

# 10 maneras de ayudar a su hijo adolescente a lograr el éxito en la escuela secundaria

---

*<https://kidshealth.org/es/parents/school-help-teens.html>*

## **INTRODUCCION**

*Los padres pueden desempeñar un papel fundamental para ayudar a los adolescentes a alcanzar el éxito en la escuela informándose y ofreciendo algo de apoyo y orientación. Aunque los adolescentes están buscando independencia, la participación de los padres es un ingrediente importante para el éxito académico. Aquí encontrará 10 maneras de mantener a su hijo adolescente enfocado para alcanzar el éxito en la escuela secundaria.*

## 1. Asista a la reunión de inicio de clases y las reuniones entre padres y maestros

Los adolescentes se desempeñan mejor en la escuela cuando sus padres apoyan sus esfuerzos académicos. Asistir a la reunión nocturna de inicio de clases o a la sesión de puertas abiertas de la escuela es una excelente manera de conocer a los profesores de su hijo adolescente y sus expectativas. Los administradores de la escuela pueden conversar sobre políticas y programas que se aplican en toda la escuela y opciones para después de la educación secundaria que los padres y los tutores de los estudiantes antes deben conocer.

Asistir a las [reuniones de padres y maestros](#) es otra manera de mantenerse informado, aunque en la escuela secundaria, el personal suele organizar estas reuniones solo cuando la participación de los padres es necesaria para hablar sobre inconvenientes, como problemas de conducta, bajas calificaciones o, por el contrario, la posibilidad de que un estudiante se beneficie con el trabajo en una clase avanzada.

Si su hijo adolescente tiene necesidades de aprendizaje o de conducta especiales, se pueden programar reuniones con los maestros y otro personal de la escuela para considerar la creación o la revisión de los [planes de educación individualizada \(IEP\)](#), [planes de educación 504](#) o [planes de educación para estudiantes con un talento excepcional](#).

Recuerde que los padres y los tutores pueden solicitar reuniones con los profesores, los directores, los consejeros escolares u otro personal de la escuela **en cualquier momento** durante el transcurso del año escolar.

## 2. Visite la escuela y su sitio web

Conocer la distribución física del edificio y el predio de la escuela puede ayudarlo a conectarse con su hijo adolescente cuando hablen acerca del día en la escuela. Es bueno conocer la ubicación de la oficina principal, la enfermería, la cafetería, el gimnasio, los campos de atletismo, el auditorio y las clases especiales.

En el sitio web de la escuela, puede encontrar información sobre lo siguiente:

- el calendario escolar
- los contactos del personal de la escuela
- los eventos especiales, como viajes de estudio
- las fechas de las evaluaciones
- las calificaciones actuales y los trabajos que aún no se han entregado
- la información de inscripción y los horarios de los deportes, los clubes y otras actividades extracurriculares
- los recursos para estudiantes para la vida después de la escuela secundaria

Muchos profesores tienen sus propios sitios web y allí dan acceso a libros de texto y a otros recursos, e incluyen los trabajos para hacer en el hogar, y las fechas de las evaluaciones. Además, en los sitios del distrito, de la escuela o de los profesores, se suelen ofrecer recursos especiales para los padres y los estudiantes.

## 3. Apoye las expectativas de tarea en el hogar

Durante los años de la escuela secundaria, los [deberes se intensifican más](#) y las calificaciones se vuelven fundamentales para los planes universitarios. Los estudiantes que tienen planeado ir a la universidad también se deben preparar para los exámenes SAT y/o ACT. Entre todos estos cambios, muchos adolescentes están aprendiendo a equilibrar las actividades académicas y las extracurriculares, sus vidas sociales y sus trabajos.

Una forma importante de ayudarlo es asegurarse de que su hijo adolescente tenga un lugar silencioso, bien iluminado y sin distracciones para estudiar, y que cuente con todo el material necesario. Sin distracciones significa sin [teléfono](#), [sin televisor](#) y [sin acceso a Internet](#) salvo por los recursos relacionados con el trabajo que debe hacer. Asegúrese de controlar de vez en cuando que su hijo no se haya distraído.

