Escuela Secundaria
Los Padres™
¡aún hacen la diferencia!
Octubre 2024
Vol. 32, No. 2

Reforzar las habilidades de estudio promueve el desarrollo del cerebro

El cerebro de los adolescentes aún se está desarrollando, y el proceso sigue hasta la adultez. Durante la adolescencia, el cerebro de los estudiantes de secundaria está aprendiendo a pensar de manera analítica, planificar con anticipación, resolver problemas y controlar impulsos.

Si bien es posible que los jóvenes puedan procesar información más complicada y abstracta, necesitan poner en práctica estas habilidades. También necesitan desarrollar procesos que los ayuden a aprender información nueva.

Para apoyar la etapa de desarrollo de su joven, anímelo a:

- **Usar colores** para clasificar los materiales y mantenerse organizado. Por ejemplo, su joven podría escribir los trabajos en azul, la nueva información en rojo y los detalles de los proyectos a largo plazo en verde. El cerebro de su joven categorizará la información que ve en diferentes colores mientras procesa con qué paso seguir.
- **Usar tablas y diagramas** para visualizar información nueva. Al ver los datos de forma gráfica, a su joven podría resultarle más fácil comprender el material y recordarlo más tarde.
- **Enumerar los pasos** de los proyectos a largo plazo. Esto ayudará a su joven a hacer un seguimiento de su progreso, lo que falta hacer y las fechas de entrega.
- **Armar una rutina.** Si usted tiene expectativas coherentes, ayudará a su joven a mantenerse al día con los trabajos escolares y a administrar su tiempo de estudio para los exámenes, entre otras cosas.

Fuente: P. Lorain, "Brain Development in Young Adolescents," National Education Association.

Cinco sugerencias disciplinarias comprobadas

El comportamiento de los estudiantes afecta la capacidad de los maestros para enseñar, además de la capacidad de su joven para aprender. Para impulsar una mejor disciplina en la escuela, pruebe estas recomendaciones en casa:

1. **Participe activamente** en la vida de su joven. Pregúntele cómo le fue en clase. Asista a los eventos escolares cuando pueda. Conozca a sus amigos.
2. **Comente los peligros** de las de drogas y el alcohol. Son parte de las actividades sociales de muchos estudiantes y pueden afectar seriamente la salud y el desempeño escolar de su joven.
3. **Deje que su joven** participe a definir las reglas. Es más probable que los jóvenes sigan reglas que ayudaron a crear.
4. **Establezca consecuencias** y hágalas cumplir siempre. No es necesario que las consecuencias sean graves si su joven sabe que siempre las hará cumplir.
5. **Trabaje con la escuela.** Si el maestro lo contacta por algo que le preocupa, mantenga la mente abierta. Escuche a todas las partes antes de tomar una decisión o tomar medidas.

Fuente: D.W. Haffner, *What Every 21st-Century Parent Needs to Know: Facing Today's Challenges With Wisdom and Heart*, HarperCollins.

Copyright © 2024, The Parent Institute®

Copyright © 2024, The Parent Institute®

Recomiéndele a su joven libros específicos para motivarlo a leer

Según el último informe de Evaluación Nacional del Progreso Educativo (NAEP), solo el 14 por ciento de los estudiantes dicen que leen por placer todos los días. Además, el 31 por ciento de los estudiantes dicen que nunca o casi nunca leen por placer. ¿Cómo pueden conseguir las familias que los jóvenes lean más?

Los expertos han descubierto que es mucho más probable que los jóvenes hagan cosas cuando se les da instrucciones específicas en lugar de sugerencias generales. Sugerir un libro específico para que su joven lea podría ser más eficaz que decir "Deberías leer más". Pero con todos los libros que hay, ¿cómo puede saber cuál recomendarle?

1. **Pregunte qué tipo de libros** disfruta su joven: fantasía, romance, ciencia ficción, misterio, etc.
2. **Visiten sitios web** de recomendaciones de libros. Los sitios como Goodreads ofrecen listas y reseñas adaptadas a géneros y grupos etarios específicos.
3. **Seleccione algunos títulos** que crea que podrían agradarle a su joven y haga una lista.

La próxima vez que su joven esté yendo a la biblioteca, dele un vistazo a la lista y sugiérale un título que podría pedir.

