

# Los Padres <sup>TM</sup>

Rolla Public Schools

## ¡aún hacen la diferencia!



## Participe en el aprendizaje de su estudiante este año escolar

Cuando su joven estaba en la escuela primaria e intermedia, probablemente fuera bastante fácil comprender que lo que estaba aprendiendo y ayudarlo con los trabajos. Sin embargo, ahora que está en la escuela secundaria, usted se enfrenta a dos dificultades:

1. **La adolescencia.** Es probable que su joven hable menos sobre sus clases y su día que cuando era más pequeño.
2. **Las clases avanzadas.** Incluso si logra que su joven hable con usted abiertamente, es posible que no entienda una palabra de lo que está diciendo sobre las clases de química. Mantenerse involucrado en la educación de su joven lo ayuda a aprender. ¿Pero cómo se hace? Puede:

- **Hablar sobre la escuela.** Averigüe quién es su maestro favorito. Pregúntele cuál considera que es la materia más interesante.

- **Mantener expectativas altas.** Un tercio de los estudiantes de la escuela secundaria dicen que sus padres no tienen ni idea qué están haciendo en la escuela. Haga un seguimiento de los avances de su joven y déjele claro que espera que siempre dé lo mejor de sí mismo.
- **Asistir a los eventos escolares** de manera presencial o virtual. Eso le demuestra a su joven que su educación es importante para usted.
- **Esté al tanto del cronograma** de exámenes, trabajos y proyectos de su joven. Incluso si no entiende exactamente qué se está evaluando, decir “¿No tienes un examen de cálculo mañana?” le recuerda que está prestando atención.

**Fuente:** S. Blaney, *Please Stop the Roller Coaster! How Parents of Teenagers Can Smooth Out the Ride*, ChangeWorks Publishing.

## Comente cuáles son los peligros de faltar a clase



Muchos jóvenes creen que faltar a clase no es grave, especialmente después de todas las

interrupciones en el aprendizaje relacionadas con la pandemia del año pasado. Sin embargo, los estudios demuestran que los estudiantes que faltan a clase:

- **Se atrasan** porque ya no comprenden los temas que se están enseñando.
- **Se sienten desconectados** de la escuela.
- **Tienen más probabilidades** de considerar abandonar la escuela secundaria.
- **Tienen menos probabilidades** de inscribirse en una carrera de nivel superior.

Insístale a su joven que asista a todas las clases, todos los días.

Asegúrese de lo siguiente:

- **Que la asistencia** sea una prioridad familiar. Hable con su joven de por qué es importante.
- **Contacte al maestro** si sospecha que su joven podría estar faltando a clase. Si su joven sabe que usted lo controlará, es más probable que asista.
- **Recuérdale a su joven** que debe ir a la escuela por ley y que faltar se considera ausentismo escolar.

**Fuente:** *Preventing Missed Opportunity: Taking Collective Action to Confront Chronic Absence*, Attendance Works.

## Ayude a su estudiante a descubrir sus fortalezas e intereses ocultos



La escuela secundaria les da a los jóvenes muchas oportunidades para conocerse más a ellos mismos. Para ayudar a

su joven a descubrir sus fortalezas e intereses, anímelo a:

- **Leer.** Leer una variedad de materiales expone a su joven a nuevas ideas y objetivos. Sugíerale que lea todo lo que pueda.
- **Hablar con otras personas.** Dígale a su joven que les pregunte a otras personas sobre su trabajo. Debería preguntar qué es lo que más les agrada sobre ellos. ¿Alguno de los trabajos le parece interesante? Su joven también podría preguntarles a sus amigos cuáles son sus pasatiempos y sus intereses.
- **Probar cosas nuevas.** La manera más fácil de que su joven averigüe

en qué es bueno es simplemente probarlo. Anímelo a unirse a una organización nueva o a comenzar una actividad. Podría trabajar como voluntario o inscribirse en una clase virtual.

- **Investigar.** Sugíerale a su joven que busque en internet pasatiempos y carreras que le parezcan interesantes. Podría encontrar algo que le agradecería probar.