Siéntese regularmente con su hijo adolescente para revisar la carga de la clase y asegurarse de que esté equilibrada y ayúdelo a mantenerse al día con su cronograma de estudio y deberes.

Anime a su hijo a pedir ayuda cuando la necesite. La mayoría de los profesores están disponibles para ofrecer más ayuda o para quedarse después de la escuela, y tal vez le puedan recomendar otros recursos.

## 4. Envíe a su hijo adolescente a la escuela preparado para aprender

Un desayuno nutritivo les da energía a los adolescentes y los prepara para el día que tienen por delante. En general, los adolescentes que toman el desayuno tienen más energía y tienen un mejor desempeño en la escuela.

Puede ayudar a mejorar el período de atención, la concentración y la memoria de su hijo con un desayuno que incluya alimentos ricos en granos enteros, fibras y proteínas, además de poco azúcar agregado. Si su hijo llega tarde algunas mañanas, envíele fruta fresca, frutos secos, yogur o un emparedado de banana y mantequilla de maní. Muchas escuelas ofrecen opciones de desayuno nutritivo antes de ingresar.

Los adolescentes también necesitan [dormir lo suficiente](#) (aproximadamente 8½ a 9½ horas por noche) para estar alerta y listos para aprender durante todo el día. Pero el horario de inicio escolar temprano (además de agendas cargadas con clases, tareas, actividades extracurriculares y amigos) significa que es común que los adolescentes no duerman lo suficiente. La falta de sueño se relaciona con una menor capacidad de atención, una menor memoria de corto plazo, un desempeño irregular y un tiempo de respuesta más lento.

La mayoría de los adolescentes también tienen un [cambio en los patrones de sueño](#) y sus cuerpos les dicen que permanezcan despiertos hasta más tarde en la noche y se despierten más tarde por la mañana. Lo ideal es que los adolescentes se vayan a dormir a la misma hora todas las noches y se levanten a la misma hora todas las mañanas. Puede ayudarlo si le recuerda apagar el teléfono y limitar los videojuegos y el televisor antes de la hora de ir a dormir. Las siestas durante el día también pueden retrasar el horario de ir a dormir; por lo tanto, es conveniente que los adolescentes no duerman siesta después de la escuela. Muchos adolescentes intentan recuperar las horas de sueño perdidas en el fin de semana. Pero intente que el horario de ir a dormir y de levantarse de su hijo sea dentro de un período máximo de dos horas del horario habitual de la semana.

## 5. Enséñele a su hijo a organizarse

Aprender a dominar las habilidades de organización, concentración y visualización de un trabajo hasta el final ayudará a los adolescentes en prácticamente todo lo que hagan. Pero esto no suele enseñarse de forma explícita en la escuela secundaria; por lo tanto, los adolescentes pueden beneficiarse si los padres los orientan con las habilidades de organización y administración del tiempo.

Los padres y los tutores pueden ayudar a los adolescentes a conservar los trabajos y la información de las clases en organizadores, cuadernos o carpetas organizados por materia. La creación de un calendario ayudará a los adolescentes a reconocer las fechas de entrega próximas y a planificar su tiempo de

manera acorde. No se olvide de decirle a su hijo que incluya los compromisos no académicos en el calendario.

También es útil para los adolescentes hacer listas de tareas diarias con prioridades y estudiar y hacer los deberes en un lugar bien iluminado, silencioso y ordenado. Puede recordarle a su hijo que cuando se trata de estudiar y hacer los deberes, hacer varias cosas a la vez es una pérdida de tiempo. Lo más conveniente es trabajar en un lugar sin distracciones, como el televisor y los mensajes de texto.

## 6. Ofrezcale ayuda para estudiar

La planificación es fundamental para ayudar a su hijo a estudiar mientras realiza trabajos para varias materias. Como las calificaciones son realmente importantes en la escuela secundaria, planificar el estudio es fundamental para alcanzar el éxito, en especial cuando su hijo tiene parte de su tiempo ocupado con actividades extracurriculares.

