

# Ayudando a los Estudiantes a Aprender

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



Octubre 2025

Cumberland County Schools

## Promueva hábitos para gestionar el uso de los medios digitales

Es esencial que los jóvenes, que tienen el mundo digital en el bolsillo, desarrollen hábitos saludables para gestionar el uso de los medios digitales. El uso excesivo con fines recreativos está vinculado a efectos negativos sobre el bienestar y el desempeño académico, y en una encuesta reciente, casi la mitad de los jóvenes declararon utilizar sus teléfonos constantemente.



Ayude a su joven a:

- **Comprender que los medios digitales** fueron diseñados para que sean difíciles de resistir. Un "me gusta" en las redes sociales o alcanzar un nuevo nivel en un juego se siente como una recompensa. Los algoritmos muestran contenido similar para mantener a las personas consumiéndolo pasivamente. El miedo a perderse algo también influye: pueden ocurrir muchas cosas en línea en cuestión de minutos, lo que genera el deseo de mantenerse conectados. Anime a su joven a resistirse desactivando las notificaciones y estableciendo horarios específicos para jugar a juegos o mirar los mensajes y las publicaciones.
- **Usar las pantallas a conciencia.** Los jóvenes suelen tomar sus teléfonos porque están aburridos, se sienten solos o están incómodos. Ayude a su joven a reconocer esas situaciones y elegir alternativas más saludables, como leer, hablar con un amigo o salir a caminar. Los jóvenes también recurren a los medios digitales para procrastinar cuando es la hora de hacer el trabajo escolar. Por lo tanto, pídale a su joven que ponga un cronómetro cuando tome un dispositivo. Cuando se termine el tiempo, será hora de volver a trabajar.

Fuente: M. Faverio y O. Sidoti, "Teens, Social Media and Technology 2024," Pew Research Center; "Protecting Youth Mental Health," The U.S. Surgeon General's Advisory.



## El esfuerzo lleva al éxito en matemáticas

A muchos estudiantes y adultos los intimidan las matemáticas. Pero es algo que todos pueden aprender. Las claves del éxito en matemáticas son el esfuerzo y la práctica.

Anime a su joven a poner estas estrategias matemáticas en práctica:

- **Asistir a todas las clases.** El aprendizaje de matemáticas se construye día a día. Perder una clase puede hacer que sea difícil mantenerse al día.
- **Hacer preguntas de inmediato** para resolver dudas. Y es probable que, si su joven está confundido, otros de la clase también lo estén.
- **Tomar apuntes en clase** y repasarlos todas las tardes. Su joven podrá escribir preguntas que surjan para hacerlas en la siguiente clase.
- **Programar suficiente tiempo** para mantenerse al día con los trabajos y completarlos a tiempo.
- **Volver a resolver problemas** de trabajos, pruebas y exámenes anteriores. Esto mantendrá frescos los pasos en la mente de su joven.
- **Formar un grupo de estudio.** Un compañero puede ayudar a su joven a entender lo que no comprende.

## Facilite la relajación

Estableció una hora razonable para ir a dormir, pero su joven dice que es muy temprano para poder dormirse. Anime a su joven a:

- **Relajarse antes de dormir** evitando el uso de pantallas.
- **Evitar la cafeína.**
- **Hacer ejercicio a diario,** pero no justo antes de la hora de acostarse.



## Sugiera actividades reflexivas

Las actividades escolares extracurriculares ofrecen formas divertidas para que su joven fortalezca sus habilidades de pensamiento y su vínculo con la escuela. Sugiera a su joven que pruebe:

- **Crear música.** Los estudiantes músicos piensan en el orden, el ritmo y patrones.
- **Escribir un blog** o hacer un podcast para un medio de comunicación escolar.
- **Debatir.** A los jóvenes les encanta discutir. En un club de debate, su joven puede sumar puntos haciéndolo. ¿No hay ningún club? Tal vez su joven pueda crear uno.



## ¡El futuro está llegando!

Todos los años de la escuela secundaria, hay cosas que su joven puede hacer para prepararse para la graduación y la formación profesional o universitaria. Repasen esta lista parcial juntos:

- **Los niños de noveno grado** pueden sumarse a las actividades escolares de interés y reunirse con un consejero para crear un plan de clases de cuatro años.
- **Los niños de décimo grado** pueden informarse sobre las carreras de interés y la educación necesaria. Pueden hacer recorridos virtuales y averiguar sobre ayuda financiera.
- **Los niños de undécimo grado** pueden consultar los requisitos de admisión a las universidades o los programas de interés y verificar que las clases que cursan los cumplan.
- **Los niños de duodécimo grado** pueden registrar los plazos de solicitud de ingreso y ayuda financiera, y hacer planes para cumplirlos.



