

# Los Padres <sup>TM</sup>

North Andover Public Schools

*¡aún hacen la diferencia!*

## Muéstrele a su joven cómo organizarse para los exámenes

Es probable que en la cabeza de los estudiantes haya solo una idea en este momento: el verano. Pero, para muchos niños, entre ellos y ese descanso agradable y largo se interponen los exámenes de fin de año. Por lo tanto, anime a su joven a comenzar a prepararse para los exámenes lo antes posible.

Para comenzar, recomíendele a su joven que:

- **Hable con los maestros.** Muchos maestros lo guiarán y le dirán en qué centrarse a la hora de estudiar. Un comentario como “Recuerda cuántas veces hicimos referencia a los conceptos del Capítulo 6” significa que su joven debería prestarles atención adicional.
- **Organice los materiales** de las clases. Su joven debería asegurarse de tener los apuntes, los exámenes anteriores y los trabajos en un solo lugar y en un orden que tenga sentido.

- **Cree un plan de estudio.** La mayoría de los exámenes requieren estudiar mucho y practicar cómo aplicar conceptos. Anime a su joven a usar un calendario para reservar tiempo para el estudio y para ocuparse de los trabajos o proyectos que deba entregar antes de que termine el año escolar.
- **Se abastezca de materiales.** Pregúntele a su escolar de secundaria qué necesita para estudiar: papel, rotuladores, tarjetas, notas autoadhesivas, rotuladores fluorescentes. Reponga los útiles ahora si quedan pocos. Luego, no olvide hacer su parte para ayudar a su joven a prepararse para los exámenes finales. Minimice las distracciones durante el tiempo de estudio y asegúrese de que su joven duerma bien y tome un desayuno sano antes de los exámenes.

## Dé sugerencias para mantener la concentración



Algunos estudiantes comienzan a perder el ritmo a medida que se acerca fin de año. Para motivar a

su joven, anímelo a:

1. **Seguir una rutina fija** que incluya hacer trabajo escolar y estudiar. Hacer el trabajo significa completar los trabajos que le dan. Estudiar significa hacer un esfuerzo para aprender y recordar el material. Asegúrese de que su joven les dedique tiempo suficiente a ambas tareas todos los días.
2. **Administrar el tiempo.** ¿Su joven pospone todo hasta el último minuto? Muéstrele cómo dividir trabajos y proyectos grandes en partes más pequeñas y manejables.
3. **Hacer una pausa** con frecuencia. Dígame a su joven que programe descansos de 10 minutos por cada hora de trabajo. Los descansos previenen el agotamiento y contribuyen al bienestar de su joven.
4. **Abordar las preocupaciones** sin rodeos. Su joven, ¿está preocupado por la calificación de una clase o por un trabajo en particular? En lugar de limitarse a esperar lo mejor, sugiérale que hable con el maestro. ¡La clave está en tomar medidas!

## Hable con su joven de secundaria sobre tomar decisiones difíciles



A veces, es fácil hacer lo que está bien. Si todos en la carretera conducen con prudencia, su joven no se sentirá tentado a conducir a gran velocidad.

Sin embargo, hay otras ocasiones en las que no es tan fácil tomar la decisión correcta. Si su joven está haciendo un examen y un amigo le pide la respuesta de una de las preguntas, ¿se la dará?

Es durante esos momentos difíciles que es incluso más importante que su joven esté preparado para hacer lo correcto. A veces, las decisiones parecen poco importantes, como levantarse cuando suena la alarma o seguir durmiendo y faltar a clase. Pero incluso esas pequeñas decisiones pueden traer consecuencias importantes. Si su joven no asiste

a clase hoy, le resultará mucho más difícil ponerse al día mañana.

Hable con su joven sobre esos momentos difíciles. Dígale que todos tenemos que tomar decisiones. Muchas veces, elegir la opción que parece más difícil en el momento (levantarse e ir a clase) le facilitará las cosas en el futuro.

