ESCUELA SECUNDARIA

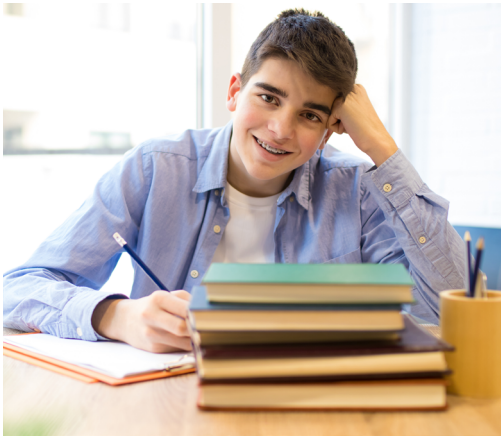
Diciembre 2026

Ayudando a los Estudiantes a Aprender™

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

Cumberland County Schools

Pequeñas acciones para que su joven tome las riendas del aprendizaje



Muchos estudiantes suelen culpar de sus malos resultados académicos a factores que escapan a su control. *El maestro era malo. Las preguntas del examen eran injustas.* Estos jóvenes no reconocen hasta qué punto sus propias acciones pueden influir en sus resultados.

Para destacar esta relación, ayude a su joven a decidir qué medidas cotidianas puede adoptar para mejorar. Cuanto más específicas sean sus acciones, más probable será que las mantenga. Por lo tanto, en lugar de hacer un comentario general como "Me esforzaré más", la lista de su joven podría incluir:

- **Voy a hacer al menos una pregunta en cada clase.** Para hacer preguntas pertinentes, su joven deberá prestar atención en clase. Participar de esta manera suele dar lugar a más preguntas… y a un mayor aprendizaje.
- **Voy a estudiar los apuntes de clase todas las noches.** Repasar los apuntes poco después de tomarlos le permite a su joven aclararlos y añadir cualquier información que falte mientras todavía tenga fresca la clase en la memoria. Esto ayuda a su joven a retener la información. Las notas claras también hacen que estudiar sea más fácil a la hora de los exámenes.
- **Voy a leer durante 30 minutos todos los días.** Pocos estudiantes dedican tiempo a leer textos que no son obligatorios. Sin embargo, leer mucho y con frecuencia es la mejor forma de que su joven aprenda nuevas palabras y mejore su comprensión.

Fomente la lectura por placer en las vacaciones

Con tiempo libre de la escuela durante las vacaciones de invierno, su joven tendrá muchas horas libres para leer, ¡solo por diversión!

Para motivar a su joven a leer:

- **Ofrezca un desafío.** Anime a su joven a buscar un libro que le parezca interesante y leerlo antes de que empiecen las clases en enero. Sugiérale que vaya a la biblioteca con amigos. Pueden recorrer los pasillos hasta encontrar un libro que quieran leer.
- **Escuchen un audiolibro** en casa o mientras viajan en carro. Anime a su joven a descargar otro para escucharlo mientras se relaja o hace ejercicio.
- **Involucre a toda la familia.** Escoja un libro para que todos lean y pídale a su joven que lidere un debate informal sobre él.
- **Fomente la lectura a otros.** Su joven podría ofrecerse como voluntario para leerles en voz alta a los residentes de un hogar para ancianos o bien hacer videos de lectura en voz alta para una guardería.

La escuela sigue en marcha

Las semanas previas a las vacaciones de invierno son tan importantes para aprender como el resto del año escolar. Para mostrar que la asistencia y el esfuerzo son importantes, hable con su joven de:

- **Las clases.** ¿Qué está aprendiendo su estudiante en cada clase? ¿Habrá tareas que hacer durante las vacaciones de invierno?
- **Las listas de tareas pendientes.** Pídale a su joven que haga una lista de todo lo que deba entregar antes de que comiencen las vacaciones y reserve tiempo para hacerlo.
- **Las prioridades.** Recuérdele a su joven que la escuela y el trabajo escolar tienen prioridad sobre las celebraciones y otras actividades.

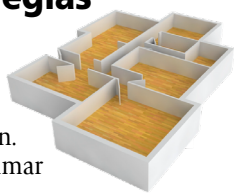
Las siestas cortas mejoran la concentración



La mayoría de los jóvenes necesitan unas nueve horas de sueño por día, pero muy pocos lo consiguen. Para ayudar a su joven a descansar lo necesario para afrontar los horarios escolares tempranos, las agendas cargadas y la carga de trabajo de la secundaria, sugiérale que duerma una siesta corta después de clases. Los investigadores del sueño afirman que una siesta breve (de 30 a 60 minutos) antes de las 4 p. m. ayuda a los jóvenes a estar más alerta y concentrarse mejor.

Fuente: X. Ji y otros, "The Relationship Between Midday Napping and Neurocognitive Function in Early Adolescents," *Behavioral Sleep Medicine,* Taylor & Francis.

Memoricen con reglas mnemotécnicas



Las *reglas mnemotécnicas* son trucos de aprendizaje que facilitan la memorización. Estas son dos formas de animar a su joven a experimentar:

1. **La división en partes.** Pídale a su joven que divida listas largas de datos en grupos más pequeños y que estudie cada grupo.
2. **Ubicar en un mapa.** Su joven podría hacer un mapa mental de su casa y conectar cada dato con un área específica. Para recordarlos, podría hacer un recorrido mental por la casa.

