

Los Padres TM

¡aún hacen la diferencia!



Anime a su joven a seguir yendo a la escuela al manejar el estrés

Los estudiantes que abandonan la escuela limitan sus opciones de vida para siempre. Sin embargo, todos los años, muchos jóvenes toman esta decisión destructiva.

Durante un estudio realizado en Canadá, se hizo un seguimiento de jóvenes que estaban frente a grandes desafíos. Todos eran de pocos recursos. La mayoría tenía malas calificaciones. Pero solo algunos abandonaban la escuela. ¿Qué marcaba la diferencia?

Con el estudio se descubrió que el abandono de la escuela no siempre está relacionado con un problema en la escuela. Muchas veces, un suceso difícil de la vida o un problema en casa —una muerte, divorcio, salud, problemas legales, o incluso una mudanza— puede inclinar la balanza y llevar a los jóvenes a abandonar la escuela.

Los adultos no pueden controlar el estrés de los jóvenes, pero pueden reconocerlo y encontrar maneras eficaces de ayudarlos a superarlo. Los jóvenes

a menudo están de mal humor, pero prestar atención a los cambios grandes, como observar si su joven pierde repentinamente el interés en viejos amigos y en cosas que solía disfrutar, es esencial.

Si observa indicios de estrés:

- **Anime a su joven** a tomarse un descanso. A veces, escuchar música o mirar una película vieja podría ayudarlo a aliviar el estrés.
- **Desaliéntelo si habla** negativamente de sí mismo. Cuando están estresados, los jóvenes piensan que nada cambiará. Ayude a su joven a darse cuenta de que incluso los pequeños cambios marcan una diferencia.
- **Ayude a su joven** a dividir los proyectos difíciles en partes más pequeñas. Un proyecto podría parecer abrumador. Por lo tanto, busque alguna parte pequeña que su joven pueda terminar hoy.

Fuente: V. Dupéré y otros, "High School Dropout in Proximal Context: The Triggering Role of Stressful Life Events," *Child Development*, Society for Research in Child Development, Inc.

La responsabilidad prepara a su joven para la adultez



Los jóvenes básicamente están entrenando para la adultez. Asumir más responsabilidades es

la manera de lograrlo.

Para fomentar la responsabilidad, anime a su hijo a:

- **Usar un calendario** para administrar su tiempo. Ver las fechas de entrega de la escuela junto con las demás responsabilidades ayuda a los jóvenes a planificar cuándo hacer todo.
- **Programar citas.** Eso les da a los jóvenes un mayor control sobre sus cronogramas y les permite poner en práctica habilidades sociales valiosas.
- **Crear un presupuesto** y ajustarse a él. Es posible que los jóvenes tengan dinero para gastar de su mesada o de un trabajo a tiempo parcial. El presupuesto los ayuda a prestar atención a sus gastos y ver que ahorrar puede ser gratificante.
- **Planificar un proyecto familiar.** Los jóvenes pueden investigar los pasos que habría que seguir, y luego definir un presupuesto.
- **Leer las noticias.** Aprender sobre los problemas que enfrentan los líderes mundiales ayuda a los jóvenes a ver que sus responsabilidades (como estudiar para el examen de historia) no son tan graves.

Use los medios para enseñarle a su joven sobre las consecuencias



Los estudiantes de secundaria no siempre se toman tiempo para considerar las consecuencias de sus acciones. Por lo tanto, es importante que los adultos los ayuden a aprender cómo hacer planes con anticipación. Para eso, los medios pueden ser de gran ayuda.

Busque noticias que señalen malas decisiones de vida. Es probable que no tenga que buscar demasiado. Cuando encuentre una noticia sobre un estudiante, una persona famosa o un político que esté en problemas, aborde el tema con su hijo. Luego, debátanlo.

Haga preguntas como las siguientes:

- **¿Qué es** lo que estaba haciendo esta persona que lo condujo a esta consecuencia negativa?
- **¿Qué podría** haber sucedido si la persona hubiese tomado una decisión diferente?

- **¿De qué manera** este acontecimiento afectará el futuro de esta persona?
- **¿Cómo se verán** afectadas otras personas por los errores de esta persona?