Cuando tenga muchas cosas para estudiar, ayude a su hijo a dividir las tareas en bloques de menor tamaño y a respetar su calendario de estudio para que no termine estudiando para varias evaluaciones en una noche. Recuérdele a su hijo que debe tomar apuntes en clase, organizarlos por materia y revisar los en su casa.

Si las calificaciones son buenas, es posible que su hijo no necesite ayuda con el estudio. Sin embargo, si sus calificaciones comienzan a bajar, tal vez sea hora de involucrarse. La mayoría de los padres siguen necesitando ayudar a sus hijos adolescentes con la organización y el estudio; no crea que los adolescentes pueden hacerlo solos simplemente porque están en la escuela secundaria.

Ayude a su hijo a revisar el material y a estudiar con técnicas sencillas como preguntas simples, pedirle que complete una oración con la palabra faltante y preparándole evaluaciones de práctica. Cuantos más procesos utiliza el cerebro para manejar la información (como escribir, leer, hablar y escuchar) más probable es que se retenga la información. Repetir palabras, leer párrafos en voz alta, volver a escribir apuntes o visualizar o diagramar la información son actividades que ayudan al cerebro a retener los datos.

Aun cuando su hijo solo esté volviendo a leer sus apuntes, ofrezcale hacerle preguntas, centrándose en los hechos o las ideas que más le cuestan. Anime a su hijo adolescente a hacer problemas de práctica para matemática o ciencias. Si el material supera sus conocimientos, recomíendele que le pida ayuda a un compañero de clase o al profesor, o considere ponerse en contacto con un tutor (algunas escuelas ofrecen programas de tutoría gratuitos entre pares).

Y recuerde que es mejor dormir bien por la noche que trasnochar para estudiar. Los estudios recientes demuestran que los estudiantes que dejan de dormir para estudiar tienen más probabilidades de tener dificultades en las evaluaciones al día siguiente.

## 7. Conozca las políticas de disciplina y hostigamiento

Todas las escuelas tienen reglas y consecuencias para el comportamiento de los estudiantes. Las escuelas suelen incluir las políticas de disciplina (también llamadas "código de conducta de los estudiantes") en los manuales del estudiante. Las reglas suelen cubrir las expectativas y las consecuencias de no alcanzar las expectativas, en aspectos como conducta, código de vestimenta, uso de dispositivos electrónicos y lenguaje aceptable de los estudiantes.

Las políticas tal vez incluyan detalles sobre la asistencia, el vandalismo, el hecho de copiarse en un examen, las peleas y las armas. Muchas escuelas también tienen políticas específicas sobre el [hostigamiento](#)

[ento](#) (bullying). Es útil conocer la definición de hostigamiento de la escuela, las consecuencias para los hostigadores, el apoyo que se da a las víctimas y los procedimientos para denunciar el hostigamiento. El hostigamiento por mensajes de texto o [redes sociales](#) también se debe denunciar en la escuela.

Es importante que su hijo sepa qué se espera en la escuela y que usted apoyará las consecuencias impuestas por la escuela cuando no cumpla las expectativas. Cuando las expectativas de la escuela coinciden con las del hogar, todo es más sencillo para los estudiantes porque ven los dos entornos como lugares seguros y cuidados que trabajan juntos como equipo.

También es importante informarle que los educadores pueden comunicarse con oficiales encargados de hacer cumplir la ley si se cometen infracciones graves y las consecuencias pueden variar según la edad de los estudiantes.

## 8. Involúcrese

El voluntariado en la escuela secundaria es una excelente manera de demostrar que está interesado en la educación de su hijo adolescente.

Sin embargo, tenga en cuenta que si bien a algunos adolescentes les agrada ver a sus padres en la escuela y en los eventos escolares, otros tal vez se sientan avergonzados por la presencia de sus padres. Esté atento a las necesidades de su hijo para determinar el grado de interacción adecuado para ambos y decidir si es conveniente ofrecerse como voluntario en cosas menos visibles. Deje en claro que no está allí para espiar; simplemente está intentando ayudar a la comunidad escolar.

