

# Los Padres <sup>TM</sup>

Theodore High School

## ¡áun hacen la diferencia!



## Apoye el aprendizaje de la escuela secundaria con estas estrategias

**E**n la escuela intermedia, probablemente fuera bastante fácil comprender que lo que estaba aprendiendo su hijo y ayudarlo con los trabajos escolares. Sin embargo, ahora que está en la escuela secundaria, usted se enfrenta a dos dificultades:

- 1. Desarrollo.** Los jóvenes suelen ser menos propensos a hablar sobre las clases y lo que están aprendiendo en la escuela que cuando eran más pequeños.
- 2. Las clases avanzadas.** Para las familias, puede ser difícil comprender las tareas complicadas y mucho más brindar ayuda.

Participar en la educación de su joven apoya el aprendizaje. ¿Pero cómo se hace? Usted podría:

- **Preguntar sobre el aprendizaje a diario.** ¿Cuál es el maestro favorito de su joven? ¿Cuál es la clase que le parece más interesante a su joven?

- **Mantener expectativas altas.** Un tercio de los estudiantes de la escuela secundaria dicen que sus familias no tienen ni idea qué están haciendo en la escuela. Compruebe el progreso de su joven y diga que espera que se esfuerce al máximo.
- **Asistir a eventos escolares.** Esto lo ayudará a conocer a otras familias, relacionarse con el personal de la escuela y demostrarle a su joven que la educación es importante para usted.
- **Estar al tanto de los cronogramas** de exámenes, trabajos y proyectos. Incluso si no entiende el tema, decir “¿No tienes un examen de cálculo mañana?” le recuerda a su joven que está prestando atención.

**Fuente:** S. Blaney, *Please Stop the Roller Coaster!: How Parents of Teenagers Can Smooth Out the Ride*, ChangeWorks Publishing.

## Comente los riesgos ocultos de faltar a clase



Muchos estudiantes de secundaria piensan que no pasa nada si faltan a una clase.

Sin embargo, los estudios demuestran que los estudiantes que faltan a clase:

- **Se atrasan** porque ya no comprenden los temas que se están enseñando.
- **Se sienten desconectados** de la escuela.
- **Tienen más probabilidades** de considerar abandonar la escuela secundaria.
- **Tienen menos probabilidades** de cursar estudios superiores.

Insístale a su joven que asista a todas las clases, todos los días.

Asegúrese de:

- **Que la asistencia** sea una prioridad para su familia. Hable con su joven sobre por qué es importante. Programe citas y viajes fuera del horario escolar.
- **Contactar al maestro** si sospecha que su joven podría estar faltando a clase. Cuando los jóvenes saben que sus familias lo controlarán, es más probable que sigan yendo a la escuela.
- **Recordarle a su joven** que la asistencia regular lo ayuda a mantener relaciones sólidas con sus compañeros y maestros.

**Fuente:** *Preventing Missed Opportunity: Taking Collective Action to Confront Chronic Absence*, Attendance Works.

# Dele a su joven la responsabilidad de desarrollar hábitos saludables



Los estudiantes no pueden aprender si no están lo suficientemente lúcidos para concentrarse. Por eso, establecer hábitos saludables es esencial para que rindan bien en la escuela. Asumir el compromiso de alimentarse bien, hacer ejercicio y dormir los ayudará a comenzar cada día listos para aprender. Anime a su joven a:

- 1. Asegurarse de que las comidas y los bocadillos que coma sean saludables y equilibrados.** Los jóvenes se benefician de los alimentos nutritivos, como frutas y vegetales, proteínas magras y cereales integrales. Ayude a su joven a reservar tiempo para desayunar todos los días, aunque sea una barra de granola o una tostada con una mano y una banana con la otra.
- 2. Hacer ejercicio con frecuencia.** Un cuerpo fuerte, potenciado por la actividad física frecuente, ayudará a su joven a mantenerse alerta en la escuela. Sugíerale que haga algún

tipo de ejercicio todos los días. Incluso una caminata corta después de clases podría ayudarlo a estudiar y abordar sus trabajos escolares.