**Fuente:** S. Covey, *The 7 Habits of Highly Effective Teens*, Fireside Books.

**“Es muy importante saber quién eres. Tomar decisiones. Demostrar quién eres”.**

—Malala Yousafzai

## Enséñele a su joven a seguir cuatro pasos luego de cometer un error



Si bien puede ser reconfortante para los estudiantes escuchar “No te preocupes. Aprenderás de este error”, no siempre sucede eso.

A veces, los estudiantes siguen cometiendo los mismos errores una y otra vez.

Es necesario que piensen sobre sus errores para que realmente aprendan de ellos. Estos son cuatro pasos que su joven podría seguir para lograrlo:

- 1. Mirar lo que hizo bien.** Diga, “El examen no estuvo perfecto. Pero veamos en qué partes te fue bien”. Señalar que no todo está mal motiva a los estudiantes a dar el próximo paso.
- 2. Descubrir dónde estuvo el error.** Es difícil solucionar un problema cuando uno no sabe cuál fue la causa. A veces, la solución es fácil: *No seguí las instrucciones*. Pero en otros casos, es necesario hacer un análisis más profundo.

- 3. Tomar medidas para corregir el problema.** Tal vez su joven no haya aprendido todo el contenido. En ese caso, podría necesitar pedirle ayuda al maestro. Anime a su joven a trabajar con el maestro para crear un plan que indique qué hacer diferente la próxima vez. Expresé confianza en su capacidad para mejorar.

- 4. Aplicar el conocimiento a una situación nueva.** Por ejemplo, pídale a su joven que intente resolver un problema similar al que hizo mal en el examen. Después de detenerse en el lugar donde cometió el error, debería probar algo diferente. Resolver el problema de manera exitosa demostrará que realmente aprendió del error.

**Fuente:** H.S. Schroder y otros, “Neural evidence for enhanced attention to mistakes among school-aged children with a growth mindset,” *Developmental Cognitive Neuroscience*, Elsevier B.V.

## ¿Destaca usted el valor del esfuerzo de su estudiante?



Todo estudiante es capaz de dar “lo mejor de sí mismo”. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguar si usted está animando a su joven a dar lo mejor de sí mismo:

- 1. ¿Hace comentarios sobre la ética de trabajo de su joven?** “¡Estoy impresionado de que hayas decidido pasar el fin de semana trabajando en tu proyecto de investigación!”
- 2. ¿Anima a su joven a sentirse orgulloso por su esfuerzo y trabajo?** “Debes sentirte muy bien por haber dedicado tiempo a reforzar tu conclusión. ¡Es muy persuasiva!”
- 3. ¿Celebra el progreso de su joven gracias a su esfuerzo?** “Esos 30 minutos extra que le dedicaste al estudio todas las noches han dado sus frutos”.
- 4. ¿Evita centrarse demasiado en las calificaciones, siempre y cuando su joven se esté esforzando?**
- 5. ¿Da el ejemplo del esfuerzo constante y diligente?** “Estoy avanzando con un informe para el trabajo todos los días para poder terminarlo el viernes”.

### ¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas son *sí*, usted está animando a su joven a esforzarse. 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.

# Las actividades al aire libre reducen el estrés y mejoran el aprendizaje



Las investigaciones muestran que estar al aire libre es una manera natural de aliviar el estrés, y las maravillas de la naturaleza

pueden motivar a los jóvenes a aprender.

Estas son algunas actividades de aprendizaje al aire libre que su joven puede probar este verano:

- **Hacer una búsqueda del tesoro** fotográfica. Sugírela a su joven que haga una lista de cosas para fotografiar. Podría incluir un cúmulo de nubes, una telaraña, un reflejo en el agua o la sombra de un árbol.
- **Crear un mapa** de un parque o área natural. Incluya senderos, arroyos, pasos de agua, troncos caídos, etc.
- **Identificar plantas y animales** con una guía de campo o una aplicación

como Seek. Luego, salgan a la noche para identificar planetas, estrellas y constelaciones. Su joven podría usar un mapa estelar o una aplicación como Sky Map o Night Sky.

