

Los Padres TM

Channel View School For Research

¡aún hacen la diferencia!

La actividad física puede reducir el estrés y mejorar los logros

Mientras los estudiantes tratan de recuperar el tiempo de aprendizaje perdido por la pandemia, muchos se enfrentan a altos niveles de estrés, lo que tiene un efecto negativo en el desempeño. Eso significa que, independientemente de cuánto hayan estudiado o se hayan preparado, si los estudiantes llegan a clase estresados, no pueden esforzarse al máximo.

Una manera eficaz de ayudar a su joven a disminuir el estrés es promover que haga actividad física a diario. Estas son algunas de las razones por las que debería hacerlo. El ejercicio:

- **Ayuda a los jóvenes** a sentirse más felices. Las endorfinas que se liberan al hacer ejercicio también aumentan los niveles de energía. ¿No puede avanzar con un problema de matemáticas? Dar una vuelta a la manzana en patineta puede ayudar a su joven a volver a la tarea con energía.

- **Es tranquilizante.** Cuando las personas se concentran en el ejercicio o el deporte que están haciendo, es probable que dejen de concentrarse en sus preocupaciones.
- **Aumenta la confianza** en uno mismo. Cuando los jóvenes sienten que tienen más control de su cuerpo, es posible que también sientan mayor control sobre sus estudios.
- **Mejora la memoria.** Los estudios han demostrado que el ejercicio estimula la conectividad del cerebro, permitiéndole formar y retener recuerdos a largo plazo.

Si su joven “no tiene tiempo” para hacer ejercicio, hable con él sobre maneras simples de incluir alguna actividad en el día. Incluso podrían hacer planes para hacer ejercicio juntos. Probablemente a usted también le venga bien reducir el estrés.

Fuente: “Exercise and stress: Get moving to manage stress,” Mayo Foundation for Medical Education and Research.

Enséñele a su joven a hacerle frente a la presión



La presión negativa de los compañeros puede disminuir la confianza de los estudiantes en sí mismos

y provocar un bajo desempeño académico y un aumento de la ansiedad. Lamentablemente, solo decir *no* no siempre logra evitar la presión negativa de los compañeros. Prepare a su joven con una variedad de maneras de responder.

Su joven podría:

- **Dar motivos personales:** “Estoy trabajando arduamente para formar parte del equipo universitario. No quiero arruinarlo”.
- **Hablar de las consecuencias.** “Perdón, a la última persona a la que descubrieron faltando a la escuela la suspendieron. No quiero arriesgarme a que suceda eso”.
- **Ser despectivo.** Su joven podría hacer una mueca y alejarse.
- **Echarles la culpa a sus padres.** “Si mi papá se entera, estará furioso”.
- **Sugerir otra opción.** “Estaba pensando en ver una película. ¿Quieres venir conmigo en lugar de ir a la fiesta?”
- **Alejarse.** Alguien que intenta meter a su joven en problemas no es un amigo. Sugíerale a su joven que considere la opción de evitar a esa persona, al menos por el momento.

Los jóvenes todavía necesitan tiempo de calidad en familia



Antes de que los niños puedan conducir, *deben* pasar tiempo con sus familias. Necesitan que los lleven a las casas de amigos, los entrenamientos y otras actividades.

Pero una vez que los niños aprenden a conducir, o que sus amigos los pueden llevar, el tiempo que pasan en familia suele disminuir. Pero los jóvenes necesitan la aprobación, la atención y el tiempo de la familia más que nunca.

Pasar tiempo de calidad con su joven aumenta su confianza, reduce la conducta riesgosa y fomenta el éxito escolar. Para pasar más tiempo juntos:

- **Hable con su joven** sobre la escuela. Muestre interés por las clases y haga preguntas. Pídale a su joven que le enseñe algo de una de las materias.
- **Planeen juntos** una comida familiar. Hablen sobre el tipo de comida que desearían probar. Divida responsabilidades. Harán una gran comida y tendrán una buena conversación.

