

Ayudando a los Estudiantes a Aprender™

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



Febrero 2026

Santa Cruz Valley Union High School

Enséñele a su joven un plan de cinco días para organizar el estudio

Cuando su joven tiene que estudiar para un examen importante, ya sea una prueba de una unidad de historia, un examen de matemáticas o un examen con preguntas para desarrollar para lengua, la organización es clave para una preparación eficaz y exhaustiva.

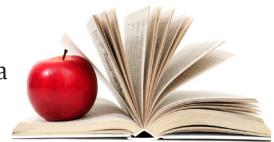
Anime a su estudiante a seguir este programa de estudio de cinco días:

- **Cuatro días antes del examen**, su joven debería juntar los materiales de clase relevantes, incluidos los apuntes, los esquemas, las pruebas y los apuntes entregados por el maestro. Ordenarlos por fecha hará que sean más fáciles de seguir.
- **Tres días antes del examen**, su joven debería leer todo y tomar nota de los datos, las fórmulas y las definiciones que probablemente aparecerán en el examen. Luego, puede practicar cómo recordar la información utilizando tarjetas didácticas o una aplicación de autoevaluación como Quizlet.
- **Dos días antes del examen**, su joven debería repasar las lecturas asignadas. Usando los títulos como guía, puede hacer una lista de preguntas para desarrollar que podrían aparecer en el examen y tomar nota de cómo responderlas.
- **Un día antes del examen**, es hora de hacer una autoevaluación. Su joven debería intentar recordar y escribir las fórmulas memorizadas de manera correcta, crear un esquema para un ensayo o aplicar fórmulas matemáticas o científicas para resolver problemas de ejemplo.
- **El día del examen**, su joven debería repetir las tareas del día anterior y reunir lo que esté permitido tener (apuntes, calculadora, etc.) para llevar a clase.



Muestre su apoyo durante los momentos de estudio

Ponerse a estudiar no es fácil para los jóvenes cuando todos los que los rodean están relajándose y divirtiéndose. "Estudie" por lo menos un rato cada noche junto con su joven. Lea un libro u ocúpese de los papeles. Su apoyo muestra que la educación es una de las prioridades de la familia.



Haga una conexión de aprendizaje

Cuando tienen dificultad con una materia en la escuela, muchos jóvenes dicen: "Es que no soy una persona para [materia]". Pero están pasando por alto la conexión esencial entre la práctica y los resultados.



Deje claro que su joven *puede* aprender, ser más inteligente y obtener buenos resultados, siempre y cuando se esfuerce y pratique. Hable sobre las habilidades que su joven ha mejorado de esta manera, como lanzar tiros libres o tocar la guitarra. Felicite a su joven por su determinación. Tener una actitud resolutiva motiva a los estudiantes a enfrentar (y superar) los desafíos.

Cómo tomar apuntes útiles

Tomar apuntes detallados y completos en clase promueve el aprendizaje activo y mejora la habilidad de los estudiantes para recordar el material más adelante. Dele estas estrategias a su joven:



La escritura cuidadosa incluye la revisión

Su joven acaba de escribir la última oración de un trabajo y está feliz que terminó. Pero entregarlo sin revisar es un error. Y confiar en la tecnología para corregir la escritura también lo es. Puede pasar por alto errores, e incluso sumar nuevos.

La revisión ayuda a los estudiantes a verificar que su texto esté libre de errores por descuidos. Anime a su joven a:

- **Reservar tiempo** para revisar antes de la fecha de entrega.
- **Leer cada palabra** lentamente. Los ojos suelen completar las letras y palabras faltantes. Leer en voz alta es útil para identificar errores.
- **Buscar errores comunes**. Si su joven no está seguro de cuándo usar

vaya o valla, por ejemplo, conviene que lo revise antes de entregar el trabajo.

- **Revisar al menos dos veces**. Leer de atrás hacia adelante ayuda a que los errores ortográficos destaque más.
- **Evitar desalentarse**. Con la práctica, su joven no solo desarrollará habilidades de revisión, sino también una mejor habilidad para escribir con claridad desde el principio.

Fuente: J. Gonzalez, "Note-taking: A Research Roundup," Cult of Pedagogy.

Ayudando a los Estudiantes a Aprender™

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



Febrero 2026

Señale ejemplos en los medios



A menudo es más fácil enseñarles a los jóvenes a pensar en la relación entre las acciones y las consecuencias cuando los ejemplos no son personales.

