

# Ayudando a los Estudiantes a Aprender™

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



Diciembre 2025

Santa Cruz Valley Union High School

## Aumente la motivación ayudando a desarrollar un sentido de propósito

Tener un sentido de propósito, sobre el aprendizaje y la vida en general, brinda estabilidad a los jóvenes. Las investigaciones muestran que tener un propósito inspira emociones positivas en jóvenes que apoyan su salud mental y fortalece su motivación para alcanzar el éxito.

Para fomentar el sentido de propósito, anime a su joven a:

- Establecer metas.** Hablen sobre lo que quiere lograr su escolar de secundaria. Un objetivo personal, ya sea aprender un idioma, aprobar una clase obligatoria difícil o correr 5 km, le da a su joven un motivo para esforzarse y ser perseverante.
- Pensar sobre el futuro.** Pídale a su joven que se reúna con un consejero escolar para hablar sobre posibles opciones de carreras y planes para alcanzarlas. Aunque no es necesario decidir ahora qué carrera seguir, explorar las opciones disponibles puede orientarlo y ayudarlo a sentirse con la fuerza necesaria para seguir adelante.
- Seguir una pasión.** Sugiérale que se una a un club o equipo escolar o que busque un trabajo a tiempo parcial que le permita desarrollar habilidades y conocimientos relacionados.
- Estar al servicio.** Ayude a su joven a encontrar oportunidades para ofrecerse como voluntario en la comunidad o trabajar a favor de una causa que le interese.



Fuente: A. Burrow y otros, "Cultivating Purpose in Adolescence, Council Report No. 3," The National Scientific Council on Adolescence.



## Enseñe a usar la IA de manera adecuada

La inteligencia artificial (IA) está cambiando la manera en la que las personas trabajan, se comunican y aprenden. Saber lo que puede y no puede hacer ayudará a su joven a reconocer y analizar los datos que proporciona y a usarla para mejorar el aprendizaje.

Explíquele a su joven que la IA:

- Aprende mediante el análisis** de la información proporcionada por personas. Pero los sistemas de IA no siempre pueden juzgar la exactitud de esa información ni proporcionar datos adicionales; por lo tanto, su joven podría recibir respuestas incorrectas o incompletas a las preguntas.
- Suele estar programada** para personalizar los datos a los usuarios, así que puede proporcionar

información sesgada. Su joven debería verificar la información con fuentes creíbles.

Los estudiantes pueden usar la IA para aprender sobre los temas de clase. Su joven podría preguntarle a un chatbot que le "explique el teorema de Pitágoras", por ejemplo. Pero dígale que usarlo para escribir respuestas o trabajos es plagio.

Anímelo a investigar maneras en las que se usa la IA en ámbitos profesionales. ¿Le interesa trabajar con IA?

## Hablen sobre a qué decir 'no'

La mayoría de los jóvenes aún están aprendiendo a administrar el tiempo con responsabilidad. Recállquelo a su joven que, para cumplir con los compromisos, es importante decirles *no* a:

- Las actividades opcionales** que crean una sobrecarga del calendario.
- El uso excesivo** de los medios con fines recreativos. Rete a su joven a buscar maneras de limitar la navegación infinita en las redes sociales.



## Busque información clave sobre la universidad

Los estudiantes tienen muchas opciones educativas al terminar la escuela secundaria. Una herramienta que puede ayudar a su joven a encontrar universidades o programas adecuados para él es College Scorecard ([collegescorecard.ed.gov](http://collegescorecard.ed.gov)). Los usuarios pueden clasificar los datos de las universidades de distintas formas para averiguar sobre:

- Los programas de grado** y campos de estudio disponibles en distintas universidades.
- Las tasas de graduación.**
- Los costos** y la deuda estudiantil promedio.

## Ayude a su joven a hacerse responsable de sus acciones

Los jóvenes que se responsabilizan de sus acciones son previsores y consideran cómo sus actos los afectarán a ellos y a los demás. Como resultado, suelen esforzarse más y rendir mejor en la escuela. Para fomentar la responsabilidad, diga que espera que su joven:



- Cumpla sus promesas.** Las personas deben saber que pueden contar con su joven.
- Admita sus errores.** Todos cometemos errores. Las personas que se responsabilizan de sus acciones no los ignoran. Los admiten e intentan repararlos.
- Acepte las consecuencias.** Los jóvenes que se responsabilizan de sus acciones *no* culpan a otros para evitar las consecuencias. Intentan aprender qué hacer diferente la próxima vez.



