Escuela Secundaria
Los Padres™
¡aún hacen la diferencia!
Rockdale County Public Schools
Marzo 2022
Vol. 29, No. 7

Promueva siete valores positivos para mejorar los logros académicos

Los estudios revelan que hay siete valores positivos que conducen al éxito académico: *entusiasmo, determinación, autocontrol, inteligencia social, gratitud, optimismo* y *curiosidad*. Los estudiantes con estas características suelen obtener mejores resultados que aquellos que son igual de inteligentes pero no las tienen.

Para inspirar:

1. **El entusiasmo,** muestre entusiasmo por lo que está aprendiendo su joven. "Vaya, ¿a los peces cebra les pueden volver a crecer las aletas? ¡Qué interesante!"
2. **La determinación,** fomente la perseverancia al enfrentar tareas difíciles. "Estoy orgulloso de cómo seguiste intentando completar la tarea hasta que lo lograste".
3. **El autocontrol,** asígnele responsabilidades significativas. Poder completar tareas en casa sin un recordatorio hará que sea más fácil para su joven asumir la responsabilidad de su aprendizaje.
4. **La inteligencia social,** sugiérale a su joven que considere los sentimientos de los demás. "¿Por qué crees que tu compañero reaccionó ?"
5. **La gratitud,** desaliente las comparaciones con otros. En cambio, hable sobre las cosas por las que su joven podría sentirse agradecido.
6. **El optimismo,** ayude a su joven a ver el lado bueno de los acontecimientos. Por cumplir el horario de regreso a casa, es posible que se pierda una salida tarde por la noche con amigos, pero su hijo estará descansado para terminar ese proyecto extenso.
7. **La curiosidad,** sugiérale que explore un tema en más profundidad. Anime a su joven a ir a la biblioteca o a investigar en internet.

Fuente: P. Tough, *Helping Children Succeed: What Works and Why*, Houghton Mifflin Harcourt.

La asistencia siempre debería ser una prioridad

La asistencia puede marcar una diferencia entre graduarse y abandonar la escuela secundaria.

Los educadores hablan sobre la importancia de la asistencia, pero ese mensaje es más eficaz cuando usted lo respalda en casa.

Para promover la asistencia regular:

- **Hable sobre la importancia** de ser puntual, ya sea en la escuela, un trabajo o una cita. Esfuércese por ser puntual siempre para darle un buen ejemplo a su joven.
- **No haga** que quedarse en casa sea un placer. Considere poner una regla de prohibición de pantallas durante los días en los que su hijo esté enfermo. Será menos probable que su hijo pretenda estar enfermo solo para lograr no ir a la escuela. Deje claro que estar enfermo implica ir al médico.
- **Ponga una meta** y ofrézcale a su hijo una recompensa por alcanzarla. Comience con una meta a corto plazo primero, como lograr la asistencia perfecta durante todo un mes. Luego, elija una recompensa. Incluso algo tan simple como un almuerzo especial juntos podría ser una motivación.

Copyright © 2022, The Parent Institute®

Copyright © 2022, The Parent Institute®

Muéstrele a su joven cómo abordar proyectos escolares extensos

Los proyectos a largo plazo suelen parecerles abrumadores a los estudiantes. Pero, con un poco de planificación, su joven podrá terminarlos.

Para ayudar a su joven:

- **Pídale que marque** la fecha de entrega del proyecto en el calendario. Luego, pídale que vaya hacia atrás y tache todos los días en los que no podrá trabajar en el proyecto. ¿Cuánto tiempo le queda para completarlo?
- **No reaccione de forma exagerada,** sin importar el poco tiempo que tenga su joven para completar el proyecto. Ayúdelo a dividir el trabajo en partes más pequeñas. Anímelo a establecer plazos para cada parte.
- **Ofrézcale ayuda.** Por supuesto, no debería hacer el proyecto de su hijo por él. Pero puede llevarlo a la tienda para comprar materiales, revisar el trabajo o escuchar su presentación.
- **Motívelo.** Lo sorprenderá cómo puede ayudar un simple "¿Cómo te está yendo con el proyecto?" o "¡Sé que vas a hacer un gran trabajo!" Cuelgue una cita inspiradora que diga "¡Ya casi terminas!" en el espejo de su joven.

