

# Los Padres <sup>TM</sup>

## ¡aún hacen la diferencia!



## Tres propósitos de aprendizaje aumentan el éxito académico

El comienzo de un nuevo año calendario es un gran momento para que las familias y los estudiantes revisen la primera mitad del año escolar. ¿Cómo le está yendo a su joven? ¿Está aprendiendo y desempeñándose de la manera en la que su joven —y usted— quisiera? De no ser así, es posible que sea el momento de que su joven establezca propósitos de aprendizaje.

Estos son tres metas que podría sugerirle:

- 1. Llegar puntual a clase** todos los días. Los estudiantes que faltan clase constantemente o aquellos que llegan tarde se pierden información importante. Los maestros no tienen tiempo para volver a enseñar el material cada vez que un estudiante se ausenta o llega tarde.
- 2. Leer por placer.** Los jóvenes se benefician en gran medida del tiempo que le dedican a la lectura. La lectura por placer fortalece las habilidades de

escritura, la comprensión, el vocabulario y más. Según el informe más reciente de la Evaluación Nacional de Progreso Educativo, solo el 14 por ciento de los estudiantes dicen que leen por diversión todos los días.

- Anime a su joven a dedicarle tiempo todos los días a leer algo que disfrute.
- 3. Reducir el tiempo** frente a la pantalla con fines recreativos. Todos pasamos tiempo usando aparatos digitales, ya sea por la escuela, por el trabajo o para socializar. Sin embargo, los estudiantes necesitan tener muchas actividades libres de pantallas en sus cronogramas. Sugiera a su joven que apague los aparatos con pantallas durante al menos una o dos horas por día y que use ese tiempo para leer, estar activo o relajarse.

**Fuente:** U.S. Department of Education, Institute of Education Sciences, National Center for Education Statistics, National Assessment of Educational Progress, 1971–2023 Long-Term Trend (LTT) Reading and Mathematics Assessments.

## Ayude a su joven a enfrentar las decepciones



En la vida, las cosas no siempre salen como esperamos. Aprender a aceptar y afrontar la decepción

es una parte necesaria de la vida, ya sea si su joven obtiene una calificación baja en un examen o descubre que sus planes sociales se cancelaron.

Para ayudar a su joven a recuperarse después de que las cosas vayan mal:

- **Pregunte:** “¿Cómo te sientes?” Muchas veces, los jóvenes suelen reaccionar de forma exagerada o cerrarse por completo. Ayude a su joven a expresar su decepción con palabras.
- **No intente arreglar las cosas.** Hacer eso no ayudará a su joven a aprender habilidades para afrontar las situaciones difíciles. En cambio, sea empático y apóyelo. “Lamento que hayan cancelado el evento. Sé que estás decepcionado. ¿Qué más podrías hacer?”
- **Demuestre habilidades de afrontamiento.** Es posible que no le resulte fácil compartir sus propias decepciones, pero es una de las mejores maneras de mostrarle a su joven que usted ha aprendido a afrontarlas. Podría decir: “¡Estoy tan decepcionado por no haber conseguido el ascenso! Voy a seguir intentando”.

## Hágase las siguientes preguntas al crear reglas para su joven



A medida que los jóvenes maduran, necesitan cada vez menos reglas. De todos modos, es necesario que usted siga imponiendo

límites sobre lo que está permitido y lo que no.

La clave para establecer reglas eficientes es el equilibrio. Su joven necesita independencia, pero usted aún necesita mantener cierto control.

Las reglas serán diferentes para cada familia, pero las preguntas que debe hacerse al establecer reglas serán las mismas:

- **¿Ha tenido mi joven** la posibilidad de hablar sobre esta regla conmigo? Los jóvenes deberían poder opinar sobre las reglas; sin embargo, los padres siempre deberían tomar la decisión final.
- **¿Ayudará esta regla** a mi joven a ser más independiente? Los jóvenes necesitan aprender a pensar por sí mismos. Necesitan tener

oportunidades para tomar decisiones y atenerse a las consecuencias. Pero no pueden hacerse cargo de todas las decisiones. Por ejemplo, en la escuela secundaria, su joven debería poder decidir *cuándo* estudiar, pero no *si* estudiar.

