Escuela Secundaria
Los Padres™
¡aún hacen la diferencia!

Noviembre 2020
Vol. 28, No. 3

Enterprise City Schools
Parent & Family Engagement



Relacionar datos con algo significativo ayuda a recordarlos

Las investigaciones sobre el cerebro permiten vislumbrar cómo funciona la memoria, y eso podría hacer que el momento de los exámenes sea más fácil para su joven.

Esforzarse más no siempre significa trabajar mejor, y la memorización es un ejemplo de esto. Los jóvenes suelen repetir las cosas una y otra vez para memorizarlas, pero un estudio sobre el cerebro indica que hay una mejor manera de retener información.

La repetición puede ayudar con la memoria a corto plazo, pero lo que su hijo necesita para recordar un dato en un examen es la memoria a largo plazo. Los investigadores descubrieron que la mejor manera de retener un dato a largo plazo es relacionarlo con otros datos que ya están almacenados en el cerebro.

Para hacer que los datos sean significativos, anime a su joven a:

- **Crear una imagen mental.** La palabra en inglés para *estrecho* es *narrow*. Pídale que piense en la palabra estirada hasta que quede muy finita. Cuanto más alocada sea la imagen, más fácil le resultará imaginarla.
- **Relacionarlos con algo que ya sepa.** ¿Cómo se escribe la palabra que significa sugerencia, *concejo* o *consejo*? "Los *consejos* deben ser sensatos".
- **Usar rimas.** ¿Recuerda "Colón al viejo continente le dijo adiós y llegó a América en 1492"? Entonces sabe cuál es el poder de la rima.
- **Crear una oración.** "Y Santiago durmió mucho". El número de letras de cada palabra se relaciona con el año en el que terminó la Guerra Civil: 1865.

Destinar tiempo a crear estas relaciones para memorizar las palabras ayudará a su joven a estudiar de manera más inteligente y recordar mejor la información.

Fuente: "Long-Term Memories Made with Meaningful Information," Science Daily, niswc.com/high_memory.

Enseñe a controlar la ansiedad antes de los exámenes



Los estudiantes de secundaria deben aprender a desempeñarse bien bajo presión, ya sea cuando se están preparando para un examen de conducir o un examen de ingreso a la universidad.

Para ayudar a su joven controlar el estrés previo a los exámenes:

- **Ponga las cosas en perspectiva.** Recuérdele a su joven que los exámenes son tan solo una parte de la vida. Siempre debería dar lo mejor de sí mismo, pero también es importante que se dé cuenta de que los exámenes solo reflejan lo que sucedió durante un día de su vida. Si a su joven no le va bien en un examen, eso no significa que esté condenado al fracaso.
- **Comparta estrategias** de relajación. Enséñele a su joven a tensar y relajar los músculos. Debería comenzar tensando los dedos de los pies, contar hasta tres y relajarlos. Luego, debería hacer lo mismo con las piernas, los brazos, los hombros y el cuello. Al finalizar, su joven debería sentirse más relajado.
- **Enséñele la técnica** de visualización. Los deportistas suelen "visualizarse" ganando un partido. Ayude a visualizarse llegando al examen confiado y preparado.

Copyright © 2020, The Parent Institute®

Copyright © 2020, The Parent Institute®

Hable con su escolar de secundaria sobre tomar decisiones difíciles



Algunas veces, resulta fácil hacer lo que está bien. Si todos en la carretera conducen con prudencia, su joven no se sentirá tentado a conducir a gran velocidad.

Sin embrago, hay otras ocasiones en las que no es tan fácil tomar la decisión correcta. Si su joven está haciendo un examen en línea y un amigo le envía un mensaje para pedirle la respuesta de una de las preguntas, ¿le enviaría la respuesta a su amigo?

Es durante esos momentos difíciles que es aún más importante que su joven esté preparado para hacer lo correcto. Algunas veces, las decisiones parecen poco importantes, como levantarse cuando suena la alarma o seguir durmiendo y faltar a clase. Pero incluso esas pequeñas decisiones pueden traer consecuencias importantes. Si no asiste a clase hoy, le resultará mucho más difícil ponerse al día mañana.

