Escuela Secundaria
# Los Padres™
Noviembre 2021
Vol. 29, No. 3
Southeast Local Schools
¡aún hacen la diferencia!

## Empodere a su joven para que tome decisiones responsables

Su joven tendrá que tomar todo tipo de decisiones a lo largo de sus años de escuela secundaria, desde qué clases seleccionar hasta cómo enfrentar la difícil presión de los compañeros. Ayúdelo a aprender a tomar decisiones que le permitan alcanzar el éxito tanto en el ámbito académico como en el social.

Cuando su joven tenga que tomar una decisión, guíelo mientras sigue estos pasos:

1. **Pídale que describa** la situación que está enfrentando. Haga preguntas abiertas que no puedan responderse simplemente con *sí* o *no*.
2. **Comenten las opciones posibles.** Ayude a su joven a hacer una lluvia de ideas de distintas alternativas. Anímelo a evaluar los beneficios y las desventajas de cada opción. Hablen sobre cómo distintas consecuencias podrían afectar sus metas.
3. **Permítale a su hijo tomar** una decisión y llevarla a cabo. Luego, pregúntele qué aprendió al tomar la decisión. Pregúntele si tomaría la misma decisión —o si haría algo distinto— si se enfrentara a un problema similar en el futuro.

Recuerde: Si bien a veces pareciera que su joven está desafiando sus valores y creencias, todavía necesita su apoyo y orientación para tomar decisiones importantes sobre su futuro. Los jóvenes suelen rebelarse para afirmar su independencia. Pero con su apoyo y amor incondicional su joven desarrollará el juicio que lo guiará para tomar decisiones responsables.

**Fuente:** American Medical Association, "Helping Your Teen Make Responsible Choices," Palo Alto Medical Foundation.

## Ayude a su joven a desarrollar un vocabulario sólido

Un vocabulario sólido ayudará a su joven a comunicar sus pensamientos con claridad y precisión. Es posible que su hijo ya esté aprendiendo una lista específica de palabras de vocabulario en algunas de sus clases.

Para apoyar ese aprendizaje en casa:

- **Use tarjetas didácticas.** Hacer una prueba sobre las palabras y sus definiciones puede que no sea la actividad favorita de su joven, pero es eficaz y una forma sencilla de que usted lo ayude a desarrollar la memoria. Lea la definición y pídale a su joven que diga la palabra. O lea la palabra y pídale que nombre dos sinónimos.
- **Elija una palabra del día.** Busque la lista de vocabulario de su joven y elija una palabra nueva cada día. Rete a los miembros familiares a usar esta palabra en una charla normal.
- **Envíele a su joven** un mensaje de texto con una palabra de vocabulario y su definición. O envíele solo una palabra y pídale que le responda cuál es la definición. Los jóvenes parecen no poder alejarse de sus teléfonos, por lo que enviar mensajes de texto es una gran manera de que aprendan sin notarlo.

Copyright © 2021, The Parent Institute®

# Recomiéndele a su joven libros específicos para motivarlo a leer

Según una encuesta británica reciente, el 27% de los niños comenzaron a leer más durante el aislamiento por el coronavirus. ¿De qué manera podrían los padres animar a sus hijos a continuar con esta tendencia y seguir leyendo?

Los expertos han descubierto que es mucho más probable que los jóvenes hagan cosas cuando se les da instrucciones específicas en lugar de sugerencias generales. Sugerir un libro específico para que su joven lea podría ser más eficaz que decir "Deberías leer más". Pero con todos los libros que existen, ¿cómo puede saber cuál recomendarle?

Es ahí donde interviene Goodreads, el mayor sitio web para lectores y recomendaciones de libros. Puede buscar títulos por categoría o mirar las listas de los libros para jóvenes más populares, que se actualizan todos los meses. Goodreads incluso tiene una aplicación que se puede descargar en el teléfono.

Por lo tanto, antes de que su joven vaya a la biblioteca, échele un vistazo a *www.goodreads.com* y haga una lista de libros que debería buscar.

