

# Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Abril 2024

Santa Cruz Valley Union High School

## Pídale a su joven que pruebe 'intercalar' cuando haga trabajos

A la hora de hacer la tarea, la mayoría de los estudiantes de secundaria abordan una materia a la vez. Pero las investigaciones recientes muestran que hacer eso es menos eficaz para el aprendizaje a largo plazo que la técnica de *intercalar*.

Al intercalar, los estudiantes mezclan varias materias y hacen un poco de cada una antes de volver a la primera. En lugar de AAA-BBB-CCC, podrían hacer ABC-ABC-ABC. Para intercalar las materias, su joven podría hacer primero siete u ocho de los 20 problemas de matemáticas, luego pasar a leer y a un poco de francés y después volver a las matemáticas.

Al cambiar de materia, los estudiantes deben hacer un mayor esfuerzo para recordar lo que saben. ("¿Cómo se decía *intentar* en francés?") Ese esfuerzo los ayuda a recordar el material a largo plazo.

Es importante que los estudiantes no usen el intercalado simplemente como una excusa para rendirse cuando algo les parezca difícil: En cambio, deben volver una y otra vez al tema hasta que experimenten una sensación de logro.

Recuérdale a su joven que incluso si esta técnica de estudio parece requerir más trabajo, la mayor capacidad para recordar hace que valga la pena. Como dice un maestro, "Puede parecer peor ahora, ¡pero se sentirá mejor cuando rindan el examen!"

Fuente: G.M. Donoghue y J.A.C. Hattie, "A Meta-Analysis of Ten Learning Techniques," *Frontiers in Education*, Frontiers Media S.A.



## Los jóvenes ausentes pierden

Independientemente del tipo de ausencia —justificada, de día parcial, etc.—, el resultado siempre es el mismo: se pierde tiempo de aprendizaje. Un estudiante que está ausente, aunque sea solo dos días al mes, perderá el 10 por ciento de un año escolar promedio. Y este tipo de ausencia crónica establece un patrón del que es difícil recuperarse. No permita que su joven falte. Insista con la asistencia a todas las clases, todos los días.

## Fomente el voluntariado

Los jóvenes quieren convertir el mundo en un lugar mejor y creen que pueden hacerlo. Un trabajo de voluntariado puede ayudar a su joven a poner esa creencia en acción. Para impulsar los beneficios para su joven:

- **Señale la relación** entre el trabajo escolar y el trabajo voluntario: las habilidades, los conceptos, etc.
- **Anime a su joven** a centrarse en las actividades en un área de fortaleza y a profundizar en ella. Esto tendrá un mayor impacto en su currículum más adelante.



## Alimente el interés por el aprendizaje

Cuando los jóvenes están motivados por la curiosidad y el deseo interno por aprender, hay más probabilidades de que hagan la tarea, aprendan y retengan los conocimientos. Para fomentar esto:

- **Ofrézcale a su joven** oportunidades para que muestre los conocimientos. Pídale a su hijo que le enseñe las habilidades aprendidas en la escuela.
- **Pregúntele a su joven** qué espera aprender de los proyectos y los trabajos.
- **Ayude a su joven** lo bien que se sienta lograr algo. "Has investigado mucho para ese trabajo. ¡Te estás convirtiendo en un experto!"



Fuente: P.Y. Oudeyer y otros, "Intrinsic Motivation, Curiosity, and Learning: Theory and Applications in Educational Technologies," *Progress in Brain Research*, Elsevier.



## Fomente las habilidades de comprensión de la lectura

Para comprender realmente lo que están leyendo, los estudiantes deben pensar más que en las palabras de la página. También deben considerar conceptos más abstractos. Anime a su joven a pasar tiempo pensando en:

- **El propósito del autor.** ¿Por qué el autor escribió esto? ¿Fue para informar? ¿Para entretener? ¿Para influir en su pensamiento?
- **La secuencia** de acontecimientos. ¿Qué sucedió primero? ¿Qué sucedió después? ¿Cuál fue el resultado?
- **La idea principal** y los detalles de apoyo. ¿Cuál es el mensaje básico del autor? ¿Qué elementos incluye para fortalecer y apoyar el mensaje?
- **El lenguaje figurado.** "El océano me cantó" no significa que el agua realmente tenía voz. Significa que el autor se sentía conectado a él.
- **La relación entre** los acontecimientos o los personajes o los puntos de la trama y cómo afectaron el resultado.
- **Los sentimientos** de los personajes. ¿Cómo afectó sus decisiones?



