

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Septiembre 2024

Santa Cruz Valley Union High School

Administrar el tiempo ayuda a los jóvenes a alcanzar muchas metas

La capacidad de su joven para administrar el tiempo afecta su éxito en la escuela de muchas maneras, desde completar y entregar los trabajos a tiempo hasta dormir lo suficiente. Pero esta habilidad es difícil para muchos estudiantes, en particular a medida que sus cronogramas se complejizan.



Ayude a su estudiante a administrar el tiempo de manera eficaz este año. Anímelo a:

- **Escribir todas las responsabilidades** y actividades en un calendario. Anotarlas en un solo lugar le permitirá a su joven comprender mejor cuánto tiempo tiene disponible y cuándo.
- **Evaluar las prioridades.** Su joven debería revisar el calendario con frecuencia para ver si hay actividades que entren en conflicto o que no le dejen tiempo para hacer el trabajo escolar y estudiar todos los días. Las responsabilidades escolares deberían ser la principal prioridad de su joven.
- **Armar un cronograma semanal.** Al comienzo de la semana, su joven debería pasar los artículos del calendario a la agenda semanal y reservar tiempo para completar cada trabajo o actividad.
- **Crear listas diarias de pendientes.** Este hábito ayuda a los jóvenes a no olvidar las tareas. Si su joven no tiene trabajos asignados ese día, debería usar el tiempo de estudio para leer, repasar o comenzar un trabajo con anticipación.
- **Usar herramientas tecnológicas.** Los calendarios digitales ofrecen recordatorios, que ayudarán a su joven a mantenerse encaminado. Sugiera que programe recordatorios que le avisen algunos días antes de la fecha de entrega de un proyecto o cinco minutos antes de que comience la hora de estudio.

Sugiera potenciadores de la concentración

Los estudios revelan que sentarse adelante en el salón de clases puede mejorar el desempeño de los estudiantes: se mantienen más alerta, toman mejores apuntes y participan más en los debates.

¿Su joven no puede escoger dónde sentarse? Puede mejorar la concentración repasando los apuntes antes de clase, saludando al maestro, tomando apuntes a mano y participando en clase.

Fuente: P. Will y otros, "The impact of classroom seating location and computer use on student academic performance," PLOS ONE, Public Library of Science.

Comiencen con buen pie

Ayude a que este sea un año exitoso para su joven al participar en la educación desde el principio. Estas son tres cosas que usted puede hacer ahora:



1. **Cree vías** de comunicación con los maestros. Esto facilitará el trabajo en equipo si surge un problema luego.
2. **Ayude a su joven** a establecer rutinas de estudio en casa. Pregúntele qué está aprendiendo todos los días.
3. **Asista** a los eventos escolares para familias, en especial aquellos que involucren a su joven.

Enseñe honestidad académica

Las encuestas revelan que muchos jóvenes no consideran que hacer trampa sea una infracción grave, y más de la mitad de ellos lo han hecho. Las investigaciones sobre la deshonestidad académica también muestran que:

- **Los jóvenes piensan** que "todos lo hacen", y muchos temen quedarse atrás si no lo hacen.
- **La tecnología** ha hecho que hacer trampa sea fácil.
- **La probabilidad** de que los estudiantes que están por encima del promedio hagan trampa es igual que la de sus compañeros de menor rendimiento.



Deje claro que espera honestidad en casa y en clase. Diga que usted valora el esfuerzo más que una calificación alta obtenida haciendo trampa.

Fuente: C. Specter, "What do AI chatbots really mean for students and cheating?" Stanford Graduate School of Education.



Establezca hábitos de asistencia positivos

El inicio del año escolar es un momento ideal para ayudar a su joven a desarrollar hábitos de aprendizaje positivos. Y uno de los más esenciales es asistir a la escuela todos los días. Los estudiantes que faltan pierden oportunidades de aprendizaje.

Más del 25 por ciento de los estudiantes se ausentaron crónicamente en 2023 (perdieron más de 18 días de clase). El ausentismo crónico no solo empeora las calificaciones de los estudiantes ausentes y sus perspectivas de graduación, sino que ha retrasado la recuperación del aprendizaje en general.

Para apoyar el hábito de asistencia:

- **Hable de su importancia.** Establezca rutinas en casa que faciliten llegar a tiempo a la escuela.
- **Lleve un registro** de las ausencias.
- **Averigüe por qué** su joven se resiste a ir a la escuela. Si no se siente preparado, siente ansiedad o está cansado, ayúdelo a abordar esos problemas en lugar de quedarse en casa.
- **Póngase en contacto** con los consejeros escolares para ayudar con los obstáculos para la asistencia.

