

Los Padres TM

Pottsville High School

¡aún hacen la diferencia!



La inteligencia artificial puede usarse para mejorar el aprendizaje

La inteligencia artificial (IA) les está dando forma a todos los aspectos de nuestras vidas, lo que significa que los estudiantes deben comprender cómo utilizar la tecnología de forma responsable. Saber lo que puede y no puede hacer la IA ayudará a los jóvenes a analizar los datos que proporciona e incluso a usarlo para mejorar su propio aprendizaje.

Explique que los sistemas de IA:

- **Son creados y controlados** por seres humanos; no son conscientes ni saben todo.
- **Aprenden mediante el análisis** de la información proporcionada por personas. Pero no pueden juzgar la exactitud de esa información ni pensar “fuera de la caja”; por lo tanto, su joven podría recibir respuestas incorrectas o incompletas.
- **Dirigen los datos** a usuarios concretos, por lo que pueden presentar

información sesgada. Su joven debería verificar siempre la información usando varias fuentes confiables.

Anime a su escolar de secundaria a usar la IA para profundizar en el material de clase. Su joven podría pedirle a un chat bot que le explique el teorema de Pitágoras o le hable de la tabla periódica de los elementos. Sin embargo, asegúrese de advertir a su joven de que no utilice la IA para plagiar.

Además, pídale a su joven que investigue sobre las maneras en las que la IA se usa en las carreras. Muchas industrias, desde recursos humanos hasta la agricultura y el entretenimiento, ahora incorporan la IA. Por ejemplo, la IA puede seleccionar candidatos para puestos de trabajo, propulsar drones que vigilen cultivos e incluso generar música y arte. ¿Qué otros ejemplos puede encontrar su joven? ¿Le resulta interesante trabajar con la IA de estas formas?

Enseñe a controlar la ansiedad antes de los exámenes



Los estudiantes deben aprender a desempeñarse bien bajo presión, ya sea al prepararse para un examen de conducir o para el examen de final de una unidad.

Estudiar mucho es la mejor manera de llegar al examen confiado. Para ayudar a su joven a mantener el estrés previo a los exámenes bajo control:

- **Ponga las cosas en perspectiva.** Recuérdele a su joven que los exámenes son solo una parte de la vida. Es importante tratar de dar lo mejor de uno mismo, pero también es importante darse cuenta de que los exámenes solo reflejan lo que sucedió durante un día. Una calificación baja en un examen no significa que su joven sea un fracaso.
- **Comparta estrategias** de relajación. Enséñele a su joven a tensar y relajar los músculos. Debería comenzar por tensar los dedos de los pies, contar hasta tres y luego relajarlos. Luego, debería hacer lo mismo con las piernas, los brazos, los hombros y el cuello.
- **Enséñele la técnica** de visualización. Los deportistas suelen “visualizarse” ganando un partido. Ayude a su joven a hacer lo mismo. Dígame que se visualice llegando al examen confiando en sí mismo y preparado.

Muéstrele a su estudiante de secundaria cómo ser autosuficiente



La próxima etapa de la vida de los jóvenes es la adultez y, para esa etapa, será necesario que aprendan a valerse por sí mismos. Desarrollar la autosuficiencia ahora le será útil a su joven cuando vaya a la universidad o cuando comience a trabajar. También podría aumentar su responsabilidad para aprender en la escuela secundaria.

Para promover la autosuficiencia:

- **Haga hincapié en las decisiones** y los resultados. Anime a su joven a pensar cuál sería el resultado de una acción antes de llevarla a cabo.
- **Felicite a su joven** cuando tome una buena decisión. Si una decisión no funciona, pregúntele qué aprendió.
- **No salga al rescate de su joven** a menos que esté en riesgo su seguridad. Los jóvenes necesitan tener la

oportunidad de aprender de las consecuencias de sus actos.

- **Permítale a su joven** resolver problemas. Su joven no tiene dinero, pero quiere un nuevo videojuego. Si usted lo compra, su joven no aprenderá sobre el valor de trabajar para obtener el dinero o ahorrarlo.
- **No rehaga su trabajo.** Tal vez un trabajo de su joven no esté tan organizado como usted cree que debería estar, pero no le ofrezca “arreglarlo”.