Fuente: T. Cremin y L. Scholes, "Reading for pleasure: scrutinising the evidence base—benefits, tensions and recommendations," *Language and Education*, Taylor & Francis.

> **"Leer nos da un lugar adonde ir cuando tenemos que quedarnos donde estamos".**
>
> *—Mason Cooley*

Enséñele a su joven a establecer hábitos sanos para el uso del teléfono

El uso de los aparatos electrónicos puede afectar de manera significativa el desempeño académico, la salud mental y el bienestar general de los estudiantes.

Para fomentar hábitos digitales saludables, anime a su joven a:

- **Tener conversaciones cara a cara.** Su joven, ¿les envía mensajes de texto a usted y a otros miembros de la familia desde otra habitación de la casa? Si es así, sugiérale que deje de hacerlo y que comience a hablar.
- **Intentar encontrar respuestas** de forma independiente. Pedirle respuestas a "Siri" no le enseñará a su joven a resolver problemas o a investigar.
- **Apagar los aparatos electrónicos** durante el almuerzo. Los jóvenes se benefician de las interacciones sociales con sus compañeros. Por lo tanto, recomiéndele a su joven que haga un pacto con sus amigos. "La primera persona en agarrar el teléfono tendrá que tirar los restos del almuerzo de todos a la basura".
- **Enfrentar las situaciones incómodas** o aburridas sin usar el teléfono. Rete a su joven a encontrar otras maneras de pasar el tiempo.
- **Ser consciente** de su estado de ánimo. Demasiado tiempo frente a la pantalla puede hacer que los jóvenes sientan soledad, ansiedad y depresión. Cuando eso suceda, anime a su joven a dejar las redes sociales de lado y recurrir a un amigo o a un adulto de confianza.
- **Destinar tiempo a calmarse.** Diga, "Si ves un mensaje o una publicación que te enoje, espera 24 horas antes de enviar una respuesta". Eso le dará tiempo a su joven para pensar sobre cómo abordar la situación.

Fuente: L. Kolb, "6 Ways to Help Students Manage Their Smartphones," International Society for Technology in Education.

¿Ayuda a su joven a abordar los problemas académicos?

Para muchos jóvenes, hay una clase que es un verdadero desafío. Tal vez el maestro no sea su favorito. Tal vez la materia es más compleja. Sea cual fuere el problema, sus calificaciones comienzan a verse afectadas.

Si su joven está teniendo dificultad con una materia, ¿sabe cómo ayudarlo? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___**1. ¿Habla** con su joven sobre la materia? Pregúntele, "¿Por qué crees que estás teniendo dificultades?"

___**2. ¿Anima** a su joven a estudiar para esa materia todos los días? El cerebro es como los músculos, que se fortalecen con la práctica.

___**3. ¿Le sugiere** a su joven que hable con el maestro para desarrollar un plan para mejorar?

___**4. ¿Ayuda** a su joven a explorar recursos, como las tutorías?

___**5. ¿Celebra** cada indicio de avance de su joven?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está listo para tomar medidas positivas para ayudar a su estudiante a afrontar las dificultades. Para cada respuesta *no*, pruebe 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.

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.

 Copyright © 2024, The Parent Institute®

La lectoescritura digital ayuda a los jóvenes a evaluar el material en línea

Internet deja toda la información del mundo al alcance de la mano de su joven. Sin embargo, no se controla la calidad y la exactitud de esa información. Eso significa que parte de ella es basura.

Ya sea para una tarea escolar o para su información personal, es esencial que su joven desarrolle conocimientos digitales: la capacidad de evaluar el nivel de precisión, confiabilidad y sesgo de las fuentes en línea.

Enséñele a su joven a:

- **Usar diversos buscadores.** Cuando su joven visita distintos sitios web, debe recordar que muchos les pagan a los buscadores, es decir, se les paga para que el sitio aparezca primero.
- **Hacer preguntas.** Al leer lo que sea en internet, su joven debería preguntarse: *¿El objetivo de este sitio es vender un producto o una idea? ¿De dónde provienen los "datos"?*
- **Consultar otros sitios.** Su joven debería usar un buscador para encontrar otros sitios sobre el mismo tema. Comparar dos o tres sitios puede ayudarlo a ver las limitaciones y los méritos de cada uno.
- **Tener cuidado con la información** sobre la salud. Muchos sitios buscan vender productos. Su joven debería hablar con un médico sobre la información médica que encuentra en internet.
- **Recordar que,** si algo parece demasiado bueno para ser cierto, probablemente así sea.

