

Los Padres TM

¡aún hacen la diferencia!



Fomente valores positivos que conducen al éxito académico

Los estudios muestran que hay varios valores positivos que conducen al éxito académico: *entusiasmo, resiliencia, autocontrol, inteligencia social, gratitud, optimismo y curiosidad*. Los estudiantes con estas características suelen obtener mejores resultados que los estudiantes que son igual de inteligentes pero no las tienen.

Para inspirar:

- **El entusiasmo**, muestre entusiasmo por lo que está aprendiendo su joven. “No sabía que a los peces cebra les pueden volver a crecer las aletas. ¡Qué interesante!”
- **La resiliencia**, fomente la perseverancia al enfrentar tareas difíciles. “Estoy orgulloso de cómo seguiste intentando completar ese trabajo hasta que lo lograste”.
- **El autocontrol**, asígnele responsabilidades significativas. Acostumbrarse a completar tareas en casa sin un recordatorio hará que sea más

fácil para su joven asumir la responsabilidad de su aprendizaje.

- **La inteligencia social**, sugiérale a su joven que considere los sentimientos de los demás. “¿Por qué crees que tu compañero reaccionó así?”
- **La gratitud**, desaliente las comparaciones con otros. En cambio, hable sobre las cosas por las que su joven podría sentirse agradecido.
- **El optimismo**, ayude a su joven a ver el lado bueno de los acontecimientos. Por cumplir un horario límite para volver a casa es posible que se pierda una salida tarde por la noche con amigos, pero su hijo estará descansado al rendir ese examen importante.
- **La curiosidad**, sugiérale que explore un tema en más profundidad. Anime a su joven a ir a la biblioteca o a investigar en internet.

Fuente: P. Tough, *Helping Children Succeed: What Works and Why*, Houghton Mifflin Harcourt.

La asistencia debería ser una prioridad principal



La asistencia puede marcar una diferencia entre graduarse y abandonar la escuela secundaria.

Los educadores hablan sobre la importancia de la asistencia, pero ese mensaje es más eficaz cuando se refuerza en casa.

Para respaldar la asistencia regular de su joven:

- **Hable sobre la importancia** de ser puntual, ya sea en la escuela, en un trabajo o en una cita. Esfuércese por ser puntual para darle el ejemplo a su joven.
- **No haga que quedarse en casa** sea un placer. Considere poner una regla de prohibición del celular los días en los que su hijo esté enfermo. Será menos probable que pretenda estar enfermo solo para lograr no ir a la escuela. Deje en claro que estar enfermo implica ir al médico.
- **Establezca una meta** y ofrézcale a su hijo una recompensa por alcanzarla. Comience con una meta a corto plazo primero, como lograr la asistencia perfecta durante todo un mes. Luego, elija una recompensa. Incluso algo tan simple como un almuerzo especial juntos podría ser una motivación eficaz.

Muéstrele a su joven cómo abordar proyectos escolares extensos



Los proyectos a largo plazo suelen parecerles abrumadores a los estudiantes. Pero con un poco de planificación su joven

podrá terminarlos.

Para brindar apoyo:

- **Pídale a su joven** que marque la fecha de entrega del proyecto en el calendario. Luego, sugiérale a su joven que vaya hacia atrás y tache los días en los que no habrá tiempo para trabajar en el proyecto. ¿Cuánto tiempo queda para completar el proyecto?
- **Mantenga la calma**, sin importar el poco tiempo que tenga su joven para hacer el trabajo. Recomiende dividir el proyecto en partes más pequeñas y fijar plazos para cada una de ellas.
- **Ofrézcale ayuda**. Obviamente no debería hacer el proyecto por

su joven, pero puede apoyarlo llevándolo a la tienda para comprar materiales, revisando el trabajo o escuchando su presentación.

