

Los Padres TM

¡aún hacen la diferencia!



Rete a su joven a encontrar un pasatiempo que desarrolle la mente

A medida que los estudiantes crecen, deben desarrollar habilidades de pensamiento de orden superior. Es necesario que los estudiantes de la escuela secundaria sepan sopesar la información que oyen, ven y leen.

Para fortalecer estas habilidades de pensamiento, anime a su joven a:

- **No leer solo** las lecturas asignadas. Cuanto más lean los estudiantes, mayor será su exposición a ideas nuevas. Nunca está de más decir que los jóvenes deberían leer por placer, ya sea artículos, revistas o novelas.
- **Armar rompecabezas** y hacer crucigramas. Los crucigramas fortalecen el vocabulario. Los rompecabezas mejoran la lógica.
- **Jugar a juegos de mesa.** El ajedrez es un juego clásico para enseñar análisis y estrategia. Las damas, el backgammon y otros juegos

de marcas populares, como Scattergories y el Catán, también desarrollan habilidades analíticas importantes.

- **Debatir.** A la mayoría de los jóvenes les encanta discutir. Pídale a su joven que, en lugar de discutir con usted, se una al equipo de debate de la escuela. ¿No hay un equipo de debate? Tal vez pueda crear uno.
- **Tocar un instrumento musical.** A través de la música, su joven aprenderá sobre el orden, el ritmo y los patrones. Fortalece las habilidades de audición. Y puede ayudar a su joven a mantener la calma, que mejora su capacidad para pensar.
- **Hacer un blog o un podcast.** Su joven aprenderá a planificar e investigar temas, crear y darle formato al contenido, y editar y publicar su trabajo.

Muéstrele a su joven en qué consiste el respeto



A la hora de enseñarle a su joven de secundaria sobre el respeto, la idea no es enseñárselo, sino demostrarlo.

Estas son algunas maneras simples de demostrar el respeto a diario:

- **Sea cortés.** Diga *por favor*, *gracias* y *perdón* cuando hable con su joven. Para respetar la privacidad, golpee la puerta antes de entrar en su dormitorio.
- **Sea justo.** No juzgue a su joven ni imponga una consecuencia por algo antes de tener toda la información. Muéstrele que lo respeta tomándose el tiempo para escuchar su lado de la historia.
- **Sea amable.** Muestre compasión cuando su joven cometa un error. Evite contar historias de su infancia que podrían avergonzar a su joven frente a los demás.
- **Sea confiable.** Si le dice a su joven que va a hacer algo, asegúrese de hacerlo.
- **Sea honesto.** Cada mentira piadosa que diga podría influir en el respeto que tiene —o no tiene— su joven por usted.
- **Hágase responsable** de sus acciones. Pida perdón cuando cometa un error o hiera los sentimientos de su joven.

No es pronto para trazar el rumbo hacia la graduación y más allá



Tanto si está en el primer año de secundaria como en el último, hay muchas cosas que su joven puede hacer para prepararse para

la graduación y pasar a la formación profesional o a la universidad. Esta es una lista parcial de lo que podría hacer:

- **En primer año de la secundaria,** anime a su joven a participar en actividades que sean significativas para él. Pídale que le diga al consejero escolar cuáles son sus objetivos para la educación superior. Investigue sobre opciones de ayuda económica, becas y maneras de ahorrar dinero para pagar la matrícula.
- **En segundo año,** anime a su joven a investigar sobre universidades de interés y hacer visitas virtuales. Asegúrese de que curse clases rigurosas que cumplan con los requisitos de graduación de la secundaria.
- **En tercer año,** su joven debería dar cualquier examen de ingreso a la

universidad necesario y asegurarse de que las clases que cursa para cumplir los requisitos de graduación de la secundaria también cumplan los de ingreso a la universidad. Las universidades suelen exigir más.

- **En el último año,** su joven debería comenzar a presentar las solicitudes de ingreso a la universidad. Sugíerale que anote los plazos para presentar las solicitudes de ingreso y los formularios de ayuda financiera. Asegúrese de que complete el formulario de Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (FAFSA, por sus siglas en inglés) en www.studentaid.gov/h/apply-for-aid/fafsa.

