

Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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

Cambrian School District

Ayude a su niño a avanzar hacia el aprendizaje independiente

Los estudiantes de la escuela intermedia están pasando al siguiente nivel de educación. En estos años, se espera que asuman una responsabilidad cada vez mayor por su propio aprendizaje. Esta responsabilidad toma muchas formas.

Para ayudar a su niño a superar este reto, anímelo a:

- **Ser un participante activo.** Hacer y responder preguntas y expresar ideas en clase le permitirá a su niño comprender mejor el material.
- **Ir más allá de la memorización.** Conocer una lista de datos no servirá de nada si su niño no entiende por qué son importantes. Ayúdelo a pensar en el material en serio. Por ejemplo, su estudiante debería considerar algunas preguntas como "¿Cómo se relaciona esto con algo que aprendí o experimenté en el pasado?"
- **Pedir ayuda apenas se presenten dificultades.** Esto evita que los problemas pequeños se conviertan en grandes dificultades. Pídale a su niño que averigüe sobre la disponibilidad del maestro y otros recursos para obtener ayuda adicional. Su estudiante debería pensar en qué podría ayudar y pedirlo.
- **Cursar clases ambiciosas.** Si todas las clases de su escolar de intermedia son fáciles, es posible que no sean las adecuadas para él. Consulten juntos al consejero de su niño sobre opciones.



Anime a su niño a leer de manera activa

Comprender materiales de lectura complejos es un desafío para muchos escolares de intermedia. Implica leer y reflexionar sobre el significado de cada palabra, así como tener la capacidad de reflexionar sobre el significado del texto en su conjunto.

Las estrategias de lectura activa ayudan a los estudiantes a fortalecer la comprensión. Anime a su niño a:

- **Tomar apuntes de lectura.** Esto ayuda a los estudiantes a mantenerse involucrados en la lectura. Su niño también podría escribir resúmenes en notas autoadhesivas para marcar lugares clave del texto.
- **Pensar en el vocabulario.** Es probable que los textos de ficción y no ficción que le asignen a su niño en la escuela tengan palabras con

las que no está familiarizado. Al encontrar una, sugiérale que busque la definición en el diccionario y la escriba en una tarjeta. Anímelo a detectar *prefijos* (las partes iniciales de las palabras) y *sufijos* (las partes finales) que puedan aparecer en palabras relacionadas.

- **Desarrollar fluidez** y una base de conocimientos leyendo por placer.

Fuente: "Middle School Reading: Improving Your Seventh and Eighth Grader's Reading Comprehension," American Library Association.

Empiece con el pie derecho

Comience el año escolar expresando confianza en la capacidad de su niño para hacer que este sea el mejor año. Luego, ayúdelo a invertir en el éxito estableciendo metas en áreas como:

- **La lectura.** Su niño podría proponerse mejorar sus habilidades y empezar leyendo 15 minutos cada noche antes de acostarse.
- **Los trabajos.** Su niño podría apuntar a completar y entregar todo el trabajo de manera puntual. Establecer un horario diario de estudio es un primer paso útil.
- **La administración del tiempo.** Eliminar la procrastinación es una buena meta. Revise semanalmente las tareas pendientes y ayude a su niño a reservar tiempo para realizarlas.

Adáptese a los cambios físicos

El cuerpo de los adolescentes está experimentando muchos cambios. Los impulsos que los acompañan pueden distraer durante el tiempo de estudio. Si su niño se levanta a menudo para moverse un poco o picar algo:

- **Sugíerale** que se quede de pie mientras trabaja.
- **Ofrézcale** descansos de estiramiento cada 30 minutos.
- **Ofrézcale** vegetales cortados para comer mientras trabaja.



Preste atención a la asistencia

Los estudiantes que asisten a todas las clases tienen ventaja sobre los que no lo hacen. Se benefician de las explicaciones, las demostraciones y la oportunidad de hacer preguntas, cosas que los niños ausentes se pierden. Para mostrar que la asistencia importa:

1. **No le permita** a su niño quedarse en casa por quejas sin importancia o para recuperar horas de sueño.
2. **Averigüe por qué** su niño está evitando la escuela o una clase.
3. **Pídale ayuda** a un consejero escolar para superar obstáculos para la asistencia.





A mi niño no le agradan las mañanas. ¿Cómo lo ayudo?

