pero recuerde que necesita que usted sea su padre, no su amigo.
- **Busque ayuda** para su joven y para usted. Un consejero, un mentor o un entrenador podría ayudarlos a ambos a avanzar de maneras positivas.



### Cuestionario Para Padres

## ¿Está ayudando a su joven tímido a triunfar?

Ser tímido no tiene nada de malo. Sin embargo, los jóvenes que *siempre* son tímidos en circunstancias nuevas podrían necesitar ayuda para aprender a manejar situaciones escolares y sociales. ¿Está haciendo lo posible para apoyar a su joven tímido? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Busca** maneras de mostrarle y decirle a su joven que usted lo ama?
2. **¿Ayuda** a su joven a participar en actividades que le gustan?
3. **¿Anima** a su joven a ofrecerse como voluntario? Ayudar a otros hace que los jóvenes se sientan bien consigo mismos.
4. **¿Hace** un juego de roles para practicar situaciones difíciles con su joven? Saber qué decir le dará confianza.
5. **¿Les pide** consejo a los maestros de su joven si su timidez tiene

efectos negativos en su participación en clase?

### ¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su joven a adquirir confianza y habilidades sociales. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

"La confianza en uno mismo es el primer requisito para las grandes conquistas".  
—Samuel Johnson

## Recalque el valor del trabajo

Las cualidades como la confiabilidad, la dedicación y el orgullo en el trabajo de uno mismo son parte de una sólida *ética de trabajo*. Adquirir una buena ética de trabajo hará que su joven se vuelva un mejor estudiante y un empleado más valioso. Para ayudarlo:

- **Asígnele responsabilidades.**
- **Dele un buen ejemplo.** Muéstrelle que usted toma su trabajo y sus responsabilidades con seriedad.
- **Ponga el trabajo antes que el juego.** Espere que su joven termine el borrador del ensayo antes de salir con amigos.

## Aliviar el estrés ayuda a permanecer en la escuela

Los estudios revelan que los factores que impulsan a los estudiantes a abandonar los estudios no siempre están relacionados con la escuela. Con frecuencia, una situación difícil o un problema en casa puede desequilibrar la balanza. Usted no siempre puede controlar las cosas que pasan en la vida de su joven. Pero sí puede ayudarlo a encontrar maneras de abordarlas. Si su joven parece estresado:

- **Sugíerale un descanso.** Escuchar música o mirar una película vieja podría ayudarlo a relajarse.
- **Fomente los pensamientos positivos.** Si piensa que nada va a mejorar, recuérdle que hasta los cambios más pequeños pueden marcar una gran diferencia.
- **Ayúdelo a abordar** los desafíos grandes un paso a la vez.

Fuente: V. Dupéré y otros, "Is Dropping out of High School More Likely after Stressful Life Events?" *PRC Research Brief*, The University of Texas at Austin, [niswc.com/lifestress](http://niswc.com/lifestress).

## Dé consejos para la tarea

¿Acaso la tarea de una clase le toma horas y horas a su joven cada noche, o tiene dificultades en una clase, pero solo le dedica unos minutos a la tarea? Anímelo a preguntarle al maestro cuál es la mejor manera de abordar sus trabajos.



## Ayudando a los Estudiantes a Aprender™

Publicado en inglés y español, de septiembre a mayo.

Editor Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Alison McLean. Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Editoras: Rebecca Miyares y Erika Beasley.  
Gerente de Producción: Sara Amon.

Copyright © 2019, 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](http://www.parent-institute.com) • ISSN 1527-1072