“El futuro les pertenece a quienes creen en la belleza de sus sueños”.

—Eleanor Roosevelt

Los estudios demuestran la importancia de dormir lo suficiente



Cuando los estudiantes tienen sueño, les cuesta aprender, tienen menos probabilidades de estar activos físicamente y más

probabilidades de estar deprimidos. Las investigaciones demuestran que es tan importante descansar bien luego de un día de aprendizaje como la noche antes de un examen; el aprendizaje continúa mientras su joven duerme.

Pero a los jóvenes les suele costar dormir lo suficiente. Su ritmo natural consiste en despertarse tarde por la mañana y quedarse despiertos hasta tarde por la noche. A menudo les cuesta despertarse para las clases que comienzan temprano en la mañana.

Para que su joven se despierte listo para aprender:

- **Sugiera una rutina** para la noche. Asegúrese de que su joven se acueste lo suficientemente temprano para

dormir al menos ocho horas todas las noches. Los expertos indican que atenuar las luces por la noche y evitar pantallas muy luminosas antes de acostarse hace que sea más fácil conciliar el sueño. Sugiera actividades tranquilas para ayudar a su joven a relajarse, como darse un baño, escuchar música o leer.

- **Dígale a su joven** que evite la cafeína. Consumir cafeína unas horas antes de dormir podría reducir una hora el tiempo total de sueño de su hijo.
- **No deje que su joven** duerma todo el fin de semana. Dormir más de dos horas extra de lo que suele dormir hará que le sea más difícil volver a despertarse temprano el lunes.
- **Sugíerale que haga ejercicio.** Hacer ejercicio, correr y hacer otras actividades, al menos unas horas antes de ir a dormir, ayudará a su joven a dormir profundamente.

¿Ayuda a su joven a encontrar maneras de afrontar la timidez?



Casi todos sentimos timidez en algún momento. Pero algunos jóvenes son tímidos en *cualquier* situación nueva.

Les resulta difícil hacerse amigos o tienen miedo de hablar en clase. Conectarse con otros también puede ser un desafío para muchos estudiantes.

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

___ **1. ¿Se toma tiempo** para mostrar el amor y aprecio que siente por su joven?

___ **2. ¿Ayuda a su joven a encontrar y participar** en actividades con estudiantes que piensen como él?

___ **3. ¿Fomenta las actividades de voluntariado?** Ayudar a otros hace que los jóvenes se sientan bien consigo mismos.

___ **4. ¿Ayuda a su joven a hacer un juego de roles** de situaciones sociales?

La práctica puede ayudarlo a desarrollar confianza en sí mismo.

___ **5. ¿Planifica hablar con los maestros** si la timidez afecta la participación de su joven en clase?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted está ayudando a su joven a lidiar con la timidez y adquirir habilidades sociales. 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 © 2023, 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.

Ayude a su estudiante a desarrollar hábitos digitales saludables



Las vidas virtuales de los jóvenes son complejas, lo que significa que establecer límites para el tiempo frente a las pantallas puede ser difícil. Una manera de promover hábitos digitales más saludables es enseñarles a los jóvenes estrategias para afrontar y manejar el uso de la tecnología.

Ayude a su joven a:

- **Comprender por qué** es difícil resistirse a la tecnología. Explique que el “centro de recompensa” del cerebro se activa con los “me gusta” de las redes sociales o al pasar de nivel en un juego. El miedo a perderse algo también influye: en el mundo digital pueden ocurrir muchas cosas en minutos, por lo que los jóvenes sienten la necesidad de estar constantemente conectados. Anime a su joven a desactivar las notificaciones y a establecer horas específicas para mirar mensajes y publicaciones.
- **Reconocer que el mundo digital** puede ser dañino. Los estudios muestran que las redes sociales se

asocian con la depresión, la ansiedad y un menor desempeño académico. Pregúntele a su joven, “¿Cómo te sientes cuando usas las redes sociales?” Si la respuesta es “solo” o “estresado” o si la tecnología está interfiriendo con el trabajo escolar, revisen los hábitos y hagan cambios. Por ejemplo, su joven podría hacer lo posible por reunirse con sus amigos en persona más a menudo.