Hable con su joven sobre esos momentos difíciles. Dígale que todos tenemos que tomar decisiones. Muchas veces, elegir la opción que parece más difícil en el momento (levantarse y participar de la clase) le facilitará las cosas en el futuro.

Fuente: S. Covey, *The 7 Habits of Highly Effective Teens*, Fireside Books.

"Es muy importante saber quién eres. Tomar decisiones. Demostrar quién eres".

—Malala Yousafzai

Los estudios revelan la importancia de tener una mentalidad de éxito



El maestro de música presentó una canción nueva muy difícil, pero a su joven no le preocupó. "Voy a practicar hasta lograrlo".

Y luego, su maestro de matemáticas presentó una habilidad matemática nueva. Su joven puso los ojos en blanco. "No puedo aprender esto", dijo. "No soy bueno en matemáticas".

Lo cierto es que la misma estrategia con la que su joven aprende a dominar la música es la misma que lo ayudará a aprender los problemas matemáticos difíciles, pero muchos estudiantes no ven la relación entre la práctica y los resultados en la clase.

Los investigadores de Stanford llevaron a cabo un estudio sobre la motivación. Dividieron a los estudiantes en dos grupos. Elogiaron a uno de los grupos por sus *capacidades* ("Debes de ser muy inteligente para haberlo hecho bien"). Elogiaron al otro grupo por su *esfuerzo* ("Realmente hiciste un gran esfuerzo para hallar esa respuesta").

Con el tiempo, los estudiantes del grupo al que se elogió por su capacidad rechazaron un desafío, pero los jóvenes a los que se elogió por su esfuerzo dijeron "Adelante".

¿Cuál es su perspectiva del éxito escolar? ¿Cree que su joven puede aprender algo si se esfuerza? Eso es lo que los investigadores denominan la "mentalidad de éxito". Es esencial ayudar a los estudiantes a mantenerse motivados para enfrentar, y superar, los desafíos.

Thomas Edison dijo: "El genio es uno por ciento inspiración y 99 por ciento transpiración". ¡Y ciertamente tenía toda la razón!

Fuente: B. Goodwin, *Changing the Odds for Student Success: What Matters Most*, Mid-Continent Research for Education and Learning.

¿Está ayudando a su hijo a enfrentar las dificultades escolares?



En esta época del año, algunos jóvenes tienen dificultades en una o varias materias. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguar si usted está haciendo todo lo que está a su alcance para ayudar a su joven si está teniendo dificultades:

___**1. ¿Ha hablado** con su joven sobre sus avances en las clases y ha escuchado sus preocupaciones?

___**2. ¿Ha animado** a su joven a hablar con sus maestros para obtener ayuda adicional?

___**3. ¿Se ha puesto** en contacto con el maestro de su joven para armar un plan que lo ayude a volver a encaminarse?

___**4. ¿Está trabajando** para lograr que su joven reciba ayuda en el estudio a través de un maestro particular o un programa recomendado por la escuela?

___**5. ¿Ha ayudado** a su joven a adquirir habilidades de estudio, como mantener un horario de estudio fijo, establecer metas de estudio diarias y a largo plazo, y tomar buenos apuntes?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está haciendo todo lo posible para ayudar a su joven a volver a encaminarse. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente.

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®

Desafíe a su estudiante de secundaria a repasar geografía



Las redes sociales e internet le permiten a su joven conectarse con otras personas y encontrar información de todo el mundo.

Esa es una de las razones por las cuales la geografía —a menudo malinterpretada por los niños como una materia que involucra mapas polvorientos— sigue siendo importante. La geografía consiste en saber dónde están ubicados los lugares, por qué están allí y por qué son importantes. Y que un joven hable con un amigo de Colombia no significa que se dé cuenta de que su amigo está en América del Sur y no en Columbia, Carolina del Sur.

Para mejorar las habilidades de geografía de su joven, rételo a:

- **Usar el mapa del subte,** el horario del autobús o el tren y el mapa de una ciudad para planificar un viaje a un lugar de su interés en el futuro.
- **Usar un mapa topográfico** para planificar una caminata por el campo o su comunidad. Debería tener en cuenta la elevación, la distancia, la dirección y las características geográficas de todo el camino.
- **Explorar sus redes sociales.** Puede usar un mapa para ver qué amigo vive más cerca. ¿Cuál vive más lejos?
- **Probar comidas de "todo el mundo".** Puede probar platos étnicos y luego ubicar los países de origen en un mapa. Pídale que investigue por qué algunas culturas usan tenedores y otras palitos, o ningún utensilio.

