

# HÁBITOS ESCOLARES SALUDABLES PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES



## Como padre, puede jugar un papel importante en el desempeño escolar de su hijo.

Es más probable que los estudiantes obtengan mejores calificaciones, desarrollen habilidades sociales y tomen buenas decisiones si tienen el apoyo y el interés de sus padres. Fomentar hábitos escolares saludables construye una base sólida para el presente y el futuro.



## ¿Cuáles son las señales de que mi hijo puede necesitar ayuda adicional?

Existen muchos motivos por los que los niños y adolescentes pueden tener dificultades en la escuela. Hable con el maestro de su hijo si observa algo de lo siguiente:

- Un cambio en las calificaciones o en su desempeño escolar
- Menor capacidad para concentrarse o recordar cosas
- Dificultades con la lectura, la escritura, la ortografía o las matemáticas
- Mucha ansiedad o estrés relacionado con la tarea o con el hecho de ir a la escuela
- Sentimientos de soledad o quejas sobre el acoso o la falta de amigos
- Necesidad de más tiempo que otros alumnos para completar tareas o exámenes
- Problemas de comportamiento en la escuela que se producen en reiteradas oportunidades

## ¿Cómo solicito más apoyo de la escuela?

Los niños y adolescentes que tienen dificultades en la escuela pueden beneficiarse de un Programa de Educación Individualizado (IEP) o un Plan de la Sección 504. Se trata de contratos legales entre usted y la escuela de su hijo que describen apoyo adicional como adaptaciones, cambios e intervenciones.

Los IEP y los Planes 504 pueden garantizar que su hijo reciba la ayuda que necesita para aprender y tener éxito en la escuela. Pueden comenzar a partir de los 3 años, incluso si su hijo aún no va a la escuela.

Algunos ejemplos son los siguientes:

- Copias de notas
- Tiempo adicional en los exámenes
- Ausencias justificadas para citas médicas
- Asignaciones modificadas (cambiadas o adaptadas)
- Terapia ocupacional o terapia del habla (servicios que pueden ayudar con las actividades diarias y el lenguaje)
- Enseñanza en grupos pequeños para lectura, escritura o matemáticas

## ¿Qué son los hábitos escolares saludables?

El éxito académico comienza en el hogar. Los niños y adolescentes pueden dar lo mejor de sí en la escuela cuando tienen estos hábitos escolares saludables:

**Dormir lo suficiente.** Dormir muy poco puede provocar un mal comportamiento, irritabilidad y malas calificaciones.

**Ir a la escuela todos los días.** A los niños les va mejor en la escuela cuando van todos los días. Asegúrese de que su hijo llegue unos minutos antes de que suene la campana, de modo que esté listo para que comience la clase.

**Aliento de los padres, familiares y maestros.** Dígale a su hijo que cuenta con un sistema de apoyo al que puede recurrir cuando se sienta abrumado o estresado.

**Actividades extraescolares.** Los deportes, la música, los pasatiempos u otras actividades agradables también ayudan a su hijo a aprender nuevas habilidades, hacer amigos y disminuir el estrés.

**Pocas distracciones.** Cree una zona tranquila donde su hijo pueda hacer las tareas y estudiar. Algunos niños estudian mejor con música o juguetes antiestrés. Aparte de eso, trate de que no haya nada más que lo distraiga.

**Tomar descansos.** Los niños pueden concentrarse mejor cuando toman descansos breves, con frecuencia durante las sesiones de estudio y las tareas.

**Experiencias de aprendizaje divertidas.** Aprender información de una manera atractiva tanto en la escuela como en otros lugares puede fomentar la buena memoria. Puede ser a través de lo siguiente:

- Aprendizaje práctico, como proyectos o construcción de algo
- Videos educativos interactivos
- Hablar sobre temas interesantes que su hijo pequeño o adolescente está aprendiendo en la escuela

**Hábitos de alimentación saludables.** Anime a su hijo a elegir “alimentos para el cerebro”, como frutas, verduras y otros alimentos saludables.

**Rutinas de tareas y estudio.** Estas rutinas ayudan a su hijo a aprender buenos hábitos de estudio que puede llevar consigo durante toda su educación, al trabajo y más allá.

**Estrategias de aprendizaje.** Cada uno aprende información a su manera. Algunos niños aprenden mejor mirando, otros aprenden mejor escuchando. Ayude a su hijo a encontrar las estrategias de estudio que funcionen mejor para él.

**Ejercicio habitual.** Los niños y adolescentes necesitan realizar actividad física con regularidad. El ejercicio mejora el estado de ánimo, el sueño, la memoria y la concentración. Consulte con el médico de su hijo acerca de los ejercicios seguros.

**Habilidades de gestión del tiempo.** Una agenda diaria o semanal puede ayudar a su hijo a mantenerse organizado. Los niños más pequeños pueden usar agendas visuales. Ayúdelo a aprender a priorizar las tareas y los proyectos escolares. Esto es para que sepa por dónde empezar y qué partes son más importantes terminar primero.





## ¿Cuáles son los próximos pasos?

1. Solicite formalmente una evaluación a través de la escuela. Esto puede incluir pruebas por parte del psicólogo de la escuela para determinar qué tipo de apoyo necesita su hijo.
2. Es posible que su distrito escolar tenga una solicitud que se debe completar. Consulte con el psicólogo o el director de la escuela sobre lo que requiere su escuela específica.
3. Una vez que la escuela prepare un plan, se le solicitará que asista a una reunión para revisar lo que se recomienda.
4. Reúnase con el equipo escolar de su hijo todos los años para actualizar el IEP o el Plan 504.

## ¿Dónde puedo encontrar recursos en línea para obtener más apoyo?



[Cómo ayudar a los padres y a las familias a crear entornos escolares saludables y de apoyo – Inglés](#)

*Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades*



[IEP y Planes 504: guía para padres – Inglés](#)

*Academia Americana de Pediatría*



[Dificultades y diferencias de aprendizaje: lo que los padres deben saber – Inglés](#)

*Academia Americana de Pediatría*



[Dificultades y diferencias de aprendizaje: lo que los padres deben saber – Español](#)

*Academia Americana de Pediatría*