**“Intente no perder el rumbo al compararse con los demás. ¡Descubra sus propios dones y hágalos brillar!”**

—Jennie Finch

## Enséñele a su joven habilidades que le permitan forjar relaciones sanas



Muchos jóvenes comienzan a tener citas amorosas una vez que empiezan la escuela secundaria.

Lamentablemente, algunos de ellos no tienen claro cómo son las relaciones sanas.

Según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, cada año, casi 1,5 millones de estudiantes de secundaria de todo el país son víctimas del abuso físico por parte de una pareja. Y solo el 33 % de esos jóvenes le cuentan a alguien sobre el abuso. Por eso, es esencial que los padres detecten las señales.

Cuando los jóvenes están en una relación tóxica, suelen:

- **Obtener malos resultados** en la escuela o faltar a la escuela porque no se sienten seguros.
- **Dudar de su propio valor**, sus sentimientos o su capacidad para tomar decisiones.
- **Estar deprimidos** y tener ansiedad.

- **Tener pensamientos suicidas.**
- **Tener comportamientos poco saludables**, como consumir drogas o alcohol.

Hable con su joven sobre la importancia del respeto mutuo en toda relación. Explíquele que las personas que tienen una relación sana:

- **Pueden hablar con franqueza** con su pareja. La comunicación es la clave de una buena relación.
- **Trabajan en conjunto** para tomar decisiones. También apoyan al otro y se equilibran entre sí.
- **Dividen su tiempo** entre la relación, sus amigos y su familia. Una relación en la que dos personas no ven a nadie más que a su pareja no es sana.
- **Se sienten libres** para ser quienes son. Las personas que están en una relación sana aceptan las diferencias del otro.

**Fuente:** “Teen Dating Violence”, Centros de Control y Prevención de Enfermedades.

## ¿Sabe usted cómo hablar sobre asuntos difíciles?



Los jóvenes suelen enfrentar situaciones bastante difíciles, desde el incentivo para asumir riesgos en una fiesta hasta la presión

de un amigo para faltar a una clase.

¿Está ayudando a su joven a enfrentar los problemas difíciles que tiene por delante? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

\_\_\_ **1. ¿Habla** sobre situaciones difíciles a las que su joven podría tener que enfrentarse *antes* de que sucedan?

\_\_\_ **2. ¿Ayuda** a su joven a practicar distintas maneras de decir *no*? “¿Mi mamá me castigaría de por vida!” es uno de los recursos favoritos.

\_\_\_ **3. ¿Le ha dicho** a su joven que espera que sea honesto con usted, especialmente cuando se trata de asuntos serios?

\_\_\_ **4. ¿Habla** con su joven de los valores que son importantes para su familia?

\_\_\_ **5. ¿Crea** oportunidades todos los días para hablar con su hijo? Las conversaciones informales suelen allanar el camino para las pláticas más serias.

### ¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está teniendo conversaciones positivas con su joven sobre asuntos difíciles. 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](http://www.parent-institute.com).

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.

Copyright © 2021, 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.

# Cuatro formas de apoyar a su joven en su transición a la secundaria



La transición a la escuela secundaria, y a una escuela normal después de la pandemia por COVID, es un asunto importante.

En la escuela secundaria, las clases son más difíciles y los maestros tienen expectativas más altas. ¿Y qué sucede con los amigos de su joven? Algunos podrían estar en otras clases o en otras escuelas. ¿Se adaptará en algún momento?

Para apoyar a su joven mientras atraviesa este cambio:

**1. Ayúdelo a crear un cronograma.** Su joven deberá dedicarle más tiempo al trabajo escolar. Es posible que le ofrezcan más actividades extracurriculares este año, que requerirán más tiempo. Trabaje con su joven para crear un cronograma que incluya todas sus actividades. Anímelo a anotar todo en un calendario.

**2. Establezca algo de tiempo libre de tecnología.** No le permita a su joven tener el teléfono en la habitación cuando se vaya a dormir. Lo puede cargar en otro lugar. Tampoco permita el uso del teléfono en la mesa. Usen la hora de comer para hablar en familia.