Cuatro cosas que hay que averiguar si se desea asistir a la universidad



Presentar una solicitud de ingreso a la universidad puede ser estresante. Las universidades tienen distintos requisitos y los estudiantes distintas fortalezas. Descubrir cómo encontrar instituciones que se ajusten a lo que uno busca puede ser abrumador, especialmente este año.

El Departamento de Educación de EE.UU. ha reunido información de todas las universidades del país. El sitio web College Scorecard (*collegescorecard.ed.gov*), un buscador de universidades, les facilita a los estudiantes que desean ir a la universidad la tarea de averiguar cuatro datos clave que deberían saber:

1. **¿Puedo ingresar?** Si bien algunas universidades no requieren un examen de ingreso este año por la pandemia, Scorecard muestra el rango de puntajes promedio de SAT y ACT que se requieren para ingresar a cada institución. Su joven puede comparar sus puntajes con esos rangos.
2. **¿Qué campos de estudio se ofrecen?** Scorecard les permite a los estudiantes ordenar los campos de estudio principales por tamaño del programa y potencial de ingresos.
3. **¿Cuántos estudiantes se gradúan?** Es importante observar que algunas universidades tienen una tasa de graduación más alta que otras. Si el resto de las características de las universidades son iguales, su joven debería elegir la universidad en la más estudiantes terminan la carrera.
4. **¿Cuál es el costo** y el monto de la deuda que contrae un estudiante tipo? A las familias les preocupa el costo de matrícula y si su joven habrá contraído una deuda significativa al graduarse. Le sorprenderá saber que algunas universidades que parecen costosas podrían terminar costando menos. Eso se debe a que ofrecen programas que ayudan a estudiantes que cumplen ciertas condiciones a llegar a la graduación con una deuda muy baja. No descarte una universidad antes de consultar esos números.

Scorecard no es la única herramienta que deberían usar los jóvenes, pero podría ayudar a su joven a informarse antes de presentar una solicitud de ingreso.

P: Mi hijo y yo solíamos tener una relación muy cercana, pero en los últimos meses, siento que se ha convertido en un extraño. Pone los ojos en blanco cuando le hago una pregunta sobre la escuela o sobre otro tema. Quiero mantenerme involucrado, pero apenas me habla. ¿Qué debería hacer?

Preguntas y respuestas

R: Querer mantenerse involucrado en la vida de su joven es una decisión inteligente. Los expertos están de acuerdo en que cuando los padres participan en la vida de sus hijos se observa un efecto positivo en la felicidad y el éxito escolar de los jóvenes. Pero no hay necesidad de entrar en pánico.

Su joven está atravesando una fase normal, y ya ha atravesado una fase similar en el pasado. ¿Recuerda cuando su hijo era pequeño? En ese momento, gritaba *no* y hacía berrinches. Ahora pone los ojos en blanco.

Es el mismo comportamiento básico. Y las cosas que usted hacía en ese entonces cuando su hijo era pequeño también funcionarán ahora, con algunos ajustes.

- **No se lo tome personal.** Su joven está intentando crear una vida nueva e independiente. Sabe que lo necesita a usted, pero no quiere a admitirlo. Por lo tanto, ignórelo tanto como pueda. Mantenga la calma. No responda a sus enojos enojándose.
- **Establezca límites.** Las reglas familiares siguen vigentes: su joven no puede insultar ni gritar. Debe ser respetuoso. Si no puede hacerlo, dígale que no escuchará lo que tenga para decirle.
- **Dígale que usted** siempre estará de su lado. Si antes tenían una relación cercana, es probable que recuperen esa cercanía más adelante. A menos que sospeche que algo anda mal, por el momento, permítale encontrar su propio camino, porque tarde o temprano ese camino lo traerá de vuelta.

