

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Marzo 2025

El bienestar mental apoya la capacidad para aprender

En una encuesta reciente a estudiantes de intermedia y secundaria, casi la mitad informaron que sentirse deprimidos, estresados o ansiosos hace que el aprendizaje les resulte difícil. Si bien la tristeza y el estrés ocasional son típicos en los adolescentes, los sentimientos negativos persistentes podrían generarle problemas a su hijo.

Para conectarse con el estado mental de su hijo de intermedia:

- **Tome la "temperatura mental"** la "temperatura mental" de su hijo con frecuencia. Hablen a menudo sobre la escuela, sus amigos y sus actividades. Pregúntele a su hijo, "¿Qué es lo mejor que te ha pasado hoy?" "¿Y lo peor?" Busque oportunidades de sostener conversaciones reales: en el carro, en una caminata o antes de dormir.
- **Descubra influencias** de la vida de su hijo. Conozca a sus amigos, por ejemplo. Hablen sobre las redes sociales y otras actividades que su hijo haga en línea y, cada tanto, controle lo que mira en internet.
- **Busque señales de alerta.** Preste atención si su hijo pierde interés en sus actividades favoritas, muestra una disminución de los niveles de energía, cambia sus hábitos de sueño y comidas o comienza a evitar a su familia y amigos.

Si el comportamiento, la actitud o el estado de ánimo de su hijo parecen preocupantes, hable con los maestros, el consejero escolar o su pediatra.

Fuente: "Students Weigh In, Part IV: Learning & Well-Being After Covid-19," YouthTruth.



Hable con su hijo sobre los motivos de las reglas

Los escolares de intermedia quieren tener voz en lo que les sucede, o al menos comprender por qué está sucediendo. Para fomentar la cooperación:

- **Explique los motivos** de las reglas. Es posible que su hijo no se dé cuenta de que el objetivo de una regla determinada es garantizar la seguridad, por ejemplo.
- **Hable con su hijo con frecuencia,** y no solo de las maneras de mejorar. Expresé interés en sus opiniones y su vida.

Fuente: C. Pratt, "Middle School Discipline That Works," Eduguide.

Recorran un nuevo camino

Pasar tiempo positivo con usted desarrolla una conexión vital que apoya el esfuerzo de su hijo en la escuela. Para ampliar la experiencia, en lugar de hacer una de las actividades de *su hijo* o una de las actividades de *usted* juntos, prueben una que sea nueva para ambos. Es una forma maravillosa de ver un lado diferente de su hijo.



Lista de control para edición

La edición es una parte esencial del proceso de escritura. Los escolares de intermedia no aceptan sugerencias de mejora con facilidad. Por lo tanto, ayude a su hijo a aprender a editar su trabajo de manera independiente siguiendo esta lista de control:

- **Expuse** el tema principal de mi trabajo con claridad en la introducción.
- **Mis puntos fluyen** de manera lógica.
- **Apoyé** los puntos con ejemplos relevantes.
- **Reemplacé** las palabras inespecíficas por otras específicas.
- **Eliminé** las palabras innecesarias y las oraciones repetitivas.
- **Cité** todas las fuentes.



Traduzca términos de ciencias en palabras de uso diario

Pensar en la ciencia en términos de la vida real puede hacer que sea más accesible para su hijo. Para presentarle a su hijo la física que sucede a su alrededor, hable, por ejemplo, sobre:

- **El reposo.** Este es el estado de los calcetines sucios que su hijo deja en el suelo. Un objeto está en reposo cuando se encuentra quieto sin moverse.
- **La inercia.** Este es el estado de su hijo cuando se resiste a recoger los calcetines, a pesar de que sabe que es lo correcto. "Inercia" es el término que indica la resistencia de cambio de un estado a otro.
- **La fuerza.** Esto es lo que usted añade al decir que su hijo debe ordenar la habitación antes de salir. La fuerza supera la inercia.
- **La masa.** ¿Qué tan difícil será para su hijo ordenar? Los objetos con menos masa, como los calcetines, son más fáciles de mover que los objetos más grandes, como los libros.

Fuente: D. y C. Johnson, *Homework Heroes*, Kaplan Publishing.



