Escuela Secundaria
Los Padres™
¡aún hacen la diferencia!
Octubre 2020
Vol. 28, No. 2
Enterprise City Schools
Parent & Family Engagement



Leer por placer les ofrece muchos beneficios a los estudiantes

Su joven ya lee muchas cosas para la escuela: está leyendo una novela para la clase de lengua y pasó 45 minutos leyendo el libro de biología anoche. Entonces, ¿por qué es importante que destine tiempo a leer por placer también?

Cuando los jóvenes leen para entretenerse, no se preocupan por memorizar cada detalle para una un examen próximo. Disfrutan de lo que leen y suelen leer más rápido.

Los jóvenes que pueden leer rápido también comprenden mejor lo que leen. Su comprensión lectora mejora y su vocabulario aumenta, y esos beneficios los conducen a alcanzar el éxito en los exámenes estandarizados y en las lecturas relacionadas con la escuela.

Estas son algunas de las maneras en las que puede fomentar la lectura por placer en su joven:

- **Muéstrele que leer es divertido.** Si usted está leyendo algo que disfruta, compártalo.
- **Lea lo que lee su joven.** Lea una revista o un libro que esté leyendo su hijo. Hablen sobre cómo se relaciona con algo de su vida. Pídale a su joven que haga lo mismo.
- **Escuchen audiolibros.** Algunas veces, los libros que son difíciles de leer cobran vida cuando se leen en voz alta. Mientras su joven escucha un libro, él refuerza su vocabulario, su fluidez y sus habilidades de audición. Puede escucharlos mientras hace ejercicio, viaja en carro o se relaja.
- **Recuérdele a su joven** que no es necesario que termine todos los libros que lea por placer. Si el libro es aburrido o demasiado difícil, puede elegir otro.

Conéctese con el consejero escolar de su joven



Durante los años de escuela secundaria, su joven tendrá muchos maestros, muchas clases diferentes y una variedad de actividades.

Sin embargo, hay una persona que verá el panorama completo y seguirá el progreso de su joven a lo largo de la escuela secundaria. Esa persona es su consejero escolar.

El consejero escolar de su joven podrá ayudarlos a usted y a su joven a tomar decisiones acertadas al momento de elegir las clases. Si su joven piensa ir a la universidad, el consejero lo ayudará a asegurase de que haya tomado las clases que necesita para graduarse y de que cumpla con los requisitos de admisión. De esa manera, cuando sea el momento de presentar las solicitudes de ingreso a la universidad, el consejero podrá sugerir universidades que serían una buena opción para su joven.

Pues entonces, ¿cuándo deberían reunirse usted y su joven con el consejero? Cuanto antes. Programe una reunión virtual o presencial para planificar el camino hacia el éxito de su joven. Luego, recuerde comunicarse con el consejero al menos una vez por semestre para asegurarse de que su joven se mantenga bien encaminado.

Copyright © 2020, The Parent Institute®

Copyright © 2020, The Parent Institute®

Hable con su estudiante sobre los efectos negativos de copiarse



La mayoría de los jóvenes de secundaria no consideran que copiarse sea una falta grave. Están bajo mucha presión académica, y muchos consideran que copiarse es una manera de aliviarla. Como resultado, cualquier cosa, desde plagiar hasta copiar la tarea de un compañero o usar un teléfono para buscar respuestas en un examen, se ha convertido en un comportamiento "frecuente".

Para promover la honestidad académica, dígale a su joven que:

- **Copiarse nunca está bien,** incluso si otros estudiantes lo hacen. Explíquele que usted preferiría que dé lo mejor de sí mismo y que obtenga una calificación más baja en lugar de que obtenga una calificación más alta copiándose.
- **Copiarse es una conducta** deshonesta. Algunos jóvenes no se dan cuenta de que es lo mismo que mentir o robar. Están robando el trabajo que hizo alguien y mintiendo cuando dicen que lo hicieron ellos.
- **Copiarse lo perjudica.** Si bien copiarse puede dar beneficios a corto plazo (como no tener que hacer la tarea o escribir un ensayo), su joven no aprenderá el material.
- **Copiarse puede convertirse** en un hábito. Cuando los jóvenes se copian y se salen con la suya, suelen sentirse tentados a volver a copiarse.