- **MotíVELO**. Lo sorprenderá cómo puede ayudar un simple “¿Cómo te está yendo con el proyecto?” o “¿Sé que vas a hacer un gran trabajo!” Pegue una cita inspiradora en el espejo de su joven.

“La capacidad es lo que eres capaz de hacer. La motivación determina lo que haces. La actitud determina qué tan bien lo haces”.

—Lou Holtz

El exceso de estrés puede disminuir el potencial de aprendizaje



Los jóvenes suelen tener mucho de que ocuparse y muchas cosas en la cabeza. Pueden sentirse abrumados, estresados y ansiosos

con facilidad. Cuando aumenta la ansiedad, a veces las calificaciones bajan.

Si su joven parece estresado, sugiérale que busque maneras de relajarse. Su joven podría:

- **Pasar tiempo con un amigo**. Sugírales que hagan algo que los haga reír, como mirar su película de comedia favorita o hacer un video con un baile divertido.
- **Dedicarle tiempo a un pasatiempo** (que no sea jugar a juegos en internet). Centrarse en una actividad agradable reduce el estrés.
- **Elongar**. El movimiento se asocia con la disminución de los niveles de estrés. Dígale a su joven que intente hacer estiramientos lentos y suaves durante algunos minutos.
- **Respirar profundo**. Una sesión corta de respiraciones profundas y lentas

puede calmar a su joven cuando se sienta abrumado. Practicar la respiración profunda durante algunos minutos todos los días puede reducir los niveles de estrés.

- **Dormir una siesta reparadora**. Dormir es esencial para reducir el estrés. Una siesta breve de 15 a 30 minutos por la tarde puede darles a los jóvenes el impulso que necesitan para seguir trabajando.
- **Escribir en un diario**. Escribir puede ayudar a su joven a aclarar sus pensamientos y sentimientos. También puede ser una herramienta eficaz para resolver problemas.
- **Escuchar su música favorita**. La música puede mejorar el estado de ánimo y reducir las emociones negativas.
- **Hablar con un consejero escolar o terapeuta**. Si el estrés está afectando la vida de su joven de manera significativa, considere buscar ayuda profesional.

¿Ayuda a su joven a centrarse en una tarea a la vez?



Los jóvenes pueden hacer muchas cosas al mismo tiempo. Envían mensajes de texto mientras escuchan música y miran videos gra-

ciosos mientras estudian para historia. Los estudios muestran que los jóvenes tienen dificultades para evitar las distracciones. Entonces, podrían estar haciendo varias cosas a la vez, pero ninguna de ellas bien.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguar si usted está ayudando a su joven a concentrarse en la tarea que está haciendo:

- ___ **1. ¿Le pide** a su joven que apague el televisor, el teléfono y otros aparatos que no necesite mientras estudia?
 - ___ **2. ¿Se fija** ocasionalmente cuántas cosas diferentes está haciendo su joven mientras estudia?
 - ___ **3. ¿Da** un buen ejemplo centrándose en una cosa a la vez?
 - ___ **4. ¿Ayuda** a su joven a priorizar las tareas y planificar tiempo suficiente para completarlas?
 - ___ **5. ¿Anima** a su joven a leer? La lectura fortalece la capacidad del cerebro para concentrarse.
- ¿Cómo le está yendo?**
Si hay más respuestas *sí*, usted está promoviendo la concentración. 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 © 2025, 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.

Anime a su joven a destinarle tiempo a la lectura por placer



Los estudiantes de secundaria suelen dedicarle más tiempo al trabajo escolar que cuando estaban en la escuela intermedia. Al aumentar la carga de trabajo, la lectura por placer podría quedar muy abajo en la lista de prioridades.

Sin embargo, las investigaciones revelan que los jóvenes que le dedican parte de su tiempo libre a leer obtienen beneficios académicos y sociales. Ofrezca motivación explicando que la lectura puede ayudar a su joven a:

- **Viajar.** Pocas personas pueden darse el gusto de viajar a todos los lugares que desean. Pero su joven puede viajar a través de un libro y obtener conocimientos que puedan ayudarlo viajar allí en persona algún día.
- **Convertirse en un experto.** Leer es la mejor manera de que su joven

aprenda todo lo posible sobre los temas que le interesan.