- **Usar las pantallas a conciencia.** Los jóvenes suelen tomar sus teléfonos porque están aburridos o incómodos. Ayude a su joven a reconocer esas situaciones y elegir alternativas más saludables, como leer un libro o hacer ejercicio. Los jóvenes también usan la tecnología para procrastinar cuando es la hora de hacer el trabajo escolar. Pídale a su joven que ponga un cronómetro cuando tome un aparato. Cuando se termine el tiempo, es hora de volver a trabajar.

Fuente: “Protecting Youth Mental Health,” The U.S. Surgeon General’s Advisory.

Hable con su joven sobre los peligros de vapear y fumar



Los fabricantes dicen que los cigarrillos electrónicos (también conocidos como vapeadores) son menos dañinos que los tradicionales. Pero, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, se asocian con riesgos de salud, y los niños y jóvenes no deberían usarlos.

Los fumadores de cigarrillos electrónicos los usan para inhalar un vapor producido por calor; de ahí proviene el término “vapear”. No todos los vapeadores tienen el aspecto de un cigarrillo. Algunos parecen lapiceras. Otros memorias USB. Como hay muchos dispositivos que pueden usarse de distintas maneras, presentan diversos riesgos.

Comparta la siguiente información sobre el vapeo con su joven:

- **Los jóvenes que vapean** tienen un riesgo mucho más alto de COVID-19 grave que los que no lo hacen.
- **Los jóvenes que vapean** tienen tres veces más probabilidades de fumar cigarrillos tradicionales que quienes nunca usaron cigarrillos electrónicos.
- **Dos tercios de los jóvenes** que vapean piensan que solo contienen saborizantes. Algunos líquidos de vapeo contienen concentraciones más altas de nicotina que los cigarrillos.
- **El uso de nicotina** en los jóvenes puede dañar las partes del cerebro que controlan la atención, el aprendizaje, el estado de ánimo y el control de los impulsos.

Fuente: “Quick Facts on the Risks of E-cigarettes for Kids, Teens, and Young Adults,” Centers for Disease Control and Prevention.

P: La ansiedad de mi escolar de décimo grado me preocupa. A mi joven le preocupa rendir mal en los exámenes, lo que lo lleva a estudiar hasta altas horas de la noche y obtener malos resultados. Ser popular también es una fuente de ansiedad. En un proyecto grupal el año pasado, hizo el trabajo de cuatro personas solo para agrandar. ¿Cómo puedo ayudarlo a relajarse y preocuparse un poco menos?

Preguntas y respuestas

R: La adolescencia puede ser difícil. Pero parece que su estudiante está complicando las cosas más de lo que debería. Preocuparse por el futuro hace que sea más difícil disfrutar el presente.

Estas son algunas de las cosas que puede hacer para ayudarlo:

- **Platiquen.** Diga que le preocupa el estrés de su joven y que quiere ayudarlo.
- **Anime a su joven a poner todo en perspectiva.** No todo debe ser perfecto. Hable de los momentos en los que “lo suficientemente bien” es tan solo eso.
- **Limite el tiempo de estudio.** Anime a su joven a descansar luego de 30 minutos de estudio. Diga que dormir bien por la noche lo ayudará a obtener una mejor calificación que estudiar de forma intensiva toda la noche. Luego ponga un horario límite y asegúrese de que lo cumpla.
- **Ayude a su joven a evitar asumir demasiadas responsabilidades** la próxima vez que tenga un proyecto grupal. Acepte ser la “villana” para que su joven pueda decir “Perdón, no puedo hacer esa parte del proyecto. Mi mamá dice que debo ayudar en casa este fin de semana”.
- **Preste mucha atención al comportamiento de su joven.** Los niños con ansiedad a veces se automedican. Esté atento para detectar cualquier señal de consumo de drogas y alcohol.