"Copiarse en la escuela es una forma de autoengaño. Vamos a la escuela a aprender. Nos engañamos a nosotros mismos cuando aprovechamos el esfuerzo y el trabajo académico de otra persona".

—James E. Faust

Los estudios revelan la importancia de que los jóvenes duerman bien



Cuando los estudiantes tienen sueño, les cuesta aprender, tienen menos probabilidades de ser activos y más probabilidades de estar deprimidos. Los estudios revelan que es tan importante descansar bien luego de un día de aprendizaje como la noche antes de un examen; el aprendizaje continúa mientras su joven duerme.

Pero a los estudiantes de secundaria les suele costar dormir lo suficiente. Su ritmo natural consiste en despertarse tarde por la mañana y quedarse despiertos hasta tarde por la noche. A menudo les cuesta despertarse para las clases que comienzan temprano.

Para restablecer el reloj interno de su joven y ayudarlo a estar listo para aprender cuando se despierta:

- **Anímelo a seguir una rutina** a la hora de acostarse. Los expertos indican que atenuar las luces por la noche y evitar pantallas luminosas antes de acostarse permite que a los jóvenes les resulte más fácil dormir.
- **Dígale que evite la cafeína.** Consumir cafeína, incluso unas horas antes de dormir, podría reducir una hora el tiempo total de sueño.
- **No le permita dormir** todo el fin de semana. Su joven no debería despertarse más de dos horas después de su horario normal. De lo contrario, su cuerpo estará demasiado confundido cuando tenga que despertarse temprano otra vez el lunes.
- **Sugiérale que haga ejercicio.** Hacer ejercicio, correr y hacer otras actividades, al menos unas horas antes de ir a dormir, ayudará a su joven a dormir profundamente.

Fuente: S. Spinks, "Adolescents and Sleep," PBS, niswc.com/high_moresleep.

¿Destaca el valor del esfuerzo de su estudiante?



Todo estudiante es capaz de dar "lo mejor de sí mismo". Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguar si usted está animando a su joven a dar lo mejor de sí:

___**1. ¿Destaca** su ética de trabajo? "¡Estoy impresionado de que hayas decidido pasar el fin de semana trabajando en tu proyecto de investigación!"

___**2. ¿Anima** a su joven a sentirse orgulloso por su propia ética de trabajo? "Te debes sentir muy bien por haber dado lo mejor de ti mismo para este proyecto".

___**3. ¿Celebra** el progreso que logra su joven gracias a su esfuerzo? "Esos 30 minutos extra que le dedicaste al estudio todas las noches ha dado sus frutos".

___**4. ¿Evita** centrarse demasiado en los resultados siempre y cuando su joven esté dando lo mejor de sí mismo?

___**5. ¿Da el ejemplo** del esfuerzo constante y diligente? "Estoy trabajando en un informe para el trabajo todos los días para poder terminarlo el viernes".

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está animando a su joven a esforzarse para dar lo mejor de sí mismo. 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®

Aprender a manejar el estrés puede evitar el abandono de la escuela



Los estudiantes que abandonan la escuela limitan sus opciones de vida para siempre. Y todos los años hay muchos jóvenes que toman esta decisión destructiva.

Durante un estudio realizado en Canadá, se hizo un seguimiento de jóvenes que enfrentaban grandes desafíos. Todos eran de pocos recursos. La mayoría tenía calificaciones malas. Pero solo algunos abandonaban la escuela. ¿Qué marcaba la diferencia?

El estudio reveló que el problema no siempre estaba relacionado con la escuela. Muchas veces, una experiencia difícil o un problema en casa —muerte, divorcio, salud, problemas legales o una mudanza— puede inclinar la balanza y conducir al abandono de la escuela.

Los padres no siempre pueden controlar el estrés de los jóvenes, pero sí pueden reconocerlo y encontrar maneras de ayudarlos a superarlo. Los jóvenes suelen estar de mal humor, pero fíjese en los cambios importantes. Observe si su joven pierde de golpe el interés en amigos y en cosas que disfrutaba.

