Escuela Secundaria
Los Padres™
¡aún hacen la diferencia!
Octubre 2022
Vol. 30, No. 2



Administrar el tiempo es esencial para lograr el éxito en la escuela

A muchos estudiantes les resulta difícil administrar el tiempo. Y el desafío es incluso mayor a medida que pasan de grado y tienen horarios más complicados.

Anime a su joven a:

- **Crear un cronograma maestro.** Tener todas sus responsabilidades y actividades en un solo lugar le permitirá a su joven comprender mejor cuánto tiempo tiene disponible.
- **Establecer prioridades.** Su joven debería revisar el calendario a menudo para ver si hay actividades que entran en conflicto o que no le dan tiempo para hacer el trabajo escolar y estudiar todos los días. Si hay ensayos de la banda tres veces por semana, tal vez deba reducir su jornada laboral a tiempo parcial.
- **Crear un cronograma semanal.** Al principio de la semana, su hijo debería pasar los ítems del calendario a la agenda semanal. Ver lo que debe hacer en la semana lo ayudará a mantenerse encaminado.
- **Planificar cada día.** Ayude a su joven a adquirir el hábito de hacer listas de tareas pendientes en las que se priorice el trabajo escolar. Si no tiene que hacer trabajos ni estudiar, su joven debería usar el tiempo para leer, repasar o comenzar un trabajo que tenga que entregar próximamente.
- **Sacarle provecho a la tecnología.** Los calendarios digitales son herramientas excelentes para ayudar a los estudiantes a administrar su tiempo y mantenerlos informados sobre la marcha. Sugiérale a su joven que programe recordatorios algunos días antes de la fecha de entrega de la tarea o cinco minutos antes de que comience la hora de estudio.

Cinco pasos para mejorar la memoria de su hijo



La mayoría de los jóvenes de secundaria dominan los aspectos básicos de la lectura. Pero recordar lo que leyeron puede ser un desafío mayor.

Para ayudar a su joven a retener más, comparta con él este proceso de cinco pasos:

1. **Visualizar el texto.** Albert Einstein dijo una vez: "Si puedes visualizarlo, puedes entenderlo". Dígale a su joven que lea un párrafo y que luego intente visualizar el contenido.
2. **Predecir.** Los lectores competentes se preguntan qué creen que pasará luego. Esta es una de las maneras de mantenerse concentrados en la lectura.
3. **Hacer preguntas** antes y después de leer. ¿Cuál es la idea principal? ¿Cuáles son las diferencias entre los mamíferos y las aves? ¿Cómo hicieron los romanos para conquistar y mantener su imperio?
4. **Establecer relaciones.** Es más fácil que su joven retenga conocimientos nuevos si se relacionan con otras cosas que ya sabe. Ayude a su estudiante a encontrar estas conexiones.
5. **Enseñarlo.** Pídale a su joven que le presente el material a usted. Cuando los estudiantes les enseñan conceptos nuevos a otros, mejora su comprensión y la capacidad para recordarlos.

Copyright © 2022, The Parent Institute®

Copyright © 2022, The Parent Institute®

Dele a su joven datos sobre el consumo de alcohol en menores



Según los expertos en salud, el 60 por ciento de los jóvenes han consumido al menos una bebida alcohólica antes de cumplir 18 años. Y las investigaciones muestran que el consumo de alcohol durante la adolescencia implica riesgos graves para la salud y la seguridad.

Comparta la siguiente información con su joven:

- **Los jóvenes que comienzan a beber** alcohol antes de los 15 años tienen el doble de probabilidades de volverse adictos que aquellos que esperan hasta los 21 años. Los estudiantes que beben también tienen muchas más probabilidades de suicidarse.
- **El alcohol aumenta** los comportamientos impulsivos y hace que los jóvenes tomen decisiones estúpidas que pueden conducir a heridas graves o a la muerte.
- **Beber alcohol** siendo menor de edad aumenta el riesgo de sufrir agresiones físicas y sexuales.

¿Qué pueden hacer los padres?

