

# Los Padres <sup>TM</sup>

Rolla Public Schools

## ¡aún hacen la diferencia!



## Ayude a su joven a empezar con buen pie este año escolar

**H**ay cinco cosas simples que puede hacer para allanar el camino de su hijo y que su año escolar sea exitoso, ya sea que esté en el primer año de la escuela secundaria o en el último. Asegúrese de:

1. **Reunirse con los maestros** de su joven. Hágalo en la noche de regreso a la escuela, o coordine una cita. Abrir las vías de comunicación desde el principio hará que sea más fácil para ustedes trabajar juntos si surge un problema en el futuro.
2. **Escribir los nombres** y las direcciones de correo electrónico de los maestros de su joven. También escriba la información de contacto del director, la oficina de asistencia y el consejero escolar. Mantenga la información a mano para acceder a ella fácilmente durante del año. Además, siga a la escuela en las redes sociales.
3. **Hacer planes para asistir** a los eventos escolares en los que participe su joven. Se divertirá, mostrará que su hijo le importa y conocerá a otros padres. Estos contactos serán útiles cuando su hijo le diga cosas como que ninguno de los demás estudiantes tienen tarea.
4. **Dejar claro que en su casa** habrá un horario de estudio diario. Su hijo puede decidir *cuándo* hacer los trabajos, pero no si *puede* hacerlos. ¿No tiene tarea? Su joven puede leer o repasar apuntes de clase.
5. **Hablar con el consejero** para asegurarse de que su joven esté encaminado para la graduación y la admisión a la universidad. Incluso aquellos estudiantes que no están seguros de si quieren ir a la universidad deben inscribirse en clases que les dejen esa opción abierta.

## Sentarse al frente puede mejorar la concentración



Los estudios han revelado que los estudiantes que se sientan al frente del salón de clases suelen obtener

mejores resultados que los que se sientan en el fondo. Sentarse en el frente puede ayudar a su hijo a:

- **Mantenerse alerta.** Es menos probable que los estudiantes se distraigan, hablen con un compañero o se duerman si los maestros pueden verlos.
- **Tomar mejores apuntes.** Sentarse al frente del salón hace que sea más fácil ver y escuchar.
- **Participar más.** A veces, los maestros hacen participar más en los debates a los estudiantes que están sentados en el frente del salón, y eso puede ayudarlos a aprovechar más la clase.
- **Desarrollar confianza.** Si los estudiantes escuchan mejor, participan más en los debates en clase y toman mejores apuntes, adquieren una actitud más positiva hacia la escuela.

Si su joven tiene un asiento asignado y no puede sentarse adelante, no se preocupe. Su estudiante aún puede llegar puntual, saludar al maestro y esforzarse por participar en todas las clases.

**Fuente:** P. Will y otros, "The impact of classroom seating location and computer use on student academic performance," *PLOS ONE*, Public Library of Science.

# La presión de los compañeros puede ser buena para su joven



Los padres suelen pensar que la presión de los compañeros es una fuerza negativa. Pero eso solo es cierto si su estudiante de secundaria siente esa presión por parte de personas negativas.

Para ayudar a su joven a beneficiarse de la presión positiva de los compañeros, fomente actividades que lo expongan a personas que tengan sus mismos intereses y valores similares. Siga estos pasos:

- **Fomente la participación** en las actividades escolares. Probablemente esta sea la manera más fácil de que su hijo conozca a un grupo de compañeros positivo. Miren el sitio web de la escuela juntos y busquen un club afín a los intereses de su joven.
- **Anime a su joven** a invitar amigos a casa cuando usted esté allí. Es importante que usted sepa quiénes son los amigos de su joven, y esta es una buena manera de saberlo. Para convertir su casa en su lugar

de reunión preferido, consiga juegos y una variedad de bocadillos.

- **Conozca a los padres** de los amigos de su joven. Averigüe cuáles son sus reglas y valores familiares y comparta los suyos con ellos.
- **Investigue oportunidades** de voluntariado. Su joven podría unirse a un club de servicio local o a un grupo de jóvenes.
- **Ayude a su joven** a identificar modelos a seguir positivos: personas que su joven conozca, figuras del deporte o incluso celebridades. Hablen sobre las características positivas que poseen y las maneras en las que su joven podría emularlas.

