

Los PadresTM

St Thomas Aquinas High School

¡aún hacen la diferencia!



Los estudios ponen a prueba las creencias comunes sobre el estudio

El comienzo de un nuevo año escolar es el momento ideal para que su joven repase y repense los hábitos de estudio del pasado. Los estudios sobre las estrategias eficaces ofrecen una idea sobre *dónde, qué y cuándo* deberían estudiar los estudiantes. Comparta estas conclusiones con su hijo:

- **¿Cuál es el mejor lugar** para estudiar? La mayoría de los estudiantes tienen un lugar de estudio favorito. Pero hay muchos estudios que demuestran que estudiar en el mismo lugar podría no siempre ser la mejor manera de aprender. Los investigadores les dieron a estudiantes universitarios una lista de palabras de vocabulario. La mitad de los estudiantes memorizaron las palabras mientras estaban sentados en el mismo lugar durante dos días distintos. La otra mitad estudió en

una habitación distinta cada día. El segundo grupo recordaba más palabras de vocabulario.

- **¿Qué deberían estudiar** los estudiantes? La mayoría de los estudiantes suelen concentrarse en estudiar una cosa a la vez: palabras de vocabulario hoy, formas verbales mañana. Sin embargo, es útil mezclar las cosas en una misma sesión de estudio. La variedad parece dejar una impresión más profunda en el cerebro.
- **¿Cuál es el mejor momento** para estudiar? Los científicos creen que el aprendizaje es más efectivo entre las 10 a.m. y las 2 p.m. y entre las 4 p.m. y las 10 p.m. Los estudiantes recuerdan más si espacian el estudio a lo largo de varios días.

Fuente: B. Carey, "Forget What You Know About Good Study Habits," *New York Times*.

Las expectativas son el camino hacia el éxito



Tener expectativas altas para su hijo es un paso fundamental para que alcance el éxito académico.

Piense en las expectativas como un mapa: sin él, no se puede garantizar que su hijo llegue a destino (ni que sepa adónde debe llegar). Con el mapa, su joven podrá encontrar el camino sin problema.

Para asegurarse de que sus expectativas están claras:

- **Hablen sobre metas.** Ayude a su joven a hacer planes para el futuro y a descubrir cómo hacer realidad esos planes.
- **Hablen sobre la relación** entre el *esfuerzo* y los *resultados*. Esforzarse al máximo conduce a un aprendizaje a más largo plazo que obtener una A con facilidad.
- **Tómese el tiempo** para hablar sobre la escuela y el trabajo escolar. De esa manera, su joven sabrá que usted está interesado en la educación.
- **Pídale a su joven** que cree rutinas para hacer el trabajo escolar y las tareas domésticas. De esa manera, demostrará confianza en la capacidad de su joven para hacer las "pequeñas cosas" de manera independiente, y su joven podrá asumir responsabilidades más importantes en el futuro.

Hable con su estudiante sobre los efectos negativos de copiarse



La mayoría de los estudiantes de secundaria no consideran que copiarse sea una falta grave. Cuando sienten presión académica, muchos consideran que copiarse es una manera de aliviar esa presión. Como resultado, cualquier cosa, desde plagiar hasta copiar el trabajo de un compañero o usar un teléfono para buscar respuestas en un examen, se ha convertido en un comportamiento “frecuente”.

Para desalentar la deshonestidad académica, dígame que:

- **Copiarse nunca está bien**, incluso si otros estudiantes lo hacen. Explíqueme que usted preferiría que su joven se esfuerce y que obtenga una calificación más baja en lugar de que obtenga una calificación más alta copiándose.
- **Copiarse es una conducta** deshonestista. Algunos jóvenes no se dan cuenta de que es lo mismo que mentir o robar. Están robando el

trabajo que hizo alguien y mintiendo cuando dicen que lo hicieron ellos.

- **Hacer trampa es dañino.** Si bien podría tener algún beneficio a corto plazo (sacarse de encima algún trabajo), su joven no aprenderá y, si lo descubren, podría reprobado la clase.
- **Copiarse puede convertirse** en un hábito. Cuando los jóvenes se copian y se salen con la suya, suelen sentirse tentados a volver a copiarse.

