

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Octubre 2022

Rowan-Salisbury Schools

Aprender a administrar el tiempo es útil ahora y en el futuro

En la escuela secundaria, la universidad y el trabajo, las habilidades de administración del tiempo de su joven marcarán la diferencia entre cumplir con las responsabilidades y quedarse a mitad de camino. También ayudarán a su joven a manejar prioridades contrapuestas y a llevar una vida menos estresante. La mayoría de los estudiantes de secundaria todavía están desarrollando estas habilidades esenciales. Enséñele a su joven estas estrategias eficaces:

- **Anotar todo.** Su joven debería escribir todos los trabajos y compromisos en una agenda o un calendario y, luego, hacer un cronograma semanal. Tener todo en un solo lugar hace que sea más fácil evitar conflictos y ver cuánto tiempo tiene disponible realmente.
- **Hacer un poco cada día.** Estudiar 30 minutos por día es más efectivo que tratar de estudiar todo durante cinco horas la noche anterior a un examen.
- **Aprovechar al máximo los momentos libres.** En tan solo 10 minutos, su joven puede darle una leída rápida a un capítulo de un libro, completar uno o dos problemas de matemáticas y aprender tres términos.
- **Reservar tiempo para ponerse al día.** Sugiera a su joven que reserve tiempo una vez por semana para ocuparse de una tarea que haya estado posponiendo. Si su estudiante está al día, este es un buen momento para adelantar algo.
- **Abordar lo que lo hace perder tiempo.** Ayude a su joven a identificar las actividades no esenciales que le consumen tiempo, como mirar videos, y planifiquen maneras de limitarlas o evitarlas.



Cree un marco para un sueño saludable

Dormir suficiente por la noche ayuda a los jóvenes a mantenerse alerta en clase. Y las investigaciones revelan que también es importante descansar bien luego de un día de aprendizaje, pues el aprendizaje continúa mientras su joven duerme.

El ritmo natural de los jóvenes es quedarse despiertos hasta tarde, y a veces tienen dificultades para despertarse a tiempo para las clases matutinas. Para ayudar a su joven a comenzar la escuela descansado y listo para aprender:

- **Armen juntos** un cronograma que le dé tiempo a su joven para completar los trabajos escolares y dormir.
- **Implemente una rutina.** Ayude a su joven a cumplir con la hora de dormir establecida. Atenuar las luces y evitar el uso de pantallas justo

antes de acostarse puede hacer que conciliar el sueño sea más fácil.

- **Limite la cantidad de veces** durante los fines de semana. Levantarse más de dos horas más tarde hace que sea más difícil volver a despertarse temprano el lunes.
- **Fomente el ejercicio.** Hacer ejercicio, correr y realizar otras actividades, al menos unas horas antes de dormir, ayudará a su joven a dormir profundamente.

Fuente: E. Suni, "Teens and Sleep," Sleep Foundation.

Enséñele a su joven el significado de hacer trampa

Muchos estudiantes de secundaria no creen que copiarse sea una falta grave, pero se equivocan. Explíquelo a su joven que hacer trampa es lo mismo que mentir y robar. Quienes hacen trampa están robando el trabajo que hizo alguien y mintiendo cuando dicen que lo hicieron ellos. Al mismo tiempo, se privan del conocimiento que obtendrían al aprender el material.

Conecte las carreras STEM con el futuro de su joven

En la escuela secundaria, los jóvenes suelen evitar las clases de matemáticas y ciencias que los prepararían para una gran variedad de trabajos relacionados con las carreras STEM (por sus siglas en inglés: ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas). Para convencer a su joven del valor de estas clases:



- **Comente cómo se relacionan** los temas STEM con los intereses de su hijo. Un joven al que le encantan las aplicaciones móviles podría querer aprender informática y desarrollar aplicaciones nuevas.
- **Consulten juntos las carreras STEM** con mayor demanda en www.napequity.org/stemcareers.

Fomente la responsabilidad

Los estudiantes responsables hacen más que entregar los trabajos a tiempo. También piensan con anticipación y consideran de qué manera sus actos los afectarán a ellos y a los demás. Son responsables por lo que hacen. Hable con su joven sobre la importancia de:

- **Cumplir las promesas** para que los demás sepan que pueden contar con él.
- **Admitir errores** y repararlos.
- **Aceptar las consecuencias.** Los estudiantes responsables no culpan a los demás. Aprenden de sus resultados y evitan cometer el mismo error otra vez.





¿Cómo equilibrar la preparación de mi hijo para la universidad?