“Ponga su corazón, su mente e incluso su alma en las acciones más pequeñas. Ese es el secreto para lograr el éxito”.

—Swami Sivanada

Tres cosas que todo joven que desea ir a la universidad debe averiguar



Presentar una solicitud de ingreso a la universidad puede ser estresante. Las universidades tienen distintos requisitos y los

estudiantes tienen distintas fortalezas. Descubrir cómo encontrar instituciones que se ajusten a lo que uno busca puede parecer abrumador para los jóvenes.

El Departamento de Educación de los Estados Unidos ha reunido información sobre todas las universidades de los Estados Unidos. El sitio web College Scorecard (collegescorecard.ed.gov), un buscador de universidades, les facilita a aquellos estudiantes que desean ir a la universidad la tarea de averiguar tres datos clave que deberían saber:

1. **¿Qué campos de estudio se ofrecen?** Scorecard les permite a los estudiantes ordenar los campos de estudio principales por extensión del programa y potencial de ingresos.
2. **¿Cuántos estudiantes se gradúan?** Algunas universidades tienen una

tasa de graduación más alta que otras. Si el resto de las características son iguales, su joven debería elegir la universidad en la más estudiantes terminan la carrera.

3. **¿Cuál es el costo y el monto de la deuda que contrae un estudiante tipo?** A las familias les preocupa el costo de matrícula y si su joven habrá contraído una deuda significativa al momento de graduarse. Algunas universidades que parecen costosas podrían terminar costando menos. Eso se debe a que ofrecen programas que ayudan a los estudiantes que cumplen ciertas condiciones a llegar a la graduación con una deuda baja. No descarte una universidad antes de haber consultado esos números.

Collage Scorecard no es la única herramienta que deberían usar los estudiantes, pero podría ayudar a su joven a aprender cosas importantes sobre la universidad antes de presentar una solicitud de ingreso.

¿Ayuda a su joven a trabajar con los maestros difíciles?



Tarde o temprano, todo estudiante se topa con un maestro difícil de tratar. ¿Está ayudando a su joven a enfrentar esa dificultad?

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- ___ 1. **¿Le ha explicado** a su joven que tendrá que trabajar con todo tipo de personas a lo largo de la vida?
- ___ 2. **¿Ha hablado** con su joven sobre sus metas para la clase?
- ___ 3. **¿Ha hecho** una lluvia de ideas con su joven sobre cosas que puede hacer para mejorar la relación? Anime a su joven a preguntarle al maestro sobre estrategias para aprender el material.
- ___ 4. **¿Ha dicho** que considera que su joven es un estudiante capaz que se esfuerza y que puede obtener buenos resultados?
- ___ 5. **¿Animará** a su joven a hablar con un consejero escolar si el problema persiste?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted está ayudando a su joven a aprender a abordar constructivamente los problemas que tiene con sus maestros. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente 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 © 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.

Tener un propósito puede motivar a los estudiantes a tener éxito



Los estudiantes que sienten que tienen un propósito en la vida suelen ser emocionalmente más sanos que los que no lo sienten.

Experimentan más emociones positivas y menos negativas, según un estudio reciente. Esas emociones positivas estimulan la motivación y conducen al éxito escolar.

Su joven podría sentirse más satisfecho y tener una vida con más sentido si:

- **Establece una meta.** Tanto si su joven quiere correr una carrera de 5 km como una media maratón, aprender lenguaje de signos o programación informática, tener un logro por el que esforzarse le proporcionará una sensación de propósito.
- **Ayuda a otros.** Anime a su joven a buscar oportunidades de voluntariado en bancos de alimentos,

refugios de animales, programas de mentores, etc. También puede quitar la nieve de las entradas de los vecinos mayores o ayudar a los más pequeños con la tarea escolar.

- **Sigue una pasión.** ¿A su joven le encanta la música? ¿La ingeniería? Sugíerale que se una a un club o equipo escolar o comunitario. Su joven también puede buscar un trabajo a tiempo parcial relacionado con el interés.
- **Piensa sobre las carreras.** Pídale a su joven que se reúna con el consejero escolar para hablar sobre opciones y planes. Si bien no tiene que decidir qué carrera seguir ahora, explorar opciones puede orientar el futuro.