**Fuente:** "Children and young people's reading in 2020 before and during the COVID-19 lockdown," *Annual Literacy Survey*, National Literacy Trust.

**"Leer nos da un lugar al que ir cuando tenemos que quedarnos donde estamos".**

*—Mason Cooley*

# Estrategias simples para reforzar el aprendizaje de su estudiante

Reforzar el aprendizaje puede ser complicado cuando su hijo está en la escuela secundaria. Tal vez su hijo esté aprendiendo matemáticas de un nivel alto. Tal vez esté hasta la cabeza con química o estadística. O tal vez esté en un programa especializado de capacitación profesional. Y es posible que usted sienta que no sabe lo suficiente sobre la materia para reforzarla.

Sin embargo, lo que realmente importa es simplemente crear una vida familiar que valore el aprendizaje y lo haga posible. Siga estos pasos:

- **Hable sobre el trabajo** que hacen las personas cuando entre a un negocio con su joven. Comente el tipo o nivel de educación que se necesita para hacer ese trabajo, pero mantenga una conversación informal.
- **Anime a su joven a investigar** y explorar. Por ejemplo, pídale que lo ayude a averiguar dónde puede conseguir un servicio que necesita o a encontrar un lugar nuevo para visitar en familia.
- **Demuéstrele a su hijo** que a usted le interesan las cosas nuevas que aprende en la escuela. Dígale que le encantaría que le explique algunos conceptos.
- **Planifique un proyecto familiar** que requiera aprender habilidades, como pintar una pared o preparar una comida, que usted y su joven puedan hacer juntos.
- **Fomente los talentos de su joven,** incluso si no son los que usted hubiese deseado. Hágale saber que respeta lo que él puede hacer. Recuerde: estos talentos podrían ser la base de su carrera en el futuro.
- **Pida la opinión de su joven** sobre todo. Asegúrese de que su hijo sepa que usted valora su opinión, esté de acuerdo o no.

# ¿Está ayudando a su joven a aprender de sus errores?

Su joven está destinado a cometer errores; pues todos los cometemos. Lo importante es lo que hace *después* de descubrir que cometió un error.

¿Está ayudando a su joven a aprender de sus errores y a crecer? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___**1. ¿Evita** reaccionar emocionalmente cuando su joven comete un error?

___**2. ¿Le pregunta** a su joven qué lecciones puede aprender de su error?

___**3. ¿Admite** cuando comete un error y habla sobre lo que va a hacer para resolverlo?

___**4. ¿Habla** con su joven sobre algunas lecciones importantes que ha aprendido de los errores que ha cometido?

___**5. ¿Le dice** a su joven que sea amable consigo mismo? Las personas perfeccionistas tienen una tendencia a reaccionar de manera exagerada ante los errores.

**¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su hijo a convertir los errores en oportunidades de aprendizaje. 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 © 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.

 Copyright © 2021, The Parent Institute®

# Un grupo de estudio puede ser útil para prepararse para los exámenes

Si su joven le dice que se va a la casa de un amigo "a estudiar", es posible que usted no esté convencido de que sea prudente. Sin embargo, estudiar con otros puede beneficiar a los jóvenes.

Los grupos de estudio podrían permitirle a su joven compartir sus fortalezas y reforzar sus debilidades. También es una manera de practicar para la adultez, donde su hijo deberá trabajar de manera colaborativa con otras personas en proyectos laborales.

