Septiembre 2020
Vol. 28, No. 1

Escuela Secundaria Los Padres™

¡aún hacen la diferencia!

Enterprise City Schools
Parent & Family Engagement



Comience el nuevo año escolar centrándose en la salud mental

La enfermedad COVID-19 y el cierre de las escuelas en el último ciclo lectivo afectaron la vida de los estudiantes y sus familias en todo el mundo. Los jóvenes de hoy están más estresados, ansiosos y deprimidos que nunca.

Ahora que su joven comienza un nuevo año académico, ayúdelo a adoptar hábitos que promuevan su bienestar general. Para prepararlo para que alcance el éxito:

- **Dele a su joven una sensación** de control. Deje que se ocupe él solo de sus tareas escolares y del resto de sus responsabilidades. Usted puede y debe seguir participando, pero resista el impulso de darle la lata.
- **Promueva la salud física.** Asegúrese de que su joven duerma lo necesario todas las noches. Recuérdele que debe lavarse las manos con frecuencia y destinar tiempo a hacer actividad física todos los días.
- **Anime a su joven a conectarse** con sus maestros, compañeros y amigos, ya sea en línea o en persona. Las relaciones sanas son esenciales para la salud mental y el crecimiento de los jóvenes.
- **Hable sobre el cuidado personal.** Sugiérale a su joven que destine al menos 20 minutos por día a la relajación consciente. Podría meditar, hacer yoga, jugar con una mascota, escribir en un diario o hacer una actividad artística.
- **Recomiéndele a su joven** que apague el teléfono durante algunas horas todos los días. Tomarse un descanso de las notificaciones, los mensajes de texto y las redes sociales podría ayudarlo a concentrarse en la tarea escolar y otras actividades.
- **Pida una cita con el pediatra** de su joven si le preocupa su salud emocional o física.

Las expectativas son el camino hacia el éxito



Tener expectativas altas para su joven es un paso fundamental para que alcance el éxito académico. Piense en sus expectativas como un mapa: sin el mapa, no se puede garantizar que su joven llegue a destino (ni que sepa adónde debe llegar). Con el mapa, podrá encontrar su camino sin problema.

Para asegurarse de que las expectativas que usted tiene para su joven sean claras:

- **Hablen sobre objetivos.** Ayúdelo a hacer planes para el futuro y descubrir cómo hacer realidad esos planes.
- **Hablen de la relación** entre el *esfuerzo* y los *resultados*. Asegúrele a su joven que usted está más orgulloso de él cuando se esfuerza al máximo que cuando obtiene una A sin dificultad.
- **Tómese el tiempo** para hablar de la escuela y la tarea. Así, su joven sabrá que usted está interesado en su educación.
- **Pídale que establezca rutinas** para los trabajos escolares y las tareas domésticas. De esa manera, demostrará confianza en su capacidad para hacer las "pequeñas cosas" por sí mismo, y su joven podrá prepararse para alcanzar objetivos más ambiciosos en el futuro.

Copyright © 2020, The Parent Institute®

Copyright © 2020, The Parent Institute®

Ayude a su joven a armar un plan para la graduación y la universidad



Hay muchas cosas que su joven puede hacer para asegurarse de estar encaminado para graduarse y asistir a la universidad, esté en el primer o en el último año de la secundaria. Esta es una lista parcial de lo que podría hacer:

- **En primer año,** anime a su joven a participar de actividades que sean significativas para él. Dígale que le cuente a su consejero escolar que está planeando ir a la universidad. Investigue sobre opciones de ayuda económica, becas y maneras de ahorrar dinero para pagar la universidad.
- **En segundo año,** anime a su joven a investigar sobre universidades de interés y hacer visitas virtuales en línea. Asegúrese de que esté tomando clases rigurosas que cumplan con sus requisitos de graduación de la escuela secundaria.
- **En tercer año,** su joven debería rendir los exámenes de admisión a la universidad (ACT y/o SAT). Debería asegurarse de que las clases que está cursando para cumplir los requisitos de graduación de la escuela secundaria también cumplan con los requisitos de admisión de la universidad. A veces, son diferentes.
- **En el último año,** su joven debería comenzar a presentar las solicitudes de ingreso a la universidad. Debería tener presentes las fechas en las que debe presentar las solicitudes de ingreso y los formularios de ayuda financiera. Asegúrese de que complete el formulario de Solicitud Gratuita de Ayuda Federal para Estudiantes (FAFSA, por sus siglas en inglés) en *fafsa.ed.gov*.

