

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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

Santa Cruz Valley Union High School

Ayude a su joven a sentar las bases del éxito en este nuevo año escolar

Tanto si su joven es nuevo en la escuela como si comienza un grado superior, el inicio de un nuevo grado escolar implica adaptarse a los cambios. Las clases podrían parecer más difíciles. Los maestros podrían tener distintas expectativas. Los amigos podrían estar en otras clases o incluso en otras escuelas.

Para que le resulte más fácil asumir nuevas responsabilidades con naturalidad, anime a su joven a:

- **Crear un cronograma.** Dígale a su joven que escriba los trabajos, compromisos y responsabilidades en un calendario. Luego, ayúdelo a reservar tiempo cada semana para cumplir con ellos.
- **Adoptar hábitos de estudio eficaces.** Pídale a su joven que establezca horarios de estudio diarios fijos que le den suficiente tiempo para dormir por la noche. Fomente una revisión semanal de las calificaciones de las pruebas y los trabajos. Si su joven comienza a tener dificultades o a atrasarse, sugiérale que hable con el maestro de inmediato.
- **Establecer momentos de desconexión digital.** Los estudiantes usan la tecnología para el trabajo escolar ahora más que nunca. Asegúrese de que el día de su joven incluya momentos para hacer ejercicio, conversar y pensar creativamente. Cargue todos los dispositivos fuera del dormitorio de su joven por la noche para evitar que interfieran con el sueño.
- **Hablar sobre cómo estuvo el día en la escuela.** Haga preguntas sobre los aspectos sociales y académicos de la escuela. ¿Cómo se está adaptando su joven?



Maneras clave de apoyar a los estudiantes de secundaria

Ayudar a un escolar de secundaria a alcanzar el éxito académico es diferente de trabajar con un niño más pequeño. Al igual que muchas familias, es posible que se enfrente a dos nuevos retos:

1. **El desarrollo de su joven.** Los jóvenes suelen ser menos propensos a hablar sobre las clases y lo que aprenden en la escuela que antes.
2. **Los temas avanzados** de las clases. Es posible que no esté familiarizado o no se sienta capaz de ayudar a su joven con el material.

Para participar la educación de su joven a lo largo de estos años:

- **Mantenga expectativas altas.** Deje claro que espera que su joven dé

lo mejor de sí mismo en la escuela. Revise sus avances de con frecuencia.

- **Manténgase al tanto** de los cronogramas de exámenes y trabajos. Decir "¿No tienes el examen de matemáticas mañana?" le indica a su joven que está prestando atención.
- **Asista a eventos escolares.** Reúnase y conecte con otras familias y el personal de la escuela.

Fuente: S. Blaney, *Please Stop the Rollercoaster!* ChangeWorks Publishing.

Refuerce la fluidez de la lectura

La capacidad para leer con rapidez, precisión y comprensión se denomina *fluidez*. Para fomentar la fluidez, pídale a su joven que:

- **Practique con lecturas por placer.** Recomiende leer textos ligeros sobre temas de interés lo más rápido posible.
- **Lea en silencio.** Susurrar las palabras ralentiza la lectura y entorpece la comprensión.
- **Lea en voz alta con usted.** Lea una oración o un párrafo con expresión. Luego, pídale a su estudiante que lo lea.
- **Lea textos breves** varias veces, como poemas.

Fuente: "Providing Reading Interventions for Students in Grades 4-9," U.S. Department of Education.

Enseñe respeto a los maestros

Los estudiantes que tratan a los maestros con respeto mejoran el entorno de aprendizaje para todos en clase. Dele el ejemplo a su joven. Contacte a los maestros de este año y comience una relación de trabajo. Luego, cuando hable sobre los maestros con su joven, refiérase a ellos por su nombre. Si su joven comparte una queja menor sobre un maestro, ofrezca perspectiva: "Enseñar es difícil. Es posible que el Sr. Smith estuviera cansado".



Los amigos enriquecen la vida escolar

Los amigos de la escuela pueden ayudar a motivar a los estudiantes a obtener buenos resultados y ofrecer apoyo en momentos difíciles. Para promover amistades positivas:

- **Hablen sobre las cualidades** de los buenos amigos. ¿Las tienen los amigos de su joven? ¿Y su joven?
- **Explique que lo que importa** es la calidad, no la cantidad. Con el tiempo, los jóvenes que tienen unos pocos amigos íntimos son menos propensos a sufrir depresión que los que buscan ser populares.

Fuente: R.K. Narr y otros, "Close Friendship Strength and Broader Peer Group Desirability as Differential Predictors of Adult Mental Health," *Child Development*.





