

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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

ESCUELA SECUNDARIA



Septiembre 2019

Cotulla Independent School District

Revise las estrategias que ayudarán a su joven a estudiar mejor este año

Estudiar es una parte fundamental del aprendizaje en la secundaria. Pero, ¿sabe su hijo cómo estudiar eficazmente? No todos los estudiantes lo saben, y por eso pasan más tiempo del necesario haciendo sus trabajos escolares. Además, se sienten frustrados y se dan por vencidos.

Ahora que comienza un nuevo año escolar, revise con su hijo un par de estrategias de estudio eficaces. Anímelo a:

- **Tomar apuntes en clase.** Aunque su joven reciba un esquema de la clase o una hoja con información, anotar lo que el maestro dice le será útil para comprender qué es importante. Además, repasar sus apuntes todos los días lo ayudará a recordar lo que está aprendiendo.
- **Divida las sesiones de trabajo.** Los estudios revelan que las sesiones de estudio más cortas, durante varios días, son más eficaces que una sesión de trabajo larga en un día.
- **Separe los temas similares.** Si su adolescente ha estado estudiando fórmulas matemáticas, sugiérale que estudie inglés o historia antes de dirigir su atención a las fórmulas para la clase de ciencia.
- **Elimine las distracciones.** Su joven debería comer y beber, apagar la tele y el teléfono antes de sentarse a trabajar.
- **Evite desconcentrarse.** Si su joven halla que está perdiendo la concentración, podría poner un bloque de papel sobre su escritorio, anotar cualquier idea que se le ocurra y luego retomar el hilo del estudio.



Enseñe a lidiar con los errores responsablemente

Ser un estudiante responsable no significa que su joven tiene que ser perfecto. Los estudiantes responsables cometen errores todo el tiempo. Pero ellos simplemente no los ignoran. Dígale a su adolescente que usted espera que él:

- **Reconozca** sus errores.
- **Corrija** o enmiende, si fuera necesario.
- **Aprenda** de los errores para evitar cometerlos otra vez.



Muéstrele a su joven que usted valora la escuela

Los jóvenes se interesan más por la escuela cuando saben que también es importante para sus padres. Para mostrarle a su hijo que su educación tiene mucha importancia para usted:

- **Conozca a sus maestros.** Programe asistir a los programas de comienzo del año lectivo.
- **Pregúntele de la escuela.** Hable con él de sus clases, sus maestros y de lo que está aprendiendo. Hágalo a diario, todo el año.
- **Apóyelo** en ocasiones especiales. Asista a sus partidos, conciertos o presentaciones toda vez que pueda.

Despierte el entusiasmo por las materias STEM

Los estudiantes de secundaria que cursan clases avanzadas de ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM, por sus siglas en inglés), tienen más opciones en la universidad y en el campo laboral. Para que su hijo se entusiasme por las materias STEM:



- **Muéstrele** cómo se relacionan con sus intereses. Si le encantan las aplicaciones en su móvil, tal vez le interese aprender a desarrollar una por su cuenta.
- **Ayúdelo** a averiguar cuáles son las carreras STEM de mayor demanda. Visite www.napequity.org/stemcareers.

Fuente: C.S. Rozek y otros, "Utility-value intervention with parents increases students' STEM preparation and career pursuit," PNAS, National Academy of Sciences.



Fomente el pensamiento crítico

En los años de la secundaria, los adolescentes aprenden a analizar de manera más compleja. Con frecuencia, esto se refleja en sus intereses, su punto de vista y hasta en su comportamiento.

Su adolescente está adquiriendo:

- **Capacidad de razonamiento superior.** Su hijo puede pensar en situaciones hipotéticas y en varias posibilidades.
- **Capacidad de pensamiento abstracto.** Puede pensar en conceptos intangibles, como la justicia.
- **La capacidad de pensar** sobre el pensamiento. Esto le permite considerar cómo está procesando lo que aprende y siente.

Para promover en su joven estas destrezas incipientes:

- **Comente con su hijo** sus opiniones del mundo, y las suyas propias. Pregúntele de sus ideas políticas y creencias espirituales. No lo juzgue.
- **Escuche lo que le preocupa.** Si su joven insiste en que usted no lo entendería, sugiérale que le pida consejo a un amigo de confianza.
- **Anime a su hijo a participar** en causas que le interesan y apasionan.



¿Cómo puedo saber si mi joven está haciendo demasiado?