**3. Promueva buenos hábitos de estudio.** El primer período de calificaciones es fundamental. Ayude a su joven a establecer un horario de estudio fijo. Asegúrese de que revise frecuentemente las calificaciones de sus pruebas y trabajos. Si se está atrasando, anímelo a hablar con sus maestros para pedir ayuda de inmediato.

**4. Pregúntele sobre la escuela** todos los días. ¿Siente que se está adaptando a los aspectos sociales de la secundaria? Hágale saber que usted está disponible para hablar.

# Muéstrele a su estudiante cómo evaluar el material de internet



Internet deja toda la información del mundo al alcance de la mano de su joven. Sin embargo, no se controla la calidad

y la exactitud de esa información. Eso significa que parte de ella es simplemente basura.

Ya sea para un trabajo escolar o para su información personal, es esencial que su joven adquiera conocimientos digitales: la capacidad de evaluar el nivel de precisión, confiabilidad y sesgo de las fuentes en línea.

Enséñele a su joven a:

- **Usar una variedad de buscadores.** Cuando su joven visita distintos sitios web, debe recordar que muchos de ellos les pagan a los buscadores, es decir, se les paga para que el sitio aparezca primero.
- **Hacer preguntas.** Cuando lea cualquier cosa en internet, debería

preguntarse: El objetivo de este sitio, ¿es vender un producto o una idea? ¿De dónde provienen los “datos” que figuran en él?

- **Consultar otros sitios.** Su joven debería usar un buscador para encontrar otros sitios sobre el mismo tema. Comparar dos o tres sitios puede ayudarlo a ver las limitaciones de cada uno.
- **Tener cuidado con la información** sobre la salud. Muchos sitios web buscan vender productos. Su joven debería hablar con su médico sobre la información médica que encuentra y lee en internet.
- **Recordar que si algo parece demasiado bueno para ser cierto,** probablemente así sea.

**Fuente:** J. Breakstone y otros, *Students' Civic Online Reasoning: A National Portrait, The Stanford History Education Group*, Universidad de Stanford.

**P:** Mi joven tienen el mal hábito de posponer las cosas. Si debe entregar un trabajo importante, espera hasta la noche anterior para empezar, e incluso hasta las últimas horas de la noche anterior. Es muy inteligente, pero sus notas se ven afectadas. ¿Cómo puedo ayudar a mi joven a abandonar este hábito?

## Preguntas y respuestas

**R:** Todos posponemos cosas de vez en cuando. Pero cuando se convierte en un hábito, como ocurrió con su joven, la procrastinación puede tener consecuencias graves.

Ayude a su joven a pensar por qué pospone las cosas. Es posible que le dé miedo que le vaya mal. Tal vez simplemente le agrade la emoción de hacer algo a último momento. Puede ser que sea un perfeccionista (“¿Y si intento y no obtengo una A?”). O tal vez simplemente no tenga ganas de empezar hasta que no le quede otra opción.

Sea cual fuere la causa, necesita trabajar para cambiar este hábito antes de comenzar la universidad o de empezar a trabajar.

Comience por ayudar a su joven a dividir esos proyectos extensos y difíciles en partes más pequeñas. Luego, pídale que ponga plazos para cada parte. Sí, aun así, podría esperar hasta estar cerca de la fecha límite para terminar cada parte, pero poco a poco hará el trabajo. Y una vez que comience a trabajar en un proyecto, verá que muchas veces es más fácil seguir trabajando.

Cuando termine cada trabajo, debería recompensarse. Tal vez pueda dedicarle un poco de tiempo a leer sobre su tema favorito cuando termine de trabajar por la noche.

Por último, asegúrese de que piense en cada trabajo en relación con sus metas a largo plazo. Aprender a estudiar y a administrar su tiempo sabiamente lo ayudarán con su meta de obtener buenos resultados en la escuela y más allá.