Hablar sobre las malas decisiones de otras personas permite que haya distancia y pone todo en perspectiva. Es una buena manera de que su escolar de secundaria piense sobre las consecuencias *antes* de que se presente una situación difícil.

“Sin reflexión, seguimos nuestro camino a ciegas, creando más consecuencias no deseadas y sin lograr nada útil”.

—Margaret J. Wheatley

Estudiar una lengua extranjera es beneficioso para los estudiantes



Muchos estudiantes de secundaria consideran que las clases de lengua extranjera son tan solo un requisito para obtener un diploma. Ayude a su joven a darse cuenta de todos los demás beneficios de aprender a hablar otro idioma.

Aprender una lengua extranjera:

- **Ayuda a los estudiantes** a mejorar las habilidades en su idioma nativo. Para los estudiantes que hablan español, aprender un idioma nuevo puede fortalecer sus habilidades relacionadas con el vocabulario, la gramática y la escritura.
- **Mejora la memoria** de los estudiantes y les permite practicar la expresión oral y la escucha.
- **Prepara a los estudiantes** para el mundo fuera de la escuela. Un idioma nuevo también los expone a otra cultura y sus tradiciones.

Saber otro idioma también les abre la puerta a más opciones de carreras.

Para apoyar el esfuerzo de su estudiante en la clase de lengua extranjera:

- **Pídale que le enseñe** algunas frases simples. Úselas en casa.
- **Manténgase involucrado** en los trabajos. Pregúntele cómo le está yendo en clase al menos una vez por semana.
- **Busque noticias** y notas en televisión sobre los países cuyo idioma está estudiando.
- **Busque en internet** videos, música y libros en ese idioma. Su joven también podría buscar materiales en la biblioteca.
- **Busque festivales** y eventos culturales relacionados con el idioma que su joven está estudiando. Hagan planes para asistir a alguno juntos.

¿Está ayudando a su joven a evitar la crisis del último año?



Pregúntele a cualquier maestro y le dirá que la “crisis del último año” afecta a muchos estudiantes. No quieren estudiar.

Les cuesta prestar atención en clase. De hecho, muchos de ellos directamente no quieren asistir a clase.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinar si usted está ayudando a su hijo a evitar la crisis del último año:

- ___ **1. ¿Ha hablado** con su hijo sobre por qué es importante mantener sus calificaciones altas? Las universidades pueden revocar sus ofertas de admisión.
- ___ **2. ¿Verifica** que su joven asista a todas las clases todos los días?
- ___ **3. ¿Ha planeado** actividades divertidas para el último año junto con otras familias que le den una razón a su hijo para mantenerse involucrado?
- ___ **4. ¿Está ayudando** a su joven a encontrar experiencias de trabajo, como pasantías o voluntariados?
- ___ **5. ¿Están pasando** tiempo juntos y continúa participando en lo que está aprendiendo su joven?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que está ayudando a su joven a mantenerse concentrado durante el último año. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

Escuela Secundaria
Los Padres
¡aún hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos.

Para obtener información llame o escriba a:
The Parent Institute®, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.
O visite: www.parent-institute.com.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.
Copyright © 2024, The Parent Institute,
una división de PaperClip Media, Inc.,
una entidad independiente y privada.
Empleador con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.
Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.
Editora: Rebecca Miyares.
Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Las investigaciones revelan la importancia de enfocarse en el éxito



El maestro de música presentó una canción nueva muy difícil, pero a su joven no le preocupó. “Voy a practicar hasta lograrlo”.

Y luego, el maestro de matemáticas presentó una habilidad matemática nueva. Su joven pensó, “No puedo aprender esto. No soy bueno en matemáticas”.

Lo cierto es que la misma estrategia que aprende su joven para dominar la música es la que lo ayudará a aprender los problemas matemáticos difíciles, pero muchos estudiantes no suelen ver la relación entre la práctica y los resultados en la clase.

