

# 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



Mayo 2024

## Proporcione oportunidades para que su joven practique la autodisciplina

Algunas características clave de los estudiantes responsables no pueden inculcarse simplemente estableciendo reglas. La autodisciplina, por ejemplo, debe surgir del interior de su joven. Pero la manera en la que su joven desarrollará esta característica es con la práctica, que usted puede proporcionarle.

Para fomentar la autodisciplina, hágalo practicar:

- **La administración del tiempo** con un calendario. Ver los exámenes y las fechas de entrega junto a las fechas de otros compromisos ayudará a su joven a ver cuándo tiene tiempo para relajarse y cuándo es momento de esforzarse y estudiar. Pídale que programe sus turnos (médicos, tutorías, etc.) y use el calendario para llevar un registro.
- **El armado de presupuestos.** Muchos jóvenes tienen dinero para gastar de su mesada o un trabajo a tiempo parcial. Establecer un presupuesto y cumplirlo los ayuda a prestar atención a sus gastos y a comprender que aumentar los ahorros puede conducir a mayores recompensas que hacer pequeñas compras impulsivas.
- **La planificación de eventos.** Establezca un presupuesto y pídale a su joven que se haga cargo de organizar una actividad familiar, como un picnic, un viaje a un lugar histórico local o una visita a un familiar. Los planes deberían incluir elementos como comida, transporte, recorrido y actividades. La responsabilidad de proporcionar diversión para la familia puede motivarlo a cumplir con los detalles.



## Comente los movimientos acertados en los medios

Los dispositivos digitales y las redes sociales no desaparecerán. Por eso, es esencial brindar perspectiva y ayudar a su joven a gestionar sus actividades en línea. Recuérdele que las redes sociales no siempre son un reflejo preciso de la vida de las personas. Y si su joven menciona que se arrepiente de un mensaje de texto o una publicación que escribió con enojo, pregúntele, “¿Qué podrías hacer para enmendarlo? ¿Qué harías distinto la próxima vez?”

## Fomente la lectura de verano

El hábito de lectura diaria —incluso durante el receso escolar— no solo desarrolla habilidades de lectura. Cuando los jóvenes se sumergen en un libro:



- **Refuerzan la perseverancia.** La mayoría de los jóvenes no pueden terminar un libro de corrido.
- **Fortalecen el pensamiento creativo,** ya que ven el mundo a través de los ojos de otra persona.
- **Evitan el retroceso** de conocimientos que puede suceder durante los recesos escolares largos en los que los jóvenes no leen.



## Las mentorías les permiten a los jóvenes mostrar y crecer

Hay pocas cosas más importantes que ofrecerles a los niños modelos a seguir positivos. Y los jóvenes también pueden ser grandes modelos a seguir. Los jóvenes que actúan como mentores también obtienen una sensación de logro, además de habilidades valiosas.

¿Sería su estudiante un buen modelo a seguir? Sugiera maneras en las que puede ser un mentor para niños más pequeños. Su joven podría:

- **Ayudar a entrenar** a un equipo deportivo juvenil.
- **Participar** en un programa existente, como Big Brothers Big Sisters of America, los Scouts o YMCA.
- **Ser mentor de un niño.** Sugiera a su joven que informe a una escuela sobre su experiencia y disponibilidad.

- **Ser voluntario** en una guardería después de la escuela.
- **Iniciar un grupo de juego** de verano para que los niños del vecindario hagan artesanías, jueguen o lean.
- **Anotarse para ser consejero** o formarse para serlo en un campamento de verano diurno.

Ser mentor implica compromiso y capacidad para comunicarse, lo que también beneficia a los jóvenes en la escuela.

## Incentive la investigación de carreras

Explorar carreras motiva a los jóvenes en la escuela y prepararlos para la adultez. Anime a su joven a:



- **Preguntar si puede acompañar** durante un día a alguien que se desempeñe en uno de los trabajos que le interesan.
- **Buscar un trabajo de verano** que se relacione con un campo laboral de interés.
- **Averiguar sobre las pasantías.** Su joven podría preguntarle a un consejero escolar cómo buscar oportunidades.
- **Hacer excursiones educativas.** Vayan a lugares que se relacionen con las clases que le interesen a su joven, como un museo de ciencias, un aeropuerto o un estudio de arte.



