

# Los Padres <sup>TM</sup>

Southern Door County School District

***¡aún hacen la diferencia!***

## Fomente la motivación interna para crear un aprendiz permanente

La motivación interna es un factor que contribuye significativamente al éxito académico de los estudiantes. Los jóvenes que están motivados internamente *quieren* aprender. No están aprendiendo solo para obtener una calificación determinada o la aprobación de sus padres. Quieren aprender porque consideran que es gratificante.

La mayoría de las personas están motivadas para aprender por razones tanto internas como externas, pero la motivación interna es la que crea los aprendizajes para toda la vida.

Para desarrollar la motivación interna de su joven, anime a su joven a:

- **Establecer metas para dominar** el material en las clases. Establecer metas crea una sensación de propósito y apropiación del aprendizaje. Y alcanzar las metas le dará a su joven una sensación de logro.
- **Conectar el aprendizaje** con situaciones de la vida real. Esto refuerza el valor de lo que está aprendiendo su joven.
- **Centrarse en el valor** del aprendizaje. Felicite a su joven por esforzarse y comprender el material, independientemente de la calificación obtenida.
- **Ser curioso.** Anime a su joven a hacer preguntas sobre el material y explorar temas más allá del trabajo que esté haciendo.
- **Confiar en sus capacidades** personales. Mencione que usted cree en su joven. “Estos problemas de matemáticas parecen muy difíciles, pero sabes los conceptos y lograrás resolverlos”. Enunciados como ese ayudarán a su joven a ver los desafíos como oportunidades para aprender y crecer.

## No permita que su joven deje que el trabajo decaiga



Apenas los días comienzan a hacerse más largos, la capacidad de atención de los estudiantes parece reducirse. Es como si hubiera algo en el aire que atrajera a los niños de todas las edades a estudiar menos para tener más tiempo para estar al aire libre.

Para asegurarse de que su joven se mantenga enfocado en el trabajo escolar:

- **Hablen sobre el tema.** Hágle preguntas sobre sus trabajos: ¿Cuál fue el más interesante? ¿Y el más difícil? Esto le recordará que a usted todavía le importa lo que sucede en la escuela y que a él también debería importarle.
- **Cuente el tiempo.** Si su joven, en promedio, le dedicaba más de una hora por noche al trabajo escolar durante el invierno, podría parecerle sospechoso que ahora le dedique 15 minutos en promedio. Un comentario como “Tu maestro claramente dejó de asignarte tarea de repente” podría ser suficiente para resolver el problema.
- **Combínelo.** Sugírela a su joven que avance con la lectura escolar asignada en los escalones de la entrada o en el patio. De esa manera, podrá disfrutar del aire fresco sin sacrificar su tiempo de trabajo escolar.

## El servicio a la comunidad fomenta habilidades de liderazgo y respeto



Hay un dicho popular que dice que “Los grandes líderes no se proponen ser líderes, se proponen marcar la diferencia”. Eso es lo que los jóvenes voluntarios hacen todos los días.

Los investigadores han estudiado muchos de los efectos positivos del servicio a la comunidad en los estudiantes. Estos efectos incluyen:

- **El respeto.** Los jóvenes que trabajan como voluntarios para ayudar a los demás aprenden a respetar a las personas y a respetarse a sí mismos. Como trabajan para resolver problemas, adquieren nuevas habilidades. Ven los resultados de su trabajo. Desarrollan el respeto no solo por sus compañeros, sino también por sus comunidades.
- **Las habilidades de liderazgo.** Los jóvenes que participan del servicio

a la comunidad aprenden a organizar a los demás. Saben trabajar en equipo. Esas son habilidades que pueden usar hoy en la clase y mañana en el lugar de trabajo.

- **La admiración.** Otros jóvenes piensan que quienes trabajan como voluntarios son geniales. Los respetan como líderes y los admiran. Encuentren juntos una causa que apasione a su joven. Luego, respalde los esfuerzos de voluntariado de su joven.

