Escuela Secundaria
Los Padres™
Abril 2023
Vol. 30, No. 8
Southeast Local Schools
¡aún hacen la diferencia!

Desarrolle hábitos familiares que apoyen el aprendizaje de su hijo

La idea de "apoyar el aprendizaje" podría ser complicada cuando su joven asiste a la secundaria. Es posible que usted sienta que no recuerda o no sabe lo suficiente sobre lo que está aprendiendo su joven para apoyarlo.

Y no hay problema con eso. Para apoyar el aprendizaje, las familias pueden crear oportunidades diarias que lo hagan posible. Siga estos pasos:

- **Hable del trabajo** que hacen las personas cuando entre a una tienda con su joven. Comente la educación que se necesita para hacer ese trabajo, pero de manera informal. No convierta la situación en una lección.
- **Planifique proyectos familiares** que requieran aplicar habilidades matemáticas, como pintar una habitación o preparar una comida. Haga participar a su joven.
- **Anime a su joven** a investigar y explorar. Pida ayuda para escoger algo que necesite la familia o para obtener información sobre un lugar nuevo para visitar en familia.
- **Muestre interés** en las cosas nuevas que aprenda su joven en la escuela. Pídale que le explique los conceptos.
- **Fomente los talentos** de su joven, incluso si no corresponden a las áreas que usted hubiese deseado. Esos talentos podrían convertirse en la base de su carrera en el futuro.
- **Pídale su opinión.** En general, los jóvenes están al tanto de los principales acontecimientos de la actualidad y piensan sobre ellos. Escuche con atención y agradézcale a su joven por compartirla, independientemente de si está de acuerdo o no con su punto de vista.

Cuatro pasos para terminar con la procrastinación

En algún momento, la mayoría de los estudiantes posponen sus trabajos escolares. Pero si la procrastinación se convierte en un hábito, puede afectar el desempeño académico de manera negativa.

Para romper con el hábito de la procrastinación, pídale a su joven que:

1. **Seleccione solo un trabajo** para hacer. A veces, los niños posponen las cosas cuando se sienten abrumados. Dígale a su joven que se centre en un trabajo a la vez.
2. **Use un cronómetro** para medir 30 minutos y comience a trabajar en el trabajo. Mientras el tiempo corre en el cronómetro, su joven debería enfocarse únicamente en ese trabajo.
3. **Evite las pausas.** Su joven debería buscar agua o un bocadillo *antes* de iniciar el cronómetro para evitar interrumpir el flujo de trabajo.
4. **Celebre.** Una vez cumplido el tiempo, anime a su joven a hacer algo divertido por unos minutos, como jugar a la pelota.

Su joven podría repetir este proceso hasta que los trabajos escolares estén completos.

Fuente: R. Emmett, *The Procrastinating Child: A Handbook for Adults to Help Children Stop Putting Things Off*, Walker & Company.

Copyright © 2023, The Parent Institute®

Hágase las siguientes preguntas al establecer reglas para su joven

A medida que los jóvenes crecen, algunas reglas dejan de aplicar. Pero todavía no son adultos, y aún hay límites que aplican. La clave para establecer reglas eficaces para los jóvenes es el equilibrio. Necesitan independencia, pero los adultos todavía deben mantener cierto control.

Las reglas serán diferentes para cada familia, pero considerar algunas preguntas generales lo ayudarán a establecerlas de manera eficaz:

- **¿Ha tenido mi joven** la posibilidad de hablar sobre esta regla conmigo? Los jóvenes deberían poder opinar sobre las reglas, aunque los padres siempre deberán tomar la decisión final.
- **¿Ayudará esta regla** a mi joven a ser más independiente? Los jóvenes necesitan aprender a pensar por sí mismos. Deben tener la posibilidad de tomar decisiones y atenerse a las consecuencias. Pero no pueden hacerse cargo de *todas* las decisiones. Por ejemplo, en la escuela secundaria, los jóvenes pueden decidir *cuándo* y *dónde* estudiar, pero no *si* estudiar.
- **¿Estoy siguiendo la regla** yo mismo y dando el ejemplo? Por ejemplo, si usted no usa el cinturón de seguridad al conducir, no debería sorprenderse si su joven no lo usa cuando viaja en carro con amigos.
- **¿Sabe mi joven** lo que sucederá si no cumple con una regla? Es importante establecer consecuencias para el incumplimiento y comentarlas *antes* de que su joven rompa la regla.