- **Lean juntos.** Elija un libro que ambos disfruten y reserve tiempo para comentarlo.
- **Trabajen en un proyecto.** ¿Necesitan organizar una habitación o un armario? Haga una lluvia de ideas para planear el trabajo con su hijo.
- **Pídale a su joven** que lo ayude a planificar un paseo en familia. A los jóvenes les agrada dar su opinión y se involucran más en actividades que ayudaron a planificar.
- **Programe una noche de juegos** en familia. Deje que su joven invite a un amigo. Como beneficio extra, podrá conocer mejor a su amigo.

“Ninguna cantidad de dinero o éxito puede sustituir el tiempo que se pasa con la familia”.

—Anónimo

Sugerencias para mantenerse despierto durante el estudio



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 regular. 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 demasiado puede hacer que su joven se sienta tan cansado como si hubiese dormido poco.
- **Hacer una pausa con frecuencia.** Hacer una pausa de cinco a 10 minutos luego de estudiar durante una hora permitirá que su joven se mantenga despierto y concentrado. Durante las pausas, puede caminar por la habitación, darse una ducha rápida o hacer ejercicios de estiramiento.
- **No ponerse muy cómodo.** Si su joven se relaja demasiado, se quedará dormido con mayor facilidad.
- **Concentrarse en la postura.** Sentarse erguido o ponerse de pie mientras estudia podría ayudar a su joven a mantenerse alerta.
- **Hacer ejercicio con frecuencia.** Los jóvenes activos duermen mejor por la noche y tienen más energía durante 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.

¿Le enseña a su hijo destrezas para lograr el éxito en la escuela?



Los maestros les enseñan a los estudiantes a escribir un ensayo y a hallar el valor de x . Pero las familias tienen lecciones por enseñar

que son igual de importantes para que los estudiantes alcancen el éxito en la escuela secundaria. ¿Le está enseñando a su joven destrezas para alcanzar el éxito escolar? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. **¿Ha hablado** con su joven sobre la importancia de la asistencia y de llegar puntual a la escuela?
2. **¿Se asegura** de que tanto usted como su joven entiendan y sigan las reglas de la escuela?
3. **¿Ha hablado** con su joven de la presión negativa de los compañeros y han practicado formas de responder? (Vea el artículo de la primera página).
4. **¿Ayuda** a su joven a usar el tiempo sabiamente recomendándole herramientas como agendas, calendarios y listas de tareas pendientes diarias?
5. **¿Ha hablado** con su joven sobre la importancia de la ética de trabajo y de siempre hacer el máximo esfuerzo?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su joven a alcanzar el éxito. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas del cuestionario.

Escuela Secundaria
Los Padres
¡ahora 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 © 2023, 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.

Seis estrategias para tomar mejores apuntes en las clases



¿Por qué a algunos estudiantes les va mejor en la escuela que a otros? Una razón puede ser que toman mejores apuntes.

Cuando los estudiantes toman apuntes, también prestan más atención a lo que escuchan en clase. Esto los ayuda a aprender el material más fácilmente.

A continuación, encontrará sugerencias para tomar apuntes que puede enseñarle a su joven:

1. Prestar a atención a las ideas

principales. Todo lo que el maestro repita más de una vez o lo que escriba en la pizarra deberá incluirse en las notas. Su joven también debería anotar cualquier palabra que el maestro defina.

2. **Ser breve.** Su joven deberá usar frases y palabras en lugar de oraciones completas. Recomiéndele que

Cree un sistema de abreviaturas y símbolos. Sugiera a su joven que arme una lista.

3. **Dejar espacios en blanco** para añadir comentarios o preguntas luego.

4. **Colocar una marca** junto al vocabulario o los conceptos desconocidos. Esto le recordará al joven que debe buscarlas más tarde.