# Enfoque: la responsabilidad

## Exíjale a su joven que conozca y siga las reglas escolares



Si descubren a su joven conduciendo a una velocidad mayor de la permitida, decir “no lo sabía” no evitará que el oficial de policía lo multe. Lo mismo sucede con las reglas de la escuela. Ahora que comienza un nuevo año, su joven debe conocer las reglas que lo afectan durante el día escolar.

Asegúrese de que usted y su joven comprendan las reglas sobre:

- **La asistencia.** ¿Cuáles son las consecuencias de faltar a una clase? ¿De llegar tarde? Si su joven está enfermo, ¿debe avisar en la escuela? Además, averigüe qué tipo de ausencias se considera que están justificadas, y qué tipos se consideran injustificadas y cuáles son sus consecuencias.
- **La ropa.** Su joven, ¿sabe qué puede usar para ir a clase y qué no? No querrá gastar dinero en ropa que su joven no pueda usar en la escuela. Por lo tanto, asegúrese de que lo averigüe.
- **El trabajo escolar.** Cuando comienza el año escolar, los maestros explican las políticas sobre los trabajos y las entregas atrasadas. Y como las reglas cambian de una clase a otra, es muy importante que su joven preste atención.
- **La tecnología.** Ya sea que su joven tenga clases presenciales o virtuales, asegúrese de que conozca las consecuencias de hacer un mal uso de los aparatos electrónicos. ¿Es necesario que encienda la cámara durante las clases virtuales? ¿Puede llevar dispositivos móviles al salón de clases? Haga hincapié en que su joven jamás debería usar su teléfono o tableta para copiarse.

## Los jóvenes deben aprender a desarrollar hábitos saludables

Su joven no puede aprender si no está lo suficientemente lúcido para concentrarse. Por eso, establecer hábitos sanos es esencial para que le vaya bien en la escuela. Asumir el compromiso de alimentarse bien, ejercitarse y dormir lo ayudará a comenzar cada día escolar listo para aprender.

Anime a su joven a:

1. **Asegurarse de que las comidas y los bocadillos que coma sean saludables y equilibrados.** Obtendrá beneficios de comer alimentos nutritivos, como cereales integrales, verduras y proteínas magras. Debería desayunar todos los días, aunque sea una barra de granola o una tostada con una mano y una banana con la otra.
2. **Hacer ejercicio con frecuencia.** Un cuerpo fuerte, potenciado por la actividad física frecuente, lo ayudará a mantenerse alerta durante el día escolar. Su joven debe asegurarse de hacer algo de ejercicio todos los días. Incluso una caminata corta una vez que terminan las clases podría ayudarlo a reducir el



estrés y a estar listo para abordar sus trabajos escolares.

3. **Dormir bien por la noche.** Su joven necesita descansar bien para tener un buen desempeño a lo largo del día escolar. Según los Centros de Control y Prevención de enfermedades, los jóvenes necesitan dormir entre 8 y 10 horas cada 24 horas.

**Fuente:** K.T. Alvy, *The Positive Parent: Raising Healthy, Happy and Successful Children, Birth-Adolescence*, Teachers College Press and the Center for the Improvement of Child Caring.

## La autodisciplina puede ayudar a su joven ser responsable



Las investigaciones muestran que la autodisciplina tiene un impacto positivo en las calificaciones, los resultados de los exámenes y la asistencia de los estudiantes.

Para promover la autodisciplina:

- **Evite salir al rescate de su joven.** Si se olvida de hacer un trabajo, deje que enfrente las consecuencias. Necesita aprender a pensar en el futuro y a resolver problemas.
- **Evite hacer cosas por su joven que él puede hacer por su cuenta.** Él

necesita comenzar a aprender a cuidarse a sí mismo.

- **Anime a su joven** a participar de actividades que desarrollen su autodisciplina. Para aprender a tocar un instrumento musical, su joven necesitará practicar con frecuencia. Para hacer un deporte en equipo, su joven necesitará asistir a los entrenamientos y darlo todo.

**Fuente:** A. Duckworth y M. Seligman, “Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents,” *Psychological Science*, SAGE Publications.