## ¿Cómo evitar que la ansiedad afecte a mi joven?

**P:** La escuela le genera mucha ansiedad a mi joven. La preocupación por reprobamos los exámenes lo lleva estudiar de manera intensiva la noche anterior y a un desempeño deficiente. La ansiedad social también es un problema. Mi joven hizo el trabajo de otras personas en proyectos grupales solo por agrandar. ¿Cómo puedo ayudarlo?

**R:** La ansiedad es el trastorno de salud mental que afecta con mayor frecuencia a los jóvenes hoy. Y está haciendo que la vida escolar de su joven sea más difícil de lo que debería. Hable sobre el tema. Diga que está preocupado y quiere ayudarlo. Luego, para aliviar el estrés que trae la ansiedad:



- **Ayude a su joven a poner todo en perspectiva.** No es necesario que todo sea perfecto. Hable de los momentos en los que “lo suficientemente bien” es tan solo eso.
- **Hablen sobre la estructura del estudio.** Anime a su joven a comenzar a estudiar para los exámenes con muchos días de anticipación y a tomarse descansos cada una hora de estudio. Comente que dormir bien ayuda a consolidar la información en la cabeza de los estudiantes, lo que hace que sea más fácil recordar la información y tener un buen desempeño.
- **Acuerde con su joven que puede usarlo a usted como excusa** para no asumir las responsabilidades de otras personas. “Perdón, no puedo. Mi familia necesita mi ayuda este fin de semana”.
- **Supervise la conducta de su joven.** Los estudiantes con ansiedad a veces se automedican con alcohol o drogas. Busque ayuda profesional si es necesario.

### Cuestionario Para Padres

## ¿Ayuda a su joven a enfrentar dificultades?

A medida que avanza el año escolar, algunos estudiantes se enfrentarán a dificultades para aprender el material en una clase, o en varias. ¿Está fomentando la capacidad de su joven para superar obstáculos? Responda *sí* o *no* a continuación:

1. **¿Hablan** con frecuencia sobre cómo le va a su joven en la escuela y le pregunta si tiene alguna preocupación sobre las clases?
2. **¿Le dice** a su joven que les pregunte a los maestros lo antes posible sobre maneras de obtener ayuda adicional?
3. **¿Ayuda** a su joven a establecer hábitos de estudio diario positivos, como respetar un horario de estudio, establecer prioridades y repasar los apuntes?
4. **¿Ayuda** a su joven a encontrar videos en internet que expliquen conceptos difíciles?

5. **¿Consulta** al maestro o el consejero de su joven si los problemas continúan?

### ¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas *sí*, usted está haciendo que a su joven le resulte más fácil volver a encaminarse. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente.

“Ser desafiado en la vida es inevitable; ser derrotado es opcional”.

—Roger Crawford

## Enseñe mediante el ejemplo

Para enseñarle a su joven a comportarse de manera respetuosa, demuestre de qué se trata el comportamiento respetuoso. En las interacciones con su joven:

- **Sea justo.** No juzgue ni imponga una consecuencia sin tener toda la información. Escuche con atención la perspectiva de su joven sobre la historia.
- **Sea constructivo** cuando su joven cometa un error. Hablen sobre qué hacer en su lugar.
- **Sea confiable.** Si le dice a su joven que va a hacer algo, hágalo.
- **Hágase responsable de sus acciones.** Pida perdón por sus errores y explique lo que hará para evitarlos en el futuro.

## ¡Continúe así!

Los intentos de las escuelas y las familias de evitar el vapeo han llevado a una reciente disminución en el uso de cigarrillos electrónicos por parte de los jóvenes. Pero muchos estudiantes de secundaria siguen siendo usuarios activos. Asegúrese de que su joven sepa que:



- **La mayoría de los vapeadores** contienen nicotina, algunos más que los cigarrillos, y la nicotina es adictiva y dañina para el cerebro en desarrollo de los jóvenes.
- **El vapeo está en contra de sus reglas.** Haga un juego de roles para practicar cómo decir *no*.

Fuente: A. Jamal y otros, “Tobacco Product Use Among Middle and High School Students—National Youth Tobacco Survey, United States, 2024,” CDC.

## Hacer trampa está mal

La tecnología ha hecho que hacer trampa sea más fácil, y muchos estudiantes no consideran que sea una ofensa grave, pero lo es. Explíquelo a su joven que quienes hacen trampa están robando el trabajo de otros y mintiendo al decir que es suyo (incluso si fue generado por inteligencia artificial). También se perjudican porque pierden la oportunidad de adquirir el conocimiento que obtendrían al aprender el material. Quienes hacen trampa se arriesgan a sanciones graves, que incluyen reprobamos la materia.

### 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