

Los Padres TM

Alachua County School Board

¡aún hacen la diferencia!



La perseverancia impulsa el éxito académico y personal

A veces, parece más fácil renunciar a un trabajo difícil que seguir adelante y completarlo. Sin embargo, eso hará que su joven no llegue muy lejos en la vida. La vida está llena de trabajos y tareas difíciles. Por lo tanto, desarrollar la perseverancia cuanto antes lo beneficiará.

Ayude a su joven a hacer una lluvia de ideas de maneras de resolver problemas en el caso de que lo que esté haciendo no esté funcionando. Rétele a terminar los trabajos difíciles.

Para motivar a su joven:

- **Identifique sus avances.** Dígale cosas como “Te está yendo muy bien con este proyecto”.
- **Muéstrele cómo animarse a sí mismo.** Hablar positivamente de uno mismo y decir, por ejemplo, “Voy a hacer un gran trabajo” puede ayudar a su joven a superar tareas difíciles.

- **Sea un buen modelo a seguir.** Si ha estado posponiendo una tarea importante, decídase a llevarla a cabo. Diga: “Hoy voy a trabajar hasta terminarlo”. Luego, cúmplalo.
- **Ofrezca ayuda.** No se haga cargo usted. Simplemente haga preguntas para ayudar a su joven a volver a encaminarse.
- **Permítale planificar descansos.** Un descanso de cinco minutos después de escribir el primer párrafo puede recargar su energía para el segundo.
- **Invítelo a hacer algo especial** cuando termine la tarea difícil. Podrían ver una película juntos o preparar una cena divertida. ¡Cuando su hijo termina una tarea complicada merece celebrarlo!

Fuente: M. Borba, *Parents Do Make a Difference: How to Raise Kids with Solid Character, Strong Minds and Caring Hearts*, Jossey-Bass.

La gratitud es clave para el éxito de su joven



Es un hecho: Los estudiantes que están agradecidos tienen un mayor interés académico, mejores

calificaciones y una mayor participación extracurricular.

Sugérela a su joven que lleve un diario de gratitud. Esto le dará un registro permanente de las muchas cosas buenas de su vida y, al mismo tiempo, lo ayudará a desarrollar sus habilidades de escritura.

Para obtener los mayores beneficios de llevar un diario, los expertos recomiendan escribir en él con regularidad, al menos una vez a la semana.

Su joven puede escribir sobre:

- **Una relación** que lo ayudó a crecer.
- **Una oportunidad** que ha tenido esta semana.
- **Algo increíble** que le haya ocurrido a él o a un amigo.
- **Una característica personal** que se alegra de tener.

El diario también puede convertirse en una lista de acción. Si su hijo se da cuenta de que está agradecido por tener un maestro de historia gracioso, podría decidir buscar el humor en otras situaciones que enfrente.

Fuente: E. DeRoche, “Gratitude: At Work, Home and School,” Academy for Social-Emotional Learning in Schools.

Enfatice la asistencia y ayude a su hijo a mantenerse concentrado



Se acerca el receso de invierno y su hijo no puede esperar. Pero ¿está dispuesto a dar su mayor esfuerzo las últimas semanas?

Las semanas previas al receso de invierno son tan importantes como el resto del año escolar. Aunque a su hijo le resulte difícil levantarse de la cama calentita por la mañana, tiene que despertarse e ir a clase.

Para ayudar a su joven a mantenerse enfocado e involucrado:

- **Evalúe** cómo ha sido su asistencia durante la primera mitad del año escolar. ¿Está comenzando las clases puntualmente todos los días, listo para aprender? ¿Asiste a *todas* las clases? Si no es así, ayúdelo a ponerse metas de asistencia para el resto del año escolar.
- **Hágale** preguntas sobre lo que está haciendo sus clases. ¿Tiene

trabajos para hacer durante el receso escolar?

- **Anímelo** a hacer una lista de control de todo lo que todavía tiene que hacer para la escuela y de las actividades extracurriculares antes de que comience el receso. Esto lo ayudará a mantenerse organizado.
- **Recuérdelo** que la escuela es su prioridad principal. Explíquelo que usted no puede faltar al trabajo tan solo porque falta poco para las fiestas; de la misma manera, él no puede faltar a la escuela.

“El tiempo vuela sobre nosotros, pero deja atrás su sombra”.

—Nathaniel Hawthorne

El alcohol puede dañar el cerebro en desarrollo de los jóvenes



Según una encuesta realizada por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, el 29 por ciento de los estudiantes

de la escuela secundaria dijeron que habían tomado alcohol en los últimos 30 días, y el 14 por ciento de esos jóvenes admitieron haber bebido en exceso, es decir, cuatro bebidas o más en un mismo momento.

Es probable que usted sepa por qué su joven no debería beber alcohol. Por ejemplo, los jóvenes que beben alcohol tienen más probabilidades de tener accidentes automovilísticos y relaciones sexuales.

