Escuela Secundaria
Los Padres™
¡aún hacen la diferencia!
Marzo 2024
Vol. 31, No. 7
Raytown Quality Schools
Escuelas de Calidad de Raytown



Enséñele a su joven cómo asumir la responsabilidad de lo académico

La escuela secundaria es un buen momento para delegarles a los jóvenes más responsabilidades. Sin embargo, cuando se trata de lo académico, puede ser difícil para algunos adultos ceder el control.

Es esencial estar al tanto de lo que su joven está aprendiendo en la escuela e involucrarse cuando surjan problemas. No obstante, también es importante permitir que su joven tome las riendas.

¿Por qué? Porque los estudios muestran que cuando las familias asumen la mayor parte de la responsabilidad por el desempeño escolar de los jóvenes, lo académico puede verse afectado. También es menos probable que estos jóvenes sientan ansiedad y depresión.

Para transferirle la responsabilidad a su joven:

- **Exíjale que se haga cargo** de los trabajos. Comparta estrategias de administración del tiempo. Luego, dele espacio a su joven para que las ponga en práctica. Repase el progreso una vez por día en lugar de hacerlo cada 15 minutos.
- **Anímelo a resolver los problemas** escolares de manera independiente. ¿Tiene preguntas sobre una calificación? Su joven debería hablar con el maestro. ¿Le fue mal en un examen importante? Su joven debería trabajar con el maestro para crear un plan para mejorar la calificación. Estas son habilidades que conducirán a su joven al éxito en la universidad y el ámbito laboral. Por eso, permítale aprender qué decir y hacer ahora.
- **Escoja sus palabras con cuidado.** No "debemos" entregar un trabajo importante el lunes, su joven debe entregarlo. Recuerde siempre que es responsabilidad de su estudiante cumplir con sus compromisos de forma puntual. Si nota que usted dice *nuestro* proyecto de ciencias, es hora de dar un paso al costado.

Fuente: K. Reed y otros, "Helicopter Parenting and Emerging Adult Self-Efficacy: Implications for Mental and Physical Health," *Journal of Child and Family Studies*, Springer US.

Ayude a su joven a crear una huella digital positiva



Muchos jóvenes no se dan cuenta de que lo que deciden hacer en internet puede afectar su futuro.

Obviamente, los estudiantes tienen el derecho a la libertad de expresión. Pero los tribunales han establecido límites sobre lo que pueden decir en el entorno escolar. Y hay una gran diferencia entre lo que se les *permite* hacer y lo que *deberían* hacer en internet. Las universidades y los empleadores miran la actividad de los estudiantes en las redes sociales.

Para controlar la imagen de su joven en línea, anímelo a:

- **Eliminar publicaciones** inapropiadas. Aunque nada desaparece por completo de internet, hacer una limpieza de las redes sociales es un primer paso inteligente.
- **Ser cortés y respetuoso** en las interacciones en línea a través de los comentarios, los mensajes o las publicaciones.
- **Compartir el contenido** que destaque logros, experiencias positivas y participación comunitaria.
- **Seguir a las universidades** y las empresas de interés. Su joven puede comentar y compartir sus publicaciones.

Fuentes: E. Milovidov, "College-Bound Students: Create a Positive Digital Footprint," Family Online Safety Institute; National Coalition Against Censorship, "Watch What You Tweet: Schools, Censorship, and Social Media."

Copyright © 2024, The Parent Institute®

Copyright © 2024, The Parent Institute®

La coherencia es esencial a la hora de hacer cumplir las reglas



Los estudiantes de secundaria prestan mucha atención a la manera en la que los tratan los adultos que forman parte de su vida. Esto incluye la manera en la que aplican la disciplina. Los jóvenes necesitan mensajes coherentes que demuestren que las figuras de autoridad son serias y cumplirán con sus palabras.