La clave es que su joven forme un grupo de estudio en el que los integrantes estudien *en serio*. Comparta con él estas recomendaciones:

- **Seleccionar a los integrantes** del equipo con cuidado. Es una parte crucial de formar un grupo de estudio eficaz. Los miembros del grupo deberían tomar el estudio en serio y tener el objetivo de lograr un buen desempeño en la escuela. Es posible que los jóvenes con relaciones personales sólidas no trabajen bien juntos en el mismo grupo de estudio a menos que estén capacitados para separar el trabajo de la socialización.
- **Asegurarse de que el grupo** sea pequeño. Entre cuatro y seis personas trabajan bien.
- **Considerar cómo dividir el trabajo.** En general, en un grupo de estudio, cada persona se encarga de una parte del material. Es útil si los miembros reciben asignaciones afines a sus fortalezas. Así, podrán compartir sus secciones con más facilidad y explicárselas al resto del grupo.
- **Mantener la profesionalidad.** Los jóvenes deberán establecer un día y un horario para las reuniones y atenerse al cronograma. Es posible que los integrantes del grupo también quieran elegir un líder (el puesto debería rotar) para cada reunión. Parte del trabajo del líder es encaminar el estudio.

# Sugiera maneras creativas de mejorar las habilidades de escritura

Ayude a su joven a adquirir habilidades de escritura animándolo a escribir con frecuencia. Esta es la mejor manera de que mejore.

Para despertar su interés, sugiérale actividades de escritura divertidas como las siguientes:

- **Escribir un cuento en familia.** Pídale a su joven que escriba el párrafo inicial en un cuaderno y luego se lo pase a otro miembro familiar para que lo continúe. Sigan con el ciclo para que todos contribuyan.
- **Inventar "bibliotecas locas".** Pídale a su joven que escriba un cuento de dos párrafos y reemplace 10 de las palabras con espacios en blanco. Debería buscar la categoría gramatical de cada palabra que falta y escribirla en el espacio en blanco. "Javier corrió hasta la ventana y vio un (*sustantivo*). (*Verbo*) desde el árbol (*adjetivo*) y desapareció para siempre". Luego, pídales a los miembros familiares que completen las palabras faltantes para crear un cuento nuevo y divertido.
- **Escribir cartas.** Sugiérale a su joven que le escriba a un miembro familiar o a un amigo que viva en otra ciudad. O podría escribirle una carta a su autor, atleta o celebridad preferidos.
- **Hacer un álbum de recortes.** A medida que su joven agregue fotos, boletos, notas de amigos y otros recuerdos, puede escribir un párrafo breve para describirlos.
- **Escribir un boletín de noticias** familiar. Dele a su joven la tarea de informar los acontecimientos importantes. Puede hacer entrevistas, escribir artículos y enviar un boletín de noticias a familiares y amigos.

**P: Mi joven está en el anteúltimo año de la secundaria y no sabe qué le agradaría hacer una vez que termine la escuela. Muchos de sus amigos tienen una idea de las carreras para las que desean prepararse. ¿Cómo puedo ayudar a mi joven a comenzar a enfocar sus pensamientos?**

## Preguntas y respuestas

**R:** Hay muchos jóvenes que no saben qué carrera quieren seguir, y eso está bien. Pero es prudente querer que su hijo empiece a pensar en su futuro.

Para ayudarlo a enfocarse en eso, hágale algunas preguntas:

- **¿Qué materias de la escuela** disfruta? Pensar en eso podría guiarlo para descubrir los tipos de trabajos que le agradaría explorar.
- **¿Qué le agrada hacer** en su tiempo libre? ¿Disfruta leer? ¿Trabajar con las manos? ¿Pasar tiempo al aire libre? ¿Prefiere estar con un grupo de amigos o le agrada más pasar tiempo con una o dos personas?
- **¿Puede ganar experiencia?** ¿Podría seguir de cerca a alguien que se dedique a una profesión que le interesa durante unos días? Si cree que la atención médica es interesante, por ejemplo, ¿podría trabajar como voluntario en un hospital?

Asegúrese de pedir recursos en la escuela, también. El consejero escolar podría contar con información que lo ayude a acotar las opciones. También debería poder ayudar a su joven a determinar qué tipo de carrera o capacitación necesitará para lograr sus metas profesionales.

Evite empujar a su joven en una dirección solamente porque es algo que usted siempre quiso hacer. Su trabajo es guiarlo hacia oportunidades para un futuro que sea adecuado para él.