- **Averigüe adónde va su joven** y con quién. Si hay una fiesta, averigüe si habrá adultos presentes y si habrá alcohol.
- **Recuérdele a su joven** que *nunca* se suba a un carro con alguien que ha estado bebiendo. Desarrolle un código que su hijo pueda usar cuando lo llame que signifique "Por favor, ¡ven a buscarme!"
- **Observe atentamente a su joven** para detectar signos de depresión. A veces, los jóvenes consumen alcohol como una manera de medicarse.

Fuente: "Underage Drinking," National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.

"En 2020, 4,1 millones de jóvenes informaron haber bebido en exceso al menos una vez en el último mes".

—Encuesta nacional sobre el consumo de drogas y salud de 2020

Hágase las siguientes preguntas al ponerle reglas a su joven



La clave para aplicar reglas eficaces para los jóvenes es el equilibrio. Los jóvenes necesitan independencia, pero los padres todavía necesitan mantener cierto control.

Las reglas serán diferentes para cada familia, pero hay algunas preguntas generales por considerar al establecer reglas para su hijo de secundaria.

- **¿Ha tenido mi joven** la posibilidad de hablar sobre esta regla conmigo? Los jóvenes deberían poder opinar sobre las reglas, aunque 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 la posibilidad de tomar decisiones y atenerse a las consecuencias. Pero no pueden hacerse cargo de *todas* las decisiones. Por ejemplo, en la escuela secundaria, los jóvenes pueden decidir *cuándo* y *dónde* estudiar, pero no *si* estudiar.
- **¿Estoy siguiendo la regla** yo mismo y dando el ejemplo? Por ejemplo, si usted no usa el cinturón de seguridad al conducir, no debería sorprenderse si su hijo no lo usa cuando viaja en carro con amigos.
- **¿Sabe mi joven qué pasará** si no cumple con esta regla? Es importante establecer consecuencias para el incumplimiento y comentarlas *antes* de que su hijo rompa la regla.

¿Está ayudando a su joven a prepararse para el futuro?



Puede ser aterrador para los jóvenes pensar en la vida después de la escuela secundaria. ¿Deberían ir a la universidad? ¿Dónde deberían estudiar? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguar si usted está ayudando a su joven a prepararse para el futuro:

___**1. ¿Ha hablado** con su joven sobre las carreras que le interesan y la educación o la capacitación que requieren?

___**2. ¿Ha animado** a su hijo a aprovechar los servicios de planificación vocacional disponibles en la escuela?

___**3. ¿Le ha sugerido** a su joven que siga de cerca a una persona que trabaje en un campo laboral de su interés?

___**4. ¿Ha ayudado** a su hijo a crear un currículum que incluya sus logros académicos, su experiencia laboral, sus destrezas laborales y su participación del servicio a la comunidad?

___**5. ¿Ayuda** a su joven a planear un verano productivo? No es pronto para crear un plan. Su joven podría tomar clases en un instituto terciario o conseguir un trabajo relacionado con su carrera.

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está apoyando a su joven a prepararse para el futuro. Para cada respuesta *no*, pruebe esas ideas.

Escuela Secundaria Los Padres ¡aún hacen la diferencia!™

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos. ISSN: 1523-133x

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 © 2022, 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 © 2022, The Parent Institute®

Dele a su joven tres estrategias para rendir exámenes con éxito



Los exámenes, ya sean cuestionarios de la clase de lengua o un examen de conducir, son hechos de la vida. Para ayudar a su hijo a que le vaya bien en cualquier examen, sugiérale que:

1. **Lea las instrucciones con atención.** Así evitará cometer errores simples y evitables. Las instrucciones podrían decir: "Responde dos de las cuatro preguntas". O podrían decir que algunas de las preguntas de opción múltiple tienen más de una respuesta correcta. En un examen de matemáticas o ciencias, las instrucciones podrían indicar si su joven debe mostrar su trabajo.
2. **Use el tiempo sabiamente.** Su hijo debería leer el examen completo antes de responder las preguntas, de ser posible, y luego organizar el tiempo. Por ejemplo, si la pregunta para desarrollar vale 50 puntos sobre 100, su joven sabrá que debe destinarle la mitad del tiempo. Usar el tiempo sabiamente también significa usar todo el tiempo disponible. Para algunos jóvenes, los exámenes son como una carrera de NASCAR: quieren llegar primero a la línea de llegada. Anime a su hijo a usar todo el tiempo extra para revisar su trabajo.
3. **Responda primero las preguntas** fáciles. Tener un buen comienzo puede darle a su hijo la confianza que necesita para abordar las preguntas más difíciles. Responder las preguntas más fáciles primero también podrían ayudar a su joven a recordar un par de datos que lo ayudarán con las preguntas más difíciles.

La orientación puede ayudar a los jóvenes a tomar mejores decisiones



¿Alguna vez vio a un entrenador enseñarle una habilidad nueva a un deportista? En general, en entrenador divide la habilidad en partes más pequeñas y le pide al deportista que las practique hasta que domine la habilidad.

Este mismo enfoque sirve para enseñarles a los jóvenes a tomar mejores decisiones. Oriente a su hijo para que:

1. **Comente el problema.** ¿Qué es lo que debe hacer o decidir el joven? ¿Qué es lo que ya sabe su estudiante sobre este problema?
2. **Reúna información.** Antes de tomar una decisión sobre una situación con la que no está familiarizado, dígale a su joven que reúna toda la información que pueda.
3. **Haga una lista** de todas las alternativas. No en todas las decisiones hay que elegir una cosa o la otra. Puede haber muchas posibilidades.
4. **Piense sobre las consecuencias.** Pídale a su joven que escriba una opción en la parte superior de una hoja y luego haga una línea en la mitad. Del lado izquierdo del papel, debe escribir las consecuencias positivas de esa decisión. Las consecuencias negativas van del lado derecho.
5. **Considere sentimientos y valores.** A veces, uno siente que la decisión que en teoría es mejor no es la correcta. Los jóvenes necesitan pensar sobre sus valores al tomar una decisión.
6. **Escoja la mejor manera de actuar.** A pesar de que es difícil dejar de lado esta parte del proceso de toma de decisiones, es el paso más importante que se le debe delegar al joven. Si su hijo toma una decisión sabia, felicítelo. Si su joven toma una mala decisión, hable con él sobre cómo darse cuenta de cómo podría decidir mejor la próxima vez.

P: Mi hijo de 10.° grado da lo mejor de sí en la clase de español. Pero no lo comprende. Sus calificaciones son bajas y no quiere tener que repetir la clase el año próximo. ¿Qué puedo hacer como padre cuando el esfuerzo no es suficiente?

Preguntas y respuestas

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

Ese no es motivo para que su hijo —ni usted— se den por vencidos. Hay algunas cosas que su hijo puede hacer de otra manera para obtener mejores resultados. También hay maneras en que usted puede apoyarlo.

Sugiérale a su joven que:

- **Hable con el maestro.** Debería informarle cuánto tiempo le dedica al estudio todas las noches. ¿Qué problemas nota el maestro? ¿Qué cree que su estudiante podría hacer diferente?
- **Le dedique más tiempo** al español. Anime a su joven a dedicarle al menos 20 minutos por día al aprendizaje de vocabulario con tarjetas o una aplicación. Más adelante en la sesión de estudio, pídale que trabaje en la lectura y los verbos.
- **Repase las lecciones anteriores.** Sugiérale a su joven que vuelva sobre los trabajos anteriores. Cuando encuentre un obstáculo, podría ser capaz de identificar dónde se originó su problema.
- **Pida ayuda adicional.** Anime a su hijo a ver si el maestro podría trabajar con él después de clase. Si no es posible, debería preguntarle si hay algún estudiante que podría estar interesado en darle clases particulares.

Con una ética de trabajo sólida, una comunicación constante con el maestro y su ayuda, su hijo podrá enfrentarse a este desafío.