Para promover una disciplina coherente, siga estas indicaciones:

- **Póngase de acuerdo** con las reglas y las consecuencias si usted comparte la paternidad con otra persona. Estar en la misma página evitará que su joven se aproveche de alguno de los dos.
- **Hable sobre sus reglas** con sus familiares, vecinos o amigos antes de que su joven se quede con ellos. Por ejemplo, si espera que su joven vuelva a casa en un cierto horario durante los fines de semana, deje claro que la regla aplica independientemente de dónde se esté quedando su joven.
- **Apoye las reglas** y las expectativas que establece la escuela para los estudiantes. Asegúrese de que usted y su joven comprenden las políticas de los maestros sobre los exámenes y sobre entregar trabajos tarde. Exíjale a su estudiante que siga las reglas. Si tiene preguntas o inquietudes, póngase en contacto con el maestro.

"Amar a un niño no significa ceder ante todos sus caprichos; amarlo es sacar lo mejor de él para enseñarle a amar lo que es difícil".

—Nadia Boulanger

Cinco estrategias que ayudarán a su joven a estudiar con más eficacia



No todos los estudiantes de secundaria saben cómo estudiar. Quienes no saben hacerlo, le suelen dedicar más tiempo del necesario a los trabajos escolares. O a veces se frustran y directamente dejan de estudiar.

Comparta estas estrategias para ayudar a que el tiempo de estudio dé sus frutos para su joven:

1. **Tomar apuntes en clase.** Escribir lo que el maestro enfatiza podría ayudar a su joven a darse cuenta de qué puntos el maestro considera que son importantes. Repasar los apuntes de clase todas las tardes también mejorará la retención del material.
2. **Dividirlo en partes.** Las investigaciones revelan que estudiar el material en sesiones cortas, separadas a lo largo del tiempo es más eficaz que una única sesión de estudio larga.
3. **Estudiar materias similares** en distintos momentos. Meter información nueva en la cabeza es como verter cemento. Su joven tiene que dejar pasar tiempo para que los conocimientos "se solidifiquen". Por lo tanto, entre una clase de ciencias con muchas fórmulas y una clase de matemáticas con muchas fórmulas, su joven debería estudiar historia o lengua para darle tiempo a la clase de ciencias a que se asiente en su cabeza.
4. **Evitar distracciones.** Si la mente de su joven suele divagar durante el tiempo de estudio, sugiérale que tenga una libreta a mano. Así podrá anotar recordatorios o pensamientos aleatorios para considerarlos más tarde y luego volver al estudio.
5. **Deshacerse de las distracciones.** La televisión, el teléfono y el estómago vacío distraerán a su joven. Verifique que apague todos los aparatos electrónicos que no necesite y de que se ocupe de saciar el hambre y la sed antes de sentarse a estudiar.

¿Se mantiene al tanto de lo que sucede en la vida de su joven?



Muchas veces, los jóvenes guardan secretos. Pero saber qué está sucediendo en la vida de su joven apoya su éxito en la escuela. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguar si usted está manteniendo abiertas las vías de comunicación con su joven:

____**1. ¿Espera** que su joven le informe a usted sobre sus planes sociales? Y si esos planes cambian, su joven sabrá que debe llamarlo para avisarle.

____**2. ¿Pasa** tiempo todos los días con su joven, sea en el carro, mientras prepara la cena o mientras miran un programa de TV? En esos momentos, la comunicación fluye con más naturalidad.

____**3. ¿Comparte** historias sobre cosas alocadas o memorables que hizo su joven cuando era pequeño?

____**4. ¿Planifica** actividades para hacer con su joven, ya sea un proyecto para el hogar o una salida especial?

____**5. ¿Está** disponible para hablar cuando su joven recurre a usted con un problema?

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas *sí*, usted está haciendo un gran trabajo para crear maneras en las que su joven pueda mantenerse en contacto. 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 © 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®

Cuando se trata de las drogas, preste atención para detectar patrones



Cuando un escolar de secundaria es alcohólico o drogadicto, suele observarse un patrón de señales. Lamentablemente, las familias no siempre interpretan estas señales como tales hasta que no se enfrentan a un problema grave.

