

Escuela

50.- ¿Hace solo las tareas?

Durante los años de enseñanza secundaria y superior, los deberes se tornan más intensos y las notas empiezan a importar más.

Al mismo tiempo, los adolescentes deben afrontar muchos otros cambios importantes. Se están adaptando a los cambios físicos y emocionales que conlleva la pubertad, al tiempo que el ajetreo de la vida social y los compromisos deportivos adquieren mayor importancia y que muchos adolescentes empiezan a tener trabajos de media jornada.

Los padres pueden desempeñar un papel fundamental para ayudar a sus hijos a afrontar todos estos desafíos y rendir en los estudios, ofreciéndoles un poco de ayuda, apoyo y guía, y sabiendo qué problemas requieren su participación y cuáles que se mantengan al margen.

Establecer un área de estudio

Asegúrese de que su hijo adolescente dispone de un lugar tranquilo, bien iluminado y carente de distracciones donde pueda estudiar y hacer los deberes. El lugar debería disponer de papel, bolígrafos, lápices, calculadora, un diccionario ortográfico, otro diccionario de ideas afines y cualquier otro material y libros de consulta necesarios. Debería estar alejado de posibles distracciones, como la televisión, el teléfono y los juegos de vídeo.

Es posible que su hijo adolescente prefiera retirarse a un espacio separado para trabajar, en vez de tener que estudiar rodeado de sus padres y hermanos. Concédale esa independencia, pero compruebe de vez en cuando que su hijo se centra en los deberes y no se distrae con otras cosas.

Si su hijo necesita una computadora para hacer algunos trabajos, intente colocar la computadora en un lugar de uso común, en vez de en su dormitorio, para evitar jugar a videojuegos, chatear o enviar correos electrónicos a sus amigos o navegar por Internet

para entretenerse durante el tiempo de estudio. Considere también la posibilidad de utilizar controles parentales, disponibles a través de su proveedor del servicio de Internet (ISP, por sus siglas en inglés) y programas que bloquean y filtran los materiales inapropiados.

Averigüe que páginas de Internet recomiendan los profesores de su hijo y agréguelas a la carpeta de favoritos para que pueda acceder a ellas fácilmente. Enseñe a su hijo a consultar fuentes fiables y a confirmar la información procedente de aquellas que parezcan cuestionables.

El apoyo de los padres

En lo que se refiere a los deberes, esté disponible para apoyar y guiar a su hijo, responder a sus preguntas, ayudarlo a interpretar las instrucciones de los trabajos y revisarlos cuando los termine. Pero resístase a la tentación de darle las respuestas correctas a las preguntas que le formulen o de acabarle usted los trabajos.

Puede resultar difícil ver a un hijo estresado por los deberes, sobre todo cuando tenga una prueba o examen o se acerque la fecha límite de la entrega. Pero usted podrá ayudarlo enseñándole las habilidades de resolución de problemas que necesita para completar sus tareas académicas y ofreciéndole apoyo y ánimo cuando se ponga a trabajar.

He aquí algunos consejos más para que a su hijo le resulte más fácil hacer los deberes:

Planifique las cosas con anticipación. Siéntese regularmente con su hijo para revisar las exigencias de las distintas asignaturas y asegurarse de que están equilibradas. Si su hijo tiene un volumen especialmente elevado de deberes, tal vez le interese modificar su horario para que pueda disponer de más tiempo de estudio durante la jornada o bien limitar sus actividades extraacadémicas. Los profesores y orientadores escolares pueden tener una perspectiva más acertada sobre qué asignaturas exigen más o menos trabajo.

Establezca una rutina de trabajo. Transmita a su hijo el mensaje de que los trabajos escolares son una prioridad principal y establezca una serie de reglas básicas, como fijar un lugar y un tiempo cada día para hacer los deberes. Y deje claro que no habrá

televisión, llamadas de teléfono, juegos, etc., hasta que acabe los deberes y usted se los revise.

Inculque habilidades organizativas a su hijo. No hay nadie que nazca con grandes habilidades organizativas, este tipo de habilidades se van aprendiendo y practicando con el paso del tiempo. La mayoría de los niños no empiezan a tener distintos profesores y diferentes aulas hasta que llegan a las escuelas secundarias, donde la organización se convierte en algo fundamental para rendir en los estudios. Facilite a su hijo un calendario o planificador personal para ayudarlo a organizarse el tiempo.

Aplique los temas escolares al "mundo real". Hable a su hijo sobre cómo lo que aprenden los adolescentes se puede aplicar fuera de clase; por ejemplo, lo importante que es cumplir los plazos de entrega (algo que también le ocurrirá en el trabajo cuando sea mayor) o cómo los temas que tratan en la clase de historia se relacionan con lo que ocurre en las noticias actuales.

Problemas con los deberes

Especialmente en los cursos superiores, los deberes aumentan de volumen y de nivel de exigencia y es posible que planteen retos importantes a su hijo. Las siguientes estrategias pueden ayudarles a los dos:

Esté disponible. No necesita estar encima de su hijo a la hora de los deberes, pero esté cerca de él por si le necesitara. Si su hijo parece realmente agotado tras intentar resolver unos problemas de geometría durante varias horas, sugiérale que se tome un descanso, tal vez haciendo varios tiros libres de baloncesto con usted. Es posible que lo único que necesite sea desconectar un rato para tener la mente despejada pero, cuando llegue la hora de retomar los deberes, indíqueselo y pregúntele cómo puede ayudarle.