## ¿Cuánto necesitan dormir los jóvenes para aprender bien?

**P: No puedo lograr que mi hijo de 15 años se vaya a dormir por la noche o se levante por la mañana. Esto no puede ser bueno para el aprendizaje en la escuela. ¿Cómo puedo ayudar a mi estudiante a dormir suficiente?**

**R:** Las batallas por el sueño suelen intensificarse en la adolescencia. Los jóvenes se quedan despiertos porque quieren seguir jugando con el teléfono o mirar series, y también deben terminar trabajos. Además, sus relojes internos se reajustan a esta edad. Los jóvenes no suelen tener sueño hasta muchas horas después de la puesta de sol.



Pero si no duermen al menos ocho o nueve horas cada 24 horas, los estudiantes de secundaria se vuelven irritables. Están atontados en clase. Se distraen en los exámenes y se desenvuelven con dificultad en las actividades extracurriculares.

Hable con su joven. Señale que los niños cansados se desempeñan por debajo de sus posibilidades. Luego, piensen soluciones juntos. Para comenzar, puede:

- **Establecer un límite de uso de la tecnología.** Los dispositivos digitales deberían apagarse al menos una hora antes de la hora de dormir y cargarse fuera de la habitación de su joven por la noche.
- **Promover el ejercicio.** Hacer mucho ejercicio físico cada día también hará que a su joven le resulte más fácil dormir por la noche.
- **Llegar a un acuerdo para el fin de semana.** Si su joven se va a dormir a las 10 p.m. durante la semana para despertarse a las 6 a.m., permítale quedarse despierto hasta una hora más tarde durante los fines de semana.

### Cuestionario Para Padres

## ¿Está su joven preparado para ocuparse de la escuela y un trabajo a tiempo parcial?

Los trabajos a tiempo parcial pueden ayudar a los jóvenes a desarrollar rasgos, como la responsabilidad, que rinden frutos en la escuela. Pero también pueden hacer que los estudiantes descuiden el trabajo escolar. Su joven, ¿está listo para encontrar el equilibrio entre la escuela y un trabajo? Responda *sí* o *no* a continuación:

\_\_\_ 1. **¿Está seguro** de que su joven pueda pensar con anticipación y administrar su tiempo con responsabilidad?

\_\_\_ 2. **¿Han establecido** un límite de horas que su joven puede trabajar por semana? Manténgalas por debajo de 15.

\_\_\_ 3. **¿Ha explicado** que si las calificaciones se ven afectadas su joven deberá renunciar al trabajo?

\_\_\_ 4. **¿Ha hablado** con su joven sobre sus planes para administrar sus ingresos?

\_\_\_ 5. **¿Han acordado** como irá y volverá su joven del trabajo sin interrumpir a la familia?

### ¿Cómo le está yendo?

*Si hay más respuestas sí, usted está preparando a su joven para que se enfrente un trabajo además de a los estudios. Para cada respuesta no, pruebe esa idea.*

*"El equilibrio no es algo que se encuentra. Es algo que se crea".*  
—Jana Kingsford

## Enriquezca el tiempo a solas

Los jóvenes de hoy suelen recurrir automáticamente a las pantallas para entretenerse cuando están solos. Pero eso no es sano. Fomente actividades solitarias que harán que su joven se sienta valioso y productivo, como:

- **La lectura.**
- **Las actividades creativas:** música, arte y manualidades, escritura.
- **El ejercicio.** Sugírela a su joven que escuche un audiolibro durante una caminata o una sesión de entrenamiento.
- **La cocina.** Esta actividad práctica y creativa le permite a su joven usar los cinco sentidos y comer las creaciones.



## Los consejeros pueden ayudar

¿Comprende su joven que pedir ayuda cuando la necesita es un signo de fortaleza? Esto es cierto para mucho más que el trabajo escolar. Los consejeros escolares son profesionales muy capacitados que pueden ayudar a su joven a:

- **Identificar** y trabajar en los problemas académicos, sociales y de comportamiento.
- **Encontrar** ayuda y asistencia frente a una crisis.
- **Planificar** para un gran futuro.

## Haga que las comidas familiares funcionen

Si tiene una mesa, tiene un lugar para conectar con su joven durante una comida. Para sacarle el mayor provecho a la hora de la comida:

- **Intente comer en familia** con la mayor frecuencia posible.
- **Sea flexible.** Si el desayuno juntos funciona mejor que la cena, adelante.
- **Incluya a su joven** en las conversaciones. Saque temas a los que su joven pueda contribuir sin sentir que está en aprietos.
- **Guarde las críticas** del comportamiento de su joven para otros momentos en los que estén solos.

Fuente: S.G. Wallace, "The Art and Science of Family Dinner," *Psychology Today*, Sussex Publishers, LLC.

## 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 © 2024, 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