P: Mi estudiante tiene un horario muy duro este año. Cursa clases avanzadas. Además, practica dos deportes, tiene un empleo a tiempo parcial y trabaja como voluntario cada semana. Me ha dicho que necesita estas actividades para ingresar en la universidad. ¿Cómo podría abordar esta situación?

R: Su hijo está tomando decisiones y aprendiendo a determinar qué es más importante. Estos son pasos necesarios en el camino hacia la independencia. Pero usted puede ayudarlo a analizar sus decisiones si le hace dos preguntas importantes:

1. **¿Tienes tiempo para relajarte?** Todos los jóvenes necesitan, cada semana, algo de tiempo libre para relajarse, pasar el rato con los amigos y para soñar despiertos.
2. **¿Te gustan tus actividades?** Las universidades no están interesadas en estudiantes que van como autómatas de una actividad a otra, simplemente para incluirlas en sus hojas de vida. Están más interesados en ver su desarrollo y en cómo las actividades a las que se dedican se relacionan con sus intereses.

Si las calificaciones de su hijo empiezan a bajar, tome cartas en el asunto. Ayúdelo a analizar lo que está haciendo y cambie algunas cosas. Recuérdele que lo más importante es el trabajo escolar. Sugírole que elimine las actividades que no le interesan. Y déjele en claro que usted lo quiere por lo que es, no por lo que hace.



Cuestionario Para Padres

¿Está comenzando el año con buen pie?

El camino que llevará a su hijo al buen desempeño académico comienza el primer día de clases. ¿Está usted guiándolo de tal modo que se sienta apoyado en el trayecto? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

- | | |
|---|---|
| 1. ¿Le ha pedido a su joven que establezca un horario y un lugar fijo para estudiar? | la familia adquieren la confianza necesaria para encarar los problemas escolares. |
| 2. ¿Ha verificado que su joven tiene un calendario que podría usar para llevar cuenta de los plazos de entrega y las fechas de los exámenes? | 5. ¿Anima a su joven a invitar amigos a su casa? De esta manera, usted llegará a conocerlos. |
| 3. ¿Ha hablado con su joven de las reglas de su familia? A medida que vaya madurando, debería cambiar las reglas, según sea necesario. | |
| 4. ¿Programa tiempo para pasar en familia y cuenta con que su hijo participará? Los jóvenes que tienen lazos estrechos con | |

¿Cómo le está yendo?

Más respuestas *sí* significa que usted está sentando las bases para que el año escolar sea provechoso. Para cada respuesta no, pruebe esa idea.

"Comience con el objetivo final en mente".
—Stephen Covey

Cree un plan para la secundaria

Es necesario que su hijo tenga presente sus metas futuras para seleccionar sensatamente las clases que tomará. Elaborar ahora mismo un plan para el resto de la secundaria le permitirá mantener el camino deseado. Con su hijo:

1. **Averigüe** cuáles son los requisitos de graduación.
2. **Averigüe** cuáles son los requisitos para la admisión a la universidad. Estos podrían incluir más clases (y más avanzadas) de las que se requieren para la graduación de la secundaria.
3. **Planifique** cuándo cursará cada una de las clases que necesita. Esto le permitirá a su hijo ver cuándo tiene flexibilidad en sus decisiones.



Exija una conducta respetuosa

Es normal que los jóvenes se enojen con sus padres y maestros. Pero eso no significa que puedan gritar, usar lenguaje vulgar o resoplar.

Dígale a su hijo que expresar su opinión o no estar de acuerdo es aceptable, pero que faltar el respeto no lo es, ya sea que esté en la casa o en la escuela. Establezca límites claros: lo escuchará encantada cuando se dirija a usted respetuosamente.

Ayude sin estar encima

Es importante que su estudiante de secundaria esté a cargo de su propio trabajo escolar. Los estudios revelan que cuando los padres "están encima" de sus hijos, la autoestima del estudiante y su desempeño en la escuela pueden verse negativamente afectados. Para ayudar sin controlar:

- **Su joven debe asumir responsabilidad** por su tarea. Pregúntele si la ha completado, pero no se lo pregunte cada 15 minutos.
- **Anime a su joven a tratar** de resolver sus problemas en la escuela. Deje que hable con el maestro si ha sacado una mala nota.
- **Dígale a su joven que usted considera** que él tiene la capacidad de administrar su trabajo escolar y completarlo a tiempo.

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.

Ayudando a los Estudiantes a Aprender™

Publicado en inglés y español, de septiembre a mayo.

Editor Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Alison McLean. Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Editoras: Rebecca Miyares y Erika Beasley.
Gerente de Producción: Sara Amon.

Copyright © 2019, 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