Esté en contacto con la escuela. Mantenga el contacto con los orientadores escolares y los profesores de su hijo a lo largo de todo el curso escolar, para que le informen sobre sus progresos, especialmente si el joven tiene dificultades. Le informarán sobre cómo le va a su hijo en la escuela y sobre formas de ayudarlo a rendir más en los estudios. Pueden guiarle sobre las distintas

opciones de clases de apoyo, ofrecerle una visión general sobre las exigencias del curso, y orientarle sobre cualquier tema, como la dislexia, el TDAH (trastorno por déficit de atención con hiperactividad) o las dificultades visuales o auditivas. También puede solicitar que le mantengan informado sobre exámenes, pruebas y proyectos.

No se olvide de las técnicas de estudio. Ayude a su hijo a desarrollar unos buenos hábitos de estudio, tanto en lo referente a las clases como a los deberes. Nadie nace sabiendo estudiar y a menudo las técnicas de estudio no se trabajan lo suficiente en las clases. Cuando ayude a su hijo a prepararse para un examen, por ejemplo, sugiérale estrategias como utilizar tarjetas nemotécnicas para memorizar datos, tomar apuntes, hacer resúmenes y subrayar lo más importante mientras lee.

Anime a su hijo a pedir ayuda. La mayoría de profesores puede ofrecer una ayuda adicional antes o después de las clases y también le pueden recomendar otros recursos para ayudar a su hijo. Anime a su hijo a pedir ayuda cuando la necesite, pero recuerde que en la escuela se recompensa a los alumnos por saber las respuestas correctas, y a nadie le gusta reconocer que no las sabe. Elogie el esfuerzo de su hijo. Solicite al orientador escolar o a sus profesores información sobre recursos pedagógicos, en caso de que la necesite.

No espere a recibir el reporte de las notas para enterarse que su hijo tiene problemas académicos. Cuánto antes intervenga, antes podrá ayudar a su hijo a retomar el buen camino.

Aprender para la vida

Asegúrese de que su hijo sabe que usted está disponible en caso de que surja algún problema, pero que es importante que trabaje de forma independiente. Fomente el esfuerzo y la determinación, no solo las buenas notas. Hacer esto es decisivo para motivar a los niños a rendir en los estudios y a tener éxito en la vida.

Con un poco de apoyo procedente de los padres, los deberes pueden ser una experiencia positiva para un adolescente y favorecer habilidades que duran toda la vida y que necesitará para tener éxito en los estudios y en muchas otras facetas de la vida.

Fuente: <https://kidshealth.org/es/parents/help-teen-homework-esp.html>

51. -¿Tuvo problemas de adaptación en la escuela?

Los padres pueden desempeñar un papel fundamental para ayudar a los adolescentes a alcanzar el éxito en la escuela informándose y ofreciendo algo de apoyo y orientación. Aunque los adolescentes están buscando independencia, la participación activa de los padres es un ingrediente importante para el éxito académico.

Aquí encontrará 10 maneras de mantener a su hijo adolescente enfocado para alcanzar el éxito en la escuela secundaria.

1. Asista a la reunión de inicio de clases y las reuniones entre padres y maestros

Los adolescentes se desempeñan mejor en la escuela cuando sus padres apoyan sus esfuerzos académicos. Asistir a la reunión nocturna de inicio de clases o a la sesión de puertas abiertas de la escuela es una excelente manera de conocer a los profesores de su hijo adolescente y sus expectativas. Los administradores de la escuela pueden conversar sobre políticas y programas que se aplican en toda la escuela y opciones para después de la educación secundaria que los padres y los tutores de los estudiantes deben conocer.

Asistir a las reuniones de padres y maestros es otra manera de mantenerse informado, aunque en la escuela secundaria, el personal suele organizar estas reuniones solo cuando la participación de los padres es necesaria para hablar sobre inconvenientes, como problemas de conducta, bajas calificaciones o, por el contrario, la posibilidad de que un estudiante se beneficie con el trabajo en una clase avanzada.

Si su hijo adolescente tiene necesidades de aprendizaje o de conducta especiales, se pueden programar reuniones con los maestros y otro personal de la escuela para considerar la creación o la revisión de los planes de educación individualizada

(IEP), planes de educación 504 o planes de educación para estudiantes con un talento excepcional.

Recuerde que los padres y los tutores pueden solicitar reuniones con los profesores, los directores, los consejeros escolares u otro personal de la escuela en cualquier momento durante el transcurso del año escolar.

2. Visite la escuela y su sitio web

Conocer la distribución física del edificio y el predio de la escuela puede ayudarlo a conectarse con su hijo adolescente cuando hablen acerca del día en la escuela. Es bueno conocer la ubicación de la oficina principal, la enfermería, la cafetería, el gimnasio, los campos de atletismo, el auditorio y las clases especiales.

En el sitio web de la escuela, puede encontrar información sobre lo siguiente:

- el calendario escolar
- los contactos del personal de la escuela
- los eventos especiales, como viajes de estudio
- las fechas de las evaluaciones
- las calificaciones actuales y los trabajos que aún no se han entregado
- la información de inscripción y los horarios de los deportes, los clubes y otras actividades extracurriculares
- los recursos para estudiantes para la vida después de la escuela secundaria

Muchos profesores tienen sus propios sitios web y allí dan a acceso a libros de texto y a otros recursos, e incluyen los trabajos para hacer en el hogar, y las fechas de las evaluaciones. Además, en los sitios del distrito, de la escuela o de los profesores, se suelen ofrecer recursos especiales para los padres y los estudiantes.

3. Apoye las expectativas de tarea en el hogar

Durante los años de la escuela secundaria, los deberes se intensifican más y las calificaciones se vuelven fundamentales para los planes universitarios. Los estudiantes que tienen planeado ir a la universidad también se deben preparar para los exámenes SAT y/o ACT. Entre todos estos cambios, muchos adolescentes están aprendiendo a equilibrar las actividades académicas y las extracurriculares, sus vidas sociales y sus trabajos.