Copyright © 2026, The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc. www.parent-institute.com

ESCUELA SECUNDARIA
Ayudando a los Estudiantes a Aprender™
Consejos que las Familias Pueden Usar para Ayudar a los Estudiantes a Salir Mejor en la Escuela
Diciembre 2026

P y R No quiero que mi joven deje la escuela. ¿Qué puedo hacer?

P: Mi joven de 11.° grado ha perdido muchas clases este otoño y quedó muy atrasado. Como obtuvo malas calificaciones en dos materias, ahora quiere rendirse y dejar los estudios. ¿Cómo puedo ayudarlo a retomar el camino?



R: Es habitual que los estudiantes que se atrasan en clase sientan que no tienen ninguna posibilidad de ponerse al día. Pero si trabaja con su joven y la escuela, podrá ayudarlo a cambiar la situación.

Estos son los pasos que puede seguir:

1. **Hable con su joven.** Comente por qué es importante mantenerse en la escuela. Exprese confianza en que tiene lo que se necesita para graduarse. Luego, pídale que investigue qué trabajos hay disponibles para quienes abandonan la escuela. ¿Cuánto rendirá el salario mínimo cuando su joven quiera vivir de forma independiente?
2. **Contacte a los maestros.** Pregunte qué puede hacer su joven para mejorar sus calificaciones antes de que termine el año. ¿Puede recuperar trabajos que no hizo?
3. **Coordine una reunión con su joven y un consejero escolar.** Planifique cómo ayudar a su joven a retomar el camino hacia la graduación. ¿Puede volver a cursar una clase durante el verano? ¿Qué opciones de apoyo hay disponibles para los estudiantes que tienen dificultades? Ayude a su joven a establecer metas realistas: asistir a todas las clases, entregar todos los trabajos, etc.
4. **Controle** la asistencia y el progreso de su joven periódicamente.

Cuestionario Para Padres ¿Promueve el uso saludable de pantallas?

Algunas actividades con pantallas les ofrecen beneficios a los jóvenes, mientras que otras conllevan graves inconvenientes. ¿Ayuda a su joven a encontrar el equilibrio entre el uso positivo de los medios digitales y las actividades productivas sin pantallas? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Habla** con su joven sobre la diferencia entre acceder a contenido educativo y pasar tiempo navegando pasivamente sin parar?
2. **¿Comenta** las formas de evitar las distracciones digitales durante el tiempo de estudio, como poner los dispositivos en otra habitación?
3. **¿Mantiene** un horario en la noche en el que deben apagarse los dispositivos y guardarse fuera de la habitación de su joven?
4. **¿Ayuda** a su joven a planificar el uso de los medios digitales de antemano?
5. **¿Fomenta** las actividades recreativas sanas libres de pantallas, como hacer ejercicio, leer y hablar con familiares y amigos cara a cara?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron sí, *usted está ayudando a su joven a usar los medios digitales de manera sensata. Para cada respuesta* no, *pruebe esa idea.*

"El equilibrio no es algo que se encuentra. Es algo que se crea".
—Jana Kingsford

Amplíe el vocabulario



Ampliar el vocabulario mejora las habilidades de lectura y escritura y ayudará a su joven a expresar sus ideas con precisión, al hablar y al escribir. Para ayudar a su joven a aprender y usar palabras nuevas:

- **Elija una palabra del día.** Rete a toda la familia a usarla en una conversación.
- **Pónganse a prueba.** Pídale a su joven que haga tarjetas didácticas con el vocabulario y las definiciones. Repásenlas a menudo juntos.
- **Jueguen a un juego** con mensajes de texto. Envíe un mensaje a su joven con una palabra y pídale que le responda con la definición.

Elimine el acceso al alcohol

En una encuesta reciente, el 75% de los estudiantes de 12.° grado consideraron que el alcohol era la droga más accesible, y el 41% afirmó haberlo consumido en el último año. El consumo de alcohol en jóvenes puede tener un efecto devastador en el aprendizaje, ya que puede perjudicar la memoria, la capacidad para resolver problemas, el autocontrol y las habilidades visuales y espaciales. No permita que su joven tenga acceso al alcohol en casa y hable con frecuencia sobre los peligros asociados.

Fuente: R.A. Meich y otros, "Monitoring the Future: National Survey Results on Drug Use, 1975-2025."

Inspire la motivación intrínseca

Los estudiantes con *motivación intrínseca* son curiosos y tienen una necesidad interna de aprender. Además, son más propensos a perseverar y seguir aprendiendo que los niños motivados por las recompensas externas, como las calificaciones. Para fomentar esta motivación:

- **Pregúntele a su joven:** "¿Me enseñas algo que hayas aprendido recientemente?" Muestre interés y haga preguntas nuevas.
- **Pregúntele a su joven** qué espera aprender de los trabajos o proyectos nuevos.
- **Felicítelo por su progreso** y hable sobre lo bien que se siente lograr algo.

Fuente: P.Y. Oudeyer y otros, "Intrinsic Motivation, Curiosity and Learning: Theory and Applications in Educational Technologies," *Progress in Brain Research*, Elsevier.

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

Copyright © 2026, The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc. www.parent-institute.com