- **Usar el sol como herramienta** de ciencias e ingeniería. Anime a su joven a investigar cómo hacer un reloj de sol con tiza. O pídale que busque cómo convertir una caja de pizza en un horno solar.
- **Hacer obras de arte.** Anime a su joven a crear estampados solares colocando hojas de árboles en cartulinas de colores y dejando el proyecto al sol durante unas horas. También puede aplastar bayas para hacer pintura.

**Fuente:** K. Weir, "Nurtured by Nature," Monitor on Psychology, American Psychological Association.

# El verano es un gran momento para escribir los ensayos universitarios



Para muchos estudiantes, el último año es el momento de presentar las solicitudes de ingreso a la universidad. Para reducir

el estrés del proceso de solicitud de ingreso, los estudiantes pueden escribir los ensayos durante el verano, antes de que comience el último año.

Comparta estas cuatro sugerencias de los encargados de las admisiones universitarias sobre cómo escribir ensayos de solicitud de ingreso excelentes:

1. **Comenzar temprano.** Más de 1000 universidades usan la solicitud general. Anime a su joven a ingresar a [www.commonapp.org](http://www.commonapp.org) y leer las preguntas de ensayo de solicitud de ingreso 2024-2025. Hay una aplicación disponible, por lo que su joven podría trabajar desde cualquier lugar.
2. **Ser uno mismo.** Los ensayos universitarios son una manera eficaz de que las universidades conozcan a los postulantes. Es importante que los ensayos muestren quiénes son los jóvenes, no quién consideran que

la universidad querría que fueran. Algunos padres sienten la tentación de escribir los ensayos por sus jóvenes. Esa nunca es una buena idea. Los comités de admisión saben cómo escriben los jóvenes, y es a ellos a quienes quieren escuchar.

3. **Contar una historia.** Todo joven tiene una historia para contar, y el ensayo de ingreso a la universidad puede ser el lugar para contarla. Debería ser creativo. ¡Un estudiante escribió un ensayo excelente sobre leer los anuncios matutinos en la escuela!
4. **Escribir.** Editar. Reescribir. Repetir. Escribir un ensayo excelente lleva tiempo. No es algo que pueda hacerse rápido la noche anterior al plazo de presentación. Por lo tanto, anime a su joven a escribir algunos borradores durante el verano. De esa manera, habrá un borrador pulido listo para mostrarle al maestro para que le dé una devolución cuando comience la escuela en el otoño.

**Fuente:** A. Pannoni, "Top College Officials Share Notes on Great Application Essays," *US News and World Report*.

**P:** Estoy frustrado por lo desagradado que es mi joven. No importa lo que haga, nunca parece ser suficiente. ¿Cómo puedo hacer para que sea más agradecido y no dé por sentadas a las personas y las cosas?

## Preguntas y respuestas

**R:** Los psicólogos conductuales dicen que los niños nacen con sentimientos de gratitud. Lamentablemente, los jóvenes a veces pierden esa tendencia natural.

La gratitud fortalece las relaciones, reduce la depresión y baja la ansiedad. También está asociada con el rendimiento académico. Los estudiantes que practican la gratitud suelen estar más comprometidos y motivados para aprender, lo que lleva a una comprensión más profunda del material.

Para fomentar la gratitud:

- **Dé el ejemplo de gratitud.** Asegúrese de que su joven lo vea escribir notas de agradecimiento o devolver un favor. También dele las gracias a su joven.
- **Priorice la apreciación.** Centre la atención en las necesidades de su familia. Minimice las discusiones familiares por posesiones.
- **Sensibilice a su joven** con las personas que menos tienen. Los niños se dan cuenta de lo afortunados que son cuando ven a otras personas que tienen menos.
- **Comience una tradición** de compartir la gratitud. Durante la cena, pídale a todos que digan por qué cosa de la última semana están agradecidos.
- **Hablen sobre los gestos** amables. Señale lo maravilloso que fue que alguien se tomara el tiempo para hacer o dar algo agradable.
- **Separe los privilegios** y los regalos de los derechos.
- **Elogie a su joven** cada vez que exprese gratitud.
- **No ignore los momentos** en los que su joven no esté agradecido. Vuelva a recordarle a su joven por qué la gratitud es importante.