Una forma importante de ayudarlo es asegurarse de que su hijo adolescente tenga un lugar silencioso, bien iluminado y sin distracciones para estudiar, y que cuente con todo el material necesario. Sin distracciones significa sin teléfono, sin televisor y sin acceso a Internet salvo por los recursos relacionados con el trabajo que debe hacer. Asegúrese de controlar de vez en cuando que su hijo no se haya distraído.

Siéntese regularmente con su hijo adolescente para revisar la carga de la clase y asegurarse de que esté equilibrada y ayúdelo a mantenerse al día con su cronograma de estudio y deberes.

Anime a su hijo a pedir ayuda cuando la necesite. La mayoría de los profesores están disponibles para ofrecer más ayuda o para quedarse después de la escuela, y tal vez le puedan recomendar otros recursos.

4. Envíe a su hijo adolescente a la escuela preparado para aprender

Un desayuno nutritivo les da energía a los adolescentes y los prepara para el día que tienen por delante. En general, los adolescentes que toman el desayuno tienen más energía y tienen un mejor desempeño en la escuela.

Puede ayudar a mejorar el período de atención, la concentración y la memoria de su hijo con un desayuno que incluya alimentos ricos en granos enteros, fibras y proteínas, además de poco azúcar agregado. Si su hijo llega tarde algunas mañanas, envíele fruta fresca, frutos secos, yogur o un emparedado de banana y mantequilla de maní. Muchas escuelas ofrecen opciones de desayuno nutritivo antes de ingresar.

Los adolescentes también necesitan dormir lo suficiente (aproximadamente 8½ a 9½ horas por noche) para

estar alerta y listos para aprender durante todo el día. Pero el horario de inicio escolar temprano (además de agendas cargadas con clases, tareas, actividades extracurriculares y amigos) significa que es común que los adolescentes no duerman lo suficiente. La falta de sueño se relaciona con una menor capacidad de atención, una menor memoria de corto plazo, un desempeño irregular y un tiempo de respuesta más lento.

La mayoría de los adolescentes también tienen un cambio en los patrones de sueño y sus cuerpos les dicen que permanezcan despiertos hasta más tarde en la noche y se despierten más tarde por la mañana. Lo ideal es que los adolescentes se vayan a dormir a la misma hora todas las noches y se levanten a la misma hora todas las mañanas. Puede ayudarlo si le recuerda apagar el teléfono y limitar los videojuegos y el televisor antes de la hora de ir a dormir. Las siestas durante el día también pueden retrasar el horario de ir a dormir; por lo tanto, es conveniente que los adolescentes no duerman siesta después de la escuela. Muchos adolescentes intentan recuperar las horas de sueño perdidas en el fin de semana. Pero intente que el horario de ir a dormir y de levantarse de su hijo sea dentro de un período máximo de dos horas del horario habitual de la semana.

5. Enséñele a su hijo a organizarse

Aprender a dominar las habilidades de organización, concentración y visualización de un trabajo hasta el final ayudará a los adolescentes en prácticamente todo lo que hagan. Pero esto no suele enseñarse de forma explícita en la escuela secundaria; por lo tanto, los adolescentes pueden beneficiarse si los padres los orientan con las habilidades de organización y administración del tiempo.

Los padres y los tutores pueden ayudar a los adolescentes a conservar los trabajos y la información de las clases en organizadores, cuadernos o carpetas organizados por materia. La creación de un calendario ayudará a los adolescentes a reconocer las fechas de entrega próximas y a planificar su tiempo de manera acorde. No se olvide de decirle a su hijo que incluya los compromisos no académicos en el calendario.

También es útil para los adolescentes hacer listas de tareas diarias con prioridades y estudiar y hacer los deberes en un lugar

bien iluminado, silencioso y ordenado. Puede recordarle a su hijo que cuando se trata de estudiar y hacer los deberes, hacer varias cosas a la vez es una pérdida de tiempo. Lo más conveniente es trabajar en un lugar sin distracciones, como el televisor y los mensajes de texto.

6. Ofrezcale ayuda para estudiar

La planificación es fundamental para ayudar a su hijo a estudiar mientras realiza trabajos para varias materias. Como las calificaciones son realmente importantes en la escuela secundaria, planificar el estudio es fundamental para alcanzar el éxito, en especial cuando su hijo tiene parte de su tiempo ocupado con actividades extracurriculares.

Cuando tenga muchas cosas para estudiar, ayude a su hijo a dividir las tareas en bloques de menor tamaño y a respetar su calendario de estudio para que no termine estudiando para varias evaluaciones en una noche. Recuérdele a su hijo que debe tomar apuntes en clase, organizarlos por materia y revisarlos en su casa.

Si las calificaciones son buenas, es posible que su hijo no necesite ayuda con el estudio. Sin embargo, si sus calificaciones comienzan a bajar, tal vez sea hora de involucrarse. La mayoría de los padres siguen necesitando ayudar a sus hijos adolescentes con la organización y el estudio; no crea que los adolescentes pueden hacerlo solos simplemente porque están en la escuela secundaria.

Ayude a su hijo a revisar el material y a estudiar con técnicas sencillas como preguntas simples, pedirle que complete una oración con la palabra faltante y preparándole evaluaciones de práctica. Cuantos más procesos utiliza el cerebro para manejar la información (como escribir, leer, hablar y escuchar) más probable es que se retenga la información. Repetir palabras, leer párrafos en voz alta, volver a escribir apuntes o visualizar o diagramar la información son actividades que ayudan al cerebro a retener los datos.

