

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Marzo 2026

Mount Vernon City School District

Permítale a su joven tomar el mando de las responsabilidades escolares

A veces, querer el mejor resultado para su joven hace que sea difícil soltar el control. Pero en los años de la escuela secundaria, es esencial permitir que su joven asuma la responsabilidad de lo académico.

Los estudios revelan que cuando las familias asumen la mayor parte de la responsabilidad por el desempeño escolar de sus estudiantes, el desempeño académico puede verse afectado y los jóvenes son más propensos a sufrir ansiedad o depresión.



Para fomentar la responsabilidad por el aprendizaje, ponga a su escolar de secundaria a cargo de:

- **Los trabajos.** Deje claro que espera que su joven entregue todo el trabajo escolar a tiempo. Comparta estrategias de administración del tiempo y, luego, permita que su joven las ponga en práctica. Repase el progreso una vez cada uno o dos días en lugar de hacerlo a cada hora.
- **Resolver los problemas escolares.** ¿Tiene preguntas sobre una calificación? Su estudiante debería hablar con el maestro. ¿Le fue mal en un examen? Su estudiante debería trabajar con su maestro para crear un plan para mejorar la calificación.

Sigue siendo importante que usted esté al tanto de lo que está aprendiendo su joven en la escuela y que se involucre cuando surjan problemas que su joven no pueda resolver de manera independiente. Pero si observa que usted dice "nuestro proyecto de ciencias", es hora de dar un paso al costado.

Fuente: K. Reed y otros, "Helicopter Parenting and Emerging Adult Self-Efficacy: Implications for Mental and Physical Health," *Journal of Child and Family Studies*, Springer US.



La lectura por placer vale la pena el tiempo

Incluso si su joven lee mucho para sus clases escolares, la lectura por placer es beneficiosa. Los estudiantes que disfrutan lo que están leyendo suelen leer más rápido y comprenden más lo que leen. Su vocabulario y sus conocimientos aumentan. Y estos beneficios se trasladan a la lectura relacionada con la escuela.

Para promover la lectura por placer:

- **Dé el ejemplo.** Luego, comparta una lectura que disfrute con su joven.
- **Lean juntos.** Consiga dos copias de un libro y comenten cómo se relaciona con sus vidas.
- **Sugíerale audiolibros.** A veces, los libros que son difíciles de leer cobran vida cuando se leen en voz alta. Su joven estará expuesto a vocabulario nuevo y escuchará una lectura fluida. Anímelo a que los escuche mientras hace ejercicio, viaja en carro o se relaja.
- **Haga hincapié en la posibilidad de escoger.** Si un libro es aburrido o demasiado difícil, puede elegir otro título. El punto es disfrutar el tiempo que se pasa leyendo.

Limite el impacto de las redes sociales

Las redes sociales se han convertido en una manera importante en la que los jóvenes mantienen sus amistades. Pero también pueden tener efectos negativos en la salud mental. Para encontrar un equilibrio sano, ayude a su joven a:



- **Controlar el contenido.** Sugíerale que siga a personas inspiradoras, como uno de sus autores favoritos, y que deje de seguir a personas que lo hagan sentir triste o ansioso.
- **Recordar que nadie** tiene una vida ideal. Las personas suelen publicar más sobre los buenos momentos que sobre los malos.
- **Tomarse descansos** de las redes sociales durante una noche, un día o un fin de semana.

Fuente: A. Zsila y M. Reyes, "Pros & cons: impacts of social media on mental health," *BMC Psychology*, Springer.

Ayude a su joven a recuperarse

En la vida de los estudiantes hay decepciones, por malas calificaciones o planes cancelados. Cuando su joven enfrente una decepción, pregúntele, "¿Cómo te sientes?" Sea empático, pero no intente arreglar las cosas. En su lugar, diga: "Sé que estás triste por la cancelación del evento. ¿Qué otra cosa podrías hacer?"



Evite el abuso de sustancias

Reconocer las señales del abuso de sustancias es esencial para abordar este problema de vida o muerte. Si nota varias de las siguientes señales, su joven podría estar en riesgo:

- **Problemas sociales:** sentir que no tiene amigos, juntarse con jóvenes que se comportan de manera imprudente, etc.
- **Problemas académicos repentinos.**
- **Indicios visibles:** vapeadores, latas de cerveza, etc.
- **Falta de interés** por cosas que antes eran importantes para su joven.
- **Sucesos inusuales** relacionados con el dinero: desaparición de dinero en casa o que su joven tenga más dinero de lo habitual.



El rechazo de la universidad afecta a mi joven. ¿Qué hago?

