

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Mayo 2025

San Juan Unified School District

Pídale a su joven que repase este año y establezca metas para el próximo

Al final de un año escolar ajetreado, puede que su joven esté impaciente por que llegue el receso de verano. Pero es útil pasar algo de tiempo juntos repasando como fue este año. Este repaso puede servir como punto de referencia al establecer metas académicas para el año próximo.

Reserve tiempo para hablar sobre lo que piensa su joven sobre el año. Para iniciar la conversación, haga preguntas como las siguientes:

- **¿Cuál fue tu materia favorita?** ¿Por qué?
- **¿Cuál fue la menos favorita?** ¿Por qué?
- **¿Tu desempeño** de este año estuvo a la altura de tus expectativas? ¿Por qué?
- **¿Sientes** que tus calificaciones reflejan lo que aprendiste?
- **¿Con qué maestros** tuviste la mejor relación este año? ¿Por qué?



Luego, pregúntele a su estudiante qué desearía mejorar. ¿Las habilidades de escritura? ¿La administración del tiempo? Pídale que piense en una lista de metas de aprendizaje nuevas. Trabajen juntos para hacer una lista de pasos que seguirá para alcanzar cada meta. ¿Hay algo que su joven pueda hacer antes del otoño para comenzar a avanzar? Por ejemplo, ¿podría hacer un curso en un instituto terciario durante el verano?

Sea cual fuere el plan que se le ocurra a su joven, ofrézcale apoyo y aliento durante el proceso. Sus expectativas altas pueden motivarlo a esforzarse para alcanzar sus metas.

La asistencia aún es esencial

En mayo, algunos estudiantes deciden que el año escolar ya ha terminado. Faltan a clase. Salen a comer y no vuelven a la escuela. Insístale a su joven en que la asistencia a clase es tan importante ahora como en septiembre. Los maestros siguen enseñando material nuevo y las sesiones de revisión en clase hacen que los exámenes de fin de año den menos miedo.

Comparta una estrategia relacionada con el tiempo

El tiempo que queda para completar el trabajo escolar antes de que termine el año está pasando rápido. Eso hace que el hábito de posponer cosas sea un problema. Para luchar contra la procrastinación, pídale a su joven que:

1. **Escoja una tarea** con la que comenzar.
2. **Ponga 30 minutos** en el cronómetro. Durante ese tiempo, su joven debería centrarse en esa tarea.
3. **Se relaje durante algunos minutos** cuando suene la alarma. Luego, dígame que repita el proceso.



Fuente: R. Emmett, *The Procrastinating Child*, Walker Books.



La educación consiste en aprender

Hacer preguntas sobre la escuela todos los días le muestra a su joven que la educación es importante para usted. Para demostrar que no solo le importan las calificaciones y el puntaje de los exámenes, centre la atención de su joven en el objetivo real de la educación: aprender.

Hable de temas y conceptos académicos, y de la creciente comprensión de su estudiante del proceso de aprendizaje. Puede preguntarle sobre:

- **El material de lectura.** ¿Puede hacer un resumen? ¿Hay algún aspecto de la trama que sea similar a la vida de su joven?
- **Los pequeños logros.** Por ejemplo, ¿qué hizo su joven para resolver un problema de matemáticas difícil?
- **Experiencias que invitan** a la reflexión. ¿Ha leído, oído o hecho su

estudiante algo que lo haya llevado a reconsiderar una opinión?

- **Un examen.** ¿Cuál es una manera eficaz de evaluar lo que sabían los estudiantes de la clase sobre el material?
- **El crecimiento.** ¿Qué lecciones ha aprendido su joven de los contratiempos? ¿Qué nueva habilidad podría usar en el futuro?

Fuente: "Grades vs Learning: Shifting Attention to What's Important," The Graide Network, The Chicago Literacy Alliance.

Prepárese para la tarea del verano

Para algunas de las clases del año próximo habrá trabajos que los estudiantes deberán completar este verano. Antes de que termine el año escolar, ayude a su joven a:

- **Repasar** los trabajos y pedirle aclaraciones al maestro, de ser necesario.
- **Obtener** recursos, como libros de la biblioteca de la escuela.
- **Dividir** los trabajos en partes y destinar mucho tiempo durante el verano para hacer cada una de ellas.



Luego, ayude a su estudiante a comenzar temprano. Recuérdale lo siguiente: "Dar lo mejor en este trabajo te permitirá moldear lo que piense el maestro del próximo año sobre ti".



¿Cómo ayudo a mi joven a afrontar la frustración escolar?