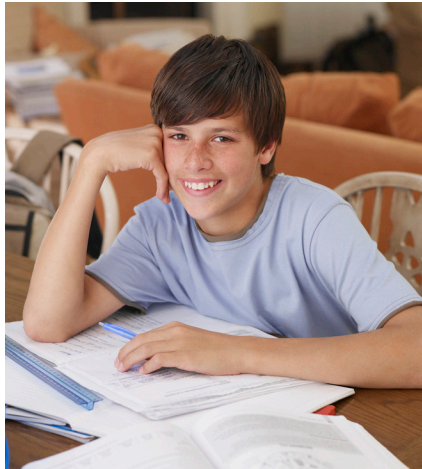
## ¿Cuánta ayuda debería brindar con el trabajo escolar?

**P:** Mi hijo de noveno grado siempre quiere mi ayuda con los trabajos escolares. ¿Debería seguir haciendo esto en la escuela secundaria?

**R:** Hay una diferencia importante entre ayudar a hacer el trabajo y apoyar el esfuerzo de su estudiante para hacerlo de manera independiente. En la escuela secundaria, su papel principal es apoyar a su estudiante proporcionando estructura, un ejemplo y aliento.

Siga estos pasos:

- **Establezca una hora fija** para que su joven haga los trabajos todos los días.
- **Comente lo que está aprendiendo** su joven. Haga preguntas como "¿Hay algo sobre este tema que te parezca sorprendente?" y "¿Has hecho algo como esto alguna vez?"
- **Muestre que aprender** es una de las prioridades de la familia. Comente libros y artículos periodísticos con su joven. Miren programas educativos juntos. Mencione cosas que esté aprendiendo usted.
- **Comparta estrategias de estudio.** Si su joven no está seguro de cómo abordar un proyecto extenso, por ejemplo, hagan juntos una lluvia de ideas del proceso paso a paso.
- **Felicite a su joven por su esfuerzo y sus avances.** Cuando su hijo enfrente un desafío, exprese confianza: "Sé que puedes hacerlo".



### Cuestionario Para Padres

## ¿Le está enseñando a su joven a ser amable?

Los estudiantes que son considerados y amables con los demás crean un mejor entorno para aprender y progresar. ¿Anima a su joven a ser una persona cariñosa? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Le da** el ejemplo de amabilidad a su joven tratándolo a él y a los demás con amabilidad y respeto?
2. **¿Comenta** los motivos por los que hay que ser respetuosos en las redes sociales? Decir cosas feas de la gente nunca está bien.
3. **¿Fomenta** la empatía diciendo cosas como, "Recuerda cómo te sentiste cuando te sucedió eso"?
4. **¿Anima** a su joven a ser amigo de todo tipo de estudiantes, aunque otros no lo sean?
5. **¿Recompensa** el comportamiento amable de su joven con elogios?

### ¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas sí, usted le está enseñando a su joven a ser un miembro solidario de la comunidad. Para cada respuesta no, pruebe esa idea.

"Recuerde que no existe tal cosa como un pequeño acto de bondad. Todo acto crea una oleada sin final lógico".

—Scott Adams

## Alivie el estrés de fin de año

Los estudiantes que están estresados por el exceso de trabajo y los plazos ajustados de fin de año se esfuerzan por dar lo mejor de sí mismos. Para aliviar la presión que podría estar sintiendo su escolar de secundaria:

- **Permita que su joven se descargue** con usted. No intente "arreglar" los problemas. Simplemente escúchelo.
- **Promueva la resolución de problemas** haciendo preguntas. "¿Has hablado con tu maestro?" "¿Has creado un cronograma?"
- **Recomiende medidas para aliviar** el estrés, como dar un breve paseo para recuperar el control y la concentración, y evitar las bebidas energéticas, que pueden hacer que los jóvenes se sientan más alterados.

## La presión de los compañeros puede ser silenciosa

¿Por qué los jóvenes a los que se ha enseñado a comportarse de forma segura y responsable a veces hacen lo contrario? Los estudios revelan que los jóvenes asumen más riesgos para "obtener experiencias" cuando sus amigos los observan, aunque no digan nada. Antes de que su joven salga con amigos, revise las reglas, y ayúdelo a pensar en las consecuencias de distintas acciones.

Fuente: J. Joermann, Ph.D., "Why Adolescents Make Riskier Choices When With Their Peers," Psychology Today.

## Establezca expectativas para el verano

Sin un plan para el verano, es posible que su joven termine a la deriva, sin ganar nada. Comenten las expectativas ahora. Exíjale a su joven que:



- **Tenga metas.** Ayude a su joven a establecer una meta de aprendizaje y a planificar cómo lograrla.
- **Respete los límites.** Podría decidir relajar la hora límite de regreso a casa, pero su joven aun así debería continuar contribuyendo en la casa y siguiendo las reglas básicas.
- **Se mantenga saludable.** Deje claro que es importante comer alimentos nutritivos, ejercitarse a diario y dormir suficiente todo el año.

## 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