Pero ¿sabía que el alcohol también puede dañar lo que es tan especial sobre el cerebro en desarrollo de joven, es decir, su capacidad para crecer y aprender? El consumo de alcohol daña el desarrollo de las habilidades que los

jóvenes necesitarán para progresar en la escuela y durante la adultez.

El consumo de alcohol en jóvenes puede conducir a que tengan:

- **Mala memoria.**
 - **Poco autocontrol.**
 - **Comportamientos agresivos.**
 - **Una menor capacidad** para resolver problemas.
 - **Peores habilidades visuales y espaciales.** Estas habilidades se usan para actividades en las que interviene la vista o el movimiento, o ambos. La lectura, las matemáticas y conducir son algunos ejemplos.
- Por lo tanto, destine tiempo a hablar con su joven. No use técnicas para asustarlo. En cambio, comparta con él datos sobre los peligros del consumo de alcohol y de beber en exceso.

Fuente: *Youth Risk Behavior Survey*, Division of Population Health, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Centers for Disease Control and Prevention.

¿Está potenciando la responsabilidad cívica de su joven?



Los estudiantes responsables siguen las reglas y respetan a los demás. Cuidan a sus comunidades y también suelen

obtener buenos resultados en la escuela. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si está fomentando la responsabilidad cívica:

- ___ **1. ¿Habla** sobre los derechos y las responsabilidades con su joven? Los jóvenes siempre quieren hablar sobre sus derechos, pero los derechos conllevan responsabilidades.
- ___ **2. ¿Le exige** a su joven que sea honesto? La honestidad es una parte importante de la interacción civil.
- ___ **3. ¿Habla** sobre tomar la decisión correcta, incluso si no es la opción más popular?
- ___ **4. ¿Habla** con su joven sobre los acontecimientos actuales y le pide su opinión sobre ellos?
- ___ **5. ¿Anima** a su joven a actuar si lee sobre un tema que le preocupa? Puede escribir una carta al editor u ofrecerse como voluntario.

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que está ayudando a su hijo a convertirse en un recurso para la comunidad. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente.

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 © 2021, 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.

Cinco estrategias que hacen que los jóvenes lean en el receso de invierno



Que no haya clases durante algunas semanas no significa que los estudiantes deban dejar de leer. Con tiempo libre

de la escuela, las vacaciones de invierno son el momento perfecto para animar a su joven a escoger libros para leer, ¡solo por diversión!

Para promover la lectura:

1. **Desafíe a su joven a leer** al menos un libro por placer. Sugíerale que invite amigos a ir a la biblioteca con él. Pueden deambular entre las estanterías hasta encontrar libros que les interese leer.
2. **Comenten libros en familia.** Anime a todos los miembros de la familia a leer el mismo libro y pídale a su joven que guíe una conversación informal sobre él.
3. **Pruebe con audiolibros.** Escuche uno en el carro para despertar el

interés de su joven. Luego, anímelo a descargar uno en su teléfono. Puede escucharlo mientras hace ejercicio o se relaja.

4. **Sugíerale un lugar** en el que podría trabajar como voluntario. Anime a su joven a llamar a un hogar de ancianos para ver si necesitan que alguien les lea en voz alta a los residentes. También podría grabar un video de él leyendo libros infantiles para una guardería. O tal vez una biblioteca local necesite ayuda para ordenar libros.
5. **Miren una película** que esté basada en un libro, siempre y cuando su joven lea el libro primero. Hablen sobre las similitudes y diferencias entre ambos. ¿En qué se diferencian los personajes de la película de los personajes que su joven imaginó cuando leyó el libro?

El sueño es fundamental para que su joven se concentre y aprenda



Su joven podría pensar que puede prestar atención en clase sin dormir suficiente por la noche, pero eso no es así. La falta de sueño

reduce su capacidad de aprender, escuchar, concentrarse y resolver problemas.

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 que duermen 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 el fin de semana, pero recuérdale que 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 contenido 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 se relaje y entre en modo sueño.

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

P: Mi hijo está reprobando dos clases. Se ha perdido muchas cosas de sus clases este año; a veces porque faltaba a clase. Ahora dice que quiere rendirse y abandonar la escuela. ¿Qué debería hacer?

Preguntas y respuestas

R: Los estudiantes que se atrasan en una clase o más suelen comenzar a sentir que no hay posibilidades de ponerse al día. Pero si usted trabaja con la escuela, podrá ayudar a su hijo a volver a encaminarse. Los pasos que sigan usted y su joven hoy afectarán todo su futuro.