- 3. Dormir bien por la noche.** Su joven necesita descansar bien para tener un buen desempeño en el día escolar. Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, los jóvenes necesitan dormir entre 8 y 10 horas cada 24 horas.

**Fuente:** K. T. Alvy, *The Positive Parent: Raising Healthy, Happy and Successful Children, Birth-Adolescence*, Teachers College Press and the Center for the Improvement of Child Caring.

**“Mantener el cuerpo saludable es un deber ... De lo contrario, no seremos capaces de mantener la mente fuerte y clara”.**

—Buddha

# Hable con su joven sobre maneras de combatir el acoso cibernético



Los jóvenes pasan gran parte de su tiempo enviando mensajes de texto a sus amigos y compartiendo publicaciones en redes sociales. No es ninguna sorpresa que estos sean los canales que usan muchos acosadores para molestar a otros estudiantes. Los estudios revelan que el 60 por ciento de los estudiantes son testigos del acoso por internet con frecuencia, y solo una de cada 10 víctimas le informan a un adulto de confianza.

El acoso cibernético, ya sea un comentario irrespetuoso publicado en una foto o un rumor repostado varias veces, puede tener un efecto devastador en la confianza de los estudiantes en sí mismos y en su desempeño académico.

Los jóvenes cumplen una función importante en ponerle fin al acoso por internet. Enséñele a su joven a:

- **Eliminar el contenido** y los comentarios en redes sociales que tengan una intención cruel o busquen burlarse de alguien. Su joven no debería compartir comentarios negativos. El acoso escolar empeora cuando otras personas difunden el mensaje.
- **Dejar de seguir o bloquear** a usuarios que suelen publicar cosas dañinas o negativas sobre otros.
- **Informar los casos de acoso** a un adulto de confianza. Los jóvenes suelen seguir un código de silencio. Pero informarlos puede ayudar a evitar el daño y terminar la situación.
- **Detenerse** y pensar antes de publicar algo que podría dañar a alguien.
- **Hablar con otros estudiantes.** Su joven debería decirles a sus amigos que cree que el acoso cibernético no es agradable.

**Fuente:** “11 Facts About Cyber Bullying,” DoSomething.org.

# ¿Sabe usted cómo hablar sobre asuntos difíciles?



Los jóvenes suelen enfrentar situaciones bastante difíciles, desde el incentivo para tomar riesgos en una fiesta hasta la presión de un amigo para faltar a una clase. ¿Está ayudando a su joven a enfrentar los problemas difíciles que tiene por delante? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- 1. ¿Habla** sobre situaciones difíciles a las que su joven podría tener que enfrentarse *antes* de que sucedan?
- 2. ¿Ayuda** a su joven a practicar distintas formas de decir *no*? “¡Mi mamá me castigaría de por vida!” es uno de los recursos favoritos.
- 3. ¿Le ha dicho** a su joven que espera honestidad de su parte, especialmente cuando se trata de asuntos serios?
- 4. ¿Habla** con su joven de los valores que son importantes para su familia?
- 5. ¿Crea** oportunidades todos los días para hablar con su joven? Las conversaciones informales suelen allanar el camino para las charlas más serias.

## ¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está teniendo conversaciones positivas con su joven sobre asuntos difíciles. 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](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.

# Cuatro formas de ayudar a su joven a adaptarse a la secundaria



La transición a la escuela secundaria es muy importante. En la escuela secundaria, las clases son más difíciles y los maestros tienen expectativas más altas. Algunos de los amigos de su joven podrían estar en otras clases o en otras escuelas.

Para apoyar a su estudiante de secundaria durante esta transición:

- 1. Ayúdelo a crear un cronograma.** Su joven deberá dedicarle más tiempo al trabajo escolar. Las actividades extracurriculares también podrían requerir más tiempo. Trabajen para crear un cronograma realista que incluya todas las responsabilidades de su joven. Exíjale que lleve un registro de todo en un calendario.
- 2. Promueva hábitos de estudio eficaces.** El primer período de calificaciones es fundamental.