“Copiarse en la escuela es una forma de autoengaño. Vamos a la escuela a aprender. Nos engañamos a nosotros mismos cuando aprovechamos el esfuerzo y el trabajo académico de otra persona”.

—James E. Faust

Administrar el tiempo es esencial para alcanzar el éxito académico



A muchos estudiantes les resulta difícil administrar el tiempo. Y el desafío es aún mayor a medida que pasan de grado y tienen trabajos y horarios más complicados.

Anime a su joven a:

- **Crear un cronograma maestro.** Tener todas sus responsabilidades y actividades anotadas en un lugar permite que los jóvenes vean mejor cuánto tiempo tienen disponible.
- **Establecer prioridades.** Su joven deberá revisar el calendario para ver si tiene actividades que entran en conflicto con las responsabilidades. Su joven necesita destinar tiempo al trabajo escolar y al estudio todos los días en el cronograma. Si ya tiene fútbol tres veces en la semana, es posible que no le convenga conseguir un trabajo a tiempo parcial.
- **Crear un cronograma semanal.** Al inicio de la semana, su joven debería pasar los ítems del calendario a la agenda semanal. Luego, podrá organizar su tiempo para cada tarea.
- **Planificar cada día.** Ayude a su joven a adquirir el hábito de hacer listas de pendientes en las que se priorice el trabajo escolar. Si no hay trabajo escolar, debería usar el tiempo para leer, repasar o comenzar un trabajo que deberá entregar próximamente.
- **Aprovechar la tecnología.** Los calendarios digitales son herramientas eficaces para administrar el tiempo y mantenerse informados sobre la marcha. Sugiera a su joven que programe recordatorios que le avisen unos días antes de la fecha de entrega de un trabajo o unos minutos antes de que comience la hora de estudio.

¿Está ayudando a su joven a tener un gran comienzo?



“Comienza con el fin en mente”, aconseja el escritor Stephen Covey. En otras palabras, ayude a su joven a establecer rutinas al comienzo del año escolar que lo ayuden a alcanzar las metas al final de año.

¿Está ayudando a su hijo a desarrollar hábitos de aprendizaje eficaces? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

- ___ **1. ¿Ha animado** a su joven a establecer horarios de estudio eficaces y lugares donde no haya distracciones?
- ___ **2. ¿Le ha sugerido** a su joven que use herramientas como calendarios y listas de tareas pendientes para hacer un seguimiento de sus trabajos y otras responsabilidades?
- ___ **3. ¿Reservan** tiempo para pasar juntos a solas en el calendario de su joven? Tal vez los jóvenes digan que el tiempo con sus padres no es importante, pero los estudios revelan que sí lo es.
- ___ **4. ¿Anima** a su joven a leer algo por placer todos los días?
- ___ **5. ¿Han hablado** sobre las reglas que espera que siga su joven?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted está preparando a su joven para un año escolar productivo. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea 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.

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.

Aborde las excusas de asistencia que suele poner su joven



Los padres han escuchado todas las excusas sobre por qué deberían permitirles a sus estudiantes de secundaria faltar a la escuela. Tal vez su joven haya inventado algunas nuevas que no existían cuando usted intentaba hacer lo mismo con sus padres.

La siguiente es una lista de excusas comunes que los estudiantes usan para lograr faltar a la escuela y las maneras de responder a ellas:

- **“No me siento bien”.** Esta excusa existe desde que se creó la escuela. A menos que su joven pueda describir los síntomas con exactitud, tenga fiebre o reúna otras razones sanitarias aprobadas por la escuela para que se quede en casa, debe ir a clases.
- **“Si pudiera dormir una hora más, sería mucho más productivo”.** Respóndale que hoy puede irse a dormir una hora antes.

- **“Tengo que entregar un proyecto hoy a las 2 p.m. y no lo he terminado todavía”.** Diga que su joven no tiene permiso para faltar a clase para terminar un trabajo para otra materia. Luego, ayúdelo a hacer un plan para completar futuros proyectos antes del plazo.
 - **“Necesito descansar antes del partido importante de esta noche”.** Recuérdele a su joven que la escuela tiene prioridad sobre los deportes y otras actividades extracurriculares. Los partidos no son la excepción.
 - **“Los estudiantes del año anterior tienen escuela hoy. Me olvidé de avisarte”.** Si pudiera ser cierto, llame a la escuela para confirmarlo.
- Si su joven trata de faltar a la escuela constantemente, es posible que exista un problema mayor. Hable con el maestro o el consejero escolar si usted está preocupado por la retención a asistir a la escuela.

