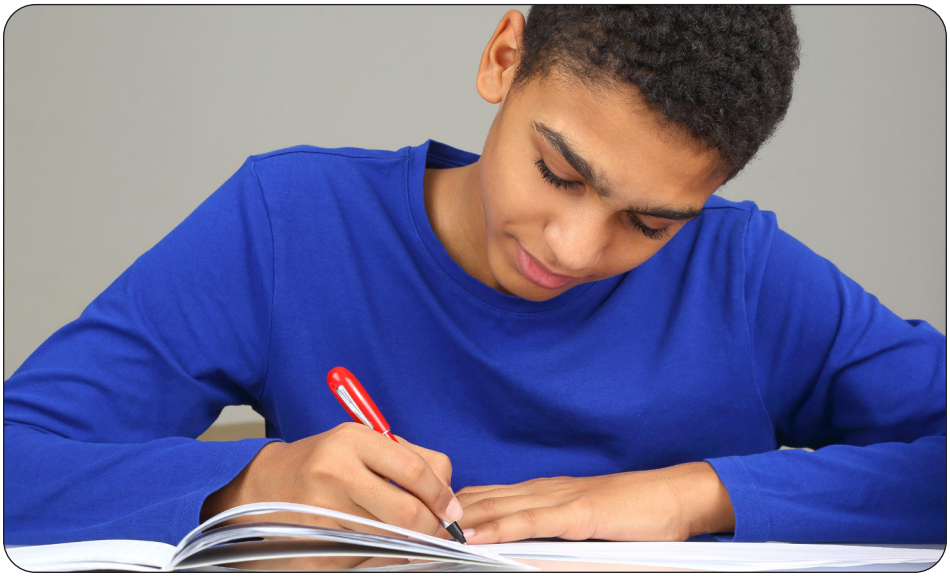
Escuela Secundaria
Los Padres™
¡aún hacen la diferencia!

Diciembre 2020
Vol. 28, No. 4

Enterprise City Schools
Parent & Family Engagement



Muéstrele a su escolar de secundaria cómo tomar mejores apuntes

Desarrollar una estrategia eficaz para tomar apuntes ayudará a su joven a aprovechar sus clases al máximo, tanto ahora como en la universidad. Comparta con él estas recomendaciones:

- **Crear una estructura.** Dígale a su joven que trace una línea vertical en una hoja para dividirla en dos columnas. Una debería ocupar aproximadamente un tercio de la hoja y la otra, dos tercios. Debería tomar apuntes en la columna más ancha.
- **Tomar apuntes a mano.** Los estudios revelan que escribir a mano ayuda a procesar mejor la información.
- **Crear una lista de abreviaturas.** A veces, los maestros hablan más rápido de lo que escriben los estudiantes. Por lo tanto, usar abreviaturas ayudará a su joven a seguir el ritmo. Podría usar pq para porque, > y < para mayor que o menor que.
- **Revisar los apuntes** luego de cada clase. Mientras relee sus apuntes, su joven podrá anotar preguntas o resúmenes breves en la columna angosta. Este tiempo de repaso también le dará la oportunidad de agregar aclaraciones extra que pudiera necesitar cuando llegue el momento de estudiar para el examen.
- **Complementar los apuntes** con datos de otros recursos. Podría ampliar un tema con el libro de texto o un sitio web recomendado por el maestro.
- **Usar colores para recalcar.** Algunos jóvenes crean un sistema de códigos con colores para recalcar puntos clave en sus apuntes. Su hijo puede crear un sistema que lo ayude a identificar detalles clave cuando llegue el momento de repasar para el examen.

Fuente: J. Rich, "Six Strategies for Taking High-Quality Notes," Edutopia, niswc.com/high_notetips.

Ayude a su joven a enfrentar las decepciones



En la vida, las cosas no siempre salen como esperamos. Sin duda, la pandemia lo demostró. Aprender a aceptar la decepción y a lidiar con ella es una parte lamentable, pero necesaria, de la vida.