Los investigadores de Stanford llevaron a cabo un estudio sobre la motivación. Dividieron a los estudiantes en dos grupos. Elogiaron a uno de los grupos por sus *capacidades* (“Debes de ser muy inteligente para haberlo hecho

bien”). Elogiaron al otro grupo por su *esfuerzo* (“Realmente hiciste un gran esfuerzo para hallar esa respuesta”).

Con el tiempo, los estudiantes del grupo al que se elogió por su capacidad rechazaron un desafío, pero los jóvenes a los que se elogió por su esfuerzo dijeron “adelante”.

Deje claro que cree que su joven puede aprender y alcanzar el éxito si se esfuerza. Esto es lo que los investigadores denominan “mentalidad enfocada en el éxito”. Es esencial ayudar a los estudiantes a mantenerse motivados para enfrentar —y superar— los desafíos.

Se dice que Thomas Edison dijo, “El genio es uno por ciento inspiración y 99 por ciento transpiración”. Comparta esta fórmula para el éxito con su joven.

Fuente: B. Goodwin, *Changing the Odds for Student Success: What Matters Most*, Mid-Continent Research for Education and Learning.

Muestre cómo reducir los errores por descuidos con una revisión



Su estudiante de secundaria acaba de entregar un trabajo de investigación extenso tras pasar semanas investigando y escribiendo. Impresionante, ¿no? No si su joven lo entregó sin darle una segunda mirada.

La tecnología ha mejorado y ayuda a los estudiantes con la ortografía y la gramática, pero los programas de revisión ortográfica no son perfectos. Si su joven escribe *ves* en lugar de *vez*, el programa podría no detectar el error, pero el maestro sí lo notará.

Para mejorar la escritura y evitar errores por descuidos, sugiérale a su joven que:

- **Incluya tiempo** para la revisión al crear un cronograma para completar un trabajo.
- **No se apresure.** Si su joven no se apresura mientras relee un trabajo

escrito, será más probable que detecte errores. Los ojos suelen completar las letras o las palabras faltantes. Su joven también debería intentar leerlo en voz alta. Muchas veces, el oído detecta lo que el ojo pasa por alto.

- **Revise los trabajos** más de una vez. Algunos estudiantes incluso leen un trabajo desde el final hasta el principio porque, de esa manera, es más fácil detectar los errores ortográficos.
- **Comprenda los errores típicos.** Si su joven suele escribir o usar incorrectamente las palabras *haya* y *halla*, es algo que deberá revisar dos veces en un trabajo.
- **Evite desalentarse** si pasa por alto un error. Las revistas y los periódicos tienen muchos editores para revisar sus textos y, aun así, cometen errores a veces.

P: Mi joven y yo solíamos tener una relación cercana, pero en los últimos meses, siento que somos extraños. Mi joven se enoja y hace muecas cuando le pregunto sobre la escuela o cualquier otra cosa. Quiero participar, pero mi joven quiere discutir conmigo. ¿Qué debería hacer?

Preguntas y respuestas

R: Querer seguir participando en la vida de su joven es una decisión inteligente. Los expertos coinciden en que la participación familiar tiene un efecto positivo en la felicidad general y el éxito escolar de los jóvenes. Y no hay necesidad de entrar en pánico.

Su joven está pasando por una fase normal, y ya ha pasado por una fase similar. ¿Recuerda cuando era un niño pequeño? En ese momento, su hijo gritaba *no* y hacía berrinches. Ahora hace muecas y discute.

Es el mismo comportamiento básico. Y las cosas que usted hacía en ese entonces cuando su hijo era pequeño también funcionarán ahora, con algunos ajustes.

- **No se lo tome personal.** Su joven está tratando de crear una vida nueva e independiente. Todavía lo necesita, pero no es probable que lo admita. Por lo tanto, ignórelo tanto como pueda: Mantenga la calma. No responda a sus enojos enojándose.
- **Establezca límites.** Las reglas familiares, como no insultar y no gritar, deberían aplicarse siempre. Diga que escuchará cuando su joven hable respetuosamente.
- **Haga hincapié** en que usted siempre estará allí para su joven. Si antes tenían una relación cercana, es probable que recuperen esa cercanía más adelante. A menos que sospeche que algo anda muy mal, por ahora, deje que su joven resuelva las cosas de forma independiente. Permitirle a su joven crecer lo acercará a los dos tarde o temprano.