Aun cuando su hijo solo esté volviendo a leer sus apuntes, ofrezcale hacerle preguntas, centrándose en los hechos o las ideas que más le cuestan. Anime a su hijo adolescente a hacer

problemas de práctica para matemática o ciencias. Si el material supera sus conocimientos, recomiéndele que le pida ayuda a un compañero de clase o al profesor, o considere ponerse en contacto con un tutor (algunas escuelas ofrecen programas de tutoría gratuitos entre pares).

Y recuerde que es mejor dormir bien por la noche que trasnochar para estudiar. Los estudios recientes demuestran que los estudiantes que dejan de dormir para estudiar tienen más probabilidades de tener dificultades en las evaluaciones al día siguiente.

7. Conozca las políticas de disciplina y hostigamiento

Todas las escuelas tienen reglas y consecuencias para el comportamiento de los estudiantes. Las escuelas suelen incluir las políticas de disciplina (también llamadas "código de conducta de los estudiantes") en los manuales del estudiante. Las reglas suelen cubrir las expectativas y las consecuencias de no alcanzar las expectativas, en aspectos como conducta, código de vestimenta, uso de dispositivos electrónicos y lenguaje aceptable de los estudiantes.

Las políticas tal vez incluyan detalles sobre la asistencia, el vandalismo, el hecho de copiarse en un examen, las peleas y las armas. Muchas escuelas también tienen políticas específicas sobre el hostigamiento (bullying). Es útil conocer la definición de hostigamiento de la escuela, las consecuencias para los hostigadores, el apoyo que se da a las víctimas y los procedimientos para denunciar el hostigamiento. El hostigamiento por mensajes de texto o redes sociales también se debe denunciar en la escuela.

Es importante que su hijo sepa qué se espera en la escuela y que usted apoyará las consecuencias impuestas por la escuela cuando no cumpla las expectativas. Cuando las expectativas de la escuela coinciden con las del hogar, todo es más sencillo para los estudiantes porque ven los dos entornos como lugares seguros y cuidados que trabajan juntos como equipo.

También es importante informarle que los educadores pueden comunicarse con oficiales encargados de hacer cumplir la ley si se

cometen infracciones graves y las consecuencias pueden variar según la edad de los estudiantes.

8. Involúcrese

El voluntariado en la escuela secundaria es una excelente manera de demostrar que está interesado en la educación de su hijo adolescente.

Sin embargo, tenga en cuenta que si bien a algunos adolescentes les agrada ver a sus padres en la escuela y en los eventos escolares, otros tal vez se sientan avergonzados por la presencia de sus padres. Esté atento a las necesidades de su hijo para determinar el grado de interacción adecuado para ambos y decidir si es conveniente ofrecerse como voluntario en cosas menos visibles. Deje en claro que no está allí para espiar; simplemente está intentando ayudar a la comunidad escolar.

Los padres y los tutores pueden participar activamente de las siguientes maneras:

- actuar como encargado del curso
- organizar y/o trabajar en actividades de recaudación de fondos y otros eventos especiales, como venta de alimentos, lavado de automóviles, ferias del libro o ventas en los eventos deportivos
- acompañar en los viajes de estudio y los bailes
- asistir a las reuniones del directorio de la escuela
- unirse al grupo de padres y maestros de la escuela
- trabajar como asistente en la biblioteca
- actuar como mentor o tutor de los estudiantes
- leer un cuento a la clase
- dar una charla el día de las profesiones
- asistir a los conciertos, las obras de teatro y los eventos deportivos de la escuela

Visite el sitio de la escuela o del distrito escolar para encontrar oportunidades de voluntariado que se adapten a sus horarios.

Incluso dedicar unas pocas horas durante el año escolar puede ser una buena impresión para su hijo.

9. Tómese en serio la asistencia de su hijo a clase

Los adolescentes no deben ir a la escuela si tienen fiebre, náuseas, vómitos o diarrea. De lo contrario, es importante que lleguen a la escuela puntualmente todos los días, porque tener que ponerse al día con el trabajo de la clase, los proyectos, las evaluaciones y los deberes puede resultar estresante e interferir con el aprendizaje.

Los adolescentes pueden tener muchas razones para no querer ir a la escuela; hostigamiento, tareas difíciles, bajas calificaciones, problemas sociales o problemas con los compañeros de clase o los maestros. Hable con su hijo (y después con un consejero o un administrador de la escuela) para saber qué es lo que está causándole ansiedad.

Los estudiantes también pueden llegar tarde a la escuela debido a problemas de sueño. Mantener fijos los horarios diarios de sueño puede ayudar a evitar el cansancio y las llegadas tarde.

En el caso de los adolescentes con un problema de salud crónico, los educadores trabajarán junto con las familias y es posible que reduzcan la carga de trabajo o las tareas para que los estudiantes no se atrasen.

10. Hágase tiempo para hablar sobre la escuela

Como los adolescentes pasan mucho tiempo del día fuera del hogar (en la escuela, en las actividades extracurriculares, sus trabajo o con sus amigos), para los padres y tutores puede resultar un desafío mantenerse conectados con ellos. Si bien las actividades escolares, los nuevos intereses y los círculos sociales más amplios son el centro de la vida de muchos estudiantes de la escuela secundaria, los padres y los tutores continúan siendo las anclas que les ofrecen amor, orientación y apoyo.

Tómese el tiempo para hablar con su hijo todos los días, para que sepa que lo que ocurre en la escuela es importante. Cuando los adolescentes saben que sus padres están interesados en su vida académica, se toman la escuela seriamente.