Si observa indicios de estrés:

- **Anime a su joven** a tomarse un descanso. A veces, escuchar música o mirar una película vieja podría ayudarlo a aliviar el estrés.
- **Desaliéntelo si habla** negativamente de sí mismo. Cuando están estresados, los jóvenes piensan que nada cambiará jamás. Ayude a su hijo a darse cuenta de que hasta los pequeños cambios marcan una diferencia.
- **Ayude a su joven** a dividir los proyectos difíciles en partes pequeñas. Un proyecto largo podría abrumarlo. Por lo tanto, busque alguna parte pequeña que pueda terminar hoy.

Fuente: V. Dupéré y otros, "High School Dropout in Proximal Context: The Triggering Role of Stressful Life Events," *Child Development*, Society for Research in Child Development, Inc., niswc.com/high_stressdropout.

Anime a su estudiante a cursar clases de ciencias y matemáticas



Es normal preocuparse por el futuro de su joven y por si logrará conseguir un buen trabajo. Un estudio reveló una manera eficaz de marcar una diferencia en el futuro de los jóvenes: hablar sobre la importancia de las ciencias y las matemáticas.

Hay muchos trabajos en ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas (Estas áreas se denominan STEM, por sus siglas en inglés). Algunos de estos trabajos solo requieren un diplomado de dos años posterior a la secundaria. Muchas veces, el salario inicial de estos trabajos es $50 000 o más para los universitarios recientemente graduados.

Sin embargo, en la secundaria, los jóvenes suelen evitar las clases de matemáticas y ciencias que necesitan para estos trabajos. En ese momento, los padres pueden desempeñar un papel importante. Ayude a su joven a darse cuenta de que sus elecciones hoy pueden afectar su futuro. Por lo tanto:

- **Muéstrele a su joven** cómo sus intereses actuales pueden conducirlo a carreras relacionadas con STEM. Si usa una aplicación en su teléfono con frecuencia, es posible que quiera tomar clases de computación y desarrollar sus propias aplicaciones. Si le interesa aprender cómo funcionan las cosas, podría prepararse para la carrera de ingeniería.
- **Anime a su joven** a inscribirse al menos en una clase de matemáticas y una de ciencias todos los años. Los estudiantes que están interesados en las carreras relacionadas con STEM deberían haber tenido matemáticas y ciencias durante al menos cuatro años durante la escuela secundaria.

Fuente: C.S. Rozek y otros, "Utility-value intervention with parents increases students' STEM preparation and career pursuit," *PNAS*, National Academy of Sciences.

P: Mi joven de décimo grado siempre se ha salido con la suya. Incluso en la escuela primaria, sus berrinches eran tan intensos que cedí. Pero ahora es muy rebelde. Se niega a hacer lo que le pido. Me insulta. No termina la tarea y sus maestros están tan frustrados como yo. ¿Cómo podemos ayudar a este niño a volver a tomar el control?

Preguntas y respuestas

R: La mayoría de los jóvenes atraviesan períodos de rebeldía contra las autoridades, pero, aparentemente, su joven ha pasado el límite de lo aceptable.

Y si bien manejar esta actitud desafiante puede ser difícil, es importante que lidie con ella. De lo contrario, su joven nunca podrá mantener un trabajo, tener una relación sana ni vivir con otras personas.

Debería hacer lo siguiente:

- **Reúnase con el maestro.** Deberían estar en la misma página y presentar un frente unido.
- **Establezca expectativas básicas.** Elija sus batallas, pero céntrese en asuntos como garantizar la seguridad, completar los trabajos y hablarles respetuosamente a los demás.
- **Hágale saber a su joven** que sus acciones tendrán consecuencias. Las consecuencias deberían ser proporcionales a lo que haya hecho. (No es lo mismo usar el carro sin permiso que insultar a alguien).
- **Aplique consecuencias** cuando su joven ponga a prueba los límites. Mantenga la calma y recuerde que su joven necesita un padre, no un amigo.
- **Busque ayuda para su joven** y para usted. Un pediatra, un hermano mayor, un mentor o un entrenador podrían ayudarlos a los dos a atravesar este momento difícil.

