

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Febrero 2025

San Juan Unified School District

Plan de preparación para exámenes que divide el estudio en cinco días

Las investigaciones demuestran que los estudiantes recuerdan más cuando estudian el material repetidamente en sesiones espaciadas en el tiempo, en lugar de estudiar de manera intensiva durante horas la noche antes de un examen.

Cuando se anuncie el próximo examen, sugiérale a su joven que pruebe este plan de estudio de cinco días:

- **Cuatro días antes:** Juntar los apuntes de clase, las pruebas y los papeles entregados por el maestro relacionados con el material que abarcará el examen. Hacer una lista de temas importantes.
- **Tres días antes:** Repasar los materiales recopilados y agregar datos a la lista de temas que es probable que se incluyan en el examen. ¿El maestro le ha dedicado cuatro días a las partes de una célula? Es probable que se incluya en el examen. Luego, díglele a su joven que arme tarjetas con información que deberá memorizar y practique para recordar la información.
- **Dos días antes:** Buscar las lecturas asignadas. Pensar en preguntas para desarrollar que el maestro pueda preguntar sobre temas importantes de las lecturas. Tomar apuntes sobre cómo responderlas.
- **Un día antes:** Crear y resolver una autoevaluación. Esto podría incluir escribir datos memorizados correctamente, hacer un esquema para los ensayos y aplicar fórmulas para resolver problemas de ejemplo.
- **En el día del examen:** Repetir las tareas del día anterior y reunir y llevar todo el material permitido (apuntes, calculadoras, etc.) al examen.



Fomente el impulso interior

La *motivación interna*, como la curiosidad o el deseo de aprender, lleva a los estudiantes más lejos que factores externos como las calificaciones. Para nutrirla:

- **Felicite a su joven** por afrontar retos, no solo por hacerlo bien.
- **Aliente la autoevaluación honesta** ("Podría obtener mejores resultados si estudiara 15 minutos más por día") y desaliente la autocrítica destructiva ("Soy tan estúpido").

Sugerencias para obtener mejores calificaciones

Es posible que los maestros de su joven entreguen esquemas del material que abordan. Pero, de todos modos, los estudiantes deberían tomar apuntes en clase. Tomar apuntes les permite ampliar y aclarar la información básica, y la refuerza en la mente. Recuérdele a su joven que debe:

- **Usar frases** y abreviaturas en lugar de oraciones completas.
- **Dejar espacio** para agregar ideas, preguntas o detalles más adelante.
- **Encerrar el vocabulario** o los conceptos desconocidos en un círculo y buscarlos más adelante.



Practiquen formas de decir 'no'

Es más fácil para los jóvenes rechazar la presión negativa de sus compañeros cuando cuentan con respuestas que pueden usar en distintas situaciones. Hagan un juego de roles de situaciones en las que su escolar de secundaria podría:

- **Dar un motivo personal.** "Estoy intentando formar parte del equipo universitario. No quiero arruinar la oportunidad".
- **Mencionar consecuencias.** "Perdón, a la última persona que descubrieron haciendo eso la suspendieron. No quiero arriesgarme".
- **Desestimar la idea.** Su joven podría hacer una mueca y alejarse.
- **Sugerir otro plan.** "Voy a ver una película. ¿Quieres sumarte en lugar de ir a la fiesta?"



El ejercicio ayuda a los estudiantes a concentrarse y aprender

Por muy preparados que estén los estudiantes, si llegan a clase sin ganas o estresados, no podrán dar lo mejor de sí mismos en el aprendizaje. Una manera importante de evitar estos problemas es verificar que su joven haga mucho ejercicio a diario.

El ejercicio:

- **Despierta sentimientos** de bienestar. Las endorfinas que se liberan al ejercitarse también aumentan la energía. Si un trabajo parece interminable, un trote dando la vuelta a la manzana podría ayudar a su joven a retomarlo más feliz y con más energía.
- **Es tranquilizante.** Cuando los jóvenes se enfocan en una actividad física, sacan el foco de las preocupaciones.
- **Aumenta la confianza** en uno mismo. Sentirse en control sobre el cuerpo puede ayudar a los jóvenes a sentir que también pueden tomar el control de sus estudios.
- **Fortalece la memoria.** Los estudios muestran que el ejercicio estimula la conectividad del cerebro y la formación y retención de recuerdos.

Fuente: "Exercise and stress: Get moving to manage stress," The Mayo Clinic.



¿Cómo puedo ayudar a mi joven a volver a encaminarse?