"El futuro les pertenece a quienes creen en la belleza de sus sueños".

—Eleanor Roosevelt

Muéstrele a su joven cómo lograr una buena reputación en internet



Los jóvenes se comunican principalmente a través de redes sociales. Pero muchos no se dan cuenta de que lo que hacen en línea puede afectar su futuro.

Obviamente, los estudiantes tienen derecho a la libertad de expresión. Pero los tribunales han establecido límites sobre lo que los estudiantes pueden decir en el entorno escolar. Y hay una gran diferencia entre lo que a los estudiantes se les *permite* hacer y lo que *deberían* hacer en línea. Las universidades y los empleadores miran la actividad y las publicaciones de los estudiantes en las redes sociales.

Anime a su joven a:

- **Revisar su configuración** de privacidad. Sus publicaciones, incluso las antiguas, deberían ser privadas para que solo sus amigos puedan verlas.
- **Proteger sus contraseñas** para que sus amigos no puedan hacer publicaciones en sus cuentas.
- **Eliminar publicaciones** inapropiadas. Aunque nada desaparece por completo de internet, hacer una limpieza es un buen primer paso.
- **Centrarse en crear** una reputación positiva. Puede compartir artículos y fotografías de temas que le importen.
- **Seguir a aquellas universidades** a las que le interese asistir y a las empresas en las que le agradaría trabajar. Si ve algo que le interesa, debería dejar un comentario y contactarse con la institución o la empresa.
- **Recordar el consejo** más importante: pensar siempre antes de publicar algo.

Fuentes: E. Milovidov, "College-Bound Students: Create a Positive Digital Footprint," Family Online Safety Institute; National Coalition Against Censorship, "Watch What You Tweet: Schools, Censorship, and Social Media."

¿Está ayudando a su joven a tener un gran comienzo?



"Comienza con el fin en mente", aconseja el escritor Stephen Covey. En otras palabras, ayude a su joven a comenzar el año implementando rutinas que lo conduzcan al éxito durante todo el año.

¿Está ayudando a su joven a adoptar hábitos que lo lleven al éxito este año? Responda *sí* o *no* a estas preguntas:

___**1. ¿Ha animado** a su joven a establecer un horario y un lugar fijo de estudio sin distracciones?

___**2. ¿Le ha sugerido** a su joven que use herramientas como calendarios y listas de pendientes para llevar cuenta de sus tareas y responsabilidades?

___**3. ¿Reserva** tiempo para estar con su joven a solas? Es posible que los jóvenes digan que el tiempo que pasan con sus padres no es importante, pero los estudios revelan que sí lo es.

___**4. ¿Anima** a su joven a leer algo por placer todos los días?

___**5. ¿Ha hablado** sobre las reglas familiares con su joven? A medida que vaya adquiriendo una mayor madurez, ajuste las reglas, según sea necesario.

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted está allanando el camino para que el año escolar de su joven sea exitoso. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

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.

 Copyright © 2020, The Parent Institute®

Apoye la habilidad de pensamiento crítico de su joven en la secundaria



A medida que los estudiantes de secundaria crecen, aprenden a pensar de forma más compleja. Su joven ha comenzado a desarrollar:

- **Habilidades de razonamiento** avanzadas. Es capaz de pensar sobre múltiples posibilidades y situaciones hipotéticas.
- **Habilidades de pensamiento** abstracto. Puede pensar sobre conceptos intangibles, como la *espiritualidad*.
- **La habilidad de pensar** sobre el pensamiento. Esto le permite a su joven considerar *cómo* está procesando lo que está aprendiendo y sintiendo.

A menudo, los cambios en los procesos de pensamiento se reflejan en el comportamiento típico de los jóvenes, como la creencia de que "nadie" los comprende. Los jóvenes también suelen preocuparse más por el mundo que los rodea. Es posible que comiencen a apoyar una causa o a notar diferencias entre las palabras y las acciones de los adultos.

