

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Diciembre 2024

Santa Cruz Valley Union High School

Anime el aprendizaje independiente apoyando el esfuerzo de su joven

En los años de la escuela secundaria, los jóvenes están estableciendo su independencia y aprendiendo que conlleva responsabilidades. Combinar ambos es crucial cuando se trata del trabajo escolar. Su joven debería ser quien se encargue de cumplir con las responsabilidades escolares.

Si bien no es su trabajo como padre pensar en ideas para un proyecto de ciencias a largo plazo o escribir un trabajo sobre el impacto de la Gran Depresión, aun así, su estudiante necesita su apoyo. Esas son algunas maneras de apoyarlo sin tomar las riendas:



- **Manténgase familiarizado con el trabajo escolar** que está haciendo su joven.
- **Pídale detalles** sobre el día en la escuela. Diga cosas como, "Cuéntame una cosa que hayas aprendido hoy en la clase de biología" o "¿Cuál es tu carga de trabajo esta semana?"
- **Expresa expectativas altas pero razonables** para su joven y confianza en que las va a alcanzar. Cuando los estudiantes saben que sus familias creen en sus capacidades, están más motivados para alcanzar el éxito.
- **Ofrezca apoyo atento.** Escuche y haga preguntas cuando su joven piense en las decisiones que debe tomar. Lleve a su joven a la reunión con su grupo de estudio o a buscar útiles escolares que necesite cuando esté haciendo sus propios mandados.
- **Muestre que el aprendizaje nunca termina.** Comparta cosas nuevas que haya aprendido con su joven. Dé el ejemplo intentando averiguar más sobre el tema.



Ayude a su joven a disminuir el estrés

Experimentar eventos estresantes en el hogar puede afectar la asistencia a la escuela de los estudiantes y distraerlos del aprendizaje. Es posible que no pueda eliminar todas las fuentes de estrés, pero sí puede ayudar a su joven a evitar descarrilarse por esa causa.

Cuando su joven esté estresado:

- **Sugiera un descanso** para hacer una lluvia de ideas. Tomarse tiempo para hacer una pausa y pensar sobre un problema podría ayudar a su joven a encontrar una solución para el problema.
- **Fomente el ejercicio.** Veinte a 30 minutos de actividad física, como salir a correr o estirar, puede aliviar la tensión y ayudar a su joven a despejar la cabeza.
- **Recomiéndele que escriba** en un diario. A algunos jóvenes les resulta más fácil escribir lo que sienten que hablarlo. Expresarlos los ayuda a aliviar el estrés.
- **Contacte al consejero escolar** para pedirle ayuda si el estrés es un problema constante para su joven.

Fuente: L. Flook y A.J. Fuligni, "Family and School Spillover in Adolescents' Daily Lives," *Child Development*, Society for Research in Child Development.

Concéntrese en su joven

Para convertir el tiempo que pasa con su joven en una relación positiva, ofrézcale toda su atención durante al menos 15 minutos al día. Permita que su joven escoja cómo usar ese tiempo. Podría usarlo para hablar sobre un problema o mirar un video gracioso con usted. Lo importante es que se enfoque en su joven y muestre que está dispuesto a escuchar.

Haga que el aprendizaje sea personal

Los estudiantes se interesan más en el aprendizaje cuando el tema parece relevante para sus vidas. Busque actividades basadas en los intereses de su joven que resalten esas conexiones. Por ejemplo, para reforzar:

- **Historia,** vayan juntos a un museo o a un campo de batalla. ¿Podría haber algo ahí que sirva de base para un videojuego divertido?
- **Matemáticas,** muéstrela a su joven cómo usarlas para armar un presupuesto para ese teléfono nuevo o para diseñar una mejor rampa para patinetas.
- **Lengua,** pídale a su joven que busque citas de un libro de clase que quedarían bien en camisetas.



Fuente: E. Blad, "When Are We Going to Use This? Strategies to Help Students Find Relevance in School Work" *Education Week*.

Llene el receso de lectura

Sumar lectura a las actividades del receso invernal ayudará a su joven a mantener la solidez de sus habilidades de lectura. Para que estas sean vacaciones de lectura:

- **Consiga material nuevo.** Vayan a la biblioteca juntos y ayude a su joven a encontrar libros para leer por placer.
- **Preparen recetas de temporada.** Pídale a su joven que lea y siga las instrucciones.
- **Regale libros.** Dele a su joven el primer libro de una serie nueva emocionante.
- **Deje que su joven** escoja un audiolibro para escuchar durante los viajes en familia.