Copyright © 2022, The Parent Institute®

Enfoque: la lectura

Cinco maneras de promover el hábito de la lectura



Muchos estudiantes de secundaria no toman libros por su cuenta para leer. Necesitan motivación externa para adquirir el hábito de la lectura.

Anime a su joven a:

1. **Participar de una competencia** de crucigramas. Completar un crucigrama u otro juego con palabras en línea o en el periódico es una manera divertida de desarrollar el vocabulario. Imprima dos copias del crucigrama y compita con su joven para ver quién lo puede completar primero.
2. **Leerles a miembros familiares.** Pídale a su estudiante que le lea a un hermano menor o a un pariente mayor. Recuérdele a su joven que a las personas mayores a veces les agrada más que les lean que recibir un regalo de una tienda.
3. **Leer sobre deportes.** Claramente, la práctica es importante para los deportes. Sin embargo, su joven también podría mejorar leyendo sobre sus ídolos deportivos. Él podría pedirle al bibliotecario recomendaciones de biografías de las estrellas de su deporte favorito.
4. **Llevarlo afuera.** Su joven podría leer en el patio o en un parque. O podría descargar un audiolibro para escuchar mientras da un paseo o practica los tiros de básquetbol.
5. **Ofrecerse como lector voluntario.** Las guarderías, las bibliotecas, los hospitales y las residencias de ancianos son algunos de los lugares que reciben lectores voluntarios presenciales o virtuales. Esta puede ser una gran manera de que su hijo le dedique algunas horas al voluntariado.

Fuente: R. Clark, M.Ed. y otros, *The School-Savvy Parent: 365 Insider Tips to Help You Help Your Child*, Free Spirit Publishing.

Rete a su joven a trazarse una meta de lectura para el año escolar

A medida que los estudiantes crecen, suelen leer menos por placer. Los estudios revelan que el joven promedio lee menos de 10 minutos por día, y el 80 por ciento de los jóvenes no leen por placer a diario.

La lectura es una habilidad que, como toda habilidad, mejora con la práctica. Los estudiantes que leen por placer demuestran tener una mayor capacidad de comprensión lectora y pueden leer más rápido. También les va mejor en la escuela.

Si su hijo es uno de los muchos estudiantes que han dejado de leer por placer, establezca un objetivo de lectura para este año escolar. El objetivo se puede medir en minutos destinados a la lectura, páginas leídas o cantidad de libros leídos. Piense con su joven una recompensa por lograr el objetivo.

Si su joven no sabe qué libro elegir, puede visitar el sitio de la American Library Association, *www.ala.org/yalsa*, para consultar las listas de los diez libros más populares según los votos de otros jóvenes.



Fuente: "Time spent reading for personal interest in 2020," The Economics Daily, U.S. Bureau of Labor Statistics.

Leer y comentar artículos promueve el pensamiento crítico



Los artículos periodísticos son una gran herramienta para lograr que su hijo lea. Son más cortos que los libros y los artículos de revistas, lo que hace que sea menos probable que su hijo proteste y diga que no tiene tiempo suficiente para leerlos.

Écheles un vistazo rápido a los artículos periodísticos de un periódico impreso o en línea más recientes y seleccione al menos uno que podría interesarle a su joven.

Una vez que usted lo lea, comparta el artículo con su joven y pídale que lo lea y le dé su opinión sobre él. ¿Aprendió algo su hijo?

Para desarrollar aún más sus habilidades de pensamiento, anime a su joven a leer artículos editoriales, que ofrecen la opinión de un autor sobre un tema de actualidad.

Durante una semana, pídale a su estudiante que elija un artículo por día para que ambos lean. Al final de cada día, comenten lo que leyeron. ¿Están de acuerdo o en desacuerdo con los puntos planteados? Si pudieran decirle algo al autor, ¿qué le dirían?

Leer las noticias todos los días, incluso uno o dos artículos, es uno de los hábitos más valiosos que puede desarrollar su joven para mejorar sus habilidades de lectura y de pensamiento crítico.