- **¿Estoy siguiendo la regla** yo mismo y dando el ejemplo? Si usted no usa el cinturón de seguridad, no se sorprenda si observa que su joven tampoco lo usa cuando conduce.
- **¿Sabe mi joven** qué sucederá si no cumple la regla? Asegúrese de establecer consecuencias de antemano.

**“Mucho antes de alcanzar el éxito, mis padres me hicieron sentir que podía ser exitosa”.**

—Toni Morrison

## Cuatro pasos que mejoran los trabajos y los textos escritos en clase



Los exámenes con preguntas para desarrollar pueden intimidar a los estudiantes. Si su joven está aterrado por un examen con preguntas para desarrollar que se aproxima, comparta con él estas cuatro recomendaciones para alcanzar el éxito:

1. **Leer la pregunta.** Si dice:
  - *Comenta:* hacer observaciones basadas en hechos sobre el tema.
  - *Describe:* dar detalles específicos sobre el tema.
  - *Muestra:* señalar la idea u opinión y respaldarla con hechos.
  - *Explica:* ofrecer las causas y las razones de algo. Debe usar hechos.
2. **Escribir una introducción:**
  - *Explicar brevemente* de qué tratará el texto.

- *Usar la tercera persona.* No usar yo a menos que se indique.
3. **Escribir.** Cada párrafo debería responder una parte específica de la pregunta e incluir:
    - *Una oración temática.*
    - *Información que respalde* la oración temática.
    - *Una oración de cierre.*
  4. **Escribir la conclusión.** Resumir los puntos planteados y asegurarse de:
    - *Indicar* la conclusión principal.
    - *Mencionar* de qué manera los hechos respaldan esa postura.

Anime a su joven a tomarse unos minutos antes de comenzar para esbozar ideas y usarlas para tomar apuntes relacionados con el tema. Luego, su joven podrá decidir cómo relacionarlas entre sí. Muchas veces, esos apuntes pueden convertirse en las oraciones temáticas de los párrafos.

## ¿Está ayudando a su joven a administrar el tiempo?



A veces, a los estudiantes de secundaria les resulta muy difícil administrar el tiempo. La dificultad es aún mayor a medida

que crecen y tienen que lidiar con proyectos y cronogramas complicados. Los estudiantes podrían sentir presión, especialmente en la segunda mitad del año escolar.

¿Está haciendo todo lo posible para ayudar a su joven a administrar el tiempo? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- \_\_\_ 1. **¿Anima** a su joven a escribir todos sus compromisos académicos y personales en un calendario?
- \_\_\_ 2. **¿Habla** con su joven sobre establecer prioridades y el valor de centrarse en lo que es más importante primero?
- \_\_\_ 3. **¿Le sugiere** a su joven que arme un cronograma de trabajo escolar todas las semanas?
- \_\_\_ 4. **¿Le muestra** a su joven cómo dividir trabajos extensos en pasos más pequeños y manejables?
- \_\_\_ 5. **¿Usa** su tiempo sabiamente para dar un buen ejemplo?

**¿Cómo le está yendo?**

Cada respuesta *sí* significa que está ayudando a su joven a aprender a administrar el tiempo. Para cada respuesta *no*, considere las ideas del cuestionario.

**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](http://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.

# Hable con su joven de los distintos estilos para tomar de decisiones



Usted sabe que las habilidades de toma de decisiones de su joven mejorarán con la experiencia. Pero ¿sabía que su joven puede tomar decisiones de maneras distintas que usted?

Hable con él sobre diferentes estilos de tomar decisiones. ¿Qué estilo usa con más frecuencia cada uno de ustedes? ¿Hay situaciones en las que un estilo podría dar mejores resultados que otro? Estos son cinco estilos:

1. **¿Decidido?** Las personas que pertenecen a esta categoría suelen actuar rápidamente. Basan sus decisiones en la información que tienen disponible en el momento. No suelen cambiar de parecer.
2. **¿Flexible?** Los tomadores de decisiones flexibles pueden actuar con poca información, pero están abiertos a cambiar de parecer. Si su primera solución a un problema no funciona, la cambiarán por otra. Y volverán a

evaluar sus decisiones a medida que haya más información disponible.