Comience el nuevo año escolar enfocándose en el bienestar general



La pandemia llevó el estrés de los estudiantes a un máximo histórico, y los estudiantes de secundaria de hoy en día siguen lidiando con los efectos a largo plazo. Por ese motivo, es importante ayudar a los jóvenes a dar pasos que promuevan su bienestar general.

Para ayudar a su joven a reducir el estrés y tener un año escolar exitoso:

- **Ofrezca una sensación de control.** Los jóvenes pueden ocuparse del trabajo escolar y sus responsabilidades de manera independiente. Usted puede y debe participar, pero resista el impulso de intervenir en todos los detalles o molestar.
- **Promueva la salud física.** Asegúrese de que su joven duerma lo necesario todas las noches, coma sano y le dedique tiempo a la actividad física todos los días.
- **Anime a su joven** a conectarse con sus maestros, compañeros y amigos, ya sea en persona o de forma virtual. Las relaciones sanas son esenciales para la salud mental y el crecimiento de los jóvenes.
- **Hable sobre el cuidado personal.** Sugiera a su joven que destine al menos 20 minutos por día a relajarse. Podría jugar con una mascota, escribir en un diario personal o hacer una actividad artística.
- **Recomiéndele a su joven** que apague los aparatos electrónicos durante unas horas todos los días. Tomarse un descanso de las notificaciones, los mensajes de texto y las redes sociales podría ayudar a su hijo a concentrarse en la tarea escolar y otras actividades.
- **Pida una cita** con un pediatra si le preocupa la salud emocional o física de su joven.

P: El año escolar recién empieza, y mi estudiante de secundaria ya se queda dormido en la clase de lengua. Dice que le resulta difícil mantenerse despierto porque la materia es “aburrida” y el horario temprano. ¿Cómo puedo ayudarlo?

Preguntas y respuestas

R: Los estudios revelan que a la mayoría de los estudiantes les cuesta la mañana por naturaleza, pero tienen que despertarse y asistir a clases de todas formas.

Dormirse en clase es un problema. Además de perderse parte de lo que el maestro dice, también daña su relación con el maestro. Los maestros están más dispuestos a ayudar a los estudiantes que prestan atención y participan en clase.

Por lo tanto, trabaje con su joven para encontrar maneras de mantenerse alerta durante la clase. Estas son algunas ideas para lograrlo:

- **Adelante la hora de acostarse.** Su joven debe dormir suficiente para mantenerse despierto y rendir bien en la escuela. La Academia Estadounidense de Medicina del Sueño recomienda que los jóvenes duerman entre ocho y 10 horas diarias.
 - **Asegúrese de que su joven** sepa que a la hora de acostarse no podrá usar aparatos electrónicos. No permita que haya aparatos en el dormitorio por la noche para cargarlos: su joven sentirá la tentación de usarlos.
 - **Pídale a su joven** que hable con el maestro y le pida sentarse adelante. El maestro podría tener otras ideas para ayudarlo a prestar atención, como permitir que se tome descansos para hacer estiramientos o ponerse de pie.
- Al combinar más tiempo de sueño con un poco más de concentración, su joven debería poder mantenerse despierto durante las clases, incluso las que se dictan por la mañana. Y el maestro apreciará la honestidad de su joven y su deseo por mejorar.

Enfoque: la motivación

Muestre interés por lo que está aprendiendo su hijo



Es probable que usted le pregunte a su joven sobre su progreso en las clases. Podría preguntarle cómo le va en biología

o si le está resultando más fácil matemáticas. Pero muchos adultos admiten que lo que realmente quieren saber es cuáles son las calificaciones de sus hijos.

Las calificaciones son importantes, pero el proceso de aprendizaje también lo es. Asegúrese de demostrar interés por el material y los conceptos que está aprendiendo su estudiante, y no solamente por la boleta de calificaciones.

