

Informe a los **PADRES**

Seis formas de ayudar a los niños a superar la ansiedad por las matemáticas

Inspirar amor por las matemáticas puede abrir un mundo de oportunidades para los niños. Sin embargo, para muchos, las matemáticas pueden conducir a sentimientos de estrés y ansiedad. La ansiedad por las matemáticas puede afectar a cualquier persona. Las investigaciones muestran una fuerte relación negativa entre la ansiedad por las matemáticas y los logros. Puede crear un círculo vicioso: Si los niños no rinden bien, podrían sentirse ansiosos, y esa ansiedad puede conducir a un rendimiento deficiente. Estas son seis formas de ayudar a reducir la ansiedad por las matemáticas.

1. Fomente una actitud positiva

La ansiedad por las matemáticas de los padres puede influir en las actitudes de los niños. Muchos adultos siguen creyendo en los mitos respecto a las matemáticas, como que alguien es o no una "persona de matemáticas". Los niños necesitan escuchar que las matemáticas son para todos.

2. Haga que las matemáticas sean relevantes

Use el modelo de la lección 5E (Participar, explorar, explicar, elaborar, evaluar) en casa para involucrar a los niños en tareas prácticas de aprendizaje y del mundo real.

3. Establezca expectativas altas

Desafiar a los niños les ayuda a desarrollar habilidades sólidas para resolver problemas. Cuando los estudiantes se enfrentan a problemas difíciles, se enfrentan a una lucha productiva y desarrollan determinación.

4. Cree un entorno seguro para el aprendizaje

Cometer errores es parte del aprendizaje. Obtener una respuesta incorrecta no significa que su hijo no pueda resolver el problema; solo significa que aún no lo ha resuelto. Mientras aprenden matemáticas,



los niños deben sentirse lo suficientemente cómodos como para asumir riesgos y compartir sus enfoques para resolver problemas. Verán los errores como oportunidades para aprender y se sentirán más cómodos persistiendo en la lucha.

5. Use lenguaje positivo

El lenguaje negativo puede impulsar la auto-duda y contribuir al agotamiento. Sugerir alternativas positivas puede ayudar a los estudiantes a cambiar su forma de pensar sobre las matemáticas. En lugar de "Soy malo en esto", diga "Puedo mejorar". O en lugar de "Esto es demasiado difícil para mí", pruebe con "Aprender lleva tiempo".

6. Escríbalo

Las investigaciones evidencian que los niños que escriben o hablan sobre la ansiedad por las matemáticas tienden a rendir mejor en las pruebas. Pedir a su hijo que escriba sus pensamientos e ideas, al expresar sus reacciones intelectuales y emocionales sobre el contenido matemático, puede ayudarle a reflexionar sobre su comprensión, compromiso y sentimientos en una lección. Verán pronto más opciones en cuanto a cómo responder a las dificultades.

Cuando los estudiantes controlan su ansiedad, pueden enfocarse más en las matemáticas y menos en sus preocupaciones por las matemáticas. Pueden empezar a ver momentos de lucha como oportunidades de aprendizaje fructíferas, en lugar de fuentes de estrés.