"La capacidad es lo que usted es capaz de hacer. La motivación determina lo que hace. La actitud determina qué tan bien lo hace".

—Lou Holtz

Anime a su joven a descargar aplicaciones educativas gratuitas

Los estudiantes de secundaria usan el teléfono para enviar mensajes de texto, publicar fotos, entrar a redes sociales y jugar a juegos. A veces, incluso los usan para llamar a alguien.

¿Por qué no alienta a su hijo a usar el teléfono como una ayuda para el aprendizaje? Hay numerosas aplicaciones gratuitas que pueden ayudarlo a:

- **Estudiar una lengua extranjera.** Muchas aplicaciones ayudan a los estudiantes con sus clases de lengua extranjera. Algunas aplicaciones se centran en el vocabulario. Otras ayudan a los estudiantes a aprender tempos verbales difíciles. Su hijo debería pedirle a su maestro que le recomiende la mejor para el idioma que está aprendiendo.
- **Hacer gráficas de problemas** matemáticos en cualquier lugar. En las clases de matemáticas de nivel superior, los estudiantes a menudo usan calculadoras gráficas para resolver problemas. Hay aplicaciones que también hacen ese trabajo. Ahora su hijo podrá resolver ecuaciones en su teléfono dondequiera que esté.
- **Leer a Shakespeare.** En lugar de cargar un gran volumen de obras de Shakespeare, su joven puede descargar lo que esté leyendo en su teléfono.
- **Repasar geografía.** Incluso hay aplicaciones que pueden ayudar a si joven a familiarizarse con los países del mundo.
- **Mejorar la concentración** y la memoria. Sugiérale a su hijo que busque aplicaciones que ofrezcan adivinanzas, acertijos y pruebas de ingenio.
- **Administrar su tiempo.** Muchas aplicaciones pueden ayudar a su joven a llevar un registro de los trabajos escolares, las actividades y otras responsabilidades, que incluyen desde listas de control hasta calendarios digitales.

¿Puede su joven hacerse cargo de la escuela y un empleo?

Tener un trabajo a tiempo parcial puede ayudar a los jóvenes a aprender de forma responsable. Pero también puede superar su capacidad para concentrarse en el trabajo escolar. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si su joven está listo para equilibrar la escuela y un trabajo:

___**1. ¿Muestra** su joven que puede usar el tiempo de forma responsable? ¿Está seguro de que pueda pensar con anticipación y planificar su tiempo?

___**2. ¿Han acordado** la cantidad de horas que su hijo puede trabajar por semana? Manténgalas por debajo de 20.

___**3. ¿Comprende** su joven que si sus calificaciones se vieran afectadas deberá renunciar al empleo?

___**4. ¿Ha conversado** con su joven de cómo administrará el dinero que gane?

___**5. ¿Tiene** su joven un plan para ir y volver del trabajo sin que eso afecte a toda la familia?

¿Cómo le está yendo a su joven? Sí la mayoría de las respuestas *sí*, usted y su joven están listos para que su hijo consiga un empleo. 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 © 2022, 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 © 2022, The Parent Institute®

Proceso basado en investigaciones para mejorar la escritura

La escritura es una habilidad clave para obtener buenos resultados en casi todas las materias, y también es una parte crítica de muchas solicitudes de ingreso a la universidad. Entonces, ¿cómo podría ayudar a su joven a fortalecer sus habilidades de escritura?