Haga preguntas sobre:

- **Experiencias en clase** que han cambiado la manera de pensar de su estudiante. Usted podría compartir sus propias experiencias que hayan causado un efecto similar en usted.
- **El libro que está leyendo su joven.** ¿Tiene preguntas sobre la trama? ¿Se identifica con el personaje principal? ¿El libro le recuerda de alguna experiencia personal?
- **Los logros.** ¿Cómo abordó su joven la pregunta más difícil de ese trabajo de ciencias? ¿Cómo se sintió cuando terminó ese trabajo de investigación?
- **Los exámenes recientes.** ¿Piensa su joven que fueron una manera eficaz de medir la comprensión? ¿Hará algo distinto para prepararse para el próximo examen?

Las preguntas como estas demuestran que a usted le importa lo que piensa su estudiante de secundaria. También demuestran que usted está haciendo un seguimiento de su desarrollo.

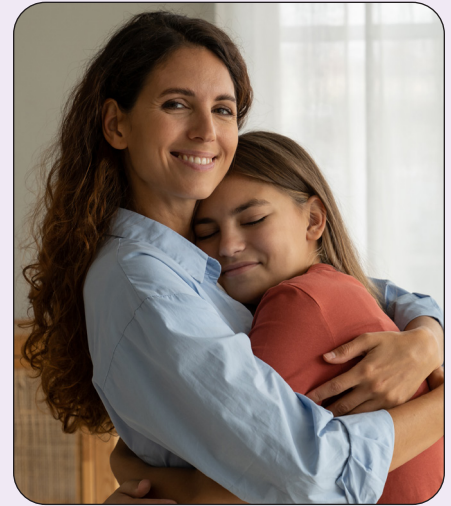
Estas dos cosas refuerzan el mensaje de que la educación no se trata tan solo de las calificaciones que obtiene su joven.

Los elogios positivos son una manera poderosa de motivar

Los elogios pueden ser una fuente de motivación poderosa. Eso es especialmente cierto para los jóvenes con autoestima baja o los estudiantes que tienen dificultades académicas.

Sin embargo, como sucede con otras cosas buenas, los elogios a veces pueden ser excesivos. Estas son tres maneras en las que podría hacer que sean más efectivos:

1. **Relaciónelos con acciones específicas.** “Reescribiste el trabajo teniendo en cuenta los comentarios de tu maestro. Está mucho mejor ahora, y estoy muy orgulloso de que no te hayas dado por vencido”.
2. **Elogie en privado.** Para su joven, será más significativo que le diga unas palabras en privado mientras los dos están en el carro que decir en público “¿No es mi joven estudiando?” No se preocupe. Su joven encontrará la manera de contarles a los demás lo que usted le dijo.
3. **Centre la atención** en los buenos sentimientos de su hijo. La parte



más importante de los elogios es ayudar a su hijo a reconocer lo que siente cuando hace las cosas bien. Por lo tanto, haga comentarios como “¿Qué se siente haber entregado un trabajo que sabías que estaba mucho mejor?”

Fuente: R. Lavoie, *The Motivation Breakthrough: 6 Secrets to Turning On the Tuned-Out Child*, Touchstone Books.

Motive a su estudiante a leer con material de lectura interesante



Es más probable que los jóvenes quieran leer si tienen libros interesantes para escoger. Sugírela a su joven que:

- **Les pregunte a otros.** No hay mejor reseña más poderosa para un joven que la recomendación de un amigo. Un maestro también podría sugerirle un libro que podría agradarle.
- **Tenga en cuenta** el estado de ánimo actual. Una novela triste podría interesarle a su joven si tiene ganas de reír. Hablen de películas que haya disfrutado. Sugírela que busque libros con tramas similares.
- **Consulte los libros** de la biblioteca local. Su joven podría consultar los libros de manera presencial o buscar libros en internet. Anímelo a pedirle recomendaciones al bibliotecario.
- **Mire listas.** Muchas librerías y organizaciones literarias arman listas de libros populares para jóvenes. Comparta una con su hijo.
- **Deje que una cosa buena** lleve a otra. Un joven que disfruta el libro de un autor debería leer algo más del mismo autor. Un libro de historia podría llevar a su hijo a un libro con un punto de vista diferente.