Fuente: K. Ratner, et al, "Daily Adolescent Purposefulness, Daily Subjective Well-Being, and Individual Differences in Autistic Traits," *Journal of Happiness Studies*; M. Strickland, "Positive emotions lead to higher achievement," Idaho Education News.

Ayude a su joven a aprovechar al máximo los proyectos grupales



La idea de un proyecto grupal es atractiva. Los jóvenes pueden aprender más cuando abordan un proyecto grande juntos. Pueden

desarrollar habilidades como la colaboración que buscan los empleadores.

Pero la realidad de un proyecto grupal suele ser distinta. Algunos niños podrían no cumplir con los plazos. Tal vez un integrante no haga nada. Otro podría tratar de imponerse sobre el resto del grupo. Y su joven podría terminar ocupándose de unir todo la noche anterior a la fecha de entrega del proyecto.

Para aprovechar al máximo los proyectos grupales, anime a su joven a:

- **Escoger a los miembros del grupo** con cuidado. Pueden ser amigos, pero este no es el momento de confiar en su mejor amigo que es desorganizado y que promete cosas que no va a poder cumplir.
- **Establecer plazos para cada paso.** Los proyectos grupales funcionan

mejor si todos los miembros hacen su parte. Pero si una persona no trabaja, el resto del grupo todavía tendrá tiempo para completarlo.

- **Dejar un tiempo prudencial** por si ocurre un "desastre". Hay cosas que pasan: las computadoras se rompen, las personas se enferman. Su joven debería verificar que su grupo reserve tiempo extra en el cronograma.
- **Asegurarse de que no haya** una persona que se imponga sobre el resto. Los estudios revelan que una persona que se niega a escuchar al resto del grupo podría tener un efecto negativo en el proyecto en general. Su joven debería animar a todos a sentirse dueños del producto terminado.
- **Pedirle ayuda al maestro** si es necesario. Si falta una semana y nadie ha comenzado a trabajar, su joven debería hablar con el maestro y preguntarle cómo podría proceder.

Fuente: K. Eckart, "Group project? Taking turns, working with friends may improve grades," Science Daily.

P: Descubrí a mi joven copiando todas las respuestas del trabajo escolar de uno de sus amigos. Dijo que no era grave y que otros estudiantes lo hacen todo el tiempo. ¿Qué debería hacer?

Preguntas y respuestas

R: Lamentablemente, las presiones de la escuela secundaria hacen que muchos estudiantes hagan trampa. Los estudiantes son muy conscientes de sus semejanzas y diferencias con sus compañeros y podrían considerar que hacer trampa es necesario para estar a la altura.

En un estudio realizado por Josephson Institute of Ethics, el 90% de los estudiantes admitió haber copiado la tarea de un amigo y el 75% haber hecho trampa en exámenes.

Hacer trampa es muy grave. Pero usted puede evitar que su joven convierta un error en un problema más grave. Siga estos pasos:

- **Dé un mensaje claro** de que hacer trampa está mal. Es una conducta deshonesto y le quita a su joven la oportunidad de aprender las habilidades y la información que necesitará para alcanzar el éxito en la vida.
- **Pregúntele a su joven** por qué hizo trampa. A muchos estudiantes les preocupa decepcionar a sus padres o recibir un castigo por no obtener calificaciones perfectas.
- **Haga hincapié** más en el aprendizaje que en las calificaciones. Explique que lo importante es que su joven se esfuerce al máximo. Hágale saber a joven que los errores son oportunidades de aprendizaje y que no afectan el amor que usted siente por él.
- **Ayude a su joven** a fortalecer los hábitos de estudio. Estos ayudan a los estudiantes a obtener mejores calificaciones por su cuenta.
- **Busque ayuda** si su joven está atrasado. El maestro podría sugerir un programa de tutoría o recomendar a un estudiante que podría trabajar con su joven.

Enfoque: la responsabilidad

Destínele tiempo al aprendizaje en el receso de invierno



Se acercan las vacaciones de invierno y los estudiantes esperan con impaciencia el tiempo libre. Aunque es importante que los jóvenes aprovechen los descansos para relajarse y recargar las pilas, incluir algo de tiempo para el aprendizaje mantendrá las habilidades de su estudiante afiladas y reforzará sus conocimientos.