5. **Usar colores y formas.** Su joven puede dibujar un círculo o un rectángulo alrededor de la idea más importante. A algunos estudiantes les resulta útil utilizar rotuladores de colores para mostrar cómo se relacionan las ideas.

6. **Revisar los apuntes** todas las tardes. Su joven podrá corregir errores y completar lo que falte. La revisión diaria le permitirá a su joven recordar la información en el momento del examen.

Estrategias que mejoren la memoria para maximizar el aprendizaje



Las habilidades de memoria, especialmente a largo plazo, son fundamentales para el aprendizaje. La memoria a largo plazo es

el “acervo de conocimientos” al que recurrimos durante toda la vida.

Para ayudar a su joven a aumentar el poder de la memoria, dele las siguientes recomendaciones:

- **Ver el panorama completo.** Si su joven sabe que próximamente tendrá un examen sobre el capítulo cuatro, le convendrá dedicarle la mayor parte del tiempo a estudiar ese capítulo. Sin embargo, también debería tomarse unos minutos para mirar los resúmenes de otros capítulos. De esa manera, podrá ver de qué manera se relaciona el capítulo cuatro con la unidad completa. Comprender la relación mejorará la memoria de su joven.
- **Escribir la información** en tarjetas y revisarlas con frecuencia. Este

método probado realmente hace que recordar pequeños bloques de información sea más fácil.

- **Centrar la atención** en la sección del medio del material, dado que el cerebro recuerda mejor el principio y el final.
- **Hacer que el material sea relevante.** Tal vez su joven pueda ir a un sitio histórico o ver un video de YouTube sobre el tema.
- **Usar reglas mnemotécnicas**, como acrónimos. Las técnicas tales como recordar MEUC para los países de América del Norte (México, Estados Unidos, Canadá) pueden ayudar a los estudiantes a recordar información.
- **Estudiar y luego descansar** o dormir. El cerebro nunca duerme. Mientras el cuerpo de su joven obtiene el descanso que tanto necesita, su cerebro seguirá trabajando para ordenar y retener el material antes de irse a dormir.

P: Mi joven de noveno grado debe inscribirse en las clases del año que viene. Quiero hablar sobre las opciones de materias, pero él no quiere que participe. ¿Debería dejar que elija las materias de manera independiente?

Preguntas y respuestas

R: Los padres y los jóvenes libran muchas batallas por la independencia. A veces, es necesario que los jóvenes ganen esas batallas, pero planificar el cronograma académico no es uno de esos casos.

Las decisiones que toman los estudiantes hoy afectarán su futuro. Las clases en las que se inscriban los estudiantes en la escuela secundaria pueden afectar muchos aspectos, desde a qué universidad irán (o si irán a la universidad) hasta las carreras que podrían seguir.

Si bien los jóvenes podrían sentir la tentación de inscribirse solo en las clases necesarias para graduarse de la secundaria, verifique que usted y su hijo conozcan los requisitos básicos de ingreso a la universidad. Por ejemplo, la mayoría de las universidades exigen que los estudiantes que terminan la secundaria hayan tenido al menos:

- **Cuatro años** de lengua.
- **Tres años** de matemáticas.
- **Tres años** de ciencias.
- **Dos años** de estudios sociales/historia.
- **Dos años** de una lengua extranjera.
- **Un año** de arte.

Aunque muchos estudiantes no piensan en la universidad, deben mantener la mirada puesta en el futuro. Las clases en las que se inscriban ahora afectarán las opciones que tengan después de graduarse.

Coordine una reunión con su joven y su consejero escolar. Juntos, armen un plan para los próximos tres años. Tal vez él se queje ahora, pero ambos estarán agradecidos después de la graduación cuando haya muchas opciones para el futuro de su hijo.

Enfoque: el éxito en los exámenes

Enséñele a su joven este cronograma de estudio de cinco días



Un cronograma de estudio simple puede ayudar a los estudiantes de secundaria a estudiar para todo tipo de exámenes, desde los exámenes de las unidades de historia hasta los exámenes finales de matemáticas.