Las investigaciones muestran que hay cinco pasos que ayudan a los jóvenes a mejorar su escritura:

1. **Prepararse.** Su hijo debería dedicarle tiempo a hacer una lluvia de ideas y enumerar puntos clave que quiere incluir. O podría intentar escribir durante 10 minutos. Esto lo ayudará a darse cuenta de lo que ya sabe sobre el tema.
2. **Investigar.** Su joven puede investigar en internet, leer artículos periodísticos o pedir ayuda en la biblioteca. Su investigación profundizará su comprensión y hará que su escritura sea más interesante.
3. **Hacer un esquema.** Los jóvenes odian este paso, pero funciona. Pídale a su joven que pruebe distintos tipos de esquemas. El esquema tradicional de números y letras les resulta práctico a algunos jóvenes. Otros prefieren hacer un diagrama de árbol o incluso una serie de círculos conectados.
4. **Escribir más de un borrador.** El primer borrador es el "borrador preliminar": es el momento para que su joven plasme sus ideas en papel. Una vez terminado, debería dejarlo a un lado por un rato. Cuando su joven vuelva a él, podría tener ideas sobre cómo hacer que el siguiente borrador sea más claro.
5. **Revisar.** Su joven debería leer el borrador final y verificar si hay errores ortográficos o gramaticales.

Fuente: J. Unger y S. Fleischman, "Research Matters: Is Process Writing the 'Write Stuff'?" *Educational Leadership*, ASCD.

El exceso de estrés puede disminuir el potencial de aprendizaje

Los estudiantes de secundaria suelen tener muchas cosas de las que ocuparse y muchas cosas en la cabeza. Pueden sentirse abrumados, estresados y ansiosos con facilidad. Cuando aumenta la ansiedad, a veces las calificaciones bajan.

Si su joven parece estresado, ayúdelo a encontrar maneras de relajarse. Podría:

- **Pasar tiempo con un amigo.** Sugiérales que hagan algo que los haga reír, como mirar su película de comedia favorita o hacer un video con un baile alocado.
- **Dedicarse a un pasatiempo** (que no sea jugar a juegos en internet). Enfocarse en una actividad agradable reduce el estrés.
- **Estirar.** Hacer yoga se asocia con la disminución de los niveles de estrés. Dígale a su hijo que intente hacer estiramientos lentos y suaves durante algunos minutos.
- **Respirar profundo.** Una sesión corta de respiraciones profundas y lentas puede calmar a su joven cuando se sienta abrumado. Practicarlo durante algunos minutos todos los días puede reducir sus niveles de estrés.
- **Dormir una siesta reparadora.** Dormir es esencial para reducir el estrés. Una siesta de 15 a 30 minutos por la tarde puede darle a su joven el impulso que necesita.
- **Escribir en un diario.** Escribir puede ayudar a su joven a aclarar sus pensamientos y sentimientos. También puede ser una gran herramienta para resolver problemas.
- **Escuchar música favorita.** La música puede mejorar su humor y ayudarlo a liberar emociones negativas.

P: A mi hijo ya le había pasado que no le agradaran algunos de sus maestros antes, pero ahora tiene uno que le resulta especialmente difícil de tratar. Todo lo que dice mi joven sobre este maestro es negativo. ¿Qué debería hacer?

Preguntas y respuestas

R: Cuando los estudiantes son pequeños, suelen adorar a sus maestros. Pero a medida que crecen, es posible que se encuentren con un maestro en particular que no les agrada. Esto es particularmente cierto en la escuela intermedia y la escuela secundaria, donde los estudiantes tienen un maestro diferente para cada materia.

Como padre, es posible que le tiente salir a la defensa de su joven. Pero muchos expertos dicen que lo mejor que puede hacer es enseñarle a lidiar con la situación por sí mismo. Siga estos pasos:

- **Reconozca sus sentimientos.** Dígale a su joven que está bien que no le agrade un maestro. Pero es importante que aprenda a trabajar con personas que no le agradan. Dígale que usted sabe que él es capaz de resolver las cosas.
- **Ayúdelo a comprender** qué está causando el problema. ¿Tiene dificultad para comprender el contenido? ¿Considera que el maestro lo trata diferente que a sus compañeros? Mientras lo escucha, recuerde que solo está viendo un lado de la historia.
- **Anímelo a actuar.** Una vez que su hijo tenga claro cuál es el problema, debería hablar con el maestro. A veces, solo se necesita una reunión breve para aclarar las cosas y encontrar soluciones.
- **Haga un seguimiento.** Siga observando y escuchando qué sucede. ¿Están mejorando las cosas? De lo contrario, tal vez sea momento de que usted se reúna con su joven y el maestro.

