

Hacia adelante y hacia arriba

Maneras en que las familias pueden ayudar a los estudiantes a tener éxito en la escuela secundaria





Bienvenido a un nuevo y emocionante capítulo en la trayectoria educativa de su joven! El paso a la escuela secundaria es un hito importante, lleno de oportunidades de crecimiento, aprendizaje y autodescubrimiento. La escuela secundaria ofrece a los estudiantes cuatro años para adquirir conocimientos y habilidades, así como para poner a punto las fortalezas y los intereses que pueden utilizar para dar forma a su futuro.

¿Cuál es su función en esta etapa esencial? Puede ser útil pensar en sí mismo como un entrenador, que apoya y anima a su joven. En la escuela primaria e intermedia, probablemente usted le sugirió soluciones a problemas y tomó decisiones por él. Ahora es momento de ayudarlo a tomar las riendas de cosas como trabajar con los maestros, escoger las clases que cursará y las actividades extracurriculares que realizará y, por último, decidir qué camino va a seguir después de la secundaria.

Por supuesto, su joven continúa necesitando su apoyo y orientación. Una comunicación abierta y bidireccional entre ustedes lo facilitará. Esté al tanto de lo que sucede en la vida de su joven, y haga un esfuerzo por escuchar antes de hablar. Ayúdelo a pensar en las distintas opciones y anímelo a tomar iniciativa.

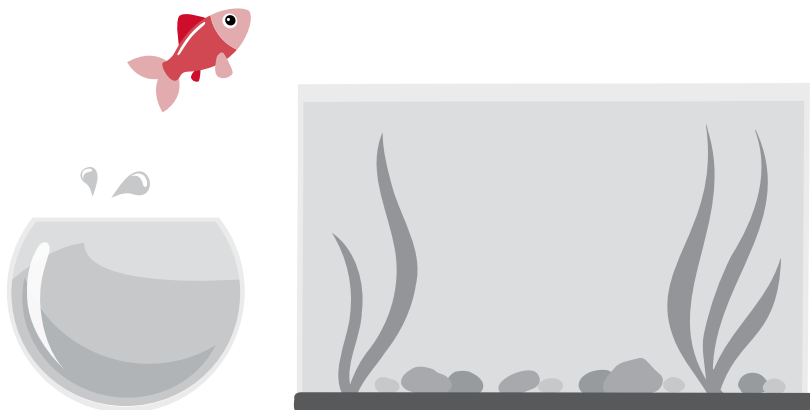
Espere muchos cambios en el camino. Es probable que su estudiante que comienza la secundaria ahora se parezca muy poco al mismo estudiante que se gradúa en unos años. Sin embargo, con su ayuda, al cabo de cuatro años, su joven estará preparado para desenvolverse en la vida cotidiana y cursar estudios superiores o desempeñarse en una carrera de forma autónoma.

Este folleto está diseñado para guiarlo durante este ajuste y proporcionarle ideas útiles y consejos prácticos para ayudar a su joven a navegar por los años de la escuela secundaria.

Comprenda los cambios que sucederán en la escuela secundaria

Usted y su estudiante ya experimentaron grandes cambios durante la escuela intermedia. ¿Qué será diferente en la secundaria? A medida que su joven se vuelva más independiente y comience a pensar seriamente en lo que le depara el futuro, se encontrará con:

- **Expectativas de una mayor responsabilidad por parte del estudiante** en el trabajo escolar y en la vida. Piense en los años de la escuela secundaria como un ensayo general para la edad adulta. Los estudiantes necesitan desarrollar hábitos de trabajo y para la vida necesarios para tener éxito en la escuela y en el trabajo. Por ejemplo, aunque es importante que usted desarrolle y mantenga relaciones con el personal escolar, su joven será ahora la persona principal que trabaje con los maestros para resolver problemas u obtener ayuda. También deberá compaginar trabajos escolares exigentes con otras actividades, como las extracurriculares, la vida social y, posiblemente, un trabajo a tiempo parcial.
- **Un enfoque en el futuro.** Su joven podría preguntarse, “¿Qué será cuando sea adulto?” Aunque no es imprescindible responder esa pregunta ahora mismo, es importante que su joven descubra y explore sus fortalezas e intereses que podrían conducirlo a una carrera satisfactoria. Para hacerlo, debe cursar clases diferentes, realizar actividades nuevas y desarrollar habilidades. Anímelo a hablar con el consejero escolar sobre sus fortalezas e intereses. El consejero podría recomendarle clases y actividades extracurriculares que desarrollen sus talentos y pasiones y lo lleven a otros nuevos.



Alivie las inquietudes de su joven por el comienzo de la escuela secundaria

Un cambio tan importante como iniciar la escuela secundaria genera ansiedad en muchos estudiantes. Estas son algunas de las preocupaciones que puede tener su joven, y cómo abordarlas:

Navegar por un campus nuevo

Cuando los horarios de clase estén disponibles, pídale a su joven que consiga un mapa de la escuela. Sugíerale que marque los salones de clase a los que deberá ir y que dibuje un camino desde cada uno de ellos hasta el siguiente. También podrían llamar o enviar un correo electrónico a la escuela para preguntar si pueden visitar el edificio.



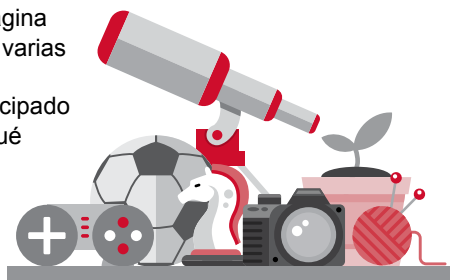
Adaptarse a un nuevo horario

Anime a su joven a consultar el horario de las clases en la página web de la escuela. A continuación, ayúdelo a planificar aspectos logísticos como “¿A qué hora debo levantarme por la mañana?” y “¿A qué hora llegaré a casa?” Dígale que planifique también las noches, incluyendo la hora a la que debe acostarse para dormir suficiente.



Hacer amigos

Participar en las actividades escolares es una de las mejores maneras de conocer a compañeros afines y sentir un vínculo estrecho con la escuela. Anime a su joven a leer la lista de actividades extracurriculares en la página web de la escuela y a escoger una o varias para probar. Sugíerale que hable con estudiantes mayores que hayan participado en distintas actividades para saber qué puede esperar.



Manejar clases más exigentes y una mayor carga de trabajo

Es probable que su joven deba dedicar más tiempo a estudiar y a trabajar en los trabajos asignados que en la escuela intermedia.

Los maestros y el consejero escolar pueden ayudar a su joven a escoger una combinación de clases que supongan un reto, pero que no le resulten abrumadoras. Anime a su joven a que elabore un horario que incluya suficiente tiempo de estudio y algo de tiempo para relajarse. Revísenlo juntos para asegurarse de que las actividades extracurriculares, los turnos de trabajo, etc., no interfieran con las responsabilidades escolares.



Planificar la vida después de la escuela secundaria

Ir a la universidad, vivir de forma independiente ... pensar en el futuro es emocionante, pero también puede causar estrés. Anime a su joven a elaborar una lista de personas que puedan responder sus preguntas u ofrecerle apoyo cuando se sienta ansioso por lo que le espera. Por ejemplo, familiares, amigos mayores, el consejero escolar, maestros, entrenadores y asesores de actividades. Aumente la confianza de su joven enseñándole habilidades propias de los “adultos”, como cocinar, limpiar, hacer presupuestos, concertar citas y ocuparse de pequeñas reparaciones.