“Muéstrame quiénes son tus amigos y te mostraré tu futuro”.

—Anónimo

# Enfóquese en la asistencia para preparar a su hijo para el éxito



Una de las mejores maneras de apoyar el aprendizaje es verificar que su joven vaya a la escuela todos los días. La asistencia es esencial para alcanzar el éxito.

Los estudiantes que faltan a la escuela con frecuencia tienen más probabilidades de:

- **Abandonar la escuela.** Faltar a muchas materias suele ser una de las primeras señales de que un joven se está dando por vencido en la escuela.
- **Meterse en problemas.** Un estudio reveló que el 78 por ciento de las personas terminaron en la cárcel fueron arrestados por primera vez por absentismo escolar.

El inicio del año escolar es un buen momento para desarrollar hábitos positivos. Para que la asistencia a la escuela sea una prioridad:

- **Hable con su joven** de la importancia de la asistencia y la puntualidad. Si usted faltara al trabajo, lo despedirían. Hágale saber a su joven que la asistencia a la escuela es importante.
- **Evite pedir citas médicas** y otras citas durante el horario escolar de su joven.
- **Comuníquese con los maestros.** Si su joven debe faltar a una clase, hable con el maestro para ver de qué manera pueden trabajar juntos para asegurarse de que su joven se mantenga encaminado.
- **Asista a las reuniones escolares** para las familias. Establezca rutinas en casa para que ir a la escuela sea más fácil. Y hable con su joven sobre la escuela todos los días.

**Fuente:** “What’s the Link Between Truancy and Delinquency?” San Bernardino County District Attorney.

# ¿Está ayudando a su hijo a dormir suficiente?



Aunque el joven promedio necesita nueve horas de sueño, la mayoría duerme menos de siete horas por día. Esto significa que es probable que estén cansados y de mal humor y que no puedan concentrarse en clase.

¿Hace lo posible para ayudar a su hijo a dormir suficiente? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

- \_\_\_ **1. ¿Anima** a su joven a irse a dormir a una hora razonable y a apagar los dispositivos digitales al menos 30 minutos antes de acostarse?
- \_\_\_ **2. ¿Ayuda** a su joven a adoptar hábitos saludables, como hacer ejercicio todos los días y evitar el consumo excesivo de cafeína?
- \_\_\_ **3. ¿Le sugiere** a su joven que duerma “siestas reparadoras”? Una siesta corta después de la escuela puede ayudarlo a reponerse luego de dormir poco.
- \_\_\_ **4. ¿Le enseña** a su joven a administrar el tiempo para que no deba quedarse despierto hasta tarde trabajando?
- \_\_\_ **5. ¿Limita** las actividades nocturnas de su hijo durante el fin de semana?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su hijo a priorizar el descanso. 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. 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](http://www.parent-institute.com).

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.

Copyright © 2022, 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.

# Hable con su hijo de la importancia de la honestidad académica



Se han llevado a cabo estudios sobre los estudiantes y la deshonestidad académica, y los resultados dan mucha información. En una encuesta nacional de la que participaron 43 000 escolares de secundaria, el 59 por ciento admitió haber hecho trampa en exámenes y trabajos.

Los estudios también revelan que:

- **La probabilidad** de que los estudiantes que están por encima del promedio hagan trampa es igual que la de sus compañeros de menor rendimiento académico.
- **Hacer trampa ya no está tan estigmatizado.** Los estudiantes no se sienten avergonzados por haber hecho trampa alguna vez.
- **Cuanto mayor sea la presión** que sientan los estudiantes por obtener mejores calificaciones, mayor será la probabilidad de que hagan trampa.
- **Quienes hacen trampa** suelen justificarlo diciendo que “todos lo

hacen”. Piensan que estarán en desventaja si no hacen trampa.