Enfoque: el éxito en los exámenes

Los apuntes mejoran el resultado en los exámenes



Los estudiantes de secundaria saben que deben estudiar para rendir bien en los exámenes. Pero ¿sabía usted que una de

las maneras más eficaces en las que los estudiantes pueden mejorar sus habilidades de estudio es fortalecer sus habilidades para tomar apuntes?

Tomar apuntes detallados y completos no solo fomenta el aprendizaje activo, sino que también mejora la habilidad de los estudiantes para recordar la información presentada en la clase de manera precisa.

Para aprovechar al máximo los apuntes de clase, anime a su joven a:

- **Ser conciso.** Los estudiantes no deberían escribir todas las palabras que dice el maestro. Deberían centrarse en anotar los puntos más importantes que menciona el maestro prestando atención a las repeticiones y escribiendo el vocabulario, las fórmulas, las fechas y los datos importantes. Los estudiantes también pueden crear una lista de abreviaturas para usar para las palabras usadas con frecuencia.
- **Usar un formato estándar,** como un esquema. Usar el mismo formato ayuda a mantener los apuntes organizados y a recordarlos.
- **Tomar apuntes** en orden cronológico y usar divisores para distintos temas. Los apuntes de clase son útiles si los estudiantes pueden encontrarlos con facilidad y saben a qué tema corresponden.
- **Repasar los apuntes** el día que se toman. Es más probable que los estudiantes se den cuenta si se omitió algo cuando el material aún está fresco en sus mentes. Además, repasar a diario refuerza su aprendizaje y permite no tener que estudiar intensivamente a último momento antes del examen.

Enseñe a su joven este cronograma de estudio de cinco días

Un cronograma de estudio simple es útil para estudiar para todo tipo de exámenes, desde los exámenes de las unidades de historia hasta los exámenes finales de matemáticas.

Anime a su joven a seguir estos pasos:

- **Cuatro días antes del examen,** reunir todo lo que abarcará el examen. Esto incluye los apuntes de la clase, los esquemas, las pruebas y los apuntes que le haya dado el maestro. Deberá ordenarlos por fecha.
- **Tres días antes del examen,** leer todo. Deberá hacer una lista de datos que podrían incluirse en el examen. ¿Ha repasado el maestro durante cuatro días las partes de una célula? Es probable que eso se incluya en el examen. Dígame que arme tarjetas con información que deberá memorizar o que cree un cuestionario y que practique para recordar la información. Visite [quizlet.com](https://www.quizlet.com) para obtener herramientas de estudio gratuitas en línea.
- **Dos días antes del examen,** repasar las lecturas asignadas. ¿Cuáles son los títulos principales? ¿Los temas más importantes? Deberá hacer una lista de preguntas para desarrollar que posiblemente se incluyan en el examen. Luego,



pídale que escoja varias de las preguntas posibles y que tome nota de cómo responderlas.

- **Un día antes del examen,** crear una prueba y responder las preguntas. Dígame que intente recordar y escribir la información de manera correcta. Deberá aplicar las fórmulas matemáticas o científicas para resolver problemas de ejemplo.
- **El día del examen,** repetir las tareas de los días anteriores. Dígame que reúna los materiales que pueda tener en el examen y los lleve a la escuela (apuntes, calculadoras, etc.).

Un organizador para antes del examen fomenta la organización



La organización es esencial para alcanzar el éxito en los exámenes.

Es difícil que a los estudiantes les vaya bien en

un examen si no saben cuándo es, qué estudiar ni qué materiales necesitan.

Anime a su joven a crear un organizador para antes del examen y a consultarlo a menudo. Para los próximos exámenes, debería anotar:

- **La materia** del examen.
- **La fecha** del examen.
- **El formato** del examen (ensayo, completar los espacios en blanco, preguntas de opción múltiple, etc.).
- **Los temas** que abarca el examen.
- **Las páginas** relevantes de las lecturas asignadas.
- **Los materiales** necesarios para estudiar (libro de texto, apuntes, trabajos anteriores, cuestionarios).