

Los Padres TM

West Valley School District #208

¡aún hacen la diferencia!

Ayude a su joven a mantener las calificaciones en perspectiva

Los estudios demuestran sistemáticamente que la presión para obtener buenas calificaciones es una de las principales causas de estrés en los estudiantes de secundaria.

Pero los expertos saben que, a pesar de lo importantes que son las calificaciones, no son el único indicador de éxito futuro. Muchos coinciden en que también es importante tener una actitud positiva sobre el aprendizaje, una ética de trabajo sólida y una visión equilibrada de la vida.

Para ayudar a su estudiante de secundaria a mantener la perspectiva:

- **Sea claro sobre el mensaje** que está transmitiendo. Sentir mucha presión para obtener calificaciones perfectas de parte de sus padres puede conducir a que los jóvenes hagan trampa.
- **Hágale saber a su joven** que el éxito no depende de que su boleta de

calificaciones esté llena de A. Terminar un proyecto difícil y mejorar una calificación en una materia difícil son motivos para estar orgulloso y celebrar. Anime a su estudiante de secundaria a esforzarse por alcanzar la excelencia personal en lugar de la perfección.

- **Enséñele a su joven a valorar** el conocimiento obtenido en las clases: el aprendizaje es el objetivo de la educación.
- **Mantenga la presión** sobre la universidad en perspectiva. Sí, el ingreso a ciertos institutos terciarios y universidades selectos es difícil, pero hay muchas instituciones increíbles para escoger. Asegúrele a su joven que trabajarán juntos para encontrar la institución ideal para él.

Fuente: "Parents' Values and Children's Perceived Pressure: Topical Research Series #4," The Johns Hopkins Center for Talented Youth.

Consejos para rendir mejor en matemáticas



Para respaldar los logros en matemáticas, puede animar su joven a usar cinco estrategias probadas:

1. **Hacer preguntas.** La mayoría de los adolescentes dudan en hacer preguntas en clase. Recuérdele a su joven que si alguien tiene una pregunta, probablemente haya otros que se estén preguntando lo mismo.
2. **Mantenerse al día** con los trabajos. Las matemáticas se basan en lo que se aprendió antes. Recuérdele a su joven que haga los trabajos todos los días.
3. **Conseguir un compañero** de estudio. Sugírele a su hijo que busque un compañero de estudio para matemáticas. Pueden hablar sobre estrategias de resolución de problemas.
4. **Usar internet.** Su joven puede buscar un concepto de matemáticas y explicaciones útiles.
5. **Adelantar la lectura.** Si el maestro abordará el capítulo cuatro mañana, pídale a su hijo que lo lea hoy. Luego, pídale a su joven que intente resolver algunos problemas del libro. Leer con antelación ayuda a los estudiantes a darse cuenta de lo que todavía no entienden, lo que los ayuda a hacer mejores preguntas en clase al día siguiente.

Dígale a su joven que no existe tal cosa como 'no tener tarea'



Cuando los jóvenes están en la escuela secundaria, siempre hay algo que pueden hacer para mantenerse al día con el trabajo escolar. Por lo tanto, si su joven vuelve de la escuela sin ningún trabajo por completar, sugiérole que le dedique entre 30 minutos y una hora a una de las siguientes actividades:

- **Comenzar un proyecto** o un trabajo a largo plazo. Nunca es demasiado pronto para empezar. Hable sobre lo beneficioso que es comenzar a trabajar en algo cuando hay menos presión.
- **Repasar un capítulo** o adelantar la lectura. Los estudiantes suelen sorprenderse de lo bien que memorizan la información si estudian cuando están relajados.
- **Leer los apuntes** tomados en clase. Repasar los apuntes con frecuencia les recuerda a los estudiantes lo que han aprendido y les da la oportunidad de completar cualquier material que hayan dejado afuera.

- **Armar un examen de práctica** con sus libros y apuntes. Luego, podría ofrecerle una prueba a su joven.
- **Practicar problemas de matemáticas** o buscar algunas palabras de vocabulario que el maestro aún no haya asignado.
- **Escribir algo.** Podría ser un cuento, un poema, la entrada de un diario o una carta para un amigo.
- **Leer algo.** Vale la pena leer lo que sea, ya sea un libro clásico, una novela gráfica o una revista de noticias.

Fuente: R. Dellabough, *101 Ways to Get Straight A's*, Troll Communication.

“Las personas que usan el tiempo sabiamente lo destinan a actividades que promueven su propósito general en la vida”.

—John C. Maxwell

El cerebro de los jóvenes podría estar preparado para las luchas de poder



Usted quiere que su joven termine de hacer las tareas domésticas ahora mismo. Su joven está igualmente decidido a pasar otros 30 minutos en las redes sociales.

¿Le suena? Los jóvenes y sus padres suelen enfrentarse en luchas de poder. Se llevaron a cabo estudios sobre el cerebro que sugieren que estas luchas de poder podrían deberse a que el cerebro de los jóvenes no está del todo desarrollado.

Un área del cerebro conocida como corteza prefrontal actúa como el CEO del cerebro. Ayuda a los adultos a regular su comportamiento. Un adulto pensaría: “Si le digo eso a mi jefe, es probable que me despidan. Tal vez me

convenga guardarme ese comentario”. Pero la corteza prefrontal se termina de desarrollar a los 24 años, por lo que muchos jóvenes no tienen la capacidad para controlar sus impulsos.

¿Qué implica esto para su joven y para usted? Evite las luchas de poder siempre que pueda. No ceda ante todas las exigencias de su hijo. En cambio, busque maneras de hacerlo participar en las decisiones. Por ejemplo, si usted pregunta “¿A qué hora crees que terminarás las tareas domésticas? Así vamos a ver el partido por la noche”, podría evitar una pelea y, a la vez, lograr que su joven termine las tareas.

Fuente: *The Teen Brain: 6 Things to Know*, The National Institute of Mental Health.

¿Está potenciando la concentración de su joven?



Al comenzar la segunda mitad del año escolar, la concentración de los estudiantes puede empezar a disminuir. ¿Está ayudando a su joven a mantenerse concentrado? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- ___ **1. ¿Anima** a su joven a participar en actividades que disfrute y que potencien su concentración? Para algunos niños, la actividad podría ser la lectura; para otros, los deportes o el club de ajedrez.
- ___ **2. ¿Establece** límites para el tiempo de ocio frente a la pantalla? Estar mucho tiempo frente a los aparatos electrónicos puede reducir la concentración de su joven.
- ___ **3. ¿Anima** a su joven a terminar sus tareas y lo felicita por hacerlo?
- ___ **4. ¿Desalienta** la realización de muchas tareas en simultáneo? Es difícil que su joven pueda concentrarse en los trabajos si está mirando Netflix o enviándole mensajes a sus amigos.
- ___ **5. ¿Minimiza** las interrupciones cuando su joven está trabajando?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su joven a mantenerse concentrado. ¿Hay más respuestas *no*? Dele un vistazo al cuestionario para ver sugerencias.

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.

Ayude a su joven a cumplir sus resoluciones académicas



Enero es el mes para hacer resoluciones de Año Nuevo. Las personas planean hacer cosas, tales como comer de

manera más saludable, ser más activas y obtener mejores calificaciones. Pero cuando llega febrero, la mayoría ya ha abandonado sus resoluciones.

Hablen sobre las siguientes maneras de mantener las resoluciones de Año Nuevo y hacer realidad las metas académicas de su joven:

- **Recordar a Jano.** El dios romano Jano, que le dio el nombre a este mes, miraba tanto hacia adelante como hacia atrás. Este es un buen primer paso. Pregúntele a su joven: *¿Qué metas alcanzaste el año pasado? ¿Cómo hiciste para alcanzarlas? ¿Qué lecciones pudiste aprender que serán útiles para el nuevo año?*

- **Escribir el objetivo** y asegurarse de incluir un plazo. Las metas que se registran por escrito sirven como recordatorio visual para los estudiantes.
- **Visualizar la meta.** ¿Qué ocurriría si su hijo alcanzara el éxito? Los estudios muestran que cuanto más vívida sea la imagen mental que forman los estudiantes, más probable será que logren su meta.
- **Dividir la meta.** Las metas grandes no pueden alcanzarse en un día. Hagan una lluvia de ideas juntos sobre los pasos específicos que deberá seguir su hijo durante el proceso.
- **Celebrar el progreso.** El resultado final no es lo único que importa. Felicite a su joven por trabajar duro y ser perseverante.

Fuente: B. Greene, "The Psychology Of Writing Down Goals," New Tech Northwest.

Enseñe seis consejos de edición para mejorar los textos



Ser capaz de comunicarse de manera eficaz es una habilidad crítica que todos los estudiantes necesitan.

Antes de entregar un trabajo o de responder una pregunta para desarrollar, su joven debería tomarse el tiempo de revisar lo que escribió. Los errores por descuidos pueden afectar negativamente su calificación.

Al editar un texto, su joven deberá:

1. **Seguirlo con el dedo.** Anime a su joven a revisarlo lentamente, palabra por palabra, para detectar errores. A veces, el cerebro completa las palabras faltantes.
2. **Ser conciso.** A veces, los estudiantes usan palabras "de relleno" para aumentar el número de palabras. Su joven debería eliminar palabras y frases innecesarias, como *no hace falta decir, básicamente*, etc.
3. **Revisar el uso de las palabras.** Muchas palabras en español

suenan igual. A veces, los estudiantes confunden palabras similares, como *ay, hay y ahí, y haya y halla*. Los programas de revisión ortográfica no detectarían esos errores.

4. **Revisar la puntuación.** Las oraciones, ¿terminan con un punto o un signo de interrogación? ¿Se usaron correctamente las comas? Su joven debería revisar el uso correcto de la tilde. (Indíquelo que preste atención a la diferencia entre *que* y *qué*, o *como* y *cómo*).
5. **Respaldar las ideas.** ¿Incluye el ensayo ejemplos interesantes? ¿Está respaldada la idea principal?
6. **Añadir dinamismo.** Todo texto necesita un poco de empuje. Sugiera a su joven que use detalles interesantes o un punto de vista interesante para que su escritura sea única. Variar la estructura de las oraciones hará que el texto mantenga la atención del lector.

P: Mi joven está en el anteúltimo año de la secundaria y parece que no puede tomar ninguna decisión. ¿Cómo puedo ayudarlo a aprender a tomar decisiones responsables?

Preguntas y respuestas

R: A medida que los niños crecen, se les pedirá que tomen todo tipo de decisiones, de mayor y menor importancia. La toma de decisiones puede ser difícil para la mayoría de los jóvenes. Pero para algunos, puede conducir a una parálisis casi total.

Para ayudar a su joven a aprender a tomar decisiones:

- **Dele muchas oportunidades** para tomar decisiones de bajo riesgo. Imagine que su joven debe ocuparse de cortar el césped todas las semanas. El lunes, diga, "Hay que cortar el césped antes del fin de semana. Decide cuándo quieres hacerlo". No lo mencione durante la semana. Permita que su joven decida cuándo cortar el césped.
- **Comparta estrategias útiles.** Cuando su joven tenga que tomar una decisión, sugiera que haga una lista de los aspectos positivos y negativos de cada opción. A veces, ver las cosas por escrito puede hacer que tomar la decisión sea más fácil.
- **Recuérdelo a su joven** que los errores son oportunidades para aprender. A algunos jóvenes les da miedo tomar una decisión porque les preocupa tomar la decisión incorrecta. Dígale a su joven que, en la vida, las cosas no siempre salen como las planeamos, y eso está bien. Las personas aprenden algo de todas las decisiones que toman, aunque sea simplemente lo que *no deben hacer* la próxima vez.
- **Sugiera a su joven** que ponga plazos para las decisiones importantes. "Tienes hasta el martes para decidir si quieres aceptar la oferta laboral del Sr. Smith".

Enfoque: la motivación

Motive a su joven a asistir a la escuela secundaria



Cuanto más grandes son los niños, más difícil es motivarlos para que vayan a la escuela y más importante es que

asistan.

Cuando los estudiantes de secundaria faltan a una clase, es posible que piensen que simplemente se están sacando de encima el trabajo de ese día. Es necesario que sepan que se están perdiendo muchas cosas, como oportunidades para el futuro que podrían interesarles.

Ir a la escuela no influye solo en el presente, el período de calificación ni el año escolar, sino que es una inversión para el futuro de su estudiante.

Para reforzar la asistencia a la escuela:

- **Asegúrese de que sus expectativas** estén claras. Hágale saber a su hijo que espera que llegue puntual a todas las clases todos los días. Coménteles por qué cree que es importante.
- **Evite que su joven cuide** a niños más pequeños durante el horario escolar. Pida turnos médicos para horarios en los que su hijo no esté en la escuela, de ser posible.
- **Sea coherente.** Para evitar enviar mensajes contradictorios, no deje que su joven falte a la escuela por razones innecesarias, como terminar la tarea.
- **Brinde incentivos.** Podrían ser salidas para el fin de semana o momentos especiales con usted. Asegúrese de que sean cosas que su joven considere recompensas.
- **Controle las ausencias.** Llame al maestro o al consejero escolar si sospecha que su joven está faltando a la escuela o a ciertas clases. Revise la asistencia de la boleta de calificaciones o en el portal en línea.

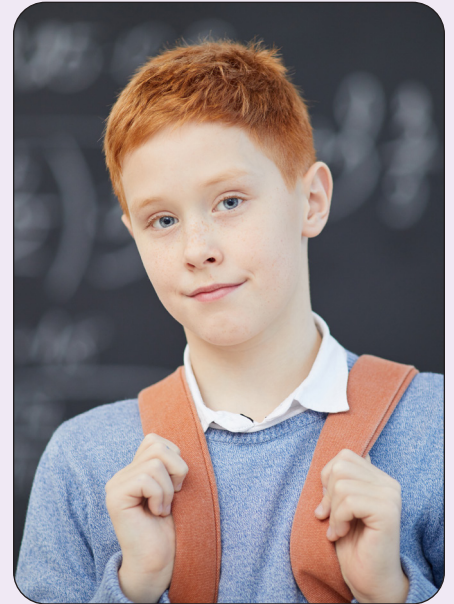
La falta de esfuerzo puede ser señal de que un joven tiene dificultades

Se enteró de que su joven no está entregando los trabajos de matemáticas. ¿Le falta motivación o sucede otra cosa?

A veces, la falta de esfuerzo puede estar encubriendo un problema más grave. Los jóvenes hacen muchas cosas para evitar que los padres y los maestros sepan que están teniendo dificultades con una materia. Fingen que no les importa. Se convierten en el payaso de la clase. Se “olvidan” de entregar trabajos todos los días.

Si estas características describen a su joven, considere reunirse con el maestro para observar el asunto más de cerca. La indiferencia de su joven podría estar ocultando el hecho de que necesita ayuda en clase.

Si su joven está teniendo dificultades, actúe ahora. Su joven podría trabajar con un tutor, quedarse después de clase para obtener más



ayuda e incluso tomar una clase de verano. Saber cuál es el problema real es el primer paso para solucionarlo.

Mejore la motivación interna para que el aprendizaje dure toda la vida



La mayoría de las personas están motivadas para aprender tanto por razones internas (el amor al aprendizaje) como por razones externas (para obtener una calificación u otra recompensa). Pero las motivaciones internas son lo que inspiran el aprendizaje para toda la vida.

Para fomentar la motivación interna:

- **Felicite a su joven** por sus logros y por cursar clases rigurosas en lugar de felicitarlo solo por sus calificaciones.
- **Ayude a su joven** a establecer metas para dominar las materias. Las metas deberían ser ambiciosas,

pero no tan ambiciosas que no se puedan alcanzar.

- **Anime a su joven** a revisar periódicamente su progreso hacia sus metas y a ser sincero. “Me podría ir mejor si estudiara 20 minutos más todas las noches”.
- **Anime a su joven** a probar una variedad de estrategias de aprendizaje y a descubrir cuáles funcionan mejor en cada circunstancia. Por ejemplo, si su joven recuerda mejor las palabras de vocabulario luego de escucharlas, debería intentar leerlas en voz alta.
- **Diga que usted** cree en su joven. Diga cosas como “Estas preguntas son muy difíciles, pero sé que las resolverás”.