Forme una asociación con la escuela

¿Cómo es la participación de las familias en la escuela secundaria? Es probable que los días en los que usted leía en la clase de su niño hayan pasado. Sin embargo, la participación en la escuela le demuestra a su joven que la educación es importante para usted, aunque ahora la forma haya cambiado. Para participar en la escuela secundaria:

- **Preséntese a los maestros** y al consejero escolar por correo electrónico. Aunque su joven será el principal comunicador con el personal de la escuela, tendrán que trabajar juntos si surgen problemas. Establecer una relación desde el principio facilitará la resolución de problemas. Su mensaje puede ser tan sencillo como: “Soy el padre de [espacio en blanco]. Deseo que trabajemos juntos para apoyar la educación de [espacio en blanco]”. Incluya cuál es la mejor manera de contactarse con usted y pregunte cuál es la mejor manera de recibir comunicaciones suyas.
- **Conozca las normas escolares.** Las familias deben conocer las normas sobre calificaciones, trabajos, dispositivos móviles, etc. Infórmese sobre ellas asistiendo a la noche de regreso a la escuela, leyendo el manual del estudiante y visitando la página web de la escuela. Repáselas con su joven y coménteles la importancia de cumplirlas.
- **Lea todas las comunicaciones de la escuela.** Anote en el calendario las fechas importantes, incluyendo las vacaciones escolares, los acontecimientos especiales, los exámenes estandarizados, los exámenes, etc.
- **Priorice y supervise la asistencia.** Repase con su joven la política de asistencia. Es probable que contenga más detalles que en la escuela primaria o intermedia. Por ejemplo, ¿puede salir de la escuela para almorzar? ¿Las visitas a la universidad se consideran ausencias justificadas? Luego, refuerce la importancia de asistir a todas las clases, todos los días, y pídale a su joven que programe las citas de rutina y los turnos de trabajo fuera del horario escolar.



- **Controle las calificaciones.** Revise los exámenes y trabajos que su joven lleva a casa. Si la escuela utiliza un libro de calificaciones en línea, consúltelo con regularidad o suscríbese a las notificaciones para que la boleta de calificaciones de su joven no lo tome por sorpresa. Si ve que faltan trabajos o bajan las calificaciones, hable con su joven cuanto antes y póngase en contacto con el maestro si fuera necesario.
- **Muestre interés en lo que su joven está aprendiendo.** Pídale que le muestre los trabajos que trae a casa o que entrega por internet. Puede pedirle de leer un informe o una redacción, ver las obras de arte o escuchar las piezas musicales o las presentaciones que está ensayando.
- **Asista a los acontecimientos escolares.** Al igual que en la escuela primaria e intermedia, es beneficioso que las familias de la escuela secundaria asistan a la noche de regreso a la escuela, las reuniones con los maestros y las competencias o representaciones en las que sus jóvenes forman parte. En la escuela secundaria, también habrá ferias universitarias, noches de carreras, etc. Usted puede participar en las organizaciones familiares y escolares, así como en los clubes de apoyo. Y muchas familias disfrutan de mostrar su espíritu escolar asistiendo a partidos de fútbol y otros acontecimientos deportivos.



Anime a su estudiante a entablar relaciones con los maestros

Relacionarse con los maestros en la escuela secundaria contribuye al éxito académico de los estudiantes, a su crecimiento personal y a sus perspectivas de futuro. Para que las relaciones sean productivas, recuérdale a su joven que:

- **Sea respetuoso y cortés.** Si su joven ve a un maestro en un evento o en la comunidad, es cortés saludarlo.
- **Muestre interés y participe en clase** llegando a tiempo, escuchando activamente, haciendo y respondiendo preguntas y participando en los debates. Durante los debates en clase, debe animar a sus compañeros y expresar sus opiniones con respeto.
- **Pida ayuda cuando la necesite,** en lugar de arriesgarse a atrasarse.
- **Se comunique regularmente** preguntando por los trabajos y las calificaciones, solicitando cartas de recomendación, etc.
- **Expresa aprecio.** Su joven podría decirle a su maestro que un proyecto le resultó especialmente significativo, o agradecerle que lo haya ayudado o que le haya escrito una carta de recomendación.