Como la comunicación es un "ida y vuelta", la manera en la que usted hable con su hijo adolescente y lo escuche puede tener un efecto sobre la manera en la que su hijo escucha y responde. Es importante escuchar atentamente, hacer contacto visual y evitar hacer otras cosas mientras conversan. Recuerde que debe hablar *con* su hijo, no *a* su hijo. Asegúrese de hacer preguntas abiertas que exijan más que un simple "sí" o "no" como respuesta.

Además de las comidas familiares, algunos buenos momentos para hablar son los viajes en automóvil (obviamente, en este caso no es necesario el contacto visual), el paseo del perro, la preparación de las comidas o los momentos de espera en la caja de una tienda.

Fuente: <https://kidshealth.org/es/parents/school-help-teens-esp.html>

52.- ¿Poco rendimiento escolar?

Al menos uno de cada cinco estudiantes tendrá problemas para sobresalir académicamente en algún momento durante la escuela primaria y secundaria. El bajo rendimiento académico requiere nuestra atención inmediata, antes de que el daño a la autoestima sea irreparable o que un joven desarrolle aversión a asistir a la escuela.

Mientras que la raíz del problema puede relacionarse con la escuela y nada más que eso, el bajo rendimiento en las calificaciones puede ser una señal de advertencia de una de las siguientes causas:

Padecimientos físicos: trastornos no diagnosticados del sueño, anemia, mononucleosis infecciosa, condiciones de la tiroides, discapacidad auditiva o de la vista, otros

Trastornos emocionales: depresión, ansiedad, trastornos alimenticios, otros

Discapacidades de aprendizaje/discapacidades del desarrollo: dislexia, trastornos centrales de la percepción auditiva, trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), otros.

Abuso de sustancias: una reducción drástica en las calificaciones puede ser una advertencia de que el niño esté experimentando con alcohol y drogas ilícitas

Lo que puede hacer

Hable con su hijo adolescente. Después de todo, es la autoridad final de lo que hay detrás de sus dificultades académicas. Pero esto debería conversarlo, no enfrentarlo. Hágale saber que usted está de su lado y que desea ayudarlo a retomar el camino:

. ¿Pasa algo en la escuela o en otras áreas de tu vida que nos quieras contar? Estamos preocupados y deseamos ayudarte”.

Concierte una reunión con los maestros. Hasta el padre más involucrado ignora lo que sucede en la escuela. Algunas veces, en la escuela los adolescentes revelan lados de sí mismos que ocultan bajo muchos mantos en casa, o viceversa. Así que las observaciones de un maestro pueden proporcionar indicios invaluable para conocer las causas de los problemas académicos de un niño.

En los días previos a la conferencia entre los padres y el maestro, anote las preguntas que aborden las áreas que más le inquietan. Puede ser que no le agrade escuchar todo lo que el maestro tenga que decir una vez llegue a la conferencia. Pero trate de tener presente que con raras excepciones, los comentarios menos alentadores no son un ataque personal al carácter de su hijo joven o de su capacidad como padre.

Pídale al maestro que sea específico y escuche de manera educada lo que tiene que decir.

Por ejemplo: “¿Me podría dar un ejemplo de lo que me está diciendo? ¿Con qué frecuencia se comporta mal en clase?”

Luego, trabajen juntos para encontrar una solución. Posiblemente decidió advertirle a su hijo que cualquier incidente futuro de mala conducta tendría como resultado la pérdida de un privilegio, tal como la mesada de una semana o el uso del auto de la familia.

Considere contratar a un tutor después de la escuela. Las sesiones personalizadas con un tutor privado pueden hacer

maravillas con los estudiantes que unas semanas parecían no comprender la materia. Aprender en un entorno sin presiones probablemente tiene mucho que ver con el éxito y no con las instrucciones personalizadas.

Las quejas constantes de sentirse aburrido o agobiado en la escuela pueden indicar que un joven esté pasando por momentos difíciles en las actividades académicas.

Permita que los estudiantes retrasen algunos de los cursos necesarios y que se sabe son demasiado difíciles y los desaniman hasta el punto de abandonar la escuela. En su lugar, pueden tomar más cursos que les interesen.

Organice a estos estudiantes en grupos pequeños, luego, ellos irán juntos de clase en clase, ofreciendo su apoyo.

Si considera que es posible hacer que la escuela sea más divertida y satisfactoria para su hijo adolescente, concierte una reunión con el asesor guía o el director. Determine qué ajustes podrían hacerse en el plan educativo de su hijo para que satisfaga de mejor manera sus necesidades.

Fuente: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/school/Paginas/poor-school-performance-how-parents-can-help.aspx>

53.- ¿Este último año notó algún acto de violencia o discriminación en la escuela?

Hay ocasiones en que un niño se dedica a agredir, intimidar, burlarse o atormentar a otro niño sin descanso. Usualmente los niños que son agredidos de este modo son más débiles o más pequeños, sufren de timidez y se sienten indefensos.

Datos acerca del acoso entre los niños:

-Tanto las niñas como los niños pueden ser agresores.

-Los agresores buscan como víctimas a niños que lloran, se enojan o se rinden fácilmente.

- Hay tres tipos de agresión:

-Física: golpear, patear, empujar

-Verbal: amenazar, intimidar, burlarse, insultar

-Social: excluir a la víctima de actividades o lanzar rumores sobre ella.

El hostigamiento o acoso ocurre:

En la escuela: Cuando los profesores no pueden ver lo que está pasando, ya sea en los pasillos, a la hora del almuerzo o en el baño.

Cuando no hay adultos presentes: Al ir y volver de la escuela, en el patio de recreo o en el vecindario.

A través de correos electrónicos o mensajes instantáneos: Se lanzan rumores o se envían notas odiosas.