- **Convertirlo en un detective.** Un frío día de invierno es el momento perfecto para que su joven tome una taza de chocolate caliente y se sumerja en un gran libro de misterio.
- **Reírse.** Apreiciar el humor de los libros ayuda a los jóvenes a desarrollar las habilidades de pensamiento. También puede mejorar el sentido del humor de su joven.
- **Conocer personas** que piensen de manera similar a él. En los libros protagonizados por adolescentes, es probable que su hijo se encuentre con personas que piensan de forma parecida y se enfrenten a problemas similares.

Fuente: R. Martin, "Reading For Pleasure," Right for Education Foundation.

Forjar relaciones sanas ayuda a su joven a enfocarse en la escuela



Muchos jóvenes comienzan a tener citas amorosas una vez que comienzan la escuela secundaria. Lamentablemente, algunos jóvenes no tienen claro cómo son las relaciones sanas.

Según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, cada año, casi 1,5 millones de estudiantes de secundaria de todo el país son víctimas del abuso físico por parte de una pareja. Y solo 33 % de esos jóvenes le cuentan a alguien sobre el abuso. Es por eso que es esencial que las familias detecten las señales.

Cuando los jóvenes están en una relación tóxica, suelen:

- **Obtener malos resultados** en la escuela o faltar porque no se sienten seguros.
- **Dudar de su propio valor,** sus sentimientos o su capacidad para tomar decisiones.

- **Tener comportamientos poco saludables,** como consumir drogas o alcohol.
 - **Estar deprimidos y tener ansiedad.**
 - **Tener pensamientos suicidas.**
- Hable con su joven sobre la importancia del respeto mutuo. Explíquele que las personas que tienen una relación sana:
- **Pueden hablar con franqueza** con su pareja. La comunicación es la clave de una relación sana.
 - **Trabajan en conjunto** para tomar decisiones. También apoyan al otro y se equilibran entre sí.
 - **Dividen su tiempo** entre la relación y sus amistades y familiares. Una relación en la que dos personas no ven a nadie más que a su pareja no es sana.
 - **Se sienten libres** para ser quienes son. Las personas que están en una relación sana aceptan las diferencias del otro.

Fuente: "Teen Dating Violence," Centers for Disease Control and Prevention.

P: Mi escolar de secundaria es muy reservado y suele guardar secretos. El año pasado, no me enteré de las dificultades académicas de mi joven hasta que ya era demasiado tarde para abordar el problema. ¿Cómo puedo fomentar la comunicación abierta y asegurarme de que mi joven comparta información importante conmigo?

Preguntas y respuestas

R: Cuando los estudiantes llegan a la secundaria, no siempre es fácil descubrir lo que sucede en la escuela. Usted tiene razón al hacer el esfuerzo. Hablar sobre la escuela es importante para usted y para su joven.

Sin embargo, como aprendió el año pasado, los jóvenes no siempre juzgan correctamente qué es lo que usted necesita saber. Para abrir la comunicación con su joven:

- **Haga hincapié** en que su joven puede hablar con usted sobre cualquier cosa sin miedo a un castigo.
- **Sea un buen oyente.** Cuando su joven se abra, préstele toda su atención.
- **Muestre empatía.** Hágale saber a su joven que entiende lo difícil que puede ser hablar sobre ciertas cosas.
- **Evite el juicio.** Evite juzgar a su joven por sus sentimientos o acciones.
- **Dé un buen ejemplo.** Sea abierto con su joven sobre sus propias experiencias y desafíos.
- **Respete la privacidad.** Comprenda que la mayoría de los jóvenes necesitan un poco de privacidad y espacio.