**“A medida que creces, descubrirás que tienes dos manos: una para ayudarte a ti mismo y otra para ayudar a los demás”.**

—Audrey Hepburn

## Muéstrele a su estudiante cómo tomar apuntes de manera eficaz



Desarrollar una estrategia de toma de apuntes eficaz ayuda a los estudiantes a aprovechar las clases al máximo. Comparta estos consejos con su joven:

- **Crear una estructura.** Por ejemplo, sugiérale a su joven que trace una línea vertical en una hoja para dividirla en dos columnas. Una debería ocupar aproximadamente un tercio de la hoja y la otra, dos tercios de la hoja. Debería tomar apuntes de clase en la columna más ancha.
- **Tomar apuntes a mano.** Los estudios demuestran que escribir a mano ayuda a los estudiantes a procesar mejor la información que escribir en un teclado.
- **Crear una lista de abreviaturas.** A veces, los maestros hablan más rápido de lo que escriben los estudiantes. Por lo tanto, usar abreviaturas ayudará a su joven a seguir

el ritmo. Podría probar con *pq* para *porque* y *ej.* para *por ejemplo*.

- **Revisar los apuntes** luego de cada clase. Al releer los apuntes, su joven podrá anotar preguntas o resúmenes breves en la columna angosta. También podría añadir cualquier explicación adicional que sea útil a la hora de estudiar para el examen.
- **Complementar las notas** con información de otros recursos. Podría ampliar un tema con una lectura asignada o un sitio web recomendado por el maestro.
- **Usar colores para recalcar.** Algunos estudiantes crean un sistema de códigos con colores para recalcar puntos clave en sus apuntes. Su joven puede crear un sistema que lo ayude a identificar detalles clave cuando llegue el momento de repasar para el examen.

## ¿Está ayudando a su joven a prepararse para el verano?



Antes de que se dé cuenta, llegará el último día de clases. Para asegurarse de que su joven participe de actividades productivas en el verano, este es el momento de comenzar a planificarlo. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si se está preparando de maneras eficaces:

1. **¿Le ha pedido** a su joven que averigüe con los maestros de todas las materias con qué calificación se aprueba? De lo contrario, el verano podría estar repleto de clases de recuperación.
2. **¿Le ha sugerido** que curse una clase de verano? Podría dedicarse a algo que le interese o completar una materia obligatoria antes de lo previsto.
3. **¿Ha animado** a su joven a comenzar a buscar oportunidades laborales para el verano?
4. **¿Han hablado** de lugares en los que su joven podría ofrecerse como voluntario?
5. **¿Ha consultado** con amigos sobre posibles pasantías disponibles en los lugares en los que trabajan?

### ¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que está preparando a su joven a para un verano productivo. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas 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](http://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.

# Anime a su estudiante a cursar clases de ciencias y matemáticas



Las investigaciones señalan una manera eficaz de marcar una diferencia en el futuro de su estudiante: hablar sobre la importancia de las ciencias y las matemáticas.

Hay muchos trabajos excelentes en ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas. (En conjunto, se denomina a estas áreas CTIM).

Los trabajos relacionados con CTIM aumentan año tras año. Algunos solo requieren un diplomado de dos años después de la escuela secundaria. Muchas veces, el salario inicial de los trabajos CTIM es \$50 000 o más para los universitarios recientemente graduados.