El acoso escolar es distinto de las peleas y las bromas

- El agresor tiene poder sobre otro niño.
- El agresor trata de controlar a otros niños asustándolos.
- El ser objeto de burlas una y otra vez puede hacer de su hijo una víctima.
- La agresión suele ocurrir cuando hay otros niños presentes.

Hable con su hijo acerca del acoso escolar

Aun cuando no crea que su hijo sea un agresor, esté siendo agredido o sea un espectador de la agresión, es conveniente hacerle estas preguntas:

“¿Cómo van las cosas en la escuela?”

“¿Qué te parecen los chicos de tu clase?”

“¿Alguien atormenta a otro niño?”

Hable con su hijo sobre cómo puede protegerse a sí mismo. Los agresores siempre buscan niños más pequeños o más débiles. Si

hay una pelea y el agresor “gana”, esto tan sólo hará que las cosas se pongan peores para su hijo.

Ayúdele a aprender a responder

Hablemos de lo que puedes hacer y decir si esto vuelve a pasar.

Enseñe a su hijo a:

- Mirar al agresor a los ojos.
- Permanecer erguido y mantener la calma en una situación difícil.
- Alejarse del sitio.

Enseñe a su hijo a decir con voz firme:

- "No me gusta lo que estás haciendo".
- "Por favor, NO me hables así".
- "No tienes derecho a decirme esas cosas".

No es suficiente con decirle al niño que haga y diga estas cosas. Muchos niños no adquieren estas destrezas naturalmente. Es como aprender un nuevo idioma: se necesita de práctica. Así que practique con el niño, de tal modo que en el momento de la verdad, estas destrezas le sean naturales.

Enséñele cuándo y cómo pedir ayuda

Su hijo no debe temer recurrir a un adulto cuando otro niño lo esté agrediendo o intimidando. Puesto que algunos niños se sienten avergonzados de ser agredidos, es importante que los padres hagan énfasis en que esto no es su culpa.

Anímelo a hacerse amigo de otros niños

Hay muchos grupos supervisados por adultos, tanto en la escuela como fuera de ésta, a los que su hijo podría unirse. Invite a los amigos de su hijo a su casa. Los niños solitarios son más propensos a ser objeto de agresión o intimidación.

Fomente las actividades que le interesan a su hijo

Al participar en actividades como deportes de equipo, grupos musicales o grupos sociales, su hijo desarrollará nuevas habilidades y destrezas sociales. Cuando los niños tienen

confianza en sus relaciones interpersonales, son menos propensos a que otros niños los escojan como blanco de burla o agresión.

Advierta el problema a los funcionarios de la escuela y busquen soluciones en conjunto:

- Puesto que la agresión suele ocurrir fuera del salón de clase, hable con el director de la escuela, el consejero o los monitores del patio de recreo, así como con los maestros del niño. Cuando los funcionarios de la escuela están al tanto del problema de agresión, pueden ayudar a detenerlo.
- Anote todos los incidentes de agresión y repórtelos a la escuela de su hijo. Al saber cuándo y dónde se dan estos incidentes, usted y su hijo podrán planear mejor qué hacer en caso de que se vuelvan a presentar.
- Algunos niños que son agredidos tienen miedo de ir a la escuela, les cuesta trabajo poner atención en la escuela o desarrollan síntomas como dolor de cabeza y de estómago.

Cuando su hijo es el abusador o agresor

Si usted sabe que su hijo está agrediendo a otros niños, tome el asunto con mucha seriedad. Éste es el momento en que usted puede modificar la conducta del niño.

A largo plazo, los niños agresores siguen teniendo problemas. Estos problemas suelen empeorar si la conducta agresora no se detiene a tiempo. Al llegar a la edad adulta, estas personas tienen mucho menos éxito en el trabajo y la vida familiar, e incluso pueden meterse en líos con la ley.

Establezca límites firmes y consistentes a las conductas agresoras de su hijo: Deje en claro que no está bien agredir o intimidar a otra persona.

Dé un buen ejemplo: Los niños necesitan desarrollar estrategias nuevas y constructivas para obtener lo que quieren.

Muestre a su hijo que puede lograr las cosas sin tener que burlarse, amenazar o insultar a alguien: Todo niño puede aprender a tratar a los demás con respeto.

Emplee medidas disciplinarias efectivas y no corporales, tales como pérdida de privilegios: Cuando su hijo necesite que lo discipline, explíquele por qué su conducta fue mala y cómo puede cambiarla.

Ayude a su hijo a entender que la agresión lastima a otros niños: Dele al niño ejemplos de buenos y malos resultados de sus acciones.

Elabore con la ayuda de otros un plan con soluciones prácticas: Con la ayuda del rector de la escuela, los maestros, consejeros, y los padres del niño que su niño está agrediendo, encuentre posibles soluciones para parar el acoso.

Fuente: <https://www.healthychildren.org/Spanish/safety-prevention/at-play/Paginas/bullying-its-not-ok.aspx>

54. -¿Pasó bien de año?

Por las malas notas, porque su nivel madurativo le hace ir más atrasado que el resto, porque tiene dificultades para estudiar... Muchos son los motivos por los que un colegio puede recomendar a los padres de un niño que su pequeño repita curso, un episodio que no es cómodo para nadie pero que puede ser fundamental para que tu hijo supere sus dificultades académicas.

Cómo reaccionar

Tanto si estabas advertida –a la luz de las notas de tu hijo y por las advertencias en las tutorías con sus profesores– como si la noticia te ha cogido por sorpresa, es importante mantener una actitud serena y objetiva. Para entender qué es lo que ha ocurrido, lo mejor es dialogar abiertamente con tu hijo, dejándole expresar libremente su opinión al respecto y después, lo antes

posible, concertar una cita con su tutor para que aclare los motivos que han visto los profesores para tomar la decisión de que el niño repita.

