

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



ESCUELA SECUNDARIA

Septiembre 2025

Hable de la escuela de formas que fomenten el aprendizaje significativo

Las calificaciones son una medida de cómo le está yendo a su joven en la escuela. Pero a la hora de prepararse para la vida después de la graduación, lo que realmente importa es el aprendizaje de su estudiante. Anime a su joven a esforzarse en aprender este año mostrando interés en los temas y los conceptos que está estudiando.

Pregúntele a su joven sobre:

- **Las lecturas asignadas.** ¿Qué preguntas plantean? ¿Puede su joven pensar maneras en las que las lecturas se relacionan con el material aprendido previamente? ¿Puede identificarse con los personajes ficticios o los problemas que enfrentan?
- **Los logros.** ¿Cómo abordó su joven el problema más difícil del trabajo de matemáticas más reciente? ¿Cómo se siente terminar todos los pasos de esa gran presentación de historia?
- **Lo que piensa sobre los exámenes.** ¿El examen reciente fue una manera eficaz de medir cuánto ha aprendido su joven? ¿Haría algo distinto para prepararse para el próximo?
- **Las experiencias** que ayudaron a la comprensión de una situación compleja por parte de su joven. ¿Cómo ha influido la nueva información en su perspectiva?

Las preguntas como estas muestran lo que está aprendiendo y pensando su joven, y que la educación es más que los puntajes de los exámenes y las calificaciones.



Hable sobre el aprendizaje responsable

¿Su joven sabe lo que implica asumir la responsabilidad del aprendizaje? Para dejarlo claro:

- **Hablen sobre la relación** entre el *esfuerzo* y los *resultados*. El máximo esfuerzo de su joven conducirá a un aprendizaje a más largo plazo que obtener una A con facilidad.
- **Pídale a su joven que cree** rutinas para completar la tarea escolar. Exprese confianza en la capacidad de su estudiante para hacer cosas de manera independiente.

Sugiera una revisión de calidad

Hacer una revisión rápida antes de entregar los trabajos puede ayudar a su estudiante a mejorar la calidad del trabajo. Sugiera que su joven pregunte y responda estas cinco preguntas:

1. **¿Cumple** con todas las expectativas que indicó el maestro?
2. **¿Hay algo** que pueda mejorar?
3. **¿He revisado** si hay errores por descuidos?
4. **¿Citó** las fuentes?
5. **¿Qué he aprendido** de este trabajo? ¿Se refleja en mi trabajo?



No ceda ante las excusas sobre la asistencia

Durante generaciones, los estudiantes han tenido miles de excusas para que se les permitiera quedarse en casa en lugar de ir a la escuela. Pero la asistencia regular, a todas las clases, todos los días, impulsa el desempeño académico.

Esta es la manera de responder si su joven presenta una de estas excusas habituales para faltar a clase:

- **"Me siento mal".** Pídale a su estudiante que describa los síntomas que presenta y luego siga los protocolos sanitarios de la escuela. Si los síntomas son vagos, invisibles y su joven no tiene fiebre, es hora de ir a la escuela.
- **"Mi grado tiene día libre hoy".** Si es posible que sea así, llame a la escuela para confirmarlo.

- **"Debo entregar un proyecto** esta tarde que tengo que terminar". Dígle a su joven que no está bien faltar a una clase para hacer un trabajo para otra clase. Luego, ayúdelo a planificar el tiempo para completar futuros proyectos antes del plazo.
- **"Necesito descansar** antes del partido importante hoy". Las clases van antes que los deportes. Los partidos importantes no son la excepción.

Fuente: L. Bauer, "School attendance: A building block of student achievement," Brookings.

Ofrezca motivación para leer

Ayudar a los jóvenes a encontrar libros interesantes entre los que escoger puede contribuir en gran medida a motivarlos a leer. Ayude a su joven a:

- **Considerar el humor.** Una novela triste podría no ser atractiva si su joven necesita reírse.
- **Mirar listas de libros.** Muchas librerías y organizaciones literarias arman listas de libros que son populares entre los jóvenes.
- **Seguir con los ganadores.** Un joven que ha disfrutado un libro podría buscar otras obras del mismo autor. Un libro de historia podría llevar a su estudiante a un libro con un punto de vista distinto.