P: La escuela intermedia comienza temprano. Establecimos un horario de dormir, pero aun así mi niño se levanta agotado y de mal humor. Esto no puede ser bueno para el aprendizaje. ¿Qué debería hacer?

R: La falta de sueño noche tras noche puede provocar problemas de comportamiento y de atención que dificultan el aprendizaje. Pero estas son algunas de las cosas que puede hacer para ayudar a su niño a dormir lo suficiente:



- **Aproveche al máximo el tiempo de sueño.** Los estudiantes de intermedia necesitan entre ocho y 10 horas de sueño para que su desempeño sea óptimo. Con su niño, cuente hacia atrás ocho horas desde la hora a la que se despierta. Luego, adelante la hora de acostarse 20 minutos para que tenga tiempo de conciliar el sueño. Ajústelo según sea necesario hasta que se despierte fácilmente.
- **Ayude a su niño a entrar en "modo sueño".** Apague todos los dispositivos digitales una hora antes de acostarse y guárdelos fuera de la habitación de su niño por la noche. Ayúdelo a crear una rutina relajante para la hora de dormir.
- **Preste atención.** ¿Podría ser la ansiedad lo que mantiene despierto a su niño? Pase a charlar un rato antes de acostarse. Deje que su escolar de intermedia se desahogue y, después, termine la conversación mencionando algo que haya hecho bien ese día.
- **Desaliente las siestas largas** y las bebidas con cafeína. Ambos pueden interferir con la capacidad de su niño para conciliar el sueño por la noche.

Cuestionario Para Padres

¿Está sentando las bases para el éxito?

Los hábitos que adquieren los estudiantes y las decisiones que toman pueden tener efectos positivos o negativos en sus resultados académicos. ¿Está ayudando a su niño a tomar decisiones que apoyen los logros? Responda *sí* o *no* a continuación:

1. **¿Demuestra** la importancia de la lectura y anima a su niño a leer con frecuencia?
2. **¿Le recomienda** a su niño que elija clases desafiantes, especialmente en temas de interés?
3. **¿Comparte** noticias con su niño y lo ayuda a conocer la actualidad y la historia?
4. **¿Anima** a su niño a estudiar una lengua extranjera, de ser posible, a partir de la escuela intermedia?
5. **¿Ayuda** a su niño a descubrir cómo sus intereses actuales podrían traducirse en una profesión?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron sí, usted está promoviendo acciones que conducen al éxito. Para cada respuesta no, pruebe la idea correspondiente.

"Empezamos el camino hacia nuestros sueños con el deseo, pero lo alcanzamos centrándonos, planificando y aprendiendo".

—Christina Wodtke

Tomar apuntes es una ayuda para el estudio

"El maestro nos da los esquemas, así que, ¿por qué debería tomar apuntes en clase?" Comparta con su niño estos dos buenos motivos:



1. **Tomar apuntes en clase** ayuda a los estudiantes a recordar lo que dijo el maestro.
 2. **Los apuntes de clase se vuelven** una guía de estudio útil.
- Luego, recuérdelo a su niño que:
- **Tome apuntes** a mano y no en computadora.
 - **Preste atención** y escriba los nombres, las fechas, los horarios de los eventos y otros detalles importantes.
 - **Repase los apuntes** a diario y los aclare mientras la clase siga fresca en su memoria.

Relativice el desagrado

A los estudiantes no siempre les agradan los maestros que asignan tarea con frecuencia o que ponen exámenes difíciles. Si su niño expresa que no le agrada un maestro:

- **Pida detalles.** ¿Qué dice o hace el maestro para inspirar ese sentimiento?
- **Evite tomar partido.** Si es necesario abordar un problema, contacte al maestro. Escuche lo que le dice y elaboren un plan juntos.
- **Recuérdelo a su niño** que no es necesario que le agraden los maestros para aprender. Quizá solo haga falta determinación y esfuerzo.

Hable sobre la seguridad

Una forma importante en que las familias pueden reforzar la seguridad en la escuela es hablar con los niños sobre lo que ocurre en ella y en sus vidas. Para comenzar, hable con su niño sobre:

- **Las reglas escolares** y sus motivos. Díglele a su niño que espera que las siga.
- **La seguridad** en la escuela y los procedimientos de seguridad. Si no sabe cuáles son, pregunte.
- **La importancia** de avisar a un adulto si su niño ve o experimenta algo que no parezca estar bien.

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