Busque historias en los medios sobre estudiantes, celebridades y otras personas que toman malas decisiones en la vida. Muéstrelas a su joven. Luego, haga preguntas como las siguientes:

- ¿Qué es lo que estaba haciendo esta persona que lo condujo a la consecuencia negativa?
- ¿Cómo podría afectar eso el futuro de esta persona?
- ¿Cómo se verán afectadas otras personas por este resultado?

Reduzca los efectos del estrés

Los acontecimientos estresantes de la vida pueden desviar a los estudiantes del progreso e incluso llevarlos al abandono escolar. Para ayudar a evitar que el estrés frene a su joven:

- **Contrarreste la negatividad.** Si su joven cree que las cosas nunca cambiarán, hable con él sobre cómo los pequeños cambios pueden marcar la diferencia.
- **Ayude a su joven** a dividir las tareas abrumadoras en partes y elegir una para hacer hoy.
- **Sugiera un descanso** para hacer un poco de ejercicio al aire libre.

Dele que responsabilidades

Asumir más responsabilidad por sí mismos ayuda a los jóvenes a prepararse para una vida adulta independiente. Haga que su joven se responsabilice de:

- **Usar un calendario** para llevar un registro de los compromisos y planificar su tiempo.
- **Concertar citas** con médicos o dentistas, peluqueros, etc.
- **Crear un presupuesto** de ahorro y gasto, y atenerse a él.
- **Seguir las noticias.** Aprender con qué deben lidiar los líderes mundiales y locales proporciona una perspectiva sobre las propias responsabilidades de los jóvenes.

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 © 2026, 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



Mi joven prefiere discutir antes que hablar. ¿Qué puedo hacer?

P: Con mi joven solíamos tener una relación cercana, pero ahora se enoja y hace muecas cuando le pregunto sobre la escuela o cualquier otra cosa. Quiero estar involucrado, pero nuestras conversaciones siempre parecen convertirse en discusiones. ¿Qué puedo hacer?

R: Tiene razón sobre el valor de mantenerse conectado con la vida de su joven. La participación de la familia tiene un efecto positivo sobre el éxito en la escuela y también sobre el bienestar general de los jóvenes.



Su joven parece estar pasando por una fase típica, similar a alguna que probablemente haya visto antes. Cuando era pequeño, es posible que su niño gritara *no* y tuviera rabietas. Ahora, se enfrenta a su actitud y a discusiones. Lo mismo que solía funcionar antes puede funcionar ahora, con algunos ajustes:

- **Intente no tomarlo de forma personal.** Su joven está descubriendo cómo ser una persona independiente, separada de usted. Él todavía lo necesita, pero probablemente no lo admita. Mantenga la calma y evite responder al enojo con enojo.
- **Mantenga límites.** Las reglas de la casa como *No se insulta* y *No se grita* deberían aplicar siempre. Diga que escuchará cuando su joven hable de manera respetuosa.
- **Afirme que usted** siempre estará allí para su joven. Pero a menos que sospeche que algo anda muy mal, permita que resuelva las cosas de forma independiente por ahora. Si se le da espacio, es posible que su joven vuelva a acercarse a usted.



¿Está evitando una crisis del último año?

En la segunda mitad del último año, muchos estudiantes comienzan a relajarse. No quieren estudiar y ni siquiera ir a la escuela. ¿Está ayudando a su joven a evitar este comportamiento de autosabotaje? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

- **1. ¿Lleva** un registro de la asistencia de su joven para poder tomar medidas si empeora?
- **2. ¿Habla** con su joven sobre por qué las calificaciones aún son importantes? Las universidades pueden retirar las ofertas de admisión si el desempeño disminuye, y de hecho lo hacen.
- **3. ¿Planifica** actividades con las familias de otros jóvenes del último año que les den a sus estudiantes una razón para seguir participando en la escuela?
- **4. ¿Busca** formas reales de fomentar el interés por los temas escolares?

- **5. ¿Sugiere** oportunidades de aprendizaje, como el voluntariado y las pasantías?

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas sí, usted está ayudando a su joven a enfocarse en el aprendizaje. Para cada respuesta no, pruebe esa idea.

"Comenzar con fuerza es bueno. Terminar con fuerza es épico".
—Robin Sharma