# Enfoque: aprendizaje de verano

## Seis estrategias para fomentar la lectura en el verano



Durante mucho tiempo, los estudios han demostrado que, cuando los estudiantes leen por placer, se benefician académicamente. Si bien a algunos estudiantes podrían no asignarles lecturas de verano, deberían hacer planes para dedicarle tiempo a la lectura.

Para motivar a su joven:

- 1. Céntrese en la lectura por placer.** La lección más importante que podría aprender su joven durante el verano es que hay cosas que disfruta leer. Asegúrese de que siga leyendo, ya sea ficción popular, artículos periodísticos sobre su atleta favorito o incluso las historietas de los domingos.
- 2. Vayan a la biblioteca con frecuencia.** Anime a su joven a mirar libros y otro material de lectura para ver qué le llama la atención y parece interesante.
- 3. Conéctese a otro nivel.** La lectura es una manera de mostrar que es consciente de la creciente madurez de su joven. Busque un artículo de un tema adecuado para niños más maduros y coméntenlo. O dele un libro que usted haya disfrutado.
- 4. Escuchen un audiolibro en el carro.** Esto podría despertar el interés de su joven en escuchar libros. Sugíerale que descargue una aplicación de audiolibros para que pueda escucharlos desde cualquier lugar.
- 5. Lea usted algunos libros escritos para escolares de secundaria.** Podría aprender más sobre las cosas que pasan por la mente de su joven. Estos libros también pueden dar paso a conversaciones interesantes.
- 6. Dé el ejemplo.** Asegúrese de que su joven lo vea leer por placer con frecuencia.

## Mantenga horarios constantes durante los meses de verano

El verano es un momento para relajarse, pero no hay que dejar de lado las rutinas importantes. Las rutinas ayudan a los jóvenes a desarrollar la responsabilidad y la autodisciplina. También le facilitan la adaptación cuando vuelven a comenzar las clases.

Mantenga rutinas familiares de:

- **Sueño.** Cuando se terminan las clases, es posible que la hora de dormir y de despertarse de su joven se atrasen más de lo normal. Acuerden un cronograma de sueño razonable para el verano y manténganlo.
- **Lectura.** Reserve tiempo para leer. Asegúrese de que en su casa haya material de lectura y anime a su joven a leer todos los días.
- **Comida.** Asegúrese de que comer en familia al menos una vez por día sea una prioridad. Es una oportunidad de ponerse al día y disfrutar la compañía.
- **El tiempo frente a la pantalla.** Que haya más tiempo libre no debería



significar que hay más tiempo para estar frente a la pantalla. Pídale a su joven que lleve un registro del tiempo que pasa mirando pantallas pasivamente y que lo reduzca.

- **El ejercicio.** Anime a su joven a pasar al menos una hora por día haciendo actividad física.

## Llene el verano de actividades de aprendizaje interesantes



Muchos jóvenes convierten las vacaciones de verano en una época sin aprendizaje. Está bien permitirle a su joven que pase más o menos una semana desestresándose de este año escolar, pero no de que esto dure todo el verano.

Use las vacaciones para ayudar a su joven a reforzar sus habilidades de:

- **Historia.** Si se van de viaje este año, pídale a su joven que investigue sobre la zona. Tal vez se sorprenda al descubrir que una ciudad costera tranquila fue una vez el escondite de un capitán pirata.

- **Ciencias.** Rete a su escolar de secundaria a plantar flores o a armar una huerta. Aprenderá qué necesitan las plantas para crecer e, incluso, podría interesarle lo suficiente para buscar detalles sobre la fotosíntesis o cómo se desarrollan nuevas variedades de plantas.
- **Escritura.** Anime a su joven a llevar un diario del verano y a escribir en él todos los días. No tener “nada sobre qué escribir” porque sus días son “muy aburridos” podría animarlo a emprender una nueva aventura de aprendizaje.