Asegúrese de lo siguiente:

- **Hable con sus maestros.** Averigüe si es posible que mejore sus calificaciones antes de fin de año. ¿Puede presentar algún trabajo que no haya entregado? ¿Puede hacer trabajos para obtener créditos extra? Si tiene problemas con los materiales de clase, ¿podría trabajar con un tutor para ponerse al día?
- **Hable con su consejero.** Desarrollen un plan en conjunto para ayudar a su joven a volver a encaminarse para que pueda graduarse a tiempo. ¿Debería planear tomar una clase de verano? Averigüe si hay alguna ayuda adicional para estudiantes con dificultades.
- **Ayude a su joven** a entender por qué seguir yendo a la escuela es tan importante. Pídale que investigue el tipo de trabajos que podría conseguir sin el título de la escuela secundaria. Un trabajo con salario mínimo parece estar bien ahora que vive en casa. ¿Pero cuánto le rendirá el dinero cuando quiera mudarse, comprarse un carro y tener una vida propia?
- **Controle su asistencia.** Su joven debe comprometerse seriamente con *todas* las clases *todos* los días. Hable con sus maestros con frecuencia para asegurarse de que su hijo esté en la escuela.

Enfoque: tarea y estudio

¿Debería su joven escuchar música mientras estudia?



Algunos estudiantes escuchan música casi sin parar. ¿Pero debería su joven escuchar música mientras estudia? Un estudio de comprensión lectora da una respuesta clara: *No*.

Investigadores de Cardiff, Gales, se propusieron encontrar respuestas a varias preguntas. ¿Cómo afecta escuchar música al aprendizaje de algo nuevo? ¿Importa qué tipo de música se escucha al estudiar? ¿Habría diferencia si la música tuviera letra?

Se dividió a los estudiantes en grupos y se les pidió que aprendieran material nuevo en distintas condiciones. Luego, se les tomó un examen de lo que habían aprendido. Las respuestas fueron claras y uniformes. Los estudiantes que habían estudiado en silencio obtuvieron resultados mucho mejores. Sus calificaciones eran hasta un 60 por ciento más altas que las de los que habían escuchado música.

Que los estudiantes escucharan pop, rap, hip hop o *heavy metal* casi no hacía diferencia. No es el tipo de música: es el acto de escuchar. Cuando los estudiantes están escuchando, el cerebro no se centra eficazmente en el aprendizaje.

Los estudiantes que habían estudiado en silencio decían que habían tenido menos distracciones. Les era más fácil concentrarse en la tarea.

Hay momentos en los que escuchar música puede ayudar. Por ejemplo, podría relajar a su joven antes de un examen. Pero dominar contenidos nuevos es difícil. Requiere concentración y atención. Por eso, para aprovechar el tiempo de estudio, verifique que su joven apague la música.

Fuente: N. Perham y H. Currie, "Does listening to preferred music improve reading comprehension performance?" *Applied Cognitive Psychology*, John Wiley & Sons, Ltd.

Recomendaciones para aprobar los exámenes de matemáticas

Incluso los estudiantes que han hecho la tarea y estudiado pueden ponerse nerviosos al rendir un examen de matemáticas. Para ayudar a su joven a dar lo mejor de sí mismo, dele estas estrategias para los exámenes de matemáticas:

- **Echarle un vistazo.** Su joven debería tomarse uno o dos minutos para mirar todo el examen. Dígale que marque los problemas que sabe que puede resolver.
- **Comenzar con los fáciles.** Sacárselos de encima le dejará más tiempo para los problemas más difíciles. También desarrollará su confianza.
- **Usar el reloj.** En un período de 50 minutos de clase, su hijo no debería destinar 10 minutos a trabajar en una pregunta que solo vale cinco puntos. No debería destinarle demasiado tiempo a un problema si eso significa que no llegará a resolver los otros.
- **Mostrar todo el trabajo.** Esto le demuestra al maestro lo que sabe



su joven. Incluso si no obtiene la respuesta correcta, el maestro podría darle algunos puntos.

- **No perder el tiempo borrando.** En cambio, debería tachar el trabajo que quiere que su maestro ignore.
- **Preguntar, "¿Tiene sentido esto?"** para cada respuesta.

Estrategias para ayudar a su estudiante a organizarse



Su joven tiene un examen importante mañana y no encuentra sus apuntes. Debe de haberlos dejado en algún lado. ¿O los habrá tirado accidentalmente? Sea como sea, no los tiene y los necesita para estudiar.

Que su joven sea organizado es esencial para que alcance el éxito en la escuela. Para promover la organización, enséñele a:

- **Organizar su espacio de estudio.** Si no encuentra su libro de matemáticas, perderá tiempo buscándolo.
- **Usar notas adhesivas.** Puede colocar una en el lomo de cada uno de los libros que tiene que llevar a casa. Puede usarlas para anotar recordatorios importantes.
- **Prepararse esta noche para mañana!** Pídale a su joven que se tome el tiempo de prepararse para el día siguiente todas las noches. Puede preparar el almuerzo, reponer sus útiles y dejar las zapatillas para gimnasia junto a la puerta.
- **Destinar todos los viernes a ordenar.** Debería tirar la basura y archivar los papeles de la escuela.