Los padres y los tutores pueden participar activamente de las siguientes maneras:

- actuar como encargado del curso
- organizar y/o trabajar en actividades de recaudación de fondos y otros eventos especiales, como venta de alimentos, lavado de automóviles, ferias del libro o ventas en los eventos deportivos
- acompañar en los viajes de estudio y los bailes
- asistir a las reuniones del directorio de la escuela
- unirse al grupo de padres y maestros de la escuela
- trabajar como asistente en la biblioteca
- actuar como mentor o tutor de los estudiantes
- leer un cuento a la clase
- dar una charla el día de las profesiones
- asistir a los conciertos, las obras de teatro y los eventos deportivos de la escuela

Visite el sitio de la escuela o del distrito escolar para encontrar oportunidades de voluntariado que se adapten a sus horarios. Incluso dedicar unas pocas horas durante el año escolar puede ser una buena impresión para su hijo.

## 9. Tómese en serio la asistencia de su hijo a clase

Los adolescentes no deben ir a la escuela si tienen fiebre, náuseas, vómitos o diarrea. De lo contrario, es importante que lleguen a la escuela puntualmente todos los días, porque tener que ponerse al día con el trabajo de la clase, los proyectos, las evaluaciones y los deberes puede resultar estresante e interferir con el aprendizaje.

Los adolescentes pueden tener muchas razones para no querer ir a la escuela; [hostigamiento](#), tareas difíciles, bajas calificaciones, problemas sociales o problemas con los compañeros de clase o los maes

tros. Hable con su hijo (y después con un consejero o un administrador de la escuela) para saber qué es lo que está causándole ansiedad.

Los estudiantes también pueden llegar tarde a la escuela debido a problemas de sueño. Mantener fijos los horarios diarios de sueño puede ayudar a evitar el cansancio y las llegadas tarde.

En el caso de los adolescentes con un [problema de salud crónico](#), los educadores trabajarán junto con las familias y es posible que reduzcan la carga de trabajo o las tareas para que los estudiantes no se atrasen. Un [plan 504](#) puede ayudar a los adolescentes con necesidades médicas o problemas de salud a tener éxito en la escuela. Hable con los administradores de la escuela si está interesado en desarrollar un plan 504 para su hijo.

## 10. Hágase tiempo para hablar sobre la escuela

Como los adolescentes pasan mucho tiempo del día fuera del hogar (en la escuela, en las actividades extracurriculares, sus trabajo o con sus amigos), para los padres y tutores puede resultar un desafío [mantenerse conectados](#) con ellos. Si bien las actividades escolares, los nuevos intereses y los círculos sociales más amplios son el centro de la vida de muchos estudiantes de la escuela secundaria, los padres y los tutores continúan siendo las anclas que les ofrecen amor, orientación y apoyo.

Tómese el tiempo para hablar con su hijo todos los días, para que sepa que lo que ocurre en la escuela es importante. Cuando los adolescentes saben que sus padres están interesados en su vida académica, se toman la escuela seriamente.

Como la comunicación es un "ida y vuelta", la manera en la que usted hable con su hijo adolescente y lo escuche puede tener un efecto sobre la manera en la que su hijo escucha y responde. Es importante escuchar atentamente, hacer contacto visual y evitar hacer otras cosas mientras conversan. Recuerde que debe hablar *con* su hijo, no *a* su hijo. Asegúrese de hacer preguntas abiertas que exijan más que un simple "sí" o "no" como respuesta.

Además de las comidas familiares, algunos buenos momentos para hablar son los viajes en automóvil (obviamente, en este caso no es necesario el contacto visual), el paseo del perro, la preparación de las comidas o los momentos de espera en la caja de una tienda.

Cuando los adolescentes saben que pueden hablar abiertamente con sus padres, los desafíos de la escuela secundaria pueden ser más fáciles de enfrentar.

**Revisado por: Kathryn Hoffses, PhD**  
**Fecha de revisión: agosto de 2018**