P: Mi joven de noveno grado se queja constantemente de que su vida es injusta. Todos los días lo escucho hacer una lista de quejas sobre sus compañeros de clase y maestros. Ninguna de ellas es grave, pero suele parecer muy frustrado. ¿Qué debería hacer?

R: Para los jóvenes, es importante sentirse escuchados. Por lo tanto, cuando su joven se queje, escuche con atención. Las cosas que a usted no le parezcan graves podrían parecerle muy graves a su joven. Repítale lo que ha oído a su estudiante. Podría decir algo como lo siguiente: "Parece angustiarte". No intente precipitarse con un consejo o una solución. En cambio, pregunte, "¿Qué crees que podrías hacer frente a esta situación?" Siga haciendo preguntas para ayudar a su joven a pensar en respuestas apropiadas.

Si le preocupa lo que escucha o si sospecha que su joven está siendo víctima de acoso escolar, contacte al maestro o al consejero escolar de su joven y hágalos saber lo que está sucediendo. Trabaje con ellos para abordar las preocupaciones de su estudiante.

Sin embargo, puede que lo que realmente quiera su joven sea su atención. Luego de escuchar durante algunos minutos, torne la conversación hacia lo que sí está funcionando en la vida de su estudiante. Intente pasar al menos el doble de tiempo hablando de cosas positivas que negativas. Prestar atención de una manera positiva podría revertir la situación.



Cuestionario Para Padres

¿Está ayudando a su joven a hacerles frente a los problemas?

No es demasiado tarde para que los estudiantes que tienen dificultad en una o varias materias reciban ayuda. ¿Está haciendo todo lo posible para ayudar a su joven a identificar los problemas y apoyarlo? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Es consciente** de las señales que indican que su joven está teniendo dificultad (peores calificaciones, faltas a clase, etc.)?
2. **¿Ayuda** a su joven a identificar acciones propias que podrían ser parte del problema, como no prestar atención y no entregar trabajos?
3. **¿Le recuerda** a su joven que pedir ayuda cuando se necesita es una señal de fortaleza?
4. **¿Anima** a su joven a hablar con los maestros o con un consejero sobre los recursos de ayuda disponibles en la escuela?
5. **¿Le pide** al consejero escolar de su joven que le sugiera

fuentes de ayuda además de la escuela?

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas sí, usted está ayudando a su estudiante a encontrar ayuda para hacer mejoras académicas. Para cada respuesta no, pruebe la idea correspondiente.

"El crecimiento comienza con la decisión de no permitirnos seguir estancados donde estamos".
—Anónimo

Fomente la lectura frecuente

En una encuesta nacional, los jóvenes que leen con frecuencia (de cinco a siete días a la semana) declararon sentir menos ansiedad, depresión y soledad que los que leen menos de un día a la semana. Lamentablemente, solo el 18 por ciento de los jóvenes encuestados eran lectores frecuentes. Para animar a su joven a leer con frecuencia:

- **Sugíerale que les pida a sus amigos** ¿Puede su joven leer al menos cuatro libros antes de septiembre?
- **Presente un reto.** ¿Puede su joven leer al menos cuatro libros antes de septiembre?
- **Vayan a la biblioteca juntos** con frecuencia. La falta de acceso a los libros es un gran motivo por el que los jóvenes no leen. Actualice el material de su joven con frecuencia.

Fuente: "Kids & Family Reading Report," Scholastic.

Considere la escuela de verano

La escuela de verano no es para todos los estudiantes. Pero, para muchos, puede ser un camino hacia el éxito académico. La escuela de verano puede ayudar a los estudiantes a:

- **Mantenerse** encaminados. Asistir a una sola clase a la vez le permite a su joven prestarle toda su atención al material.
- **Dominar** una materia compleja. Asistir a una sola clase a la vez le permite a su joven prestarle toda su atención al material.



Apoye el ejercicio a diario

El apoyo de las familias tiene un efecto positivo sobre la actividad física de los jóvenes. Por lo tanto, no permita que su estudiante se pierda los beneficios del ejercicio diario este verano. Dividir el tiempo de actividad física en períodos breves es más realista para la mayoría de los jóvenes que entrenar durante horas. Su joven podría caminar por la manzana durante 15 minutos en la mañana y luego nadar en una piscina local o hacer deporte con amigos durante 30 minutos más tarde.

Fuente: J.E. Moral-García y otros, "Relationship of Parental Support on Healthy Habits, School Motivations and Academic Performance in Adolescents", *International Journal of Environmental Research and Public Health*.

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