Fuente: J. Breakstone y otros, *Students' Civic Online Reasoning: A National Portrait*, The Stanford History Education Group, Universidad de Stanford.

Los consejeros escolares ofrecen apoyo académico y social

El consejero de la escuela secundaria de su joven es un recurso valioso para ambos. Los consejeros escolares son profesionales muy capacitados que tienen las herramientas para apoyar el desarrollo académico y social de los estudiantes, y los ayudan desde cuando escogen materias hasta cuando enfrentan desafíos sociales o de comportamiento.

Los consejeros pueden ayudar a las familias con una variedad de problemas. Póngase en contacto con el consejero si:

- **Tiene preguntas** sobre las clases de su joven. Las consultas podrían ser sobre el cronograma para el próximo año o sobre problemas con las clases actuales.
- **Le preocupa el comportamiento** de su joven. Los consejeros escolares están capacitados para ayudar a los estudiantes a identificar y resolver problemas difíciles. Recuérdele a su joven que el consejero es un adulto de confianza al que puede acudir si necesita orientación.
- **Las calificaciones de su joven** se están viendo afectadas. Los consejeros escolares pueden ayudar a los estudiantes y sus familias a comprender cuál es el origen de los problemas académicos y a desarrollar soluciones para mejorar las calificaciones.
- **Está pasando por un momento** de crisis. Los consejeros pueden brindarles apoyo y asistencia a los estudiantes y sus familias durante situaciones de crisis o emergencias.
- **Tiene preguntas** sobre el futuro de su joven. Los consejeros escolares pueden ayudar a los estudiantes a decidir qué quieren hacer después de la escuela secundaria. Pueden ofrecer consejos sobre posibles carreras o capacitaciones, además de recomendaciones para alcanzar las metas de la educación superior.

P: No me iba bien en matemáticas cuando estaba en la escuela. Ahora, mi escolar de secundaria está cursando una clase de matemáticas que no comprendo. Cuando mi joven está teniendo dificultad con un trabajo de matemáticas, no sé cómo ayudarlo. ¿Cómo puedo ofrecer apoyo?

Preguntas y respuestas

R: Usted *puede* ayudar a su joven con sus trabajos de matemáticas, incluso si no sabe cómo hacer los cálculos. Siga estos pasos:

- **Adopte una actitud positiva.** Muchos estudios muestran que la actitud de los padres frente a las matemáticas tiene un efecto directo sobre los logros de sus hijos en la materia. Por lo tanto, en lugar de decir cosas como, "Nunca fui tan bueno en matemáticas", diga "Vaya, parece difícil. ¡Pero sé que podrás resolverlo!"
- **Pídale a su joven** que le explique el problema de matemáticas a usted. Dígale, "Dime, paso por paso, cómo crees que deberías resolverlo". Esta es una de las mejores maneras para que los estudiantes comprendan un nuevo concepto matemático.
- **Sugiérale que escriba** los pasos que sigue para resolver cada problema. Si bien podría haber una sola respuesta correcta para un problema, podría haber muchas formas de llegar a ella. Luego, el maestro podrá ver lo que hizo su joven, y si la respuesta es incorrecta, sabrá dónde se desvió.
- **Señale momentos del día** en los que usa las matemáticas. Ya sea que use las matemáticas en el trabajo o para duplicar una receta, su joven verá que la materia es importante para la vida diaria.
- **Anime a su joven** a ser perseverante. El sentimiento de finalmente comprenderlo motivará a su joven a perseverar al enfrentar nuevos desafíos.

Copyright © 2024, The Parent Institute®

Enfoque: la responsabilidad

Empodere a su joven para que tome decisiones sabias

Su joven tendrá que tomar todo tipo de decisiones a lo largo de la escuela secundaria, desde qué clases seleccionar hasta cómo enfrentar la difícil presión de sus compañeros. Ayude a su joven a aprender cómo tomar decisiones responsables que fomentarán el éxito académico y social.