¿Cómo puedo ayudar a mi joven a pensar en el futuro?

P: Mi joven está en onceavo grado, el momento de centrarse en planificar la vida después de la escuela secundaria. Pero no tiene idea de cómo podría ser. ¿Cómo puedo ayudarlo a encontrar su camino a seguir?

R: Muchos estudiantes de secundaria no están seguros de cuáles serán sus próximos pasos en la vida, y no hay problema con eso. Pero no está bien evitar pensar en las posibilidades.

Para que su joven empiece a pensar en el tema, pregúntele:

- **¿Qué materias escolares te interesan más?** ¿Hay algún área que su joven sienta que es una fortaleza? ¿Algún tipo de trabajo que disfrute hacer?
- **¿Qué es lo que más te agrada** hacer en tu tiempo libre? ¿Le agrada leer? ¿Crear o construir cosas? ¿Pasar tiempo al aire libre?
- **¿Preferirías hacer actividades** con amigos o por tu cuenta? ¿Ser parte de grupos grandes o pequeños? ¿Liderar un equipo o ser parte de él?
- **¿Cómo podrías explorar tus opciones?** ¿Podría su joven entrevistar o seguir de cerca a alguien que se dedique a una profesión de interés? ¿Hay clases de formación profesional y técnica en la escuela a los que podría asistir su joven?

Anime a su joven a preguntarle al consejero escolar sobre recursos disponibles. Es posible que haya evaluaciones que lo ayuden a tomar decisiones. El consejero también puede ayudarlo a averiguar qué tipo de formación adicional necesitará para alcanzar sus metas profesionales.



Cuestionario Para Padres

¿Hablan sobre las situaciones difíciles?

Muchas de las situaciones a las que se enfrentan los estudiantes de secundaria plantean dilemas, como elegir entre lo que es divertido o fácil y lo que es correcto. ¿Está preparando a su joven para abordar las situaciones difíciles? Responda *sí* o *no* a continuación:

1. **¿Mantiene** conversaciones casuales con su joven sobre una gran variedad de temas? Estas pueden conducir a charlas más serias.
2. **¿Hablan** sobre los valores que son importantes para su familia?
3. **¿Anima** a su joven a ser honesto con usted y luego lo escucha con atención y con calma?
4. **¿Hablan** sobre situaciones difíciles a las que su joven podría tener que enfrentarse antes de que sucedan?
5. **¿Hace** un juego de roles juntos de situaciones para que su joven pueda practicar maneras de decir no a las cosas que siente que están mal?

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas sí, usted está ayudando a su joven a aprender a manejar situaciones difíciles de maneras positivas. Para cada respuesta no, pruebe la idea correspondiente.

"La verdad es que siempre sabes qué es lo correcto. Lo difícil es hacerlo".

—Norman Schwartzkopf

Repase y refuerce las reglas

Los estudiantes que no conocen las reglas y las políticas de la escuela podrían sufrir las consecuencias de infringirlas. Repasen juntos las reglas y las consecuencias sobre:

- **Las ausencias.** ¿Cómo debería informarlas? ¿Qué las justifica?
- **La tecnología.** ¿Está permitido usar el teléfono? ¿Cuándo? ¿Cuáles son los usos apropiados e inapropiados de la IA?
- **Las calificaciones y el trabajo escolar.** Pueden variar entre las clases, así que pídele a su joven que preste atención a las explicaciones del maestro y las comente con usted.
- **La seguridad.** Si no está familiarizado con las políticas o los procedimientos, pregunte en la oficina.

Promueva hábitos de aprendizaje

Los alimentos nutritivos y la actividad física frecuente ayudan a los jóvenes a mantenerse alerta y a aprender durante el día escolar. Ayude a su joven a reservar tiempo todos los días para:



- **Desayunar,** aunque sea un trozo de queso o un plátano antes de salir de casa.
- **Hacer ejercicio.** Incluso una caminata corta después de la escuela podría ayudar a su joven a estudiar y abordar sus trabajos escolares.

Dígale *no* a faltar a clase

Los estudiantes con una asistencia constante y regular obtienen mejores resultados a largo plazo y evitan los problemas a los que se enfrentan quienes faltan a clase. Para dejarle claro a su joven que no está bien faltar a clase:

- **Dígale que espera** que su joven asista a todas las clases.
- **Mantenga rutinas en casa** para ayudar a su joven a llegar a la escuela descansado y puntual.
- **Recuérdale a su joven** que la asistencia regular ayuda a mantener relaciones positivas con los compañeros y maestros.

Fuente: "Pay Attention to Attendance," AttendanceWorks.

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