Protocolo de correo electrónico para jóvenes

Cuando los estudiantes envían un correo electrónico a un maestro u otro miembro del personal escolar, deberían:

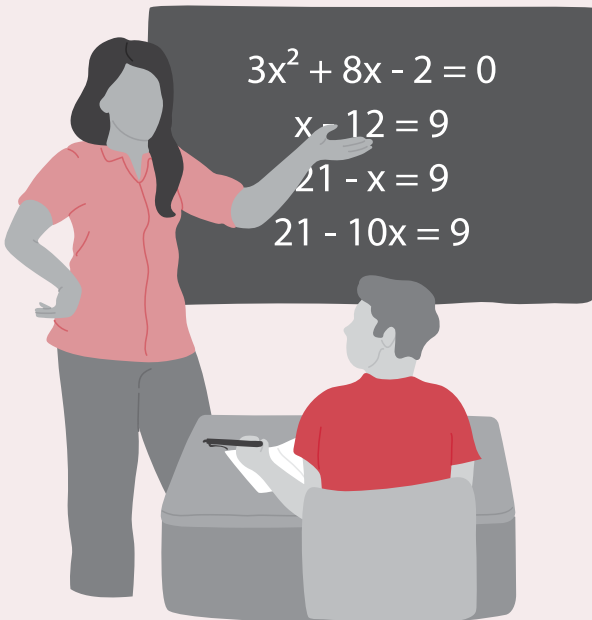
- Escribir un asunto específico sobre el tema del mensaje.
- Comenzar con un saludo formal, “Estimado Sr. Smith”.
- Incluir una introducción: “Soy Juan, de su clase de biología del tercer bloque”.
- Ser claro y conciso: “Le escribo para pedirle aclaraciones sobre el trabajo para el próximo viernes”.
- Terminar con un cierre cortés, como “Atentamente”, “Saludos” o “Gracias”, antes de escribir su nombre.



Ofrezca apoyo cuando su estudiante tenga dificultades

Incluso los estudiantes más comprometidos pueden tener dificultades académicas en algún momento. ¿Cómo puede ayudar a su estudiante de secundaria si tiene dificultades en clase? Siga estos pasos:

- 1. Haga hincapié en la importancia** de obtener ayuda de inmediato. Explique que los pequeños problemas suelen agrandarse si se espera. Muestre cómo pedir ayuda. Por ejemplo: "El último examen de matemáticas me resultó difícil a pesar de que estudié mucho. ¿Cómo puedo conseguir ayuda extra?". Represente lo que su joven podría decirle al maestro, o sugiérale que redacte un correo electrónico y ofrézcase a revisarlo antes de que lo envíe.
- 2. Haga un seguimiento.** Pregunte por la respuesta del maestro al pedido de su joven. Si el maestro sugirió un grupo de estudio, o si su joven necesita ir a la escuela temprano o quedarse hasta más tarde durante las horas de oficina del maestro, organice el transporte. Si su joven no ha recibido respuesta del maestro, sugiérale que vuelva a preguntarle en unos días.
- 3. Intervenga si el problema persiste.** Si su joven continúa teniendo dificultades, pida una reunión entre el maestro, su joven y usted.



Comprenda los requisitos de graduación

La graduación puede parecer lejana, pero planificarla ahora puede garantizar que su joven cumpla todos los requisitos durante los próximos cuatro años. Usted y su joven deberían:

- **Leer los requisitos** en el manual del estudiante o en el sitio web de la escuela o del distrito. Los requisitos varían según el estado, pero suele haber dos diplomas: estándar (o general) y avanzado (o con honores). El diploma avanzado suele requerir clases adicionales en materias específicas, como matemáticas, ciencias y lengua extranjera, y está orientado a preparar a los estudiantes para la educación superior. También es posible que su joven deba aprobar ciertos exámenes estandarizados y completar horas de servicio comunitario para cumplir los requisitos de graduación. Las universidades pueden tener requisitos de admisión adicionales.
- **Crear un plan de cuatro años** para trabajar hacia el diploma elegido en lugar de ir año por año. El consejero escolar puede ayudar a su estudiante con este plan. En general, su joven debería tener una carga lectiva exigente pero manejable. Debe incluir materias optativas que le permitan explorar intereses y posibles carreras. El plan puede cambiar a medida que el estudiante desarrolle nuevos intereses y puntos fuertes, pero el marco para completar los requisitos estará establecido.
- **Aprender cómo se calcula el promedio de calificaciones (GPA).** Es posible que esta información se encuentre en el manual del estudiante o en la página web; léala con su joven. En la escuela secundaria, todas las clases cuentan para el GPA final. En general, la calificación A equivale a 4 puntos, B a 3 puntos, C a 2 puntos y D a 1 punto. Las calificaciones de las clases más exigentes, como las clases de honores, de colocación avanzada (AP) y de Bachillerato Internacional (IB), pueden ser *ponderadas*, o valer puntos adicionales. Por ejemplo, un estudiante puede obtener 5 puntos por una A, 4 puntos por una B, etc., en una clase AP.

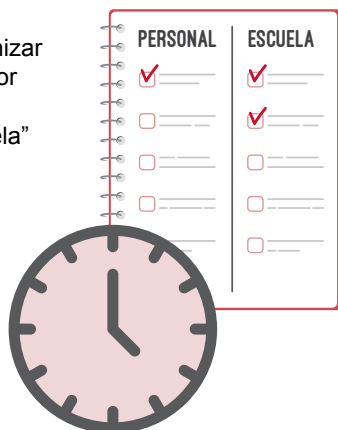


Fomente la responsabilidad de los estudiantes

Es posible que, en el pasado, fuera usted quien se asegurara de que su niño terminara el trabajo escolar antes de jugar y se acordara de llevar los materiales a la escuela. Ahora es el momento de traspasar las responsabilidades escolares a su joven. Asumir responsabilidades incluye utilizar herramientas y estrategias para tomar decisiones, organizarse y administrar el tiempo. Anime a su estudiante a:

- **Comenzar cada día con una lista de tareas.**

Sugíerale que pruebe distintas formas de organizar la lista hasta que encuentre el método que mejor le funcione. Una estrategia es dividir la lista en columnas o pestañas etiquetadas como “Escuela” y “Personal”. También puede utilizar un color de bolígrafo o texto diferente para cada tipo de responsabilidad. Al final del día, se deben transferir las tareas pendientes a la lista del día siguiente.



- **Establecer una hora de estudio específica**

cada día y colocar el horario en un lugar visible. Si su joven se acostumbra a trabajar a la misma hora, le resultará más fácil concentrarse. Para eliminar las distracciones, pídale que silencie las notificaciones digitales y cierre las aplicaciones y las ventanas que no necesite para el trabajo escolar.

- **Tomar decisiones responsables.** Su joven debe entregar un trabajo mañana y lo invitan a salir con amigos. En lugar de decir “no” inmediatamente cuando le pida permiso para salir, guíelo para que reflexione sobre la situación. Hágale preguntas hipotéticas, como: “Si vas, ¿cuándo terminarás el trabajo?” “Si no lo terminas, ¿qué pasará?” “Si sacas una calificación baja, ¿cómo afectará eso a tu GPA?”

Hable del valor de las actividades extracurriculares

Las universidades y las empresas saben que los jóvenes equilibrados enriquecerán el ambiente en el campus y en el lugar de trabajo. Las actividades extracurriculares le permiten a su joven explorar sus intereses y desarrollar sus fortalezas, y puede incluir estas experiencias en las solicitudes de empleo y de estudios universitarios. A la hora de escoger actividades, su joven debería:

Comenzar por sus intereses y fortalezas

¿Le apasiona correr? ¿Le agrada trabajar con niños pequeños? Ayúdelo a buscar clubes o grupos escolares o comunitarios, como un grupo de corredores o un programa de tutoría.