Anime a su joven a seguir estos pasos:

- **Cuatro días antes del examen**, reunir todo lo que abarcará el examen. Esto incluye los apuntes de la clase, los esquemas, las pruebas y los apuntes que le haya dado el maestro. Deberá ordenarlos por fecha.
- **Tres días antes del examen**, leer todo. Deberá hacer una lista de datos que podrían incluirse en el examen. Si el maestro le dedicó cuatro días a repasar las partes de una célula, es probable que eso se incluya. Dígale que arme tarjetas con datos que deberá memorizar o que cree un cuestionario y practique para recordar la información. (Visite quizlet.com para obtener herramientas de estudio gratuitas en línea).
- **Dos días antes del examen**, repasar las lecturas asignadas. ¿Cuáles son los títulos? ¿Cuáles son los temas más importantes? Deberá hacer una lista de preguntas para desarrollar que posiblemente se incluyan en el examen. Luego, pídale que elija varias de las preguntas posibles y tome nota de cómo responderlas.
- **Un día antes del examen**, crear una prueba y responder las preguntas. Dígale que intente recordar y escribir la información que recuerde de manera correcta. Deberá aplicar las fórmulas de matemáticas o ciencias y usarlas para resolver problemas.
- **El día del examen**, repetir las tareas de los días anteriores. Debería reunir los materiales que pueda tener en el examen y llevarlos a la escuela (apuntes, calculadora, etc.).

Ayude a su joven a prepararse físicamente para los exámenes

Además de estudiar durante varios días para un examen, los estudiantes de secundaria deben prepararse físicamente. Anime a su joven a:

- **Dormir bien.** El cerebro funciona mejor cuando uno descansa. Asegúrese de que su joven duerma al menos ocho horas la noche anterior al examen.
- **Poner un despertador.** Su joven podría poner también un despertador de respaldo para evitar quedarse dormido.
- **Vestirse con ropa cómoda.** A veces, en el salón de clases hace mucho frío o calor, por lo que su joven debería vestirse en capas.
- **Desayunar.** La comida alimenta el cuerpo y la mente, y le da a su joven energía para concentrarse. Sin embargo, su joven debería evitar comer mucho porque podría adormecerlo.



- **Llegar temprano.** Los estudiantes deberían destinar al menos cinco minutos antes del examen para prepararse. Su joven podría sacar los útiles necesarios y respirar profundo.

Cuatro estrategias para reducir la ansiedad por los exámenes



¿A su joven le duele la panza cuando piensa en un examen importante? Aunque usted no puede rendir los exámenes por

su joven, hay muchas maneras de ofrecerle ayuda. Para reducir la ansiedad ante los exámenes:

1. **Hable con su joven.** Háglele preguntas como “¿Por qué crees que estás tan nervioso por este examen? ¿El material es demasiado difícil? ¿No lo comprendes?” A veces, simplemente hablar de las cosas puede hacer que el examen parezca menos aterrador.
2. **Ayude a su joven** a armar un cronograma de estudio y a destinarle tiempo al estudio en cada uno de los días previos al examen. (Revise el cronograma de estudio de cinco días del artículo de la izquierda).
3. **Arme un lugar de estudio cómodo.** Prepare un lugar tranquilo y bien iluminado en la casa asignado al estudio. Anime a su joven a juntar todos los útiles que necesite *antes* de sentarse a estudiar, incluido un bocadillo saludable y un vaso de agua. Reduzca las distracciones y limite las interrupciones.
4. **Recuérdale a su joven** cuáles son sus fortalezas. “Sé que estás preocupado por este examen de ciencias tan importante, ¿pero recuerdas lo bien que te fue en el anterior? Aplica el mismo esfuerzo y sé que obtendrás buenos resultados”.