Fuente: S. Mervosh y F. Paris, "Why School Absences Have 'Exploded' Almost Everywhere," *The New York Times*.



¿Cómo puedo motivar a mi joven a tratar de rendir mejor?

P: Mi estudiante de décimo grado habló mucho durante el verano sobre mejorar su desempeño en lengua este año. Pero desde que comenzó la escuela, no ha hecho nada al respecto. ¿Qué puedo hacer para motivarlo?

R: Es fabuloso que su joven tenga una meta. Pero, querer hacer algo no es suficiente. Determinar cómo alcanzar las metas es lo que ayuda a motivar a los estudiantes.

Ayude a su escolar de secundaria a:

- **Ser específico.** “Mejorar el desempeño” es poco específico. Pídale a su joven que defina una meta más específica y que la escriba. “Quiero obtener al menos una B en el próximo trabajo de escritura”.
- **Crear un plan.** ¿Qué pasos dará su joven para alcanzar la meta? “Voy a escribir un borrador y preguntarle al maestro si puedo entregarlo para que me dé una devolución”. Luego, voy a revisarlo y editar el borrador final”. Los pasos deberían ser realistas: planificar escribir cuatro horas cada noche es inútil si su joven realmente no lo hace.
- **Anticipar obstáculos.** “Tengo muchas otras tareas y un trabajo voluntario todos los miércoles por la noche”.
- **Hacer una lista de soluciones.** “Comenzaré el día que me asignen el trabajo y programaré las sesiones de escritura en función de otros compromisos”.
- **Colgar el plan.** Verlo con frecuencia ayudará a su joven a cumplirlo.



Cuestionario Para Padres

¿Ayuda a su joven a priorizar el sueño?

Las investigaciones muestran que el sueño irregular y dormirse tarde afectan la capacidad de los estudiantes para pensar y aprender, tomar decisiones y mantener su salud física y emocional. ¿Está ayudando a su joven a dormir lo suficiente? Responda *sí* o *no* a continuación:

1. **¿Anima** a su joven a irse a acostarse en un horario fijo que le permita dormir al menos ocho horas?
2. **¿Le pide** a su joven que reserve tiempo para dormir al planificar su cronograma semanal?
3. **¿Comparte** estrategias de administración del tiempo para que su joven se quede despierto hasta tarde para terminar los trabajos?
4. **¿Establece** un horario límite de uso de aparatos digitales al menos una hora antes de acostarse?
5. **¿Promueve** el ejercicio diario, que mejora el sueño?

¿Cómo le está yendo?

Si hay la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su joven a comenzar todos los días descansado. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

“¿Cómo puedes dormir lo suficiente cuando estás tan ocupado? De la misma manera que haces cualquier otra cosa: conviértelo en una prioridad”.

—Matthew Kansy

Desarrolle valores positivos

A medida que se acercan a la edad adulta, los estudiantes toman decisiones y deciden en qué tipo de personas se convertirán. Apoye el desarrollo de valores positivos en su joven estableciendo y haciendo cumplir límites y compartiendo y poniendo en práctica sus valores. Además:

- **Pídale a su joven** que considere asuntos como, “¿Pueden las personas confiar en mí y contar conmigo?” “¿Soy respetuoso con el tiempo de los demás?”
- **Enseñe a pensar antes de actuar.** Pídale a su joven que haga una lista de los posibles resultados de distintas opciones antes de tomar una decisión.

Refuerce la pertenencia a la escuela

Los estudiantes que tienen un sentimiento de pertenencia a la escuela logran más cosas y tienen más probabilidades de graduarse. Las investigaciones recientes muestran que el apoyo de la familia incide de manera positiva en el sentido de conexión del estudiante con la escuela. Para fomentar el sentido de pertenencia, anime a su joven a:



- **Participar** en clubes, deportes y otras actividades escolares.
- **Invitar** amigos de la escuela a clase.

Fuente: A. Peng y otros, “What Fosters School Connectedness? The Roles of Classroom Interactions and Parental Support,” *Journal of Youth and Adolescence*, Springer.

Controle el uso de pantallas

El uso excesivo de pantallas con fines recreativos está relacionado con problemas educativos y emocionales en los estudiantes. Pero se requiere más que fuerza de voluntad para dejar el teléfono. Para que los límites en el uso de pantallas sean eficaces, facilite su cumplimiento. Pídale a su joven que:

- **Desactive las notificaciones.**
- **Deje los dispositivos que no necesite** en otra habitación mientras estudia.
- **Cargue los dispositivos** fuera del dormitorio.

Fuente: L. Langreo y A. Prothero, “Can SEL Help Students Curb Their Own Cellphone Use?” *EducationWeek*.

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