Sin embargo, en la escuela secundaria, los jóvenes suelen evitar las clases de matemáticas y ciencias que necesitan para prepararse para estos trabajos. Es ahí donde las familias pueden ayudar. Explíquelo a su joven que elegir clases relacionadas con las materias CTIM ahora puede aumentar las opciones para el futuro. Luego:

- **Muéstrele a su joven** cómo sus intereses actuales pueden conducirlo a las carreras relacionadas con CTIM. Si su joven siempre usa una determinada aplicación, sugiérale que curse una clase de ciencias de la computación y aprenda a desarrollar una aplicación nueva. Si está interesado en cómo funcionan las cosas, una ingeniería podría ser una gran opción.
- **Anime a su joven** a inscribirse al menos en una clase de matemáticas y una de ciencias todos los años. Los estudiantes que están interesados en las carreras relacionadas con CTIM deberían haber tenido matemáticas y ciencias durante al menos cuatro años en la escuela secundaria.
- **Sugiérale a su joven** que busque programas extracurriculares o clubes relacionados con las materias CTIM, como robótica, codificación u olimpiadas de matemáticas y ciencias.

**Fuente:** C.S. Rozek y otros, "Utility-value intervention with parents increases students' STEM preparation and career pursuit," *PNAS*, National Academy of Sciences.

# Recomendaciones que ayudan a mantenerse despierto al estudiar



Muchos estudiantes de secundaria informan que a veces se quedan dormidos mientras estudian. Estos son algunos consejos que usted puede darle a su joven para que supere la necesidad de dormir:

- **Dormir lo suficiente** de forma habitual. Según la Academia de Pediatría de los Estados Unidos, los jóvenes necesitan entre ocho y 10 horas de sueño cada 24 horas.
- **No dormir de más.** Dormir mucho puede hacer que su joven se sienta cansado, como cuando duerme poco.
- **Hacer una pausa con frecuencia.** Hacer una pausa de cinco a 10 minutos luego de una hora de estudio permitirá que su joven se mantenga despierto y concentrado. Durante las pausas, su joven podría caminar por la habitación, darse una ducha rápida o estirar.
- **No ponerse demasiado cómodo.** Si su joven está acostado mientras estudia, se quedará dormido con mayor facilidad.
- **Concentrarse en la postura.** Sentarse derecho o ponerse de pie mientras estudia podría ayudar a su joven a mantenerse alerta.
- **Hacer ejercicio con frecuencia.** Los jóvenes activos duermen mejor en la noche y tienen más energía en el día.
- **Beber mucha agua** para evitar la deshidratación.
- **Comer un bocadillo saludable** para mantener un nivel de azúcar en sangre estable.
- **Estudiar con un amigo o en grupo.**
- **Alternar tareas** para mantener el estudio interesante.

**P:** Mi joven está en el anteúltimo año de la secundaria y parece que no puede tomar ninguna decisión. ¿Cómo puedo ayudarlo a aprender a tomar decisiones responsables?

## Preguntas y respuestas

**R:** A medida que los niños crecen, se les pedirá que tomen todo tipo de decisiones, de mayor y menor importancia. La toma de decisiones puede ser difícil para la mayoría de los jóvenes. Pero para algunos, puede conducir a una parálisis casi total.

Para ayudar a su joven a aprender a tomar decisiones bien razonadas:

- **Dele muchas oportunidades** para tomar decisiones de bajo riesgo. Imagine que su joven debe ocuparse de cortar el césped todas las semanas. El lunes, diga "Hay que cortar el césped antes de este fin de semana. Decide cuándo quieres cortarlo". No lo mencione durante la semana. Simplemente permítale decidir cuándo cortar el césped.
- **Comparta estrategias útiles.** Cuando su joven tenga que tomar una decisión, sugiérale que haga una lista de los aspectos positivos y negativos de cada opción. A veces, ver las cosas por escrito pueden hacer que tomar la decisión sea más fácil.
- **Recuérdelo a su joven** que los errores son oportunidades para aprender. A algunos jóvenes les da miedo tomar una decisión porque les preocupa tomar la decisión incorrecta. Dígale a su joven que, en la vida, las cosas no siempre salen como las planeamos, y eso está bien. Las personas aprenden algo de todas las decisiones que toman, aunque sea simplemente lo que *no deben hacer* la próxima vez.
- **Sugiérale a su joven** que ponga plazos para las decisiones importantes. "Tienes hasta el martes para decidir si quieres aceptar la oferta laboral del Sr. Smith".