Copyright © 2022, The Parent Institute®

Enfoque: aprendizaje socioemocional

Enséñele a su joven habilidades para resolver conflictos

Todos los jóvenes experimentan conflictos en su vida diaria, ya sea una pelea con un amigo, un malentendido con un maestro o una discusión con un miembro de la familia.

Ayude a su joven a expresar sus sentimientos de maneras que conduzcan a mejores relaciones. Anímelo a:

- **Centrarse en el problema,** no en la persona. Su joven debería evitar los golpes bajos y los insultos. Enséñele a poner el foco en sí mismo para explicar cómo se siente sobre la situación en lugar de poner el foco en el otro y echar culpas.
- **Escuchar el otro lado** de la historia. Su joven debería escuchar a la otra persona e intentar comprender su punto de vista, incluso si no está de acuerdo.
- **Pensar antes de actuar** e intentar no ponerse a la defensiva. Muchas veces, una situación se sale de control porque las personas permiten que sus emociones controlen sus acciones.
- **Considerar llegar a un acuerdo.** A nadie le agrada perder. Es más probable que su joven resuelva un conflicto de forma exitosa si busca una solución en la que todos cedan un poco y ganen un poco.
- **Pedir ayuda cuando la necesite.** A veces, es necesario que haya un mediador para resolver un conflicto. Un padre o maestro podrían ayudar.
- **Defender los derechos** de otras personas que puedan haber sido perjudicadas en el conflicto.
- **Estar dispuesto a pedir disculpas** cuando él tenga la culpa. Decir "Lo siento" es un signo de fortaleza.

Enséñele a su joven a mostrar respeto en casa y en la escuela

A menudo, los jóvenes usan jerga y bromean con sus amigos. Y la mayoría de las veces, recaen en este hábito cuando hablan con maestros u otros adultos, sin darse cuenta de que puede parecer una falta de respeto.

Hable con su joven sobre la importancia de ser respetuoso con los demás. Dígale que espera que muestre respeto a través de:

- **La manera en la que habla.** Su joven debería hablar lento, de forma clara y con calma. Anímelo a dirigirse a las personas de manera adecuada, diciendo "Buen día, Sr. Jones" o usando sus títulos, como "Sí, oficial". Y, por su puesto, decir *por favor* y *gracias* siempre es una gran manera de mostrar respeto.
- **Su lenguaje corporal.** Cuando su joven sonríe, asiente con la cabeza y hace contacto visual, está mostrándoles a las personas que las respeta. También debería sentarse o pararse derecho y evitar revolear los ojos.

- **Su actitud en general.** Su joven debería evitar interrumpir a los demás. Debería mantener la calma incluso si no está de acuerdo con lo que otra persona está diciendo. Considerar los pensamientos y las creencias de los demás un gran signo de respeto.

Cinco preguntas que ayudan a los jóvenes a tomar decisiones éticas

Los jóvenes se enfrentan a muchos dilemas éticos, desde copiarse y mentir hasta delatar a alguien o experimentar con las drogas y el alcohol. Simplemente decirle a su joven que elija hacer lo correcto no es suficiente.

Un enfoque más eficaz es conversar sobre las opciones éticas a las que su joven podría enfrentarse. Pídale a su estudiante que someta cualquier decisión a esta evaluación de cinco preguntas:

1. **¿Estoy tomando** esta decisión esperando que nadie lo descubra?
2. **¿Qué pensaré** sobre mi decisión en un mes? ¿En un año?
3. **¿De qué manera** podría mi decisión afectar a otras personas? ¿Querría que me hicieran lo mismo a mí?
4. **Si [alguien que admiro]** estuviera en la misma situación, ¿qué haría?
5. **Si todos hicieran** lo que estoy por hacer, ¿querría vivir en un mundo moldeado por esa decisión?

Si los jóvenes piensan en los dilemas éticos antes de que sucedan, será más probable que tomen la decisión correcta en el momento.