Copyright © 2020, The Parent Institute®

Enfoque: la responsabilidad

Para fomentar la responsabilidad, dé un paso al costado



La escuela secundaria es un buen momento para asignarles más responsabilidades a los jóvenes. Sin embargo, cuando se trata de la escuela y la tarea, algunos padres parecen tomar las riendas.

Los estudios revelan que los padres que se involucran demasiado, a veces denominados "padres helicóptero", pueden afectar negativamente el rendimiento académico de sus hijos. Incluso podrían generar más ansiedad y depresión en sus hijos.

Si bien es importante mantener el interés en lo que su joven aprende en la escuela ayudarlo cuando lo necesita, permítale asumir el mando. Para promover la responsabilidad:

- **Elija sus palabras con cuidado.** No "tenemos" que entregar un trabajo importante el lunes: su joven tiene que entregarlo. Y es *él* quien debe cumplir con sus compromisos. Si usted dice *nuestra* tarea de matemáticas, dé un paso al costado.
- **Exíjale a su joven** que asuma la responsabilidad de terminar la tarea. Si cada 15 minutos controla qué está haciendo su hijo, no le estará permitiendo aprender a administrar su tiempo. Si usted está haciendo la tarea, deje de hacerlo.
- **Deje que su joven** trate de resolver los problemas escolares. Si obtiene una mala calificación, deje que hable con el maestro. Si le va mal en un examen de ciencias, permítale esforzarse para mejorar la nota. Estas son habilidades que harán que su joven alcance el éxito en la universidad y en el ámbito laboral. Por lo tanto, permítale aprender qué decir y qué hacer ahora.

Fuente: K. Reed y otros, "Helicopter Parenting and Emerging Adult Self-Efficacy: Implications for Mental and Physical Health," *Journal of Child and Family Studies*, Springer US.

Administrar el tiempo es esencial para el éxito en la secundaria

Usar el tiempo sabiamente es una de las mejores lecciones sobre responsabilidad que pueden aprender los estudiantes. Esa habilidad ayudará a su joven a cumplir con los plazos y las citas. Le permitirá estar al día con la tarea y llevar una vida menos estresante.



Anime a su joven a:

- **Usar una agenda o un calendario.** Debería escribir todas las tareas de la semana en el calendario y revisarlo a lo largo del día.
- **Establecer un "día para ponerse** al día" una vez por semana para trabajar en una tarea que ha estado postergando o adelantar tareas.
- **Hacer de a poco a la vez.** Estudiar 30 minutos todos los días es mucho más efectivo que tratar de estudiar todo durante seis horas la noche anterior a un examen.
- **Decir *no* a las cosas** que serán una sobrecarga para él. Si ya tiene una agenda demasiado ocupada, probablemente no tenga tiempo de sumar una actividad o un proyecto opcional.
- **Limitar el tiempo** frente a la pantalla. Los aparatos electrónicos suelen ser la mayor causa de la pérdida de tiempo. No le pida a su joven que deje de usarlos por completo, pero sí que limite su uso.

Fomente y note las señales de responsabilidad en su joven



Ser responsable no implica hacer tareas domésticas ni entregar la tarea a tiempo únicamente. También implica pensar con anticipación y considerar de qué manera nuestras palabras o acciones afectarán a los demás y a uno mismo.

Anime a su joven a:

- **Cumplir sus promesas.** No puede ser responsable si no cumple sus promesas. Las personas deben saber que cuando él les da su palabra pueden confiar en que va a cumplir lo prometido.
- **Admitir sus errores.** Ser una persona responsable no implica ser una persona perfecto. De hecho, es todo lo contrario. Las personas responsables cometen errores todo el tiempo. Sin embargo, no los ignoran. Admiten sus errores y luego los corrigen, de ser necesario.
- **Aceptar las consecuencias.** Las personas responsables se hacen cargo de los resultados de sus errores sin intentar echarle la culpa a otros. Aprenden de sus errores y no suelen volver a cometer el mismo error.