P: Mi escolar de 11.º grado solía obtener buenas calificaciones (pero era necesario recordarle que hiciera la tarea). Pero este año, se ha quedado sin gasolina. No sé por qué, pero mi joven no hace el trabajo escolar e incluso está faltando a algunas clases. ¿Qué deberíamos hacer?

R: A veces, los estudiantes a los que les ha ido bien en la escuela sin mucho esfuerzo finalmente llegan a un año en el que tienen que esforzarse bastante. Si no han desarrollado habilidades de estudio eficaces, estos estudiantes no saben qué hacer. Si es posible que sea el caso de su joven, anímelo a pedirle ayuda al maestro o a un consejero escolar.

También es posible que su joven esté afirmando su independencia negándose a cumplir lo que se espera de él. La solución para eso es delegarle la responsabilidad del aprendizaje a su estudiante. Siga estos pasos:

- **Hable con su joven sobre sus metas** para el futuro y cómo la escuela puede ayudarlo a cumplirlas. Recuérdele que la escuela secundaria es temporal, pero la educación será un recurso valioso para su joven por siempre.
- **Ofrézcale a su joven una oportunidad** para demostrar la capacidad para hacerse cargo de las responsabilidades escolares de manera independiente. Explique que, si no hace el trabajo, la siguiente parada es la escuela de verano para recuperar los créditos de las materias suspendidas. Luego, deje de recordarle constantemente de los períodos de calificación.

Contacte al consejero escolar de su joven para que le explique qué le puede estar pasando y cómo ayudarlo.



Cuestionario Para Padres

¿Enseña habilidades para el éxito escolar?

Algunas lecciones que puede enseñar en casa son tan importantes para el éxito de su estudiante en la escuela secundaria como los estudios que se imparten en clase. ¿Está reforzando las habilidades y los hábitos que respaldan los logros? Responda *sí* o *no* a continuación:

1. **¿Deja** claro que la asistencia puntual a todas las clases es esencial y que es lo que espera?
2. **¿Habla** sobre las reglas escolares con su joven y la importancia de seguirlas?
3. **¿Anima** a su joven a pedirles ayuda o consejos a usted, sus maestros o consejeros en lugar de ignorar los problemas?
4. **¿Da el ejemplo** de cómo usar la administración del tiempo y herramientas de organización, como calendarios y listas de verificación?

5. **¿Le enseña** a su joven que el respeto por uno mismo surge de esforzarse al máximo?

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas sí, usted está enseñándole a su joven lecciones claves para el éxito escolar. Para cada respuesta no, pruebe la idea correspondiente.

"El éxito es la consecuencia natural de aplicar con constancia los fundamentos básicos".
—Jim Rohn

Promueva la agudeza en el estudio

Quedarse dormido mientras se estudia es un problema común entre los estudiantes. Para ayudar a su joven a mantenerse alerta, sugiera estas estrategias de estudio:

- **Sentarse derecho o estudiar de pie.** Es demasiado fácil quedarse dormido cuando se está acostado en la cama.
- **Alternar las tareas.** Si su joven se siente somnoliento mientras estudia historia, cambiar a matemáticas podría animarlo.
- **Mantenerse hidratado.** Anime a su joven a tomar mucha agua (y no bebidas energizantes).
- **Tomarse descansos mentales.** Hacer una pausa de cinco a 10 minutos luego de estudiar durante una hora puede refrescar la habilidad de su joven para concentrarse.

Aspectos básicos de la tarea

Si su joven se siente abrumado por los trabajos y se pregunta cómo ocuparse de todo en el tiempo de que dispone, vuelva a lo básico. Recuérdele a su joven que debe:

- **Sumergirse de lleno.** De esa manera, no perderá tiempo preocupándose.
- **Deshacerse** de las distracciones. El teléfono de su joven deberá quedar en otra habitación.
- **Abordar primero** la tarea más importante.



Ofrezca práctica con proyectos

Hacer proyectos con usted le proporciona a su joven práctica en la planificación y gestión de proyectos, y tiempo de calidad juntos. Usted y su joven podrían:

- **Planificar una comida familiar.** Hablen sobre el presupuesto y los tipos de recetas o comidas que desearían probar. Dividan las responsabilidades.
- **Reorganizar una habitación.** ¿Les abruma el desorden? Piensen ideas para un plan de ataque y llévelo a cabo, paso por paso.
- **Planificar una salida familiar.** Consideren el transporte, los gastos, las comidas, etc. Los jóvenes participan más en las actividades que ayudan a planificar.

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