Copyright © 2021, The Parent Institute® 

# Enfoque: la disciplina

## Cómo apoyar las necesidades cambiantes de su hijo

Es posible que su joven no sea capaz de explicar por qué suele tener cambios de humor, pero la ciencia sí. Su cerebro está creciendo tan rápido ahora como durante los primeros dos años de vida. Eso explica parcialmente por qué su joven se ríe en un momento y a los pocos minutos se enoja.

Los expertos están de acuerdo en que los jóvenes necesitan el apoyo de sus padres ahora más que nunca. Para satisfacer las necesidades cambiantes de su hijo para que pueda alcanzar el éxito en la escuela:

- **Ofrézcale tiempo.** Los momentos en familia le muestran a su joven que usted se preocupa por él. Es posible que su hijo diga que "se morirá de vergüenza" si lo ven tomando un helado en familia, pero en el fondo estará agradecido de estar con usted.
- **Aliéntelo.** Aunque no lo crea, los jóvenes quieren —y necesitan— la aprobación de sus padres. Dígale a su hijo que está orgulloso de él y que cree que es capaz de alcanzar el éxito.
- **Sea paciente.** Los jóvenes están explorando una variedad de cosas: una nueva imagen personal, intereses nuevos e ideas nuevas. Están intentando expandir sus horizontes y atravesar los cambios del mundo. Sea paciente con su joven, comente sus nuevos intereses y elija sus batallas con cuidado.
- **Cuídelo.** Asegúrese de que su joven sepa cómo elegir alimentos y ejercicios sanos para su cuerpo en crecimiento. Cuídelo emocionalmente recordándole que lo ama y que estará allí para él cuando lo necesite.

**Fuente:** M. Barone, M.A., M.F.T., "Living and Learning with Teens," Homefires.

## Un plan de disciplina escrito frena las discusiones y los malentendidos

Los jóvenes que siguen las reglas en casa tienen más probabilidades de seguir las reglas en la escuela también. Algunos jóvenes son cooperadores y respetuosos, mientras que otros se resisten a las reglas y disfrutan discutiendo sobre cada punto.

Un plan de disciplina escrito creado antes de cualquier mala conducta) le recuerda a su joven qué debería hacer y qué sucederá si no lo hace. También elimina la necesidad de discutir. Puede señalar el plan para mostrarle exactamente lo que ambos acordaron.

Para crear un plan eficaz:

- **Asegúrese de que sea simple.** Si hay muchas reglas, ambos quedarán abrumados. Piense en los cinco problemas que sean más importantes para usted. Señale las reglas y las consecuencias de esos asuntos.
- **Involucre a su joven.** Un joven que necesita un plan de disciplina escrito también es un joven al que no le agrada ceder el control. Pídale su opinión sobre las reglas y las consecuencias, pero recuérdele que usted tiene la última palabra.
- **Supervise el progreso.** Cuando vea que su joven es capaz de mantenerse constantemente dentro de los límites, es hora de revisar y, posiblemente, modificar el plan.

## No caiga en la trampa de ser el amigo de su joven de secundaria

Su joven está creciendo frente a sus ojos y tal vez parezca un adulto joven más que un niño. Pero recuerde: sigue siendo su hijo y no su compañero. Necesita que usted sea su padre y debería respetarlo a usted y a sus reglas.

Para evitar caer en la trampa de la relación de amistad:

- **Exíjale a su joven** que sea respetuoso con usted y con otros adultos. No siga una conversación con él si está siendo grosero. Aléjese y dígale que aceptará hablar con él cuando esté listo para hablar de manera respetuosa.
- **No intente ser el "padre relajado"** del vecindario. Sea amable y atento con su joven y sus amigos, pero recuerde que usted no es uno de ellos.
- **No tome decisiones** pensando en lo que le agradaría a su joven y a sus amigos. Es posible que les agrade si les saca entradas para que vean una película de terror, pero ¿es una buena decisión para tomar como padre? Confíe en usted mismo como adulto y tome decisiones consecuentemente.