Para fomentar la productividad durante las vacaciones de invierno, anime a su joven a seguir un horario diario que incluya tiempo para:

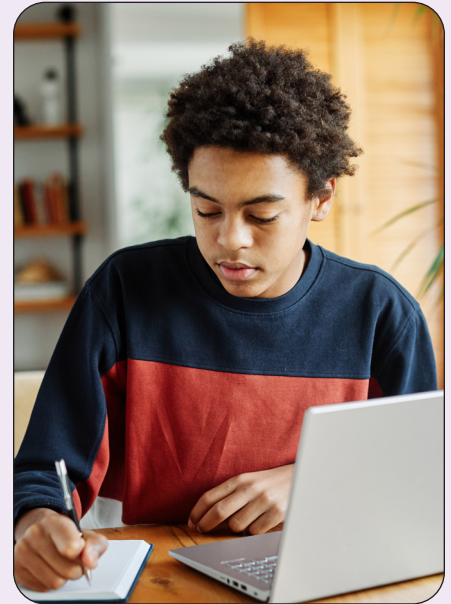
- **Dormir.** Establezca un horario para dormir razonable y no permita que su joven se despierte más de una hora después de su hora de despertarse habitual. Eso solo hará que sea más difícil para su joven readaptarse una vez que la escuela comience de nuevo en enero.
- **El trabajo escolar.** Su joven debería destinar al menos 30 minutos por día a estudiar. Si no hay trabajos asignados, su joven podría repasar los apuntes de clase, adelantar lecturas o trabajar en solicitudes de ingreso a la universidad.
- **Hacer ejercicio.** Su joven debería destinarle al menos 30 minutos por día a hacer actividad física.
- **Escribir.** Pídale a su joven que destine algunos minutos todos los días a escribir en un diario. No importa cuál sea el tema.
- **Leer.** Ayude a su joven a encontrar algo interesante para leer. Luego, anímelo a leer por placer durante 30 minutos por día.
- **Hacer contribuciones.** Una vez por semana, pídale a su joven que asuma una responsabilidad, como preparar una comida familiar. Su joven mejorará sus habilidades matemáticas y para la vida y, a su vez, le dará un descanso a usted.

La administración del tiempo es esencial para alcanzar el éxito

Usar el tiempo sabiamente es una de las mejores lecciones sobre responsabilidad que pueden aprender los estudiantes. La administración del tiempo puede ayudar a los jóvenes a cumplir con los plazos, acudir a las citas, estar al día con el trabajo escolar y llevar una vida menos estresante.

Anime a su joven a:

- **Usar una agenda o un calendario.** Debería escribir todas las tareas de la semana en el calendario y revisarlo a lo largo del día.
- **Establecer un “día para ponerse al día” una vez por semana para trabajar en una tarea que ha estado posponiendo o adelantar tareas.**
- **Hacer de a poco a la vez.** Estudiar 30 minutos todos los días es mucho más efectivo que tratar de estudiar todo durante seis horas la noche anterior a un examen.
- **Decirle no a las cosas.** Si su joven ya tiene un cronograma demasiado ocupado, probablemente no tenga tiempo suficiente de sumar una actividad opcional.



- **Limitar el uso de los medios con fines recreativos.** Los aparatos electrónicos con frecuencia son la mayor causa de la pérdida de tiempo en los estudiantes. Rete a su joven a buscar maneras de limitar su uso.

Note y fomente las señales de responsabilidad en su joven



Ser responsable no implica hacer tareas domésticas ni entregar el trabajo escolar a tiempo únicamente. También

implica pensar con anticipación y considerar de qué manera nuestras palabras o acciones afectarán a los demás y a uno mismo.

Hágale saber a su joven que las personas responsables:

- **Cumplen sus promesas.** La gente debe saber que puede contar con su joven, que cumplirá sus compromisos.

- **Admiten sus errores.** Ser responsable no implica ser perfecto. De hecho, es todo lo contrario. Las personas responsables cometen errores todo el tiempo. Sin embargo, no los ignoran. Admiten sus errores y luego los corrigen, de ser necesario.
- **Aceptan las consecuencias.** Las personas responsables se hacen cargo de los resultados de sus errores sin intentar echarle la culpa a otros. Aprenden de sus errores y no suelen volver a cometer el mismo error.