Para respaldar los avances de las habilidades de pensamiento de su joven:

- **Escuche sus preocupaciones.** Trate de no ofenderse si le dice que usted no comprende. En cambio, pida ayuda a un hermano mayor o a un amigo de la familia y sugiérale a su joven que recurra a esa persona para pedirle su consejo.
- **Escuche sus ideas.** Permítale dar su opinión sobre las reglas familiares y sus consecuencias.
- **Comente su perspectiva** del mundo y hable sobre la suya propia. Hágale preguntas sobre sus ideas políticas y sus creencias espirituales. No emita un juicio de valor.
- **Anímelo a involucrarse** en causas que lo apasionen.

Cinco estrategias para que las sesiones de estudio sean exitosas



No todos los jóvenes saben cómo estudiar. Quienes no saben hacerlo, le suelen dedicar más tiempo del necesario a los trabajos para la escuela. O a veces se frustran y directamente dejan de estudiar.

Comparta estas estrategias para ayudar a su joven a estudiar con eficacia:

1. **Tomar apuntes en clase.** Escribir lo que el maestro dice podría ayudar a su joven a darse cuenta de qué puntos el maestro considera que son importantes. Repasar sus apuntes con frecuencia también lo ayudará a retener el material.
2. **Dividirlo en partes.** Las investigaciones revelan que las sesiones de estudio cortas y frecuentes, separadas a lo largo del tiempo, son más efectivas que una única sesión de estudio prolongada.
3. **Estudiar materias similares** en distintos momentos. Meter información nueva en la cabeza es como verter cemento. Su joven tiene que dejar pasar tiempo para que los conocimientos "se solidifiquen". Por lo tanto, entre una clase de ciencias con muchas fórmulas y una clase de matemáticas con muchas fórmulas su joven debería estudiar historia o lengua para darle tiempo a la clase de ciencias de asentarse en su cabeza.
4. **Evitar distracciones.** Si su joven sea cuenta de que se dispersa mientras estudia, debería tener un anotador en su espacio de estudio. Podría anotar recordatorios o ideas aleatorias que se le ocurran y luego volver a concentrarse en el estudio.
5. **Deshacerse de las distracciones.** La televisión, el teléfono y el estómago vacío distraerán a su joven. Asegúrese de que apague todos los aparatos electrónicos y se ocupe de saciar el hambre y la sed antes de sentarse a estudiar.

P: La preocupación de mi joven hace que *yo* me preocupe. Antes de cada examen, está seguro de que le va a ir mal. Como resultado, le va peor de lo que le iría si pudiera relajarse. También le preocupa su popularidad. Y entonces hace cosas de más. En un proyecto grupal del año pasado, hizo el trabajo de cuatro personas. Es un buen estudiante y un niño amable. ¿Cómo puedo ayudarlo para que se preocupe un poco menos?

Preguntas y respuestas

R: La adolescencia puede ser difícil. Pero parece que su joven está complicando las cosas más de lo que debería. Como se preocupa tanto por el futuro, no disfruta el presente.

Estas son algunas maneras en las que puede ayudarlo:

- **Hable con su joven.** Dígale que está preocupado por su estrés y que lo quiere ayudar.
- **Ayude a su joven a adquirir** perspectiva. No todo tiene que ser perfecto. Hable con él sobre los momentos en los que "lo suficientemente bien" es tan solo eso.
- **Ponga límites al tiempo** de estudio de su hijo. Anímelo a tomarse un descanso luego de 30 minutos de estudio. Dígale que dormir bien por la noche lo ayudará a obtener una mejor calificación que estudiar toda la noche. Luego ponga un horario límite y asegúrese de que se cumpla.
- **Ayude a su joven** a evitar asumir demasiadas responsabilidades la próxima vez que tenga un proyecto grupal. Acepte ponerse en el lugar de la "villana" para que pueda decir "Perdón, no puedo hacer esa parte del proyecto. Mi mamá dice que debo ayudarla en casa este fin de semana ".
- **Preste atención** la conducta de su hijo. A veces, los niños con ansiedad se automedican. Esté atento a cualquier señal que indique que su joven está consumiendo drogas o alcohol.