Cuando su estudiante tenga que tomar una decisión, sigan estos pasos juntos:

1. **Pídale a su joven** que describa la situación. Haga preguntas abiertas que no puedan responderse con un simple *sí* o *no*.
2. **Comenten las opciones posibles.** Ayude a su joven a hacer una lluvia de ideas de distintas alternativas evaluando las ventajas y desventajas de cada opción. Hablen sobre cómo distintas consecuencias podrían afectar sus metas.
3. **Permítale a su joven** tomar una decisión y llevarla a cabo. Luego, pregúntele, "¿Qué aprendiste al tomar la decisión? ¿Tomarías la misma decisión —o harías algo diferente— si te enfrentaras a una situación similar en el futuro?"

Recuerde: a veces, los jóvenes desafían los valores y las creencias familiares. Sin embargo, aun así, necesitan orientación para tomar decisiones importantes sobre el futuro. Los jóvenes suelen rebelarse para afirmar su independencia. Pero con su apoyo y su amor incondicional su joven desarrollará el juicio que lo conducirá a decisiones responsables.

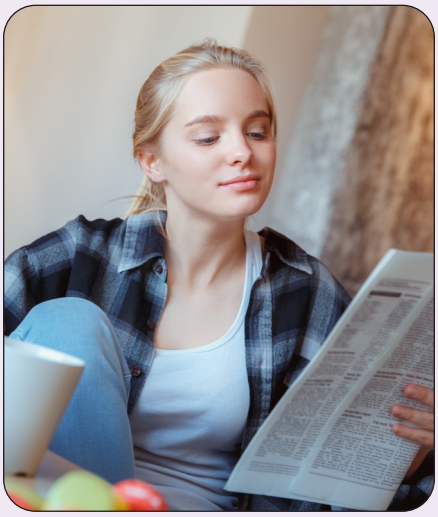
Fuente: American Medical Association, "Helping Your Teen Make Responsible Choices," Palo Alto Medical Foundation.

La autodisciplina y responsabilidad fomentan el éxito académico

La disciplina y la responsabilidad son ingredientes cruciales para el éxito académico. Y hay muchas maneras en las que las familias pueden ayudar a los jóvenes a ser más responsables y mejorar la autodisciplina.

Pídale a su joven que:

- **Agende y lleve un registro** de las citas personales. Los estudiantes de secundaria tienen edad suficiente para programar su propio corte de pelo y citas médicas, por ejemplo.
- **Cree un presupuesto** y se ajuste a él. Muchos jóvenes tienen dinero para gastar de su mesada o de un trabajo a tiempo parcial. Los presupuestos los ayudan a prestar atención a sus gastos y a ver que aumentar los ahorros puede ser más gratificante que hacer una compra.
- **Planee una actividad** familiar. Deje que su joven organice un picnic en un parque cercano o una visita a un museo local, a un lugar histórico o, incluso, a un familiar.



- **Lea artículos periodísticos.** Aprender sobre los problemas que enfrentan los líderes mundiales ayuda a los jóvenes a darse cuenta de que sus responsabilidades (como sacar a pasear al perro o lavar la ropa) no son cargas tan pesadas como solían pensar.

Aborde las excusas comunes de asistencia de su estudiante

Asistir a la escuela de forma puntual todos los días es una de las responsabilidades más importantes de su joven. Pero muchos estudiantes inventan excusas de último momento para no ir a la escuela.

La siguiente es una lista de excusas comunes que los jóvenes usan y las maneras de responder a ellas:

- **"No me siento bien".** Diga "OK. Tendré que llevarte al médico entonces".
- **"Tengo que entregar un proyecto para una clase y aún no lo terminé".** Explíquele que administrar mal el tiempo no es una excusa válida.
- **"Necesito dormir más".** Ofrezca estrategias para dormir más, como reducir el tiempo frente a las pantallas con fines recreativos e irse a dormir una hora antes todas las noches.
- **"Necesito descansar antes del partido importante de esta noche".** La escuela es más importante que todas las actividades extracurriculares, y los acontecimientos "importantes" no son la excepción.

Sin embargo, si su joven trata constantemente de faltar a la escuela, es posible que exista un problema mayor. Hable con los maestros o con el consejero escolar si está preocupado por la reticencia de su joven a asistir a la escuela.