La drogadicción es un asunto de vida o muerte. Si observa varias de las siguientes señales, debería sospechar que su joven tiene problemas de drogadicción o que está en riesgo:

- **Problemas sociales.** Los jóvenes que sienten que no tienen amigos, están decepcionados consigo mismos o comienzan a juntarse con compañeros que se comportan imprudentemente podrían estar en riesgo.
- **Problemas académicos repentinos.** Hay muchas razones por las cuales las calificaciones de su joven podrían empeorar significativamente. Pero si este cambio se observa junto con otras señales de drogadicción, podría ser parte de un patrón peligroso.
- **Dejar evidencias.** Las latas de cerveza vacías, los vapeadores y el papel de fumar no aparecen solos. Si los encuentra, es probable que su escolar de secundaria sepa exactamente cómo llegaron allí. También es probable que su joven los haya usado.
- **Perder el interés.** Los jóvenes con problemas de drogadicción y alcoholismo tarde o temprano comienzan a perder interés por lo que antes les parecía importante: lo que piensan los miembros de la familia, lo que hacen sus compañeros que no consumen drogas ni alcohol y su apariencia. También podrían comenzar a saltarse clases o actividades.
- **Sucesos inusuales** relacionados con el dinero. Las drogas y el alcohol cuestan dinero. A veces, los jóvenes toman dinero de sus casas para poder mantener su comportamiento. Por otro lado, si un estudiante de secundaria repentinamente tiene más dinero del que suele tener, es posible que esté vendiendo drogas.

Enseñe estrategias que sirven para rendir cualquier tipo de examen



Los exámenes son una realidad para los estudiantes de secundaria, ya sea ese examen de conducir tan importante o un breve cuestionario de la clase de matemáticas. A pesar de que hay maneras específicas de abordar cada tipo de examen, existen estrategias generales que ayudarán a su joven a alcanzar el éxito en *cualquier* examen.

Cuando su joven esté por rendir un examen, recuérdele que debe:

1. **Leer las instrucciones con atención** y luego volver a leerlas. Su joven debería saber exactamente lo que se espera que hagan los estudiantes.
2. **Buscar palabras indicativas** que le digan qué hacer, como *compara*, *menciona*, *describe*, *define* y *resume*.
3. **Leer todas las preguntas** rápidamente antes de comenzar el examen. Su joven debería pensar cuánto tiempo hay disponible y decidir cuánto tiempo puede dedicarle a cada pregunta.
4. **Leer todas las preguntas** con atención. Su estudiante debería pensar sobre la respuesta a la pregunta *antes* de leer las opciones proporcionadas.
5. **Saltar una pregunta** si no está seguro de cuál es la respuesta. Su joven debería responder primero todas las preguntas fáciles y luego volver al resto.
6. **Dejar tiempo para volver** y revisar las respuestas. ¿Respondió su estudiante todas las preguntas? ¿Tienen sentido las respuestas? ¿Las oraciones están completas?

P: Mi joven estaba decidido a ir a una universidad en particular, pero no ingresó. Para empeorar las cosas, varios de sus amigos sí ingresaron. Mi joven tiene otras universidades para elegir, pero está demasiado triste para concentrarse en este momento. ¿Cómo puedo apoyarlo?

Preguntas y respuestas

R: El momento en el que llegan las notificaciones de las universidades es uno de los momentos más estresantes para los estudiantes de último año de la secundaria. Los jóvenes que se han esforzado no siempre ingresan a la universidad que eligieron como primera opción.

Para ayudar a su joven a afrontar las situaciones difíciles:

- **Valide** sus sentimientos. Hágale saber a su joven que comprende la desilusión.
- **Comparta** algunos datos. Más estudiantes están solicitando el ingreso a las universidades que nunca. Por eso es más difícil ingresar a la universidad que se escogió como primera opción.
- **Ofrezca** perspectiva y tranquilidad. No hay una única universidad perfecta para un estudiante, y el valor de una persona no está definido por la universidad a la que asiste. Su joven crecer personal y académicamente en cualquier universidad.
- **Busque** ayuda. Sugiérale a su joven que hable con consejeros, mentores u otros estudiantes que enfrentaron situaciones similares.
- **Explore** las alternativas y céntrese en las universidades que aceptaron a su joven. ¿Pueden visitarlas? La mayoría organizan eventos para los futuros estudiantes y sus familias. Anime a su joven a ir con al mente abierta.
- **Hablen** de las opciones de transferencia. Si su joven aún anhela ir a la universidad que eligió en primer lugar luego de uno o dos años, es posible que pueda transferirse.