Copyright © 2020, The Parent Institute®

Enfoque: valores positivos

Convierta el servicio comunitario en una prioridad familiar



La pandemia trajo mucha incertidumbre. Pero también creó oportunidades para que los jóvenes marquen una diferencia.

Cuando los jóvenes donan su tiempo y sus talentos, no solo ayudan a sus comunidades, sino que también hacen algo por sí mismos. Los estudios revelan que los niños que participan de actividades de servicio comunitario son menos propensos a fumar, beber alcohol o consumir drogas. Además, los jóvenes que trabajan como voluntarios suelen obtener mejores calificaciones, mejorar sus habilidades sociales y desarrollar habilidades de liderazgo que los ayudarán a lo largo de la vida.

Las familias que hacen trabajos de voluntariado en conjunto también observan beneficios reales. Tienen la oportunidad de pasar tiempo juntos mientras trabajan por un objetivo común. Se ven de una manera nueva. (¿Quién hubiese imaginado que Sara sería tan buena cosiendo mascarillas? ¿Quién hubiese imaginado que papá sabía hablar en otro idioma tan bien?)

Estas son algunas recomendaciones para ayudar a su familia a comenzar a trabajar como voluntarios juntos:

- **Haga un inventario.** Los miembros familiares, ¿ya trabajan como voluntarios en la comunidad? ¿Es posible que otros miembros familiares se sumen?
- **Haga una lluvia de ideas.** ¿Qué otras causas les importan? ¿La política, las relaciones raciales, el medio ambiente? ¿Qué organizaciones trabajan a favor de esas causas?
- **Empiece de a poco.** Elijan una actividad para hacer por única vez. Si les agrada, planifiquen volver. Para encontrar oportunidades en su zona, visite *volunteermatch.org*.

Fuente: J. Segal, Ph.D. y L., "Volunteering and its Surprising Benefits," HelpGuide.org, niswc.com/high_service3.

Anime a su joven a desarrollar una ética de trabajo sólida

La *ética de trabajo* es un conjunto de valores y creencias que incluyen características como la fiabilidad, la dedicación y el orgullo por el trabajo propio. Tener una ética de trabajo sólida es necesario no solo para alcanzar el éxito en el trabajo, sino que también se necesita para lograr el éxito en la escuela.



Para promover una ética de trabajo sólida en su joven:

- **Sea un buen modelo a seguir.** Exhiba una actitud positiva hacia el trabajo y muéstrele a su joven que se toma su trabajo y sus responsabilidades en serio. Demuestre perseverancia cuando las cosas se pongan difíciles.
- **Asígnele responsabilidades** a su joven y exíjale que las cumpla. Permítale asumir la responsabilidad de sus acciones. Por ejemplo, si no cumple con el plazo de un trabajo escolar, no le escriba al maestro para darle una excusa. Es responsabilidad de su joven hablar con el maestro y encontrar una solución.
- **Refuerce la gratificación diferida.** Recuérdele a su joven que siempre debería trabajar antes de jugar. Anímelo a terminar el primer borrador de su trabajo *antes* de iniciar sesión para jugar a videojuegos con sus amigos.

Sugiérale a su estudiante que se centre en tres objetivos diarios



Los jóvenes suelen pensar que todo el mundo gira a su alrededor. Este es un ejercicio simple que podría ayudar a su joven a cambiar el foco y a pensar también en las necesidades de los demás:

Pídale a su joven que destine algunos minutos todas las mañanas a establecer tres metas simples para el día. Pídale que las denomine "Las tres E":

1. **Escuela.** ¿Qué es lo más importante que puede hacer su joven ese día en la escuela? Podría ser terminar de escribir un ensayo o hablar con el maestro sobre un trabajo.
2. **Él mismo.** ¿Qué es lo más sano que podría hacer su joven por él mismo ese día? ¿Podría ir a dormir más temprano? ¿Destinar 30 minutos a hacer ejercicio? ¿Reducir el tiempo frente a la pantalla?
3. **El otro.** Ahora pídale a su joven que piense en otra persona. ¿Qué podría hacer para ayudar a alguien ese día? ¿Podría acercarse a un estudiante nuevo? ¿Podría hacer recados para alguna persona mayor del vecindario?