P: Mi joven de 11.º grado está intentando hacer todo: cursar clases avanzadas, practicar dos deportes, trabajar a tiempo parcial y ofrecerse como voluntario. Dice que todo es necesario para entrar en la universidad. Me preocupa que sea demasiado para hacerlo bien. ¿Qué debería hacer?

R: Su joven está dando pasos importantes que lo acercan a la independencia:

establecer prioridades y tomar decisiones. La competencia para la admisión en la universidad es más exigente en algunas instituciones que en otras. Su estudiante debería investigar las expectativas de las universidades que le interesan. Luego, para encontrar un equilibrio que funcione, consideren estas preguntas juntos:

- **¿Se mantiene su joven al día** con el trabajo escolar? Recuérdele que esta es la primera prioridad. A las universidades les importa más que los estudiantes obtengan buenas calificaciones en las clases rigurosas. Si las calificaciones comienzan a empeorar, hagan una lluvia de ideas juntos de los cambios que podría implementar su joven. Tal vez tenga que dejar de lado algunas actividades.
- **¿Le importan a su joven** estas actividades extracurriculares? Las universidades están interesadas en ver el crecimiento, el liderazgo y la relación entre las actividades de los estudiantes y lo que los apasiona. No están buscando estudiantes que realicen actividades que no les agradan solo para completar sus solicitudes.
- **¿Tiene su joven tiempo** de descanso? Todos los jóvenes necesitan un poco de tiempo todas las semanas sin actividades programadas para relajarse, pasar momentos en familia y con sus amigos y soñar despiertos.



Cuestionario Para Padres

¿Ayuda a su joven a valorar el esfuerzo?

Todo joven es capaz de dar "lo mejor de sí mismo". El esfuerzo es lo que les permite lograrlo. ¿Está ayudando a su joven a sentirse motivado para esforzarse y trabajar duro en la escuela? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Felicita** a su joven por sus hábitos de trabajo positivos? "Has tenido un buen comienzo en este proyecto de investigación al empezar temprano".
2. **¿Celebra** los avances de su joven?
3. **¿Evita** enfocarse demasiado en los resultados finales cuando ve que su joven se está esforzando?
4. **¿Anima** a su estudiante a sentirse orgulloso por su ética de trabajo sólida? "Debes de sentirte muy bien por haber hecho todo lo posible".
5. **¿Da** un buen ejemplo para su joven al esforzarse de manera constante y diligente en su propio trabajo?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron sí, usted está animando a su joven a esforzarse al máximo en la escuela.

Para cada respuesta no, pruebe la idea correspondiente.

"Da siempre lo mejor de ti. Incluso si nadie más está mirando, tú siempre lo ves. No te decepciones a ti mismo".

—Colin Powell

Insista en el comportamiento respetuoso

Cuando le pide a su joven que haga algo, ¿su primera respuesta son los ojos en blanco? Su joven, ¿usa un tono de voz por el que sus propios padres lo hubiesen castigado si usted les hablaba así? Para abordar las faltas de respeto:

- **Dé el ejemplo** de comportamiento respetuoso.
- **Deje claro** que tener sentimientos fuertes está bien, pero que no está bien usar un tono irrespetuoso o malas palabras.
- **Ponga límites** y haga cumplir las consecuencias con calma y de forma constante.

Reúnase con el consejero

Ponerse en contacto cada año con el consejero escolar de su joven es una manera inteligente de asegurarse de que su estudiante se mantenga encaminado para graduarse. Los consejeros siguen los avances de los estudiantes a lo largo de la escuela secundaria. Son guías útiles para todo, desde la elección de las materias que cumplan con los objetivos de los estudiantes para el ingreso a la universidad hasta la resolución de problemas que enfrentan los estudiantes, tanto académicos como de otra índole. Reúnase a principios de año para que el consejero tenga tiempo de conocer y trabajar con su joven.

Fomente las metas diarias

El mundo está atravesando grandes cambios. Los estudiantes de la escuela secundaria, también. La siguiente rutina diaria puede ayudar a su joven a centrarse en lo importante. Todas las mañanas, pídale a su estudiante que se ponga tres metas para el día. Pídale que las denomine "las tres E":

1. **Escuela.** ¿Qué es lo más importante que puede hacer su joven hoy en la escuela? Podría ser estudiar para un examen o escribir un trabajo.
2. **Él mismo.** ¿Qué hará su joven para garantizar su bienestar personal? ¿Ejercicio? ¿Escribir en un diario?
3. **El otro.** ¿Cómo podría ayudar su joven a otra persona? ¿Podría acercarse a un estudiante nuevo? ¿Ofrecerse como voluntario en la comunidad?



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 © 2022, 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 • ISSN 1527-1072