## PyR ¿Cómo puedo hacer que mi joven se esfuerce en la lectura?

**P:** Mi escolar de noveno grado se apresura con las lecturas asignadas para terminarlas y no parece recordar nada después. ¿Qué puedo sugerir para ayudarlo?

**R:** Para aprender de la lectura, los estudiantes deben recordar lo que leen. Para que eso sea más fácil, anime a su joven a tomarse el tiempo para:

- **Considerar el objetivo** del material de lectura. Su joven debería preguntar “¿Qué quiere el autor que aprenda de esto?”
- **Decidir que vale la pena** recordar el material. Su joven puede decidir “Quiero recordar esto porque me ayudará en la escuela”, incluso si la materia no es una de sus favoritas.
- **Concentrarse.** Su joven debería concentrarse en la lectura. Sugírale que ponga 10 minutos en un cronómetro y ponga toda su atención en la lectura hasta que suene la alarma. También podría escribir algunas preguntas antes de empezar a leer y luego centrarse en encontrar las respuestas.
- **Buscar lo que le resulte familiar.** Mientras lee, su joven podría pensar, “¿Me recuerda a algo que ya sepa? De ser así, ¿a qué?” Es mucho más fácil recordar algo nuevo cuando se relaciona con algo que resulta familiar. Su joven también puede considerar cómo se relacionan entre sí las partes de la lectura.



## ¿Fomenta el trabajo con los maestros?

Es posible que a los estudiantes no les agraden los maestros estrictos y exigentes. Pero aprender a trabajar con supervisores difíciles es una lección que da sus frutos en la escuela y en el trabajo. ¿Está ayudando a su joven a enfrentar el desafío? Responda *sí* o *no* a continuación:

1. **¿Le dice** a su joven que trabajar con todo tipo de personas es necesario en la escuela y en la vida?
2. **¿Habla** e las metas de su joven para la clase?
3. **¿Ayuda** a su joven a hacer una lluvia de ideas para mostrar interés en obtener buenos resultados, como participar en clase, asistir a sesiones de ayuda, etc.?
4. **¿Dice** que piensa que su joven es un estudiante capaz que puede esforzarse y alcanzar el éxito en clase?
5. **¿Le sugiere** a su joven que le pida ayuda al consejero escolar

para resolver los problemas actuales?

### ¿Cómo le está yendo?

*Si hay más respuestas sí, usted está equipando a su joven para que trabaje de forma constructiva con sus maestros. Para cada respuesta no, pruebe la idea correspondiente.*

“Acepte los desafíos para poder sentir la euforia de la victoria”.  
—George S. Patton

## Fortalezca la autosuficiencia

En la adultez, su joven deberá abordar muchas cosas sin su ayuda. Practicar ahora ayuda a los jóvenes a desarrollar la autosuficiencia responsable, que ayuda en la escuela y en lo que venga después. Para fomentarla:

- **Permita que su joven** resuelva los problemas de forma independiente. No salga al rescate a menos que esté en riesgo su seguridad.
- **Hablen sobre la relación** entre las acciones y sus resultados. Pídale a su joven que piense qué podría pasar como resultado de distintas decisiones.
- **No arregle cosas** que su joven haya hecho de manera deficiente. Pregunte, “¿Cómo crees que podrías hacerlo mejor la próxima vez?”

## Ofrezca recomendaciones para problemas matemáticos

Si su estudiante se encuentra atascado con un problema matemático, estas estrategias pueden ayudarlo:



- **Intentar resolver** cualquier parte que se pueda, incluso si no es posible resolverlo en su totalidad.
- **Redondear** los números e intentar resolverlo de esa manera. Luego, su joven podrá volver al original e intentarlo nuevamente.
- **Estimar.** Despues de estimar una respuesta, su joven puede trabajar hacia atrás en los cálculos y comprobar si su estimación se acerca a la respuesta correcta.

## Reduzca la ansiedad ante los exámenes

A los jóvenes les preocupan muchas cosas, pero los exámenes no deberían ser una de ellas. Para ayudar a aliviar los nervios previos a un examen:

- **Céntrese en la preparación.** Ayude a su joven a elaborar y cumplir un plan para estudiar en sesiones cortas durante varios días.
- **Comparta maneras de relajarse**, como tensar y relajar los músculos desde los dedos de los pies hacia arriba.
- **Ofrezca tranquilidad.** Aunque espera que su joven se esfuerce, su amor por él no cambiará por las calificaciones que obtenga.

## 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 © 2025, 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)