Ayude a su joven a establecer un horario de estudio fijo diario. Recomiéndele que revise las calificaciones o las pruebas y los trabajos con frecuencia. ¿Se está atrasando en una materia? Sugíerale a su estudiante que hable con un maestro sobre cómo obtener ayuda de inmediato.

- 3. Establezca tiempo libre de tecnología.** Exíjale a su joven que cargue los aparatos digitales fuera del dormitorio por la noche para que no interfieran con el sueño. Los aparatos también deberían estar prohibidos a la hora de comer.
- 4. Hable sobre la escuela** todos los días. Pregunte sobre los aspectos sociales de la escuela secundaria y hágale saber a su joven que usted está disponible para hablar.

# Tomar apuntes durante la lectura ayuda a retener más la información



Para algunos jóvenes, puede ser difícil recordar lo que han estudiado. Una manera eficaz de lograrlo es tomar

apuntes durante la lectura.

El método de toma de apuntes de seis preguntas ayuda a los estudiantes a identificar y recordar las personas, los sucesos y las fechas más importantes a la hora de estudiar historia o leer literatura.

Pídale a su joven que escriba seis encabezados en una hoja: *¿Quién?* *¿Qué?* *¿Dónde?* *¿Cuándo?* *¿Por qué?* *¿Cómo?* Mientras lee un trabajo, pídale a su joven que busque las respuestas de cada una de estas preguntas y anote datos e información relevante:

- 1. ¿Quién?** ¿Quién estaba allí?  
¿Quiénes eran los personajes más importantes?
- 2. ¿Qué?** ¿Cuáles fueron las cosas más importantes que sucedieron?

- 3. ¿Dónde?** ¿Dónde se desarrolló este acontecimiento? ¿Por qué es importante ese lugar? ¿Hubiese sido diferente el suceso si hubiese ocurrido en otro lugar?
- 4. ¿Cuándo?** ¿Cuándo sucedió?  
¿Hubo motivos importantes por los cuales el suceso ocurrió cuando ocurrió (y no antes ni después)?
- 5. ¿Por qué?** ¿Por qué sucedió este acontecimiento? ¿Cuáles fueron las causas? ¿Por qué es importante aprender sobre este acontecimiento?
- 6. ¿Cómo?** ¿Cómo sucedió? ¿Cuáles fueron los resultados?

Si su estudiante de secundaria tiene dificultades para encontrar las respuestas a estas preguntas al leer un trabajo escolar, sugíerale que practique con un artículo periodístico. En los artículos de noticias se intenta responder estas seis preguntas en los primeros párrafos.

**P:** Muchos de los amigos de mi escolar de undécimo grado tienen una idea de las carreras para las que desean prepararse. Sin embargo, mi joven no tiene idea. ¿Cómo puedo ayudarlo a comenzar a pensar más sobre el futuro?

## Preguntas y respuestas

**R:** Hay muchos estudiantes de secundaria que no saben qué carrera quieren seguir, y eso está bien. Pero es prudente querer que su joven comience a pensar en el futuro.

Para hacer pensar a su joven, hágale algunas preguntas:

- **¿Qué materias de la escuela disfrutas?** Pensar en eso podría guiar a su joven para descubrir los tipos de trabajos que quiere explorar.
- **¿Qué te agrada hacer en tu tiempo libre?** ¿Le agrada leer? ¿Crear o construir cosas? ¿Pasar tiempo al aire libre?
- **¿Disfrutas de estar en grupos de gente grandes o en grupos más pequeños?** Si su joven prefiere los grupos pequeños, una carrera en diseño web o investigación podría ser una buena opción. Los jóvenes a los que estar en grupos más grandes les potencia podrían estar interesados en seguir carreras en el ámbito sanitario o la docencia, por ejemplo.
- **¿Cómo puedes adquirir experiencia?** ¿Podría seguir de cerca a alguien que se dedique a una profesión de interés? Si cree que la atención médica suena interesante, por ejemplo, ¿podría su joven trabajar como voluntario en un hospital?

Asegúrese de pedir recursos en la escuela, también. El consejero escolar podría tener evaluaciones e información que puedan ayudar a su joven a acotar las opciones. El consejero también podría ayudar a su joven a determinar qué tipo de carrera o capacitación necesitará para lograr metas profesionales.