Mientras tanto, manténgase en contacto con la escuela. ¿Hay una boleta de calificaciones en línea que usted pueda consultar? Contacte a los maestros de su joven si le preocupa el desempeño académico. Es posible que su estudiante nunca sea un charlatán, pero usted puede averiguar lo que necesita saber.

Enfoque: Habilidades de lectura

La velocidad de lectura afecta la comprensión



Los estudiantes que pueden leer rápido también suelen comprender mejor lo que leen. Para mejorar la velocidad de lectura y la comprensión, anime a su joven a:

- **Leer en silencio.** A veces, la lectura lenta ocurre porque el lector susurra las palabras. Romper ese hábito le permitirá a su joven leer más rápido y concentrarse más en el significado y menos en la decodificación.
- **Leer todo el material** hasta el final antes de volver a leerlo. Es posible que los estudiantes que leen lento no sientan tanta confianza en ellos mismos. Están tan seguros de haberse perdido algo que vuelven atrás y releen un párrafo varias veces antes de pasar al siguiente. Esto ralentiza la lectura y rara vez mejora la comprensión. En la mayoría de los casos, su joven obtendrá lo que necesita de la primera lectura.
- **Leer grupos de palabras** en lugar de palabras sueltas. Es más fácil captar el significado de grupos de palabras que de palabras individuales.
- **Elegir la velocidad de lectura** según el nivel de dificultad del texto. Cuando los jóvenes leen material muy complicado, deberían leer más lento. Sin embargo, cuando leen material simple, como ficción y artículos de entretenimiento, deberían leer lo más rápido posible. La práctica de leer rápido eventualmente le permitirá a su hijo leer todavía más rápido.

Fuente: A. Gautam, "10 Simple Ways to Read Faster and Better," *Success Consciousness*.

Ayude a su joven a comprender los textos en mayor profundidad

Cuando los estudiantes comienzan a leer materiales más complejos en la escuela, necesitan pensar realmente en lo que están leyendo. Anime a su hijo de secundaria a centrarse en:

- **El propósito del autor.** ¿Por qué el autor escribió esto? ¿Lo hizo para informar al lector? ¿Para entretener? ¿Para influir en su pensamiento?
- **La secuencia de acontecimientos.** ¿Qué sucedió primero en la narración? ¿Qué sucedió después? ¿Cuál fue el resultado?
- **La idea principal y los detalles.** ¿Cuál es el punto o el tema del autor? ¿Qué elementos incluye el autor para fortalecer y respaldar esta idea?
- **El lenguaje figurado.** "El océano me cantó" no significa que el océano realmente *cantó*. Significa que el océano era atractivo.



- **Las relaciones entre las cosas** que sucedieron en el cuento o la historia y el resultado.
- **Los sentimientos** de los personajes. ¿Qué decisiones tomaron como resultado de esos sentimientos?

El material difícil ayuda a desarrollar músculos de lectura



Los estudiantes de secundaria se benefician de leer material difícil. Sin embargo, muchos libros populares para jóvenes están escritos para un nivel de quinto grado o menor.

Alimentarse constantemente de ese tipo de lectura no preparará a los estudiantes de secundaria para el tipo de lectura analítica que tendrán que hacer tanto cuando asistan a la universidad como en muchos lugares de trabajo.

Según los expertos, la capacidad para leer textos complejos es uno de los factores más importantes para predecir el éxito de los estudiantes

en la universidad. Para motivar a su escolar de secundaria para que se aborde material de lectura más difícil:

- **Hable sobre fortalecerse.** Fortalecer un músculo implica levantar pesas. Fortalecer músculos de lectura implica leer material más difícil.
- **Asegúrese de que su estudiante** complete las lecturas requeridas para las materias. Los maestros suelen asignar obras difíciles, y la única manera de beneficiarse de ellas es leerlas.
- **Rete a su joven** a leer un libro difícil por placer. El bibliotecario podría hacerle sugerencias.