¿Qué tan importante es que mi joven permanezca en el equipo?

P: Mi hijo de décimo grado decidió hacer la prueba para el equipo de básquet de la escuela y fue seleccionado. Pero rara vez juega, y ahora está frustrado y quiere dejarlo. ¿Realmente importaría si dejara que abandone el equipo?

R: Con mucha frecuencia, las familias les permiten a los estudiantes evadir situaciones difíciles porque quieren protegerlos de la decepción y el fracaso. Pero aprender a perseverar ahora puede ayudar a los jóvenes a lograr el éxito en el futuro.

Para enseñarle a su joven a perseverar y cumplir con sus compromisos:

- **Hablen sobre las situaciones difíciles** que usted ha tenido que enfrentar. ¿Qué lo ayudó a superarlas? Hable con su joven sobre algunas de esas experiencias. Diga que para usted esta es una oportunidad para que su estudiante aprenda esas mismas habilidades.
- **Ayude a su joven a comprender** que pocas cosas valiosas en la vida se logran sin esfuerzo. Los deportistas que quieren más tiempo de juego necesitan pasar más tiempo practicando. Cuando los entrenadores ven que los deportistas están dispuestos a trabajar, es más probable que les den la oportunidad de jugar.
- **Deje claro que está orgulloso** cuando su joven haga un esfuerzo adicional. "Te comprometiste y estás cumpliendo. Ese es un verdadero logro en sí mismo".



Cuestionario Para Padres

¿Ayuda a que la timidez sea manejable?

Los expertos dicen que la timidez no es algo que los niños superan. En su lugar, necesitan aprender a lidiar con el sentimiento en lugar de sentirse abrumados por él. ¿Está desarrollando las habilidades de su joven para afrontar la timidez? Responda sí o no a continuación:

1. **¿Le asegura** a su joven que muchos otros jóvenes son tímidos? Muchos niños tímidos piensan que son los únicos.
2. **¿Ayuda** a su joven a hacer un juego de roles en el que mire a las personas a los ojos y sonría mientras habla?
3. **¿Sugiere** que prepare algunas preguntas para hacer al conocer a personas nuevas?
4. **¿Anima** a su joven a hablar y compartir sus opiniones en entornos familiares?
5. **¿Ayuda** a su joven a encontrar maneras de trabajar con otras personas en grupos pequeños,

por ejemplo, participando en un club de servicio en la escuela?

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas sí, usted está ayudando a su joven a interactuar con confianza. Para cada respuesta no, pruebe la idea correspondiente.

"Cree en ti mismo y en todo lo que eres. Recuerda que hay algo dentro de ti que es más grande que cualquier obstáculo".
—Christian D. Larson

Conéctese con los jóvenes dentro de su situación

El cerebro de los jóvenes todavía está madurando, al igual que su habilidad para tomar decisiones bien razonadas. Todavía necesitan orientación y límites. Para brindárselos de manera eficaz:

- **Sea comprensivo.** Cuando su joven actúe de manera impulsiva o diga algo equivocado, recuerde no tomárselo como algo personal.
- **Averigüe adónde va** su joven, por qué y con quién.
- **Asegúrese de que su joven** sepa cuáles son los límites y las consecuencias por no cumplirlos.
- **Céntrese en los asuntos** más importantes. Estos asuntos incluyen la tarea, la seguridad, la salud y el tratamiento respetuoso de los demás.

Manténgase al tanto de las redes sociales

Noventa y tres por ciento de los adolescentes utilizan redes sociales. Sus efectos sobre la salud mental no se comprenden del todo, pero algunos expertos, incluido el Cirujano General de los Estados Unidos, están preocupados.

Hable con su joven sobre estas preocupaciones. Miren juntos algunas de las publicaciones en las redes sociales de su joven. Comenten cómo lo hacen sentir y si reflejan sus objetivos y valores.



¿Es un instituto terciario una buena opción?

Los institutos terciarios (*community college*) son una opción de educación superior de menor costo (y en algunos estados, gratuita) que puede ofrecer un camino más corto hacia el empleo que los programas universitarios de cuatro años. Para averiguar si los institutos terciarios son una buena opción, pídale a su joven que le pregunte lo siguiente a un consejero escolar:

- **La posibilidad de la doble inscripción** mientras aún está en la escuela secundaria.
- **Las clases, los costos** y las ayudas financieras.
- **Las opciones de transferencia** a una universidad con títulos de 4 años después de completar los dos años de educación.

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 © 2024, 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