# Enfoque: equipo familia-escuela

## Exíjale a su joven que conozca y siga las reglas escolares



Si descubren a su hijo conduciendo a una velocidad mayor de la permitida, decir “no lo sabía” no evitará que el oficial de policía lo multe. Lo mismo sucede con las reglas de la escuela. Ahora que comienza un nuevo año, su joven debe conocer las reglas del día escolar.

Asegúrese de que usted y su joven comprendan las reglas sobre:

- **La asistencia.** ¿Cuáles son las consecuencias de faltar a una clase? ¿De llegar tarde? Si su joven está enfermo, ¿debe avisar en la escuela? Además, averigüe qué tipo de ausencias se considera que están justificadas y qué tipos se consideran injustificadas, y cuáles son sus consecuencias.
- **La vestimenta.** ¿Sabe su joven qué prendas están permitidas en la escuela y cuáles no? No querrá gastar dinero en ropa que su hijo no pueda usar en la escuela. Por lo tanto, asegúrese de averiguarlo.
- **El trabajo escolar.** Cuando comienza el año escolar, los maestros explican las políticas sobre los trabajos y las entregas atrasadas. Y como las reglas cambian de una clase a otra, es muy importante que su joven preste atención.
- **La tecnología.** Asegúrese de que su joven sepa cuáles son las consecuencias de hacer un mal uso de los dispositivos digitales. ¿Está permitido que los estudiantes lleven dispositivos móviles al salón de clases? Haga hincapié en que los teléfonos y las tabletas nunca deben usarse para hacer trampa. También comente el uso apropiado e inapropiado de la inteligencia artificial para el trabajo escolar.

## Ayude a su joven a crear relaciones positivas con los maestros

Es posible que su joven no se destaque en todas las clases, pero si trata a sus maestros con respeto, será uno de los favoritos.

Los maestros aprecian a los estudiantes que:

1. **Son corteses.** Hacen pedidos, sin exigir.
2. **Escuchan a los demás** cuando hablan.
3. **Piden perdón** (y lo sienten en serio) cuando han cometido un error.
4. **Expresan sus ideas** sin menospreciar a sus compañeros.

Para promover un comportamiento respetuoso:

- **Sea un buen modelo a seguir.** Cuando esté hablando con su joven, llame a sus maestros por su nombre en lugar de decir “ese maestro de matemáticas”.
- **Ayude a su joven** a poner las quejas menores en perspectiva. Tal vez su estudiante esté molesto por



algo que un maestro dijo en clase. Recuérdale, “La enseñanza es difícil. Es probable que el Sr. Smith simplemente estuviera cansado”.

- **Reúnase con los maestros** de su joven. Es más fácil trabajar juntos si ha hablado con ellos a solas.

## Planificar con anticipación ayuda a mantenerse al día en la escuela



En la agitada vida de un estudiante de secundaria, es fácil que los trabajos y las responsabilidades pasen desapercibidas.

Para ayudar a su joven a mantenerse organizado, pídale que:

- **Use una agenda.** Los jóvenes tienen muchas cosas en la cabeza. Y cuando olvidan de algo, es más probable que sea una tarea de lectura de lengua que la letra de su canción favorita. Por eso, asegúrese de que su joven tenga (y use) una agenda. Recomiéndele que anote todos los trabajos que tiene que hacer.
- **Anote las actividades** extracurriculares en la agenda. De esa manera,

su joven podrá ver qué noches estará más ocupado. Si debe entregar un proyecto el viernes y tiene un partido el jueves por la noche, será fácil ver que debe terminar el proyecto el miércoles por la noche.

- **Espere lo inesperado** al trabajar en proyectos a largo plazo y comenzar temprano. Si su joven espera hasta la noche anterior a la fecha de entrega del trabajo para buscar fuentes, es posible que no esté fácilmente disponible. Planificar con anticipación es un hábito valioso, y usted puede ayudarlo a adquirirlo.

**Fuente:** D. Goldberg, *The Organized Student: Teaching Children the Skills for Success in School and Beyond*, Simon & Schuster.