Escoger calidad en lugar de cantidad

En lugar de dedicar poco tiempo a diversas actividades, anime a su joven a realizar una o dos para demostrar un compromiso sostenido. Además, realizar una actividad durante un período de tiempo más largo puede dar lugar a que el estudiante desempeñe funciones de liderazgo. Sugíerale a su joven que tenga en cuenta el potencial de crecimiento y las oportunidades de liderazgo a la hora de considerar las actividades.

Comenzar un currículum

Anime a su joven a recopilar detalles sobre las actividades y a guardarlos para cuando llegue el momento de solicitar admisión en universidades y postularse a trabajos. Su joven debería anotar las fechas de participación, las habilidades adquiridas, los logros y la información de contacto de asesores y supervisores.

Promueva la salud y la seguridad

La seguridad y el bienestar de su joven son esenciales para su éxito escolar. Para ayudar a garantizar ambos:

Establezca normas de conducción

Deben incluir límites sobre el número de jóvenes en el carro, adónde puede ir su joven y cuándo puede conducir.

Hable sobre drogas y alcohol

Deje claro que su joven no puede consumir estas sustancias. Si sospecha o sabe que su joven las consume, pida ayuda al pediatra o a un consejero escolar.



Enseñe el uso responsable de las pantallas

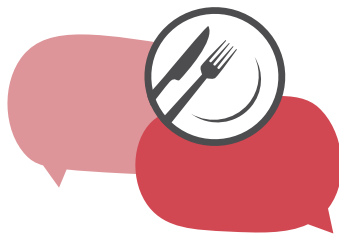
A esta edad, los jóvenes pueden comenzar a aprender estrategias para administrar sus propias actividades frente a las pantallas. Una estrategia especialmente eficaz es silenciar las notificaciones y, en su lugar, establecer horarios específicos para mirar los dispositivos. Diseñe momentos y lugares libres de pantallas, por ejemplo, durante el tiempo de estudio, en el carro y en la mesa. Anime a su joven a utilizar herramientas digitales para hacer un seguimiento del uso y establecer metas para reducirlo.

Haga ‘chequeos de salud mental’ periódicos

Encuentre momentos en los que su joven esté receptivo a hablar, como cuando se despiden después de apagar las luces o cuando están juntos en el carro. Pregúntele por su estado de ánimo y por cómo están yendo las cosas en clase, con amigos, etc. Haga preguntas concretas como “¿Cuál fue el mejor momento del día de hoy?” “¿Cuál ha sido un momento no tan bueno?” Si su joven parece triste o ansioso con más frecuencia de lo habitual, pida una cita con el pediatra.

Dé prioridad a las comidas familiares

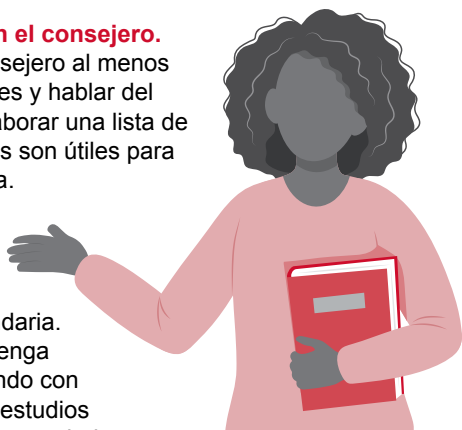
Los estudiantes que conducen o tienen amigos que conducen pueden optar por la comida rápida o los refrigerios después de clase con amigos, lo que puede llevar a malas elecciones nutricionales. Las comidas en familia también favorecen la comunicación.