# Enfoque: la disciplina

## Si desea que su joven le preste atención, mantenga la calma



Si hay una manera de garantizar que su joven no lo escuche es gritándole. Cuando un adulto le grita a un joven, la conversación prácticamente se termina. El joven deja de escuchar, y el adulto está desahogando su frustración en lugar de intentar que el joven entienda lo que quiere decir.

Los estudios demuestran que el uso constante de disciplina verbal dura es dañino. Además de causar problemas de comportamiento, gritarle con frecuencia a su joven puede aumentar el riesgo de que se deprima o de que tenga problemas académicos.

Dicho esto, de vez en cuando, los jóvenes hacen cosas que les provocan a los adultos ganas de gritarles. Cuando su joven no cumple con un horario límite o cuando le va mal en un examen, es posible que su primera reacción sea levantar la voz. Es su lugar, hable en voz baja y firme. Intente:

- **Responder, no reaccionar.** Reaccionar —actuar a partir del primer impulso sin pensarlo— a menudo conduce a los gritos. Controle sus emociones y responda con calma.
- **Darse cuenta** de quién es el problema. Cuando los padres pierden los estribos por una mala calificación, los jóvenes se esfuerzan más por esconderse de su ira que por ver cómo mejorar sus calificaciones. Mantenga la calma y pregúntele a su joven cómo tiene pensado resolver el problema.
- **Hacer una pausa.** Si siente que no puede enfrentarse a su joven sin gritarle, salga de la habitación. Respire hondo y vuelva cuando ya no esté tan molesto.

**Fuente:** Society for Research in Child Development, "Harsh parenting predicts low educational attainment through increasing peer problems, ScienceDaily.

## Recuerde estas indicaciones para disciplinar a los jóvenes

Los jóvenes han madurado mucho desde la escuela primaria, pero todavía tienen un largo camino por recorrer. La parte del cerebro que controla sus impulsos y los ayuda a tomar buenas decisiones todavía no maduró. Los jóvenes siguen necesitando estructura y disciplina.

Estas son algunas indicaciones:

- **Espere que haya momentos difíciles.** Cuando su joven actúa primero y piensa después, dice algo que no debe o está de malhumor, no es una acción intencional dirigida a usted. Es importante no tomarlo de forma personal.
- **Sea firme pero flexible** con su joven. Asegúrese de que sepa cuáles son las reglas y las consecuencias por no cumplirlas. Considere darle más libertad a su joven a medida que demuestre ser más responsable.
- **Sepa la diferencia** entre una *explicación* y una *excusa*. La edad de su joven y el desarrollo de su cerebro podrían explicar algún tipo de comportamiento. Sin embargo,



no son una excusa para que actúe de forma grosera o desafiante.

- **Céntrese en los asuntos** más importantes. Esto incluye su seguridad y los trabajos escolares. Intente no regañar a su joven por los problemas más pequeños, como el desorden ocasional de su habitación.

## Enséñele a su estudiante de secundaria a ser más respetuoso



Su joven salió de la habitación en la mitad de una discusión con usted. Luego, usó un tono de voz que, de haberlo usado usted frente a sus padres, lo hubiesen castigado de por vida.

¿Qué puede hacer si su joven se comporta de forma irrespetuosa? Pruebe estas ideas:

- **Sea un ejemplo de respeto.** Eso no significa que usted tiene que ser perfecto. ¿Alguien lo es? Pero cuando demuestre sus valores, su

joven lo notará. "Conque así es como se comportan los adultos. Yo también quiero ser así".

- **Hágale saber a su joven** que está bien tener sentimientos fuertes, pero ser irrespetuoso no. Los jóvenes pueden enojarse con los adultos, y lo hacen. Pero eso no significa que puedan usar un tono inadecuado o malas palabras. Establezca límites.
- **Aplique consecuencias.** Actúe rápido y con calma cuando su joven sea irrespetuoso.