Promueva el servicio a la comunidad

Las investigaciones relacionan el servicio a la comunidad con resultados positivos en la escuela y en la vida. Los escolares de intermedia que se ofrecen como voluntarios:

- **Suelen tener** mejores registros de asistencia y calificaciones, y a permanecer en la escuela.
- **Se sienten conectados** con la comunidad y positivos sobre su función dentro de ella.
- **Desarrollan habilidades** que ayudan en la clase, como el liderazgo, la resolución de problemas de comunicación y la confiabilidad.
- **Descubren mentores**, como los directores de organizaciones o empresas que pueden servir como referencias.

Anime a su hijo a preguntarle a un consejero escolar sobre fuentes de oportunidades de voluntariado.

Fuente: A. Heldt, "The Importance of Community Service in a Teen's Life," The Bridge Teen Center.



Mi hijo procrastina. ¿Cómo puedo cambiar esa actitud?

P: Mi hijo de sexto grado siempre espera hasta la noche anterior a la fecha de entrega de un trabajo para empezar. A menudo no queda tiempo suficiente para hacer un buen trabajo. ¿De qué manera puedo ayudar a mi hijo a abandonar este hábito?

R: Cuando la procrastinación se vuelve un hábito, puede tener consecuencias graves para los estudiantes. Para ayudar a su hijo de intermedia a abordar el problema:

- **Averigüe qué hay detrás** de la procrastinación. Pregúntele por qué pospone las cosas. A algunos estudiantes les da miedo fallar. A otros les agrada la emoción de hacer algo a último momento. Y otros simplemente no están motivados. Saber qué está causando la procrastinación los ayudará a usted y a su hijo a encontrar soluciones.
- **Explique que, a medida que los estudiantes crecen**, la procrastinación causa problemas más graves. Dígale a su hijo que lo va a ayudar a cambiar este hábito ahora, antes de que eso suceda.
- **Pídale a su hijo que cree cronogramas** para completar el trabajo. Ayude a su escolar de intermedia a dividir los proyectos extensos en partes más pequeñas y a establecer plazos para cada una. Aun así, es posible que espere hasta cada fecha límite para terminar esa parte, pero poco a poco irá avanzando. Y una vez que su estudiante empiece, posiblemente le resulte más fácil seguir avanzando.
- **Sugiera a su hijo que use pequeñas recompensas** como motivación, como tomarse un descanso de diez minutos después de completar una tarea.



Desarrolle la resiliencia

Cuando los estudiantes son resilientes, los contratiempos no los detienen. Para aumentar la resiliencia, ayude a su hijo a:

- **Establecer relaciones** en la escuela. Anímelo a unirse a clubes o equipos. Recuérdele a su hijo que los maestros y los consejeros quieren apoyar a los estudiantes.
- **Replantear los pensamientos negativos.** Si su hijo dice "No creo que me den un papel en la obra", sugiera que diga "Voy a practicar el libreto a diario hasta el día de la prueba".



Cuestionario Para Padres

¿Brinda apoyo con el trabajo escolar?

La carga de trabajo de un estudiante de intermedia generalmente es mayor que la de la escuela primaria; tienen más trabajo para hacer en casa. ¿Está ayudando a su hijo a cumplir con las mayores expectativas? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Ayuda** a su hijo a encontrar un lugar para estudiar con la menor cantidad de distracciones posible?
2. **¿Le pregunta** al maestro de su hijo sobre las políticas y las expectativas relacionadas con la tarea?
3. **¿Se asegura** de que el cronograma de su hijo incluya tiempo suficiente para completar el trabajo escolar?
4. **¿Anima** a los maestros si su hijo tiene dificultades con el trabajo escolar constantemente?
5. **¿Consulta** a los maestros si su hijo tiene dificultades con el trabajo escolar constantemente?

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas sí, usted está ayudando a su estudiante a alcanzar el éxito con los trabajos. Para cada respuesta no, pruebe la idea correspondiente.

"Un poco de progreso todos los días se va sumando para lograr grandes resultados".
—Satya Nani

Refuerce las rutinas de estudio

Los estudiantes de intermedia viven en el presente. Les resulta difícil relacionar lo que hacen hoy (como estudiar para el examen de mañana) con sus calificaciones al final del trimestre.

Para mantener a su estudiante encaminado, establezca un horario de estudio diario en casa. Luego, cuando los resultados sean positivos, felicite a su hijo por su dedicación. "¡Tu esfuerzo constante en el trabajo escolar realmente está dando sus frutos!"

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 © 2025, 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