Para ayudar a su joven a mantener la frente en alto cuando las cosas no salen como esperaba:

- **Anímelo a hablar** sobre sus sentimientos. Muchas veces, los jóvenes reaccionan de forma exagerada o se cierran por completo. Ayude a su joven a expresar su decepción con palabras.
- **No intente arreglar las cosas.** Hacer eso no ayudará a su joven a aprender habilidades para afrontar las situaciones difíciles. En cambio, sea empático y apóyelo. "Lamento que hayan cancelado el evento. Sé que estás decepcionado".
- **Sea un buen modelo a seguir.** Es posible que no le resulte fácil compartir sus propias decepciones, pero es una de las mejores maneras de mostrarle a su joven que usted ha aprendido a enfrentarlas. Podría decir: "¡Estoy tan decepcionado por no haber conseguido el ascenso! Voy a seguir intentando".

Copyright © 2020, The Parent Institute®

Copyright © 2020, The Parent Institute®

Jugar más reduce el nivel de estrés de su estudiante de secundaria



Si cree que usted está estresado, hable con su joven. Los estudios demuestran que, en la actualidad, los jóvenes están aún más estresados que sus padres, y eso puede afectar negativamente el sueño, las calificaciones y la salud de su hijo.

Una manera eficiente de ayudar a su hijo a lidiar con el estrés es animarlo a destinar tiempo a divertirse y relajarse. Estas son cuatro ideas que podría probar:

1. **Convertir el tiempo de estudio** en un momento de juego. Pídale a su joven que actúe una escena de su libro de historia o que cree un rap sobre un concepto de química. Jugar puede mejorar el funcionamiento del cerebro. Por lo tanto, los jóvenes que aprenden a través del juego tienen más probabilidades de recordar lo que estudian.
2. **Jugar en familia.** Busque juegos de mesa o videojuegos que le encanten a su joven y destine tiempo todas las semanas a jugar en familia.
3. **Crear arte.** Hacer algo hermoso puede ayudar a su joven a ver las cosas de una manera nueva. Sugiérale que pinte un cuadro, escriba un cuento o filme un video.
4. **Explorar.** Los jóvenes son curiosos por naturaleza. Por lo tanto, anime a su hijo a ser aventurero. Podría salir de excursión con un amigo o hacer un recorrido virtual por la universidad.

Fuente: Z. Stavely, "How to Bring Playfulness to High School Students," Mind/Shift, niswc.com/high_play.

"No es la carga lo que te derriba, sino la forma en que la llevas".

—Lou Holtz

Anime a su joven a ser productivo durante las vacaciones de invierno



Se acercan las vacaciones de invierno. Su joven espera con ansias que llegue el momento de tener al menos una semana libre de la escuela. Probablemente esté pensando en despertarse tarde, quedarse despierto hasta tarde y descansar de todas sus responsabilidades.

Si bien es importante que los jóvenes usen las vacaciones para relajarse y recargar las pilas, también es importante que destinen tiempo al aprendizaje.

Para ayudar a su joven a ser productivo durante las vacaciones, anímelo a seguir un cronograma. Exíjale que:

- **Se despierte.** No permita que su joven se despierte más de una hora después de su hora de despertarse habitual. De esta manera, estará más lúcido durante las clases que comienzan temprano cuando vuelva a empezar la escuela.
- **Trabaje.** Su joven debería destinar al menos 30 minutos por día a hacer trabajo escolar. Si no le asignaron ningún trabajo, puede repasar los apuntes de las clases y adelantar lecturas. Si el próximo otoño presentará una solicitud de ingreso a la universidad, podría dedicarles este tiempo a sus solicitudes.
- **Escriba.** Pídale que destine algunos minutos cada día a escribir en un diario. Puede escribir sobre lo que sea.
- **Lea.** Ayude a su joven a encontrar algo interesante que le gustaría leer. Luego, anímelo a leer por placer durante al menos 30 minutos por día.
- **Ayude.** Una vez por semana, pídale a su hijo que asuma alguna responsabilidad, por ejemplo, organizar una comida familiar. Podría ocuparse del menú, el presupuesto y la cocina. Mejorará sus habilidades matemáticas y, a su vez, le dará un descanso a usted.

¿Se mantiene firme o se deja manipular por su joven?



Cada vez que un padre impone una regla, suele haber un joven que la rechaza. "¡No es justo! Ningún otro padre les exige a sus hijos que hagan esto".