3. **¿Jerárquico?** Este tipo de tomadores de decisiones reúnen toda la información que pueden antes de tomar una decisión. Tienen en cuenta la información y determinan cuál es la mejor solución. Se atienen a su decisión porque analizaron los detalles antes de tomarla.
4. **¿Integrador?** Estas personas son como científicos. Reúnen y evalúan un montón de información, pero se dan cuenta de que hay muchas soluciones que podrían servir para resolver el problema. Imaginan el resultado para poner cada idea a prueba.
5. **¿Sistemático?** Estas personas reúnen toda la información posible y piensan todas las soluciones posibles. Clasifican las soluciones de la mejor a la peor y las prueban.

**Fuente:** L. Morton, "Five Decision-Making Styles for Small Business," Strategic Market Segmentation.

# Rete a su estudiante de secundaria a repasar geografía



Puede parecer que el mundo se está encogiendo. Las redes sociales e internet le permiten a su joven conectarse con otras personas y encontrar información de todo el mundo.

Por ese motivo, la geografía —a menudo malinterpretada por los jóvenes como algo que se reemplaza por el GPS— es importante. La geografía es mucho más que saber dónde queda cada lugar. También se trata de cómo esas ubicaciones afectan la vida allí, en qué se asemeja y en qué se diferencia un lugar de otro y qué consecuencias traen unos a otros.

Para fortalecer las habilidades de geografía, rete a su joven a:

- **Usar el mapa del subte**, el horario del autobús o el tren y el mapa de una

ciudad para planificar un viaje futuro desde casa hasta un lugar que le interese usando el transporte público.

- **Usar un mapa topográfico** para planificar una caminata por el campo o por su comunidad, observando la elevación, distancia, dirección y características geográficas en el camino.
- **Explorar las redes sociales.** Su joven puede usar un mapa para determinar dónde viven sus amigos virtuales. ¿Se concentran en un solo lugar? ¿Por qué?
- **Probar comidas de todo el mundo.** Su joven puede probar comidas étnicas, ubicar sus países de origen en un mapa e investigar por qué algunas culturas usan ciertos ingredientes, métodos de cocina o utensilios.

**P:** Mi joven de 10.º grado se esfuerza mucho en la clase de francés, pero no está aprendiendo el idioma. Me da miedo que tenga que repetir la clase el año próximo. ¿Cómo puedo apoyar a mi estudiante cuando el esfuerzo no parece ser suficiente?

## Preguntas y respuestas

**R:** La vida no siempre es justa. Algunos estudiantes pueden dominar una materia sin mucho esfuerzo. Otros se esfuerzan mucho pero igualmente les cuesta.

Ese no es un motivo para darse por vencido. Hay algunas cosas que su escolar de secundaria puede hacer diferente para hacer una diferencia.

Anime a su joven a:

1. **Hablar con el maestro** sobre métodos de estudio. ¿Cómo está estudiando su joven? ¿Qué problemas observa el maestro? ¿Qué podría hacer diferente su joven? ¿En qué cosas debería centrar su esfuerzo?
2. **Armar un plan** basado en las recomendaciones del maestro. Por ejemplo, su joven puede dedicarle 20 minutos por día al aprendizaje de vocabulario con tarjetas. Más adelante en la sesión de estudio, podría trabajar en la conjugación de verbos y en la comprensión lectora.
3. **Repasar las lecciones** anteriores. Repasar trabajos anteriores puede ayudar a su joven a descubrir dónde empezó el problema.
4. **Pedir ayuda adicional.** ¿Hay tutores estudiantiles en la escuela? ¿Puede el maestro recomendarle a alguien que trabaje con su hijo?
5. **Seguir intentando.** Reconozca el esfuerzo que está haciendo su joven y diga que está orgulloso. Con esfuerzo, la orientación del maestro y su apoyo, es probable que su escolar de secundaria pueda mejorar su francés.

# Enfoque: valores positivos

## Convierta el servicio a la comunidad en una prioridad familiar



Cuando los jóvenes donan su tiempo y sus talentos, no solo ayudan a mejorar sus comunidades, sino que también hacen algo por ellos mismos.

Los estudios revelan que los niños que participan en actividades de servicio a la comunidad tienen menos probabilidades de fumar, beber alcohol y consumir drogas. Además, los jóvenes voluntarios suelen obtener mejores calificaciones, mejorar sus habilidades sociales y desarrollar habilidades de liderazgo que los ayudarán a lo largo de la vida.

Las familias que trabajan como voluntarias en conjunto también notan beneficios. Tienen la oportunidad de pasar tiempo juntos mientras trabajan con objetivo en común. Se ven de una manera nueva. (¿Quién hubiese imaginado que Ariel sería tan bueno con la organización? ¿Quién hubiese imaginado que papá era tan bueno para reparar cosas?)

Estas son algunas recomendaciones para ayudar a su familia a comenzar a trabajar como voluntarios juntos:

- **Hacer un inventario.** Los miembros familiares, ¿ya trabajan como voluntarios en la comunidad? ¿Es posible que otros miembros se sumen?
- **Hacer una lluvia de ideas.** En familia, hablen de causas que les importen. ¿Política, salud, medio ambiente? ¿Qué organizaciones trabajan a favor de esas causas?
- **Investigar oportunidades locales** que estén alineadas con sus intereses. Consulte los tableros de anuncios y explore sitios web como [volunteermatch.org](http://volunteermatch.org).
- **Empezar de a poco.** Escojan una actividad para hacer por única vez. Si les agrada, regresen.

**Fuente:** J. Segal, Ph.D. y L., "Volunteering and its Surprising Benefits," [HelpGuide.org](http://HelpGuide.org).

## Una ética de trabajo sólida es beneficioso en la escuela y la vida

La *ética de trabajo* es un conjunto de valores y creencias que incluyen características como la fiabilidad, la dedicación y el orgullo por el trabajo propio. Tener una ética de trabajo sólida es necesario no solo para alcanzar el éxito en el trabajo, sino que también se necesita para lograr el éxito en la escuela.

Para promover una ética de trabajo fuerte en su joven:

- **Sea un buen modelo a seguir.** Demuestre una actitud positiva hacia el trabajo, y muéstrele a su joven que usted toma su trabajo y sus responsabilidades en serio. Sea perseverante cuando las cosas se pongan difíciles.
- **Exíjale a su joven** que cumpla con sus responsabilidades y se haga cargo. Por ejemplo, no escriba una excusa si su joven no cumple con la fecha de entrega de un trabajo escolar. Es responsabilidad de su joven hablar con el maestro y encontrar una solución.



- **Refuerce la gratificación diferida.** Recuérdale a su joven que siempre debería trabajar antes de jugar. Exíjale que termine el primer borrador del trabajo *antes* de iniciar sesión para jugar a videojuegos con amigos.

## Sugíerale a su joven que se enfoque en tres metas diarias



Los jóvenes suelen pensar que todo el mundo gira a su alrededor. Este es un ejercicio simple para ayudar a su joven a ampliar ese enfoque para pensar también en las obligaciones y las necesidades de otras personas.

Pídale a su joven que destine algunos minutos todas las mañanas a establecer tres metas simples para el día. Pídale que las denomine "las tres E":

1. **Escuela.** ¿Qué es lo más importante que puede hacer su escolar de secundaria ese día en la escuela? Podría ser terminar un proyecto

o hablar con el maestro sobre un trabajo.

2. **Él mismo.** ¿Qué es lo más sano que puede hacer su joven ese día para cuidar de sí mismo? ¿Destinar 30 minutos a hacer ejercicio? ¿Irse a dormir más temprano? ¿Reducir el tiempo frente a la pantalla?
3. **El otro.** Ahora pídale a su joven que piense en otra persona. ¿Qué podría hacer para ayudar a alguien ese día? ¿Podría acercarse a un estudiante nuevo? ¿Hacer recados para alguna persona mayor del vecindario? ¿Escribir una nota para un amigo que está pasando por un momento difícil?