P: Mi joven de último año soñaba con ir a una universidad en particular, pero no lo aceptaron. Sin embargo, un amigo sí entró, y mi joven está destrozado. ¿Cómo puedo ayudarlo a seguir adelante y enfocarse en las universidades que le dijeron que sí?

R: Es una dolorosa realidad que muchos estudiantes no serán aceptados en las universidades de su preferencia. Pero también es cierto que no existe una "única universidad perfecta" para ningún estudiante. Para ayudar a su joven a cambiar el foco:

- **Reconozca** los sentimientos de su joven.
- **Comparta algunos datos.** El número de solicitantes de ingreso a la universidad está aumentando, lo que significa que hay más competencia para ingresar a las universidades selectivas. Además, las universidades consideran muchos factores a la hora de seleccionar estudiantes. El amigo de su joven tal vez tenga un talento inusual que satisface una necesidad.
- **Ofrezca tranquilidad.** Su joven tendrá una oportunidad de crecer personal y académicamente en cualquier universidad.
- **Ayude a su joven a explorar** las otras universidades. Visítelas, de ser posible. La mayoría de las universidades tienen programas para los futuros estudiantes (algunos podrían ser virtuales). Anime a su joven a ir con una mente abierta.

En un año, su joven podría hacer el pase a la universidad de sus sueños. Pero para entonces, es probable que se sienta como en casa en la universidad que su escoja ahora.



Cuestionario Para Padres

¿Fomenta una comunicación abierta?

Los jóvenes no siempre comparten información personal con sus familias. Pero saber qué está sucediendo en la vida de su estudiante es importante para apoyar el éxito escolar. ¿Está fomentando la comunicación? Responda *sí* o *no* a continuación:

1. **¿Pasa** algo de tiempo todos los días haciendo cosas con su joven, incluso mientras prepara la cena o van a algún lado en el carro? Esos son momentos en los que la comunicación fluye con más naturalidad.
2. **¿Destina** para hablar cuando su joven recurre a usted con un problema? Si no puede hacerlo en el momento, fije una hora en la que pueda hacerlo.
3. **¿Le exige** a su joven que le informe sus planes sociales y lo actualice si los planes cambian?
4. **¿Cuenta** historias sobre cosas positivas y memorables que hizo su joven cuando era pequeño?
5. **¿Hace** una pausa con frecuencia cuando habla con su joven para darle tiempo para responder?

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas sí, usted está creando oportunidades de comunicación entre usted y su joven. Para cada respuesta no, pruebe esa idea.

"Escuchar bien es un medio de comunicación e influencia tan poderoso como hablar bien".

—John Marshall

Mejore la capacidad de estudio

Los estudiantes que no saben cómo estudiar de manera eficaz pueden dedicarle más tiempo del necesario o frustrarse tanto que acaben abandonando por completo. Anime a su joven a:

1. **Deshacerse de las distracciones**, como los dispositivos digitales innecesarios, el hambre y la sed antes de sentarse a estudiar.
2. **Repasar los apuntes** de clase a diario.
3. **Estudiar en varias** sesiones de estudio breves, espaciadas a lo largo del tiempo, en lugar de hacer una única sesión larga.
4. **Alternar el tipo de contenido.** Luego de estudiar fórmulas matemáticas, debería cambiar a lengua antes de pasar a fórmulas científicas.
5. **Mantenerse enfocado en la tarea.** Su joven podría anotar sus preocupaciones o pensamientos aleatorios en un papel para abordarlos luego y retomar el estudio.

Haga cumplir las reglas de manera constante

Cuando los adultos no son constantes, los jóvenes piensan que las reglas son simplemente sugerencias. Para enseñarle a su joven a tomarse las reglas con seriedad:

- **Acuerde** con el otro progenitor de su joven las reglas y las consecuencias. Deje claro que aplican dondequiera que esté su joven.
- **Apoye las reglas** y las expectativas que establece la escuela para los estudiantes.

Hablen de cómo ser amable

Las investigaciones muestran que las personas que son amables con los demás son más felices, y que los estudiantes felices suelen obtener mejores calificaciones. Hable con su joven sobre maneras de:

- **Ser considerado.** Su joven puede tener en cuenta las necesidades de sus compañeros y participar equitativamente.
- **Ser amable.** Su joven podría sonreír y acercarse a un estudiante que parece triste.
- **Perdonar.** Las personas amables se centran en las soluciones y no en la culpa.



Fuente: O. Curry y otros, "Happy to Help?" *Open Science Framework*, Center for Open Science.

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 © 2026, 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