- **Hacer trampa es más fácil** que nunca gracias a la tecnología. Los estudiantes pueden descargar trabajos o proyectos enteros en internet.
- **Los niños suelen comenzar** a hacer trampa en juegos y deportes de la escuela primaria. La trampa en el ámbito académico suele comenzar en la escuela intermedia.

Dígale a su hijo de secundaria que espera que sea honesto en casa y en clase.

Recuérdle que hacer trampa incluye:

- **Copiar la tarea** que hizo otro estudiante.
- **Compartir preguntas y respuestas** durante o después de un examen.
- **Copiar palabras e ideas** de otros sin indicar la fuente.
- **Entregar un proyecto** o un trabajo que hizo otra persona.

**Fuente:** *Plagiarism: Facts & Stats: Academic Integrity in High School*, Plagiarism.org.

## Los mapas conceptuales pueden fortalecer la comprensión



El cerebro funciona de una manera similar a los sitios web. A partir de una idea principal, nuestros pensamientos suelen ramificarse a otras ideas relacionadas. Esas ideas, a su vez, están asociadas con otras ideas.

Una manera eficaz de aprender algo nuevo es relacionarlo con algo que ya sabemos. Crear un mapa conceptual es una técnica útil. Hacer mapas conceptuales es una manera visual y lógica de tomar notas mediante la cual literalmente se ubican las ideas en un mapa y se las representa de forma gráfica.

Antes de aprender un tema nuevo, los estudiantes pueden:

1. **Escribir la palabra o frase principal** del tema en el centro de una hoja y encerrarla en un círculo.
2. **Escribir todas las palabras o frases** relacionadas que se les ocurran

alrededor de la palabra encerrada en un círculo. Su joven puede usar círculos superpuestos o flechas para conectar los elementos. El objetivo es anotar la mayor cantidad de ideas posible lo más rápido que pueda.

3. **Editar el mapa.** Esto podría implicar mover algunos elementos cerca de ideas relacionadas o usar colores para facilitar la organización de los conceptos. Su joven también podría sumar dibujos y símbolos.

A medida que los estudiantes leen sobre el tema, deberían agregar la información nueva al mapa, de adentro hacia afuera. Cuanto más grande el mapa, más específicos deberían ser los detalles.

Una vez completado el mapa conceptual, su joven tendrá un mapa personal que pone la información nueva en el contexto del material aprendido previamente.

**P:** Ahora que mi joven está en la escuela secundaria, me pregunto hasta qué punto debo supervisar sus actividades recreativas. ¿Debería rastrear su ubicación con mi teléfono? ¿Debería leer sus mensajes? ¿Cuánto es demasiado?

### Preguntas y respuestas

**R:** Hoy en día, hay muchas herramientas disponibles para ayudar a los padres a supervisar a sus hijos. Pero es importante recordar algo: la línea entre mantener a su hijo seguro y espiarlo es muy delgada.

El objetivo debería ser respetar la privacidad de su joven y promover su seguridad al mismo tiempo. Para ayudar a su joven a mantenerse alejado de los problemas:

- **Organice una red de padres.** Conozca a los padres de los amigos de su joven y hablen sobre las preocupaciones relacionadas con el alcohol, el vapeo y las drogas. Antes de permitirle a su hijo ir a una fiesta, averigüe si habrá un adulto responsable presente.
- **Establezca reglas** sobre conducir un carro y viajar en carro. Asegúrese de que su joven sepa que *nunca* debería subirse a un carro conducido por alguien que estuvo bebiendo. Diga: “Si alguna vez estás en esa situación, llámame y te busco, sin hacer preguntas”.
- **Controle las publicaciones** en redes sociales. Deje claro que su joven no debe publicar cosas que no está bien que todo el mundo vea, incluido usted.
- **Hable con su joven.** Pase tiempo a solas con él: vayan a tomar un helado, salgan a caminar o hagan otra cosa que ambos disfruten. Las charlas uno a uno los ayudarán a construir una relación fuerte. Y a la larga, ¡eso será mucho mejor que espiarlo!