A mi joven no le agrada la mañana. ¿Cómo puedo ayudar?

P: El año escolar recién empieza y mi joven de 15 años ya se duerme en la primera clase de lengua. Dice que la combinación de que la materia es "aburrida" y el horario temprano hace que mantenerse despierto sea imposible. ¿Qué puedo hacer?

R: Puede que a su joven no le agraden las mañanas (los estudios demuestran que a la mayoría de los jóvenes no les agradan), pero prestar atención en todas las clases es importante para que rinda bien. Dormir en clase significa perderse el aprendizaje. Además, es más probable que el maestro esté dispuesto a ayudar a los estudiantes que prestan atención.

Para que sea más fácil para los estudiantes mantenerse alerta en clase:

- **Tómese en serio la hora de acostarse.** Pídale a su joven que establezca un horario de acostarse que le permita dormir entre ocho y 10 horas y que lo cumpla. Insista que los dispositivos digitales se carguen fuera de la habitación de su joven por la noche para eliminar la tentación de usarlos. Durante los fines de semana, limite a una hora el tiempo adicional que se queda despierto o se acuesta para ayudar a su joven a mantener un patrón de sueño que lo ayude.
- **Sugiera que su joven le pida** al maestro un asiento en el frente del salón de clases. Ser capaz de escuchar y ver con facilidad puede ayudar a los estudiantes a mantenerse concentrados.
- **Revisen el cronograma de actividades extracurriculares** juntos. Asegúrese de que incluya suficiente tiempo para completar el trabajo escolar sin quedarse despierto hasta tarde.



Cuestionario Para Padres

¿Está promoviendo hábitos positivos?

Establecer hábitos positivos al inicio del año escolar favorece el rendimiento al final del año escolar. ¿Está ayudando a su joven a tener un gran comienzo? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Le pide** a su joven que programe la tarea y el tiempo de estudio?
2. **¿Le enseña** a su joven cómo usar calendarios y listas de tareas pendientes para registrar las responsabilidades?
3. **¿Espera** que su joven lea algo por placer todos los días?
4. **¿Anima** a su joven a pedir ayuda en cuanto se siente confundido, en lugar de esperar?
5. **¿Ayuda** a su joven a luchar contra la procrastinación programando tiempo todas las semanas

para hacer una cosa que haya quedado rezagada?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que está preparando a su joven para un año productivo. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente.

"El secreto de su éxito se encuentra en su rutina diaria".
—John C. Maxwell

Comparta recomendaciones para el estudio inteligente

Las investigaciones tienen respuestas a preguntas que los estudiantes y sus familias se hacen con frecuencia sobre el estudio:

- **¿Cómo deberían estudiar los jóvenes?** Mezclar temas en una sesión de estudio funciona mejor que estudiar un tema a la vez.
- **¿Dónde deberían estudiar los jóvenes?** Los estudios revelan que estudiar el mismo material en distintos lugares y en días diferentes puede ayudar con la retención.
- **¿Y qué sucede con los tiempos de estudio?** Los jóvenes recuerdan más cuando estudian el material en varias sesiones breves espaciadas, y duermen bien en la noche.

Fuente: M.N. Imundo y otros: "Where and how to learn: The interactive benefits of contextual variation, restudying and retrieval practice for learning," *Quarterly Journal of Experimental Psychology*.

Motive con elogios

Los elogios son motivadores eficaces, especialmente para los jóvenes que tienen dificultades académicas. Para obtener los mejores resultados:

- **Asocie los elogios** con acciones específicas. "Las correcciones de tu trabajo aportaron mucha claridad. Estoy orgulloso de que hayas sido perseverante".
- **Centre la atención de su joven** en lo bien que se siente hacer un trabajo exhaustivo.

El bienestar ayuda a los niños a obtener buenos resultados

El bienestar afecta el desempeño de los niños en la escuela. Para ayudar a su joven a reducir el estrés y centrarse en el bienestar general este año:

- **Fomente una sensación de control.** Guíe el pensamiento de su joven, pero no intervenga en todos los detalles.
- **Promueva el ejercicio.** Mejora el humor y la capacidad de aprendizaje.
- **Sugiera que dedique** 20 minutos por día a relajarse jugando con una mascota, escribiendo en un diario o creando arte, por ejemplo.



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