Lo mejor es que durante el curso siguiente trabajéis conjuntamente para que tu hijo pueda superar las dificultades que este año no le han permitido superar los contenidos curriculares. Ellos sabrán indicarte si hay un problema concreto, como dislexia, trastorno por déficit de atención e hiperactividad y te recomendarán si es necesario acudir a un experto que os ayude. Si es una cuestión de bajo rendimiento, sin ninguna alteración que lo explique, tendrás que trabajar sobre técnicas de estudio que le ayuden a organizar su tiempo y a sacar el máximo partido de él. También tendrás que ser más estricta sobre el tiempo que debe dedicar al estudio y buscar un modo de motivarle.

Cómo ayudar al niño a superarlo

Repetir es un trago difícil de digerir para muchos niños; sus capacidades se ven puestas en tela de juicio por los padres, los profesores, sus compañeros y él mismo. Además, el futuro se presenta como algo incierto ante él: ¿voy a perder a mis amigos de clase?, ¿volveré a suspender?, ¿se burlarán de mí mis antiguos compañeros?, ¿me tomarán manía los profesores?. La forma de reaccionar de los padres ante la nueva situación es fundamental. Toma nota de estas claves para afrontarlo:

Si los suspensos se deben a una clara falta de trabajo por parte de tu hijo, repréndele e indícale que va a tener que hacer tareas y estudiar durante el verano para ir entrenando de cara al curso siguiente.

Sé optimista con el futuro, transmítele que confías en su capacidad para esforzarse y trabajar durante todo el año para superar los objetivos del curso.

Tranquilízale respecto a sus amigos diciéndole que seguirá viéndoles fuera de las aulas e insístele en que, además, hará nuevos amigos entre sus compañeros de clase.

¿Y el próximo curso?

Afrontar un nuevo curso escolar repitiendo no es fácil para muchos niños. A la desilusión por no estar con sus amigos se une

el hecho de que puede aburrirse al aprender los mismos contenidos que unos meses antes. Mantener unos buenos niveles de motivación es fundamental para que su ánimo no decaiga. Estableced una rutina de deberes, estudio y repaso diario desde el primer día y plantead objetivos a corto y largo plazo que revisaréis con cada boletín de notas. Cuando apruebe, coméntale lo orgullosa que estás de él y lo mucho que ha mejorado y mantén un contacto constante con sus profesores para ver cómo evoluciona.

Fuente: <https://www.guiadelnino.com/educacion/escuela-infantil-y-colegio/como-ayudar-a-tu-hijo-si-repite-curso>

55.- ¿Tiene problemas de conducta en la escuela?

La indisciplina, el desafío a la autoridad y el acoso, entre otros problemas de conducta, son presentados por más de un niño y adolescente en las escuelas.

Aunque estas situaciones tienen un origen multifactorial, una de sus principales causas es que los muchachos no siempre controlan bien sus propias emociones, según expertos en el tema.

Los seres humanos nacen con ciertos elementos que los ayudan a tener un mejor control de sus emociones y uno de ellos es la “familia”.

Las emociones se aprenden a manejar en la medida en que el niño ve a través de su núcleo familiar buenos modelos de expresión.

Puede darse el caso de que los chicos tienen padres que reaccionan gritando ante ciertas situaciones. Es decir, que ven un modelo inadecuado del control de las emociones.

[Estos problemas] empiezan en todos los contextos en donde el niño se desenvuelve.

Las dificultades en la conducta también pueden surgir por la falta de límites en la crianza impartida por los adultos.

Un estudio publicado en la revista British Medical Journal señala que para lograr un comportamiento adecuado en el niño, este debe mantener un buen vínculo afectivo con sus progenitores. Para esto, los padres deben dedicarles tiempo suficiente a sus hijos desde edades tempranas.

También se puede dar el caso de que los chicos presenten una condición especial que los lleva a que no puedan estar permanentemente tranquilos.

Detrás de un mal comportamiento

Niños que responden de manera impulsiva, otros que irrumpen durante las clases, hay unos más que dicen palabras ofensivas a sus compañeros y también están los que se oponen a todas las indicaciones, es decir, chicos que no tienen límites y hacen lo que quieren.

Estos son ejemplos de los problemas de conducta de algunos niños en las escuelas y este comportamiento ha sido atribuido, por expertos, a que los chicos no saben controlar sus emociones.

Las emociones son agitaciones del ánimo, producidas por ideas, recuerdos, apetitos, deseos, sentimientos o pasiones. Son estados físicos de mayor o menor intensidad y de corta duración.

Hemos aprendido a ocultar nuestras emociones. Sin embargo, cuando las personas se llenan de ansiedad se descompensan y sus emociones se manifiestan con síntomas diferentes, algunos de ellos violentos.

Asimismo las conductas son aprendidas y todo se adquiere en la primera escuela: la familia. Por ejemplo, al niño no se le enseñó a respetar normas y límites en la casa, hace lo que quiere y ese mismo patrón lo va a querer repetir en el centro escolar.

Por ejemplo, al niño no se le enseñó a respetar normas y límites en la casa, hace lo que quiere y ese mismo patrón lo va a querer repetir en el centro escolar, dice.

No obstante, en el colegio hay reglas establecidas, las cuales pueden entrar en oposición a lo que hace en su hogar y es aquí donde puede surgir el mal comportamiento, indica la docente.

¿Qué hacer?

Debe existir un canal abierto de comunicación entre el hogar y la escuela.

Los padres tienen que involucrarse en la vida académica, social y en la disciplina de sus hijos. No pueden dejar que los maestros sean los únicos que manejen estas situaciones, reitera.