> **"Puede aprender muchas cosas de los niños. Cuánta paciencia tiene, por ejemplo".**
>
> *—Franklin P. Jones*

Las expectativas familiares allanan el camino para el éxito académico

Los estudios demuestran que las expectativas de la familia tienen un impacto significativo en los logros de los estudiantes de secundaria. Un estudio reveló que:

- **Los jóvenes** se esfuerzan por alcanzar las expectativas de sus padres. Si deja claro que cree en su joven y que espera que tenga éxito en los estudios, es probable que obtenga mejores resultados académicos que si no lo hace.
- **Las expectativas** que tienen los jóvenes sobre sí mismos comienzan a coincidir con las expectativas que sus familias tienen para ellos. Si le dice cosas como "Quiero que te esfuerces al máximo en tu trabajo escolar y que lo hagas bien", su joven empezará a tener esas mismas expectativas.

Para ofrecer inspiración:

- **Hable sobre** lo que usted quiere que logre su estudiante en la escuela secundaria y más adelante en el futuro. Luego, pregúntele qué espera él.
- **Ayude a su joven** a ponerse metas que pueda alcanzar, como mejorar la calificación de una clase en particular.
- **Hable sobre el futuro.** Compare los sueños que usted tiene para su joven con los sueños que su joven tiene para sí mismo. Hable sobre posibles carreras o planes universitarios. Dígale que confía en él y que siempre lo apoyará.

Fuente: J.M. Froiland y M.L. Davison, "Parental expectations and school relationships as contributors to adolescents positive outcomes," *Social Psychology of Education*, Springer.

¿Ayuda a su joven a superar la presión de los compañeros?

Para los jóvenes, la presión de los compañeros es una realidad. Puede ser positiva: su joven decide ofrecerse como voluntario porque sus amigos lo hacen. Y también puede ser negativa: su joven falta a clase porque un amigo lo hace.

¿Está ayudando a su joven a evitar la presión negativa de sus compañeros? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___**1. ¿Ayuda** a su joven a enorgullecerse de sus logros diciendo cosas como "Deberías estar orgulloso de ti mismo por ... "?

___**2. ¿Anima** a su joven a inscribirse en clases y actividades que coincidan con sus intereses?

___**3. ¿Le recuerda** a su joven la importancia de respetarse a sí mismo y de evitar actividades que puedan bajar su autoestima?

___**4. ¿Refuerza** la idea de que su joven es un individuo fuerte?

___**5. ¿Ayuda** a su joven a practicar distintas maneras de decir *no*?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted le está dando a su joven el poder de resistirse a la presión negativa de sus compañeros. 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.

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 © 2023, 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 © 2023, The Parent Institute®

Esté atento a los patrones al investigar el abuso de sustancias

Cuando un joven es alcohólico y/o drogadicto, suele observarse un patrón de señales. Lamentablemente, las familias no siempre las ven hasta que hay un problema grave.

La drogadicción puede ser un asunto de vida o muerte. Si observa alguna de las siguientes señales, debería sospechar que su joven tiene problemas de drogadicción o que está en riesgo:

- **Problemas con compañeros.** Cuando los jóvenes dicen que no tienen amigos, están decepcionados consigo mismos o comienzan a juntarse con compañeros que tienen una mala reputación podrían estar en riesgo.
- **Problemas académicos repentinos.** Hay muchas razones por las cuales las calificaciones de su joven podrían empeorar notoriamente. Pero si este cambio se observa junto con otras señales de drogadicción, podría ser parte de un patrón peligroso.
- **Dejar evidencias.** Las latas de cerveza vacías y el papel de fumar no aparecen solos. Si los encuentra, es probable que su joven sepa cómo llegaron allí y que los haya usado.
- **Perder el interés.** Los jóvenes con problemas de drogadicción y alcoholismo tarde o temprano comienzan a perder interés por lo que antes les parecía importarles: lo que piensan sus padres, lo que hacen sus compañeros que no consumen drogas ni alcohol y su apariencia.
- **Sucesos inusuales** relacionados con el dinero. Las drogas y el alcohol cuestan dinero. A veces, los jóvenes toman dinero de sus casas para mantener su comportamiento. Por otro lado, si un joven repentinamente tiene más dinero del que suele tener, podría estar vendiendo drogas.

Anime a su estudiante a cursar clases de ciencias y matemáticas

Las investigaciones señalan una manera eficaz de marcar una diferencia en el futuro de su estudiante: hablar sobre la importancia de las ciencias y las matemáticas.

Hay muchos trabajos excelentes en ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas. (En conjunto, se denomina a estas áreas CTIM).

Los trabajos relacionados con CTIM aumentan año tras año. Algunos solo requieren un diplomado de dos años una vez terminada la escuela secundaria. Muchas veces, el salario inicial de los trabajos CTIM es $50000 o más para los universitarios recientemente graduados.

Sin embargo, en la escuela secundaria, los jóvenes suelen evitar las clases de matemáticas y ciencias que necesitan para prepararse para estos trabajos. Es ahí donde las familias pueden ayudar. Explíquele a su joven que escoger clases relacionados con las materias CTIM ahora puede aumentar sus opciones para el futuro. Luego:

- **Muéstrele a su joven** cómo sus intereses actuales pueden conducirlo a las carreras relacionadas con CTIM. Si su joven siempre usa una determinada aplicación, sugiérale que tome una clase de ciencias de la computación para desarrollar una nueva aplicación. Si su joven está interesado en cómo funcionan las cosas, una carrera en ingeniería podría ser una gran opción.
- **Anime a su joven** a inscribirse al menos en una clase de matemáticas y una clase de ciencias todos los años. Los estudiantes que están interesados en las carreras CTIM 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: Claramente hay algo que le molesta a mi estudiante de secundaria. Cuando le pregunto qué está sucediendo, no dice nada. No estoy seguro de qué hay detrás de su negativa a abrirse conmigo. ¿Qué puedo hacer para que me cuente qué está ocurriendo sin ser demasiado insistente?

Preguntas y respuestas

R: Los jóvenes suelen ser muy reticentes a compartir sus problemas con sus padres. Pero es *necesario* que siga intentando averiguar qué es lo que le está fastidiando a su joven.

A pesar de que es muy probable que el problema sea relativamente menor, es importante abordarlo, sobre todo si continúa durante varios días o semanas.

Para animarlo a compartir lo que sucede:

- **Dígale que está preocupado.** "Siento que hay algo que no me estás contando. Quiero que sepas que me preocupo por ti y que estoy aquí, pase lo que pase. Puedes hablar conmigo sobre lo que sea. Parte de mi tarea como padre es ayudarte a resolver problemas".
- **Sea claro sobre sus expectativas.** "Respeto tu privacidad y que quieras resolver las cosas por tu cuenta, pero necesito que me digas qué sucede. Puedes tener un poco más de tiempo para pensarlo solo, pero luego resolvamos esto juntos mañana por la noche, después de la cena".
- **Busque refuerzos.** Si su joven sigue negándose a hablar, consulte con un maestro, un médico, un consejero escolar, un entrenador o algún otro adulto en el que su joven confíe. Si trabajan en conjunto, podría llegar a descubrir qué le sucede a su joven.

Copyright © 2023, The Parent Institute®

Enfoque: el trabajo escolar

Cuatro problemas del trabajo escolar que tienen solución

Eliminar los obstáculos de los trabajos escolares no significa dejar que su joven no haga los trabajos: eso nunca debería ocurrir. En su lugar, ayúdelo a superar los problemas frecuentes relacionados con el trabajo escolar.

Si su joven:

