

Los Padres TM

¡aún hacen la diferencia!



Las investigaciones revelan que el intercalado es eficaz para aprender

Cuando los estudiantes de secundaria hacen trabajos en casa, la mayoría aborda una materia a la vez. Hacen la tarea de matemáticas hasta que la terminan. Luego pasan a español y después a historia.

Esta técnica se denomina *práctica en bloques*. Pero nuevas investigaciones muestran que es menos eficaz que la técnica de *intercalado*. Para intercalar, los estudiantes mezclan varias materias o temas mientras hacen la tarea. En lugar de AAA-BBB-CCC, hacen ABC-ABC-ABC.

A continuación, le indicamos cómo implementar la técnica de intercalado. Pídale a su joven que, en lugar de resolver 20 problemas de matemáticas, haga siete u ocho y luego pase a una materia diferente. Luego de cambiar de materia, los estudiantes tienen que hacer un mayor esfuerzo para recordar lo que saben. (“¿Cómo se dice “intentar” en

francés?”) Ese esfuerzo ayudará a su joven a recordar el material la próxima vez que lo necesite. Y la retención a largo plazo debería ser el objetivo de cualquier sesión de estudio.

Sin embargo, es importante que los estudiantes no usen el intercalado simplemente como una excusa para rendirse cuando algo les resulte difícil. En cambio, deben volver una y otra vez al tema hasta que experimenten una sensación de haberlo dominado.

No hay dudas de que su joven hará un mayor esfuerzo cuando use esta técnica de estudio. Pero vale la pena tener una mayor capacidad para recordar. Como dice un maestro, “Puede parecer peor en este momento. ¡Pero se sentirá mejor cuando rindan el examen!”

Fuente: G.M. Donoghue y J.A.C.J. Hattie, “A Meta-Analysis of Ten Learning Techniques,” *Frontiers in Education*, Frontiers Media S.A.

La familia todavía es una prioridad para los jóvenes



A medida que los jóvenes crecen, naturalmente buscan más independencia. Sin embargo, todavía

valoran los lazos familiares sólidos. Al pasar tiempo de calidad juntos, pueden mantener una relación positiva y de apoyo.

Para reforzar esa conexión:

- **Destínele tiempo** todos los días a su joven. Apague los dispositivos digitales y ofrézcale toda su atención. Tal vez su joven quiera hablar sobre algo, compartir una canción nueva o salir a caminar un rato con usted. No importa qué hagan, siempre y cuando estén completamente involucrados en la actividad.
- **Muestre interés** por la vida de su joven. Pregúntele sobre la escuela, sus amistades y las actividades extracurriculares. Asista a actuaciones y juegos cuando se invite a las familias.
- **Sea hospitalario.** Conozca a los amigos de su joven. Ofrézcales llevarlos a una actividad. Convierta su hogar en un lugar cómodo donde puedan pasar tiempo juntos. Conocerá a las personas que son importantes para su joven y sabrá que están en un lugar seguro.

Ayude a un estudiante de bajo rendimiento a volver a encarrilarse



Es frustrante ver que su joven tiene la capacidad de obtener buenos resultados pero que parece no querer hacerlo. Esta es la trampa del bajo rendimiento.

Los expertos les sugieren a las familias que hagan tres cosas para motivar a los jóvenes:

1. **Muéstrele que se preocupa** por su joven como *persona*, no solo como estudiante. Si un sermón largo sobre obtener mejores calificaciones fuera el secreto para motivar a alguien, no habría personas que rinden menos de lo que son capaces. Destine tiempo a hablar con su joven sobre la vida, mirar su película favorita con él o jugar a un juego de mesa juntos. Eso ayuda a su joven a sentirse valorado, un paso clave para fomentar la motivación.
2. **Reconozca las mejoras.** Es posible que no le entusiasme que su

joven obtenga una C un examen de historia mundial, pero si la última calificación que obtuvo fue una D, ha mejorado. Una palmadita en la espalda con un simple “Mejoraste la calificación. ¡Creo en ti!” puede hacer maravillas.

3. **Aproveche el poder de los amigos.** Si su joven no quiere su ayuda, considere usar la ayuda de un amigo. “Damián está contigo en la clase de historia. Tal vez puedan estudiar juntos para el próximo examen”.

“No puedo cambiar la dirección del viento, pero puedo ajustar las velas para llegar siempre a destino”.

—Jimmy Dean

Actividades que ayudarán a su joven a disfrutar tiempo a solas



Los años de la adolescencia son un momento de conexión social. Puede parecer que su joven no es capaz de moverse a menos que esté acompañado por un amigo que esté haciendo exactamente lo mismo.

Si bien las relaciones con los compañeros son importantes, es igualmente crucial que los jóvenes cultiven la independencia y la autosuficiencia. Para fomentar estas cualidades, anime a su joven a participar de actividades como:

- **La lectura.** Su joven tiene menos probabilidades de sentirse solo cuando está inmerso en un buen libro o cualquier otro material que disfrute leer.
- **Hacer ejercicio.** Sugiera caminatas diarias en las que su joven pueda escuchar música o un audiolibro.
- **La cocina.** Los jóvenes en etapa de crecimiento suelen sentirse atraídos por la cocina. Cocinar es una habilidad para la vida que implica leer, hacer cálculos y administrar el tiempo. Y como beneficio adicional, ¡su joven podrá comer sus creaciones!
- **Hacer arte y manualidades.** Los jóvenes suelen ser muy creativos y pueden crear obras preciosas cuando tienen el tiempo para hacerlo.
- **Escribir en un diario.** Anime a su joven a escribir sus pensamientos todos los días. Escribir ayuda a los jóvenes a reflejar sus propias ideas, sentimientos y experiencias.
- **Sóñar despierto.** Dígle a su joven que está bien si pasa tiempo simplemente pensando e imaginando. Soñar despiertos les da a los jóvenes un escape mental muy necesario.

¿Está inculcando la amabilidad en su joven de secundaria?



Cuando los estudiantes son miembros responsables y bondadosos de la comunidad escolar, todos se benefician.

¿Está promoviendo usted en su casa la amabilidad? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. **¿Le da** el ejemplo de amabilidad a su joven tratándolo a él y a los demás con consideración y respeto?
2. **¿Le enseña** a su joven a ser amable en las redes sociales? Nunca está bien publicar comentarios crueles o hirientes en internet.
3. **¿Promueve** la empatía diciendo cosas como, “¿Recuerdas cómo te sentiste cuando no te invitaron a ese evento?”
4. **¿Felicita** a su joven cuando ve que está siendo amable con otras personas?
5. **¿Anima** a su joven a hacerse amigo de una variedad de estudiantes, incluso si los demás no los aceptan tan fácilmente?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está fomentando la amabilidad en su joven de secundaria. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente.

Escuela Secundaria
LosPadres
¡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.

El sueño afecta la salud y el desempeño escolar de su joven



La falta de sueño puede afectar la capacidad de su joven para aprender, concentrarse y desempeñarse bien en la escuela. Para

garantizar el éxito académico y el bienestar general de su joven, es fundamental priorizar el sueño de calidad.

Comparta estos datos basados en investigaciones con su joven:

- **Los jóvenes necesitan entre 8 y 10** horas de sueño todas las noches para desempeñarse bien al día siguiente. Solo el 15 por ciento de los jóvenes dicen dormir 8 horas y media todas las noches.
- **Tener un horario fijo** para dormir ayuda a los jóvenes a sentirse menos cansados. Su joven podría sentir la tentación de dormir hasta el mediodía los fines de semana, pero eso solo hace que despertarse el lunes por la mañana sea más difícil. Cree una rutina para dormir y despertarse.

- **Nada reemplaza dormir bien.** Las vitaminas, las pastillas y las bebidas con cafeína no son sustitutos de una noche de sueño reparador.
- **La falta de sueño** causa el mismo efecto que tener un nivel de alcohol de 0,08 por ciento. Esto significa que conducir con sueño es peligroso.
- **La falta de sueño** hace que muchos jóvenes se sientan deprimidos y estresados.
- **Usar tecnología**, comer, beber y hacer ejercicio durante las horas previas a irse a dormir hace que sea más difícil conciliar el sueño. Sugíerale a su joven actividades silenciosas y tranquilas que relajen su cerebro. Darse un baño o una ducha caliente antes de dormir podría hacer que su joven se relaje y entre en modo sueño.

Fuente: E. Suni, "Teens and Sleep," Sleep Foundation, OneCare Media, LLC.

P: Mi escolar de secundaria tiene sobrepeso y los estudiantes se burlan de él en varias clases y en el autobús. Ya no quiere viajar en autobús a la escuela y ha comenzado a faltar a algunas clases. ¿Cómo puedo apoyar a mi joven y revertir esta situación?

Preguntas y respuestas

R: Lamentablemente, su joven no es el único estudiante que enfrenta este problema. Los estudiantes que tienen sobrepeso suelen recibir burlas por parte de sus compañeros.

Lo que le sucede a su joven es acoso escolar, que puede tener un efecto negativo significativo sobre la confianza en sí mismo y el desempeño académico. Es importante tomar este problema en serio.

Para ayudar a su joven:

- **Conversen.** A veces, los jóvenes que son víctimas del acoso escolar sienten que es su culpa. Diga que el comportamiento de acoso nunca está bien y que usted está aquí para apoyar a su joven.
- **Anime a su joven** a hablar con el consejero escolar sobre las burlas por el peso. Es necesario que la escuela esté al tanto de lo que está sucediendo para que puedan resolverlo.
- **Céntrese en los intereses** y las fortalezas de su joven. Fomente las actividades en las que su joven se destaque y disfrute. Esto puede aumentar su autoestima y proporcionarle un sentido de logro. También puede ayudar a su joven a conectarse con personas que tengan ideas afines y construir relaciones positivas.
- **Haga un plan de salud familiar.** Hable con el médico de su joven para establecer metas adecuadas. ¿Podría su familia escoger alimentos más saludables? ¿Podrían sumar más actividad física durante el día? Los resultados no serán inmediatos, pero con el tiempo usted y su joven verán un gran cambio.

Maneras creativas de que su joven fortalezca sus destrezas de escritura



Ayude a su joven a desarrollar habilidades de escritura importantes fomentando la escritura a diario. Es la mejor manera

de que los estudiantes mejoren.

Para despertar el interés de su joven, sugiera estas actividades de escritura:

- **Escribir un cuento en familia.** Pídale a su joven que escriba el párrafo inicial en un cuaderno y luego se lo pase a otro miembro familiar para que lo continúe. Siga con el ciclo para que todos contribuyan a la historia.
- **Inventar "bibliotecas locas".** Pídale a su joven que escriba un cuento de dos párrafos y reemplace 10 de las palabras con espacios en blanco. Debería buscar la categoría gramatical de cada palabra que falta y escribirla en el espacio en blanco. "Jake corrió hasta la ventana y vio un

(sustantivo). (Verbo) desde el árbol (adjetivo) y desapareció para siempre". Luego, su joven podría pedirles a los miembros familiares que digan las palabras correspondientes para completar los espacios en blanco y crear una historia divertida.

- **Escribir cartas.** Sugíerale a su joven que le escriba a un miembro familiar o un amigo que viva en otra ciudad. O podría escribirle una carta a su autor, deportista o celebridad favoritos.
- **Hacer un álbum de recortes.** Si su joven guarda fotografías, boletos, notas de amigos y otros recuerdos, podría escribir descripciones de por qué son significativos.
- **Escribir un boletín** de noticias familiar. Dele a su joven la tarea de informar los sucesos importantes. Sugíerale que haga entrevistas, escriba artículos y envíe un boletín de noticias a familiares y amigos.

Enfoque: Habilidades de estudio

Ayude a su joven a prepararse para todo tipo de exámenes



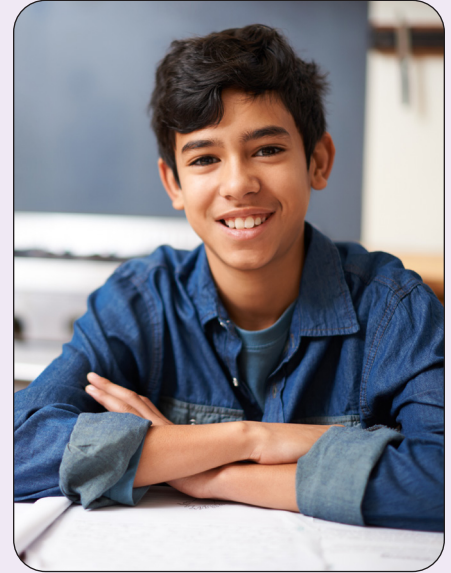
Probablemente, los exámenes que rinda su estudiante de secundaria serán más largos y complejos que los de la intermedia. También podría haber distintos formatos. Dele estas pistas a su joven para ayudarlo a prepararse para:

- **Exámenes con preguntas** para desarrollar. Su joven debería crear preguntas de ejemplo basadas en las ideas principales del material. Luego, podrá practicar responder a estas preguntas en un párrafo. Recuérdele a su joven que escriba oraciones claras y completas.
- **Exámenes de respuestas breves.** Para ejercicios de completar los espacios en blanco y otras preguntas de repuestas breves, su joven debe saber la información. Las técnicas de memoria, como formar una imagen mental del material, pueden ser útiles. La agrupación, que consiste en aprender datos en grupos en lugar de uno a la vez, también es una técnica eficaz.
- **Resolver problemas.** Los exámenes de resolución de problemas suelen ser de matemáticas y ciencias. Para rendir bien, su joven deberá saber cómo plantear ecuaciones y cómo hacer cálculos. La práctica diaria, incluso cuando no hay trabajo asignado, es la clave para estudiar. ¡Lea el artículo de esta página para obtener más consejos sobre cómo rendir exámenes de matemáticas!
- **Preguntas de opción múltiple.** Su joven debe leer cada pregunta cuidadosamente y eliminar las respuestas incorrectas para limitar las opciones. Las palabras clave, como *siempre*, *nunca*, *todos* y *ninguno* suelen indicar respuestas incorrectas. Si su joven no está seguro de una respuesta, podría hacer una conjetura fundamentada.

Recomendaciones para aprobar los exámenes de matemáticas

La ansiedad ante los exámenes puede ser un desafío para muchos estudiantes, especialmente cuando se trata de matemáticas. Para ayudar a su joven a afrontar los exámenes de matemáticas con confianza, dele estas estrategias eficaces para rendirlos:

1. **Leer todo el examen.** Su joven debería tomarse unos minutos para revisar los problemas de matemáticas y marcar los problemas que sean fáciles de responder.
2. **Responder primero** las preguntas fáciles. Sacarlas del camino generará confianza y le dejará más tiempo a su joven para responder las preguntas más difíciles.
3. **Controlar el ritmo.** Su joven debe contar cuántas preguntas quedan y dividir el tiempo restante. Esto ayudará a que su estudiante evite dedicarle demasiado tiempo a un solo problema y garantizará que haya tiempo suficiente para completar todo el examen.
4. **Mostrar todo el trabajo.** Incluso si a su joven no le toman la respuesta



como correcta, el maestro podría darle un puntaje parcial.

5. **No perder el tiempo borrando.** En su lugar, su joven debería tachar el trabajo que el maestro debería ignorar.
6. **Preguntar “¿Tiene sentido?”** para todas las preguntas.

Comparta estrategias para ayudar a su joven a organizarse



Mañana hay un examen importante y los apuntes de clase de su joven no están por ningún lado. Es probable que su estudiante los haya olvidado en algún lugar o los haya tirado accidentalmente. De cualquier manera, ya no están disponibles y su joven ya no puede usarlos como ayuda de estudio.

Ser organizado es esencial para alcanzar el éxito. Para fomentar la organización, anime a su joven a:

- **Ordenar después de las sesiones** de estudio. Si las cosas están donde

deben estar, su joven evitará perder el tiempo buscándolas.

- **Destinar todos los viernes** a ordenar. Su joven debería tirar la basura y archivar los papeles de la escuela.
- **Usar notas autoadhesivas.** Podría colocar una en el lomo de cada uno de los libros que tiene que llevar a casa. Podría usarlas para anotar recordatorios.
- **Prepararse para mañana** esta noche. Todas las noches, su joven podría preparar el almuerzo y colocar todo lo necesario para la escuela cerca de la puerta.