Copyright © 2020, The Parent Institute®

Enfoque: la disciplina

Si quiere que su joven le preste atención, no le grite



Si hay una manera de garantizar que su joven no lo escuche es gritándole. Cuando los padres les gritan a los jóvenes, la conversación prácticamente se termina. Los jóvenes dejan de escuchar, y el padre está desahogando su frustración en lugar de intentar que su joven entienda lo que quiere decir.

Los estudios demuestran que el uso constante de la disciplina verbal dura es perjudicial. Además de causar problemas de comportamiento, gritarle con frecuencia a su joven puede aumentar el riesgo de que se deprima o de que tenga problemas académicos.

Dicho esto, de vez en cuando, los jóvenes hacen cosas que les provocan a los padres ganas de gritarles. Cuando su joven no cumple con un horario límite o cuando le va mal en un examen, es posible que su primera reacción sea levantar la voz. En cambio, hable en voz baja y firme. Intente:

- **Responder, no reaccionar.** Reaccionar —actuar a partir del primer impulso sin pensarlo— a menudo conduce a los gritos. Controle sus emociones y responda con calma.
- **Recordar de quién es el problema.** Si pierde los estribos por una mala calificación, su joven se esforzará más por esconderse de su ira que por ver cómo mejorar sus calificaciones. Mantenga la calma y pregúntele a su joven cómo tiene pensado resolver *su* problema.
- **Hacer una pausa.** Si siente que no puede enfrentarse a su joven sin gritarle, salga de la habitación. Respire hondo y vuelva cuando ya no esté tan enojado.

Fuente: Society for Research in Child Development, "Harsh parenting predicts low educational attainment through increasing peer problems," *ScienceDaily*, niswc.com/mid_harshdiscipline.

Enséñele a su joven cómo ser una persona más respetuosa

Su joven puso los ojos en blanco cuando usted le pidió que sacara la basura. Usó un tono de voz que, de haberlo usado usted frente a sus padres, lo hubiesen castigado de por vida.

¿Qué puede hacer si su joven se comporta de manera irrespetuosa? Pruebe estas ideas:

- **Sea un ejemplo de respeto.** Eso no significa que usted tiene que ser perfecto. ¿Alguien puede serlo? Pero cuando demuestre sus valores, su joven lo notará. "Conque así es como se comportan los adultos. Yo también quiero ser así".
- **Hágale saber a su joven** que tener sentimientos fuertes está bien, pero no está bien ser irrespetuoso. Los jóvenes pueden enojarse con sus padres y, de hecho, lo hacen. Pero eso no significa que puedan usar un tono inadecuado o lenguaje grosero. Establezca límites.
- **Aplique consecuencias.** Actúe rápido y con calma cuando su joven sea irrespetuoso.



Recuerde estas indicaciones para disciplinar a su joven



Su joven ha madurado mucho desde la escuela primaria, pero todavía tiene un largo camino por recorrer. La parte de su cerebro que controla sus impulsos y lo ayuda a tomar buenas decisiones todavía no maduró. Su joven sigue necesitando estructura y disciplina.

Estas son algunas indicaciones:

- **Espere que haya momentos** difíciles. Cuando su joven actúa primero y piensa luego, dice algo que no debe o está de malhumor, no se debe necesariamente a que quiera lastimarlo a usted. Es importante no tomarlo de forma personal.
- **Sea firme pero flexible** con su joven. Asegúrese de que sepa cuáles son las reglas y las consecuencias por no cumplirlas. Considere la posibilidad de darle más libertad a medida que demuestre ser más responsable.
- **Sepa la diferencia** entre una *explicación* y una *excusa*. La edad de su joven y el desarrollo de su cerebro podrían explicar algún tipo de comportamiento, pero no son una excusa para que actúe de manera grosera o desafiante.
- **Enfóquese en los asuntos** más importantes. Esto incluye su seguridad y las tareas escolares. Intente no regañar a su joven por los problemas más pequeños, como el desorden ocasional de su habitación.