Enfoque: el trabajo escolar

La práctica en matemáticas da lugar a la perfección



Matemáticas es una de las clases más útiles de la escuela, y para algunos estudiantes, es una de las más difíciles.

Lamentablemente, no hay un único secreto mágico que ayude a los estudiantes a rendir bien en matemáticas. Lleva trabajo: los mejores estudiantes de matemáticas estudian todos los días.

Comparta con su joven estos consejos para alcanzar el éxito en matemáticas:

- **Evitar faltar a clase.** El aprendizaje se construye día a día, especialmente en matemáticas. Si su joven tiene que faltar a una clase y se atrasa, sugiérale que pida ayuda de inmediato.
- **Tomar apuntes en clase** y repararlos todas las tardes. Su joven debería anotar las preguntas que tenga y hacérselas a su maestro durante la siguiente clase.
- **No tener miedo** de hacer preguntas en clase. Cuando su joven no sepa cómo resolver un problema, debería decirlo. Otros compañeros de clase podrían tener la misma duda.
- **Reparar las últimas pruebas** y trabajos. Ayudarán a su joven a recordar los pasos que debe seguir para resolver cada problema.
- **Hacer el trabajo escolar** todos los días y dedicarle tiempo suficiente. Su joven no debería esperar hasta 30 minutos antes de la clase para comenzar a hacer un trabajo.
- **Resolver los problemas** de ejemplo. Su estudiante puede pedirle al maestro exámenes de ejemplo o buscar algunos en internet.
- **Armar un grupo de estudio.** Un amigo podría explicarle lo que su joven no sabe. Los miembros del grupo de estudio deberían mantenerse enfocados en las matemáticas y no en socializar.

Los estudiantes se benefician al evaluar la calidad de su trabajo

Los estudiantes que alcanzan el éxito comprenden el valor de revisar sus tareas escolares antes de entregarlas. Al evaluar la calidad de su propio trabajo de manera objetiva, los jóvenes se convierten en aprendices independientes con mayores probabilidades de obtener mejores calificaciones.

Estas son siete preguntas que su estudiante debería hacerse a sí mismo *antes* de entregar un trabajo escolar:

1. **¿Cumple** con los requisitos que indicó el maestro?
2. **¿Estoy satisfecho** con el trabajo que estoy entregando? ¿Di lo mejor de mí?
3. **¿He citado** correctamente a las personas cuyo trabajo he utilizado?
4. **¿He revisado** si hay faltas de ortografía o errores por descuidos?
5. **¿Con qué parte** de este proyecto estoy más satisfecho?
6. **¿Hay algo** del trabajo que pueda mejorar?
7. **¿Qué he aprendido** de este trabajo?



Ayude a superar obstáculos comunes del trabajo escolar



Eliminar los obstáculos de las tareas escolares no significa hacer los trabajos por su joven, sino ofrecer apoyo para que pueda superarlos.

- Su estudiante de secundaria:
- **¿No está haciendo** los trabajos o no los está entregando? Hágale saber que hacer los trabajos es una de sus mayores prioridades. Sugiera estrategias para ayudar a su joven a mantenerse al día con los trabajos. Su joven podría hacer una lista de las tareas pendientes de cada día y tildar las tareas que completa.
 - **¿No le está dando importancia** al trabajo escolar? Proporcione motivación. Conecte lo que

está aprendiendo su joven con sus metas para el futuro. Y recuérdale que deberá hacer el trabajo escolar antes de ocuparse de otras actividades.

- **¿No comprende el trabajo?** Si su joven no comprende las instrucciones o el trabajo, sugiérale que le pida a un compañero o al maestro que se lo explique.
- **¿Tiene demasiado trabajo escolar** o demasiado poco? Si a su joven le está yendo bien en clase, es probable que la cantidad de trabajo sea suficiente. Pero si la tarea suele llevarle toda la noche o si no le va bien en clase y solo trabaja unos minutos cada día, sugiérale que hable con el maestro.