Comprenda la función del consejero escolar

Los consejeros escolares apoyan el éxito y el bienestar de los estudiantes de todos los cursos. Están formados para ayudar a los estudiantes y sus familias a resolver problemas sociales, de comportamiento y académicos. En la escuela secundaria, esta función se amplía a medida que los jóvenes escogen entre más opciones de clases y comienzan a pensar seriamente en la educación superior y las carreras. Los consejeros trabajan con muchos estudiantes, así que recuérdelo a su joven que:

- **Sea proactivo.** Depende de su joven pedir ayuda cuando sea necesario. Anímelo a visitar o enviar un correo electrónico al consejero con preguntas académicas, preocupaciones sociales y emocionales, o solicitudes de orientación sobre planes futuros. Y pídale que solicite cartas de recomendación con mucho tiempo.
- **Aproveche al máximo las citas con el consejero.** Su joven debería reunirse con el consejero al menos una vez al año para seleccionar clases y hablar del futuro. Antes de la cita, ayúdelo a elaborar una lista de preguntas, como qué clases optativas son útiles para una determinada carrera universitaria.
- **Comparta sus aspiraciones futuras.** El consejero quiere saber qué planes está considerando su estudiante para después de la secundaria. Al principio, puede que su joven no tenga ni idea. Usted puede ayudarlo hablando con él sobre posibles carreras y tipos de estudios postsecundarios a considerar (instituto terciario, universidad, escuela de oficios, etc.). El consejero ayudará a su joven a seleccionar clases, a crear una lista de instituciones y a realizar el proceso de admisión.



Los consejeros escolares también pueden ayudar a las familias a superar los obstáculos que impiden el éxito de los estudiantes y a encontrar recursos para obtener más ayuda.

Consulte los recursos de planificación profesional

¿Qué estudios se necesitan para ser técnico de resonancia magnética? ¿Cuál es el salario promedio de un director de orquesta? Los estudiantes necesitan información para planificar y prepararse para el futuro. Su joven puede encontrar respuestas a preguntas sobre casi todas las profesiones visitando sitios web como estos:

My Future

<https://myfuture.com/career>

Su joven puede investigar sobre empleos, universidades y carreras militares. Si hace una búsqueda sobre un campo profesional civil o militar, obtendrá descripciones de los trabajos en ese campo, los salarios promedio por estado, los requisitos educativos y el crecimiento laboral previsto. La búsqueda de una universidad le mostrará a su joven información como el costo de la matrícula, la tasa de aceptación, el tamaño y las carreras más populares.

Occupational Outlook Handbook

<https://www.bls.gov/ooh/home.htm>

Este sitio le permitirá a su joven buscar profesiones por nombre, salario promedio, formación inicial requerida, crecimiento previsto del empleo y otros factores. También se puede seleccionar un campo específico, como atención sanitaria o ventas, para obtener información sobre las ocupaciones de ese grupo.

CareerOneStop

<https://www.careeronestop.org>

Opciones profesionales, recursos educativos y planificación de la búsqueda de empleo son solo algunos de los recursos disponibles en este sitio. Incluye un buscador de becas, una lista de proveedores de formación laboral y universidades, una guía para armar el currículum y más.

Resumen

Cuando su estudiante comience la escuela secundaria, se pueden esperar muchos cambios, tanto en su joven como en su propia función como padre o tutor. A corto plazo, su joven tendrá que adaptarse a una escuela nueva, a expectativas nuevas, a clases más exigentes y a una mayor carga de trabajo. A largo plazo, irá asumiendo gradualmente más responsabilidad en los estudios y en la vida como preparación para la edad adulta. También comenzará a mirar hacia el futuro y a planificar sus estudios superiores y su carrera profesional. La participación y el estímulo por parte de usted ayudarán a su joven a construir una base sólida para una experiencia exitosa en la escuela secundaria ¡y más allá!



Publicado por:

THE
PARENT
INSTITUTE®

(800) 756-5525
www.parent-institute.com
© 2025

Stock No:
(English) 534A
(Spanish) 634A