# Enfoque: la responsabilidad

## Guíe la atención a las responsabilidades personales



Los jóvenes suelen tener muchas responsabilidades *externas*, como hacer tareas domésticas y escolares.

Sin embargo, las responsabilidades *personales* son incluso más importantes, ya que forman su personalidad. Estas son responsabilidades que tienen los jóvenes consigo mismos: tomar sus propias decisiones y decidir qué clase de persona van a ser.

Para respaldar el esfuerzo de su joven, establezca límites y asegúrese de que se cumplan, comparta los valores familiares y viva de acuerdo a esos valores.

Además, anime a su joven a:

- **Hacer preguntas.** Algunos ejemplos de preguntas de formación de la personalidad son las siguientes: “¿Soy lo suficientemente amable?” “¿La gente puede contar conmigo?” “¿La gente confía en mí?” “¿Soy respetuoso con el tiempo de los demás?”
- **Establecer metas.** Pídale a su estudiante que haga una lista de tres maneras de mejorar. Ejemplos: “Quiero ser más confiable. Quiero ayudar a otros. Quiero ser más respetuoso”. Pídale a su joven que haga una lista de maneras de lograr cada meta. Ejemplos: “Voy a salir de casa 15 minutos antes. Voy a trabajar como voluntario dos veces por mes. Voy a llegar puntal a las clases”.
- **Tomar decisiones reflexivas.** Mostramos nuestra personalidad a través de nuestras decisiones. Pídale a su joven que escriba: “¿Qué sucedería si ... ?” y que anote los resultados probables de sus decisiones. Así, aprenderá a mirar hacia el futuro en lugar de considerar únicamente cómo se siente en el momento.

## Dele a su estudiante cierta responsabilidad sobre el futuro

Crear un portafolio de preparación universitaria y profesional es un paso valioso en la preparación de su joven para la vida después de la escuela secundaria. Guardar toda la información en un solo lugar será útil, en especial si su joven está completando solicitudes de becas, empleos e ingreso a la universidad.

En el portafolio, su joven debería incluir detalles sobre:

- **Aspectos académicos.** Deberá hacer una lista de las clases que está cursando y de aquellas en las que se inscribirá para cumplir con los requisitos de graduación y admisión en la universidad. También debería escribir las calificaciones finales para calcular el promedio.
- **Actividades extracurriculares.** Deberá hacer una lista de las actividades, las fechas de participación y los puestos de liderazgo. Su joven debería incluir cosas como los clubes escolares, el



trabajo voluntario, los deportes, los trabajos y las pasantías.

- **Premios, logros y habilidades.** Estar en el cuadro de honor, ganar un concurso de redacción, dominar un programa informático y ser seleccionado para exhibir su arte son ejemplos de cosas a incluir.

## Pídale a su joven que limite el uso de sus aparatos digitales



Según el Pew Research Center, el 54 % de los jóvenes dicen que pasan demasiado tiempo usando el teléfono y otros dispositivos móviles. Se sienten presionados a responder de inmediato a las publicaciones de las redes sociales, los mensajes de texto y otras notificaciones.

Esta “adicción” a la tecnología puede tener un efecto negativo en el aprendizaje, el desempeño académico y la salud mental de los estudiantes.

Para ayudar a los jóvenes a administrar el tiempo de uso de los dispositivos de manera responsable, los padres pueden pedirles que:

- **Lleven un registro** de la cantidad de veces que toman su teléfono u otro dispositivo y la cantidad de tiempo que los usan en un día.
- **Reduzcan el tiempo** que pasan frente a la pantalla al día siguiente. Hagan una lluvia de ideas de maneras de lograrlo. Su joven podría desactivar las notificaciones o mirar el teléfono solo en ciertos horarios.
- **Se adhieran a momentos libres** de tecnología. Estos son momentos en los que los aparatos deberían apagarse y estar fuera del alcance: el tiempo de estudio, las comidas en familia, la hora de dormir, etc.

**Fuente:** J. Jiang, “How Teens and Parents Navigate Screen Time and Device Distractions,” Pew Research Center.