Cuando los padres noten que su hijo tiene cierto tipo de reacción o de manejo de ansiedad, deben comunicarlo de inmediato a la escuela, para que los maestros estén anuentes a la situación.

También a la inversa. Los maestros tienen que informar a los padres si hay algún tipo de dinámica diferente a la que el niño siempre realiza, es decir, estar siempre enfocados en lo que ocurre, aconseja.

Aunque es difícil que un maestro tenga la atención puesta en un solo estudiante o en todos los que tengan esas dificultades, es por eso que los padres deben tocar base y acercarse al colegio y conversar con los docentes para saber si algo anda mal.

Además, cuando se les hace a los padres una observación con respecto a la disciplina, a las notas o el comportamiento de sus hijos, no deben cerrarse diciendo que le están criticando al niño, pues lo que hace el docente es aportar una visión diferente a favor del estudiante.

Un trabajo en equipo es lo importante en este tema.

En el aula de clases la maestra es la que pone las normas en cuanto a la disciplina.

No obstante, si el niño no sigue las indicaciones, el docente debe conversar con el estudiante para saber qué le pasa y para saber cuál es el problema que tiene.

Si el asunto persiste, el maestro debe charlar con los padres, para que den mayores detalles de qué podría estar ocurriendo con el chico que no puede seguir instrucciones o no acata las reglas.

Si luego de estas acciones observan que la situación continúa, entonces se determina si el niño tiene o no que ir a un especialista.

Los docentes tienen como reto decodificar los paradigmas aprendidos y ofrecer una educación más innovadora a sus alumnos y que a su vez ayude a resolver problemas en sus estudiantes.

Fuente: https://www.prensa.com/cultura/Problemas-conducta-escuela-causas-acciones_0_4471052935.html

56.- ¿Se cansa seguido?

Cuando los niños son pequeños quieren de forma innata pasarlo bien y divertirse. Su papel es explorar el mundo, descubrir cosas nuevas y mostrar sus sentimientos. Juegan con cualquier cosa y su imaginación les permite tener la creatividad suficiente para poder disfrutar divirtiéndose. Pero en ocasiones esto deja de suceder y los niños empiezan a aburrirse de cualquier cosa y de repente se cansan de todo rápido.

Los niños son el ejemplo de sus vivencias diarias y si se cansan de todo rápido puede que sea una señal de que el niño está diciendo algunas cosas a sus padres con su comportamiento.

Motivos de por qué los niños se cansan de todo rápido

1. Están llamando tu atención. Es posible que los niños se cansen de todo rápido porque no quieran 'otras cosas' para entretenerse y lo que estén diciendo sin decir palabras es que quieren pasar tiempo de calidad con sus padres. En ocasiones los niños pueden mostrar su descontento ante todo como una forma de mostrar su necesidad de pasar más tiempo en familia.
2. Se siente mal emocionalmente. Quizá el niño se muestra cansado de todo porque se siente mal emocionalmente. Está triste o enfadado por algún motivo y es necesario descubrirlo para poder hacer que se sienta bien de nuevo.
3. Tiene demasiadas cosas. Cuando un niño tiene demasiadas cosas no disfrutará de nada en concreto porque no podrá prestar la atención suficiente a lo que tiene delante. Hoy en día los niños tienen demasiados regalos y no sienten la necesidad de disfrutar

de lo que tienen, si no que cada vez quieren más cosas materiales. Es necesario luchar contra esto para que los niños aprendan a disfrutar del momento sin pensar en lo que no tienen, disfrutando de lo que sí tienen.

4. Tiene sobre estimulación. Otro motivo por el que un niño se cansa de todo rápido puede ser porque tiene demasiados estímulos a su alrededor y no es capaz de centrarse en ninguno. Es por eso que los niños deben tener la oportunidad de poder disfrutar de las cosas sin necesidad de tener tantas sobre estimulación, sobre todo tecnológica.

Estos son algunos motivos por los que un niño puede sentirse abrumado y cansarse de todo rápido. Es importante averiguar qué es lo que le ocurre al niño que se cansa de todo para entender qué le ocurre exactamente y poder buscar la forma de que se sienta mejor de nuevo y pueda disfrutar de su entorno cercano y de las cosas que tiene de la mejor forma posible.

Consejos para motivar a los niños en el colegio:

1. Exponer los logros del pequeño: Que escoja dos o tres de los trabajos que haya hecho en el colegio y que más le gusten para ponerlos en la nevera, o colgarlos en su cuarto. Pueden ser dibujos, trabajo de matemáticas, dictados, etc.

2. Hablar del colegio de manera regular: Debemos dar la oportunidad cotidiana de que el niño comparta sus experiencias en la escuela con los adultos.

3. A medida que el niño aprenda y mejore en el colegio hemos de comparar sus trabajos de hoy en día con los del pasado para que vea el progreso que está teniendo y se sienta orgulloso

4. Cuidado con las expectativas: A veces se da la situación en la que los padres e incluso los hijos tienen expectativas muy altas. Esto puede ser contraproducente ya que hará que muchos niños no intenten hacer las cosas por miedo al fracaso.

5. Reforzar el estilo de aprendizaje que mejor realice: Gracias a las inteligencias múltiples, los niños aprenden de distintas formas,



leyendo, escribiendo, repitiendo, experimentando. Debemos definir cuál es el estilo de aprendizaje de nuestro hijo y reforzarlo dando oportunidades en la que pueda desempeñar su potencial al máximo.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/por-que-hay-ninos-que-se-cansan-de-todo-rapido/>

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/como-motivar-a-ninos-que-pierden-el-interes-por-aprender/>