Copyright © 2024, The Parent Institute®

Enfoque: salud mental

Los amigos pueden brindar el apoyo que necesitan los jóvenes



Durante los años de la secundaria, los amigos adquieren una nueva importancia. Algunos amigos ayudan a los jóvenes a ser la mejor versión de sí mismos. Pueden animarse mutuamente a dar lo mejor de sí en la escuela y en otros ámbitos. Pueden ofrecer ayuda en momentos difíciles.

Para cultivar amistades positivas:

- **Pídale a su joven** que defina la palabra *amigo*. Analice las cualidades que hacen de alguien un buen amigo: lealtad, apoyo, confiabilidad, etc. ¿Los amigos de su joven muestran esas cualidades? ¿Y su joven?
- **Hablen sobre los "amigos"** virtuales. Un amigo de las redes sociales, ¿puede satisfacer las mismas necesidades que un amigo que ven de manera presencial? Es posible que se sorprenda al saber que la respuesta puede ser *sí*. Los investigadores analizaron una serie de estudios sobre las amistades entre los jóvenes. Descubrieron que los buenos amigos se comportaban de la misma manera, ya sea virtual o presencialmente. Hablaban sobre la vida diaria. Se ponían en contacto en momentos de estrés. La cercanía y la confianza de las amistades eran iguales, independientemente de dónde se encontraran los jóvenes.
- **Anime a su joven** a centrarse en la calidad y no en la cantidad. Si bien muchos jóvenes a veces sienten que tener muchos amigos es importante, los estudios revelan que a los jóvenes que tienen pocos amigos cercanos les va mejor. A los 25, tienen una autoestima más sólida y son menos propensos a sufrir depresión.

Fuentes: "Close friendships in high school predict improvements in mental health in young adulthood," Science Daily; S. Schwartz, "Teenagers' Friendships Online Provide Emotional Support, Study Finds," Education Week.

La amabilidad puede hacer que su joven sea más feliz y exitoso

Los estudios revelan que las personas que son amables con los demás son más felices que aquellas que no se esfuerzan por ser amables. Y, en general, los estudiantes más felices suelen estar más motivados, lo que los ayuda a lograr el éxito académico.



Anime a su joven a:

- **Ser compasivo.** Las personas amables son empáticas con los demás, incluso cuando no se ven afectadas por una situación. Su joven puede mostrar compasión acercándose a un estudiante que parece molesto o invitando a un estudiante nuevo a conectarse en las redes sociales.
- **Ser agradecido.** Las personas amables dan las gracias. ¿Un consejero ayudó a su joven con las solicitudes de ingreso a la universidad? Sugiérale que le escriba una nota.
- **Perdonar.** Las personas amables saben que guardar rencor no sirve. Son más felices si se centran en las soluciones que en la culpa.
- **Ser considerados.** Las personas amables tienen en cuenta los sentimientos, las necesidades y los deseos de los demás. Llegar puntual a clase, compartir los apuntes con un compañero de clases que estuvo ausente y contribuir de manera justa a los proyectos grupales son todas formas en que su joven puede mostrar consideración.

Fuente: O. Curry y otros, "Happy to Help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor," *Open Science Framework*, Center for Open Science.

Ayude a su joven a establecer límites sanos para las redes sociales



Las redes sociales ayudan a los jóvenes a mantenerse en contacto con otros, que es importante para la salud mental. Pero también pueden tener efectos negativos en la salud mental. Anime a su joven a:

- **Controlar el contenido.** Sugiérale que siga a personas inspiradoras, como uno de sus autores favoritos. Explíquele que está bien, y es sano, dejar de seguir a personas que lo hacen sentir triste o ansioso.
- **Desactivar las notificaciones,** para que sea menos tentador revisar las redes sociales. En lugar de mirar cada notificación, podría hacerlo en momentos específicos del día.
- **Poner las publicaciones** en perspectiva. Las publicaciones en redes sociales pueden hacer que la vida de las personas parezca ideal. Explique que nadie tiene una vida perfecta. La gente es más propensa a tomar y compartir fotos de los buenos momentos que de los no tan buenos.
- **Alejarse.** Pídale que se tome descansos de redes sociales. Puede ser refrescante desconectarse una tarde, un día o un fin de semana.

Fuente: A. Zsila y M. Reyes, "Pros & cons: impacts of social media on mental health," *BMC Psychology*, Springer.