¿Pero qué ocurre luego? Algunos padres se mantienen firmes, pero otros permiten que sus hijos los manipulen. ¿Ha caído en la trampa de la manipulación? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___**1. Su joven,** ¿tiene un horario límite que usted hace cumplir de forma sistemática?

___**2. ¿Se mantiene** firme con las reglas, incluso si su joven se enoja?

___**3. ¿Impone** y hace cumplir las consecuencias de que su joven infrinja una regla?

___**4. ¿Ajusta** las reglas únicamente si su joven demuestra madurez y responsabilidad?

___**5. ¿Comprende** que su joven necesita que usted sea su padre y no su mejor amigo?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas son *sí*, felicitaciones: usted no se deja manipular por su joven. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas del cuestionario.

Escuela Secundaria Los Padres ¡aún hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos. ISSN: 1523-133x

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 © 2020, 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.

X02775346

 Copyright © 2020, The Parent Institute®

La revisión le permitirá a su joven evitar errores por descuidos



La semana pasada, su joven estuvo investigando y escribiendo un trabajo extenso para su clase de marketing. Usó una variedad de fuentes confiables y tomó apuntes con cuidado. No fue necesario que se quedara toda la noche despierto para terminarlo. Impresionante, ¿no? Lo sería si no lo hubiese entregado sin darle una segunda mirada.

La tecnología ha mejorado y ayuda a los estudiantes con la ortografía y la gramática, pero los programas de revisión ortográfica no son perfectos. Si su joven escribe *ves* en lugar de *vez*, el programa podría no detectar el error, pero el maestro sí lo notará.

Para mejorar la escritura de su joven y ayudarlo a evitar errores por descuidos, anímelo a:

- **Incluir la revisión** como un paso cuando cree el cronograma para terminar un trabajo.
- **No apresurarse.** Si su joven no se apresura mientras relee un trabajo, será más probable que detecte errores. Los ojos suelen completar las letras o las palabras faltantes. También debería intentar leer en voz alta. A veces, el oído ayuda a detectar lo que el ojo no ve.
- **Revisar más de una vez.** Algunos estudiantes incluso leen un trabajo desde el final hasta el principio porque, de esa manera, es más fácil detectar los errores ortográficos.
- **Comprender el tipo de errores** que suele cometer. Si siempre se olvida de numerar las páginas, debería verificar eso dos veces.
- **Mantenerse positivo,** incluso cuando no detecte todos los errores. Recuérdele que las revistas y los periódicos tienen muchos editores para revisar sus textos y, aun así, cometen errores algunas veces.

Recuérdele a su joven las estrategias que sirven para cualquier examen



Los exámenes son una realidad para los estudiantes de secundaria, ya sea ese examen de conducir tan importante o un breve cuestionario de la clase de matemáticas. A pesar de que hay maneras específicas de abordar cada tipo de examen, existen estrategias generales que ayudarán a su joven a dar lo mejor de sí mismo en *cualquier* examen.

Cuando su joven esté por rendir un examen, recuérdele que debe:

1. **Leer las instrucciones con atención** y luego volver a leerlas. Debería asegurarse de que sabe exactamente qué es lo que se espera que haga.
2. **Buscar palabras indicativas** que le digan qué hacer, como *compara*, *menciona*, *describe*, *define* y *resume*.
3. **Leer todas las preguntas** rápidamente antes de comenzar a rendir el examen. Su joven debería pensar cuánto tiempo tiene en total y decidir cuánto tiempo puede dedicarle a cada pregunta.
4. **Leer todas las preguntas** con atención. Debería determinar cuál cree que es la respuesta *antes* de leer las opciones que se brindan.
5. **Saltear una pregunta** si no está seguro de cuál es la respuesta. Debería responder primero todas las preguntas que sabe. Luego podrá volver al resto.
6. **Dejar tiempo para volver** y revisar las respuestas. ¿Respondió todas las preguntas? ¿Tienen sentido las respuestas? ¿Las oraciones están completas?

P: Mi hijo me dice que se queda dormido casi todos los días durante la clase de lengua. Es la primera clase del día, y dice que se queda dormido porque es una materia que no le agrada y porque es 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 una clase es un problema. En primer lugar, su joven se perderá algunas cosas que diga el maestro. Si ya tiene problemas con lengua, esto empeorará la situación.

También dañará la relación con el maestro. Si alguna vez necesita ayuda adicional, el maestro se preguntará por qué no prestó atención la primera vez que enseñó el contenido.

Por lo tanto, trabaje con su joven para encontrar maneras de mantenerse despierto en clase. Estas son dos ideas que podría probar:

1. **Adelante la hora de acostarse.** No, no le agradará. Pero como no puede cumplir con sus responsabilidades por la mañana, tendrá que aceptar el nuevo horario. Además, asegúrese de que su joven sepa que a la hora de acostarse no podrá usar aparatos electrónicos. No le permita mantener su teléfono móvil en su habitación mientras se carga. Sentirá la tentación de usarlo.
2. **Sugiera algunos cambios.** Dígale que hable con el maestro y le pida sentarse adelante. Si está cursando en línea, pídale que se siente en una mesa, en una habitación luminosa, y no en su cama, en la oscuridad.

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.

Copyright © 2020, The Parent Institute®

Enfoque: la motivación

Fomente la motivación interna de su estudiante



Los jóvenes que están internamente motivados quieren aprender. No están aprendiendo para obtener una calificación determinada, un pago o la aprobación de sus padres. Quieren aprender porque consideran que es gratificante.

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

Para ayudar a su joven a fortalecer su motivación interna:

- **Ayúdelo a establecer metas** para dominar el material de las clases. Debería ponerse metas altas, pero no tan altas que sean inalcanzables.
- **Felicítelo por dar** lo mejor de sí mismo y por comprender el material en lugar de felicitarlo solo por las calificaciones que obtenga.
- **Anime a su joven** a evaluar qué tan bien está cumpliendo sus metas. Debería ser honesto: "Me podría ir mejor si estudiara 20 minutos más todas las noches". Pero no debería menospreciarse: "Soy tan estúpido".
- **Recuérdele a su joven** que piense sobre las estrategias de aprendizaje que le dan los mejores resultados. Por ejemplo, ¿retiene más información cuando lee el material en voz alta? ¿Lo ayuda a estudiar crear tarjetas coloridas y usarlas para repasar?
- **Dígale a su joven** que usted cree en él. "Estos problemas de matemáticas parecen muy difíciles, pero sabes los conceptos y lograrás resolverlos".

Su joven puede usar estas estrategias para concentrarse

A algunos estudiantes, el año escolar ya no les interesa. Para motivar a su joven a mantenerse concentrado y dar lo mejor de sí mismo, anímelo a:

- **Aprender la diferencia** entre hacer el trabajo escolar y estudiar. Hacer el trabajo significa completar las tareas que le asignen. Estudiar significa hacer un esfuerzo para aprender y recordar el material. Asegúrese de que su joven le dedique tiempo suficiente al estudio todos los días.
- **Administrar su tiempo.** ¿Su joven pospone todo hasta el último minuto? Muéstrele cómo dividir trabajos y proyectos grandes en partes más pequeñas y manejables.
- **Aceptar una dificultad académica.** Algunos jóvenes simplemente se mantienen al margen, eligen las clases más fáciles y se esfuerzan lo menos posible. Pero para prepararse para la universidad y para un conseguir un buen trabajo, necesitan estar a la altura. Su joven, ¿está cursando clases rigurosas? ¿Está dando lo mejor de sí mismo? De lo contrario, ¿cómo podría aumentar el nivel de dificultad?



Los elogios positivos son una poderosa fuente de motivación



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

1. **Asócielos 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. **Hágalo en privado.** Para su joven, será más significativo que le diga unas palabras en privado en el carro que si dice en público "¿No es genial mi hijo?" No se preocupe. Su joven encontrará la manera de hacerles saber a los demás lo que le dijo.
3. **Centre la atención de su joven** en sus propias buenas sensaciones. La parte más importante de los elogios es ayudar a su joven a reconocer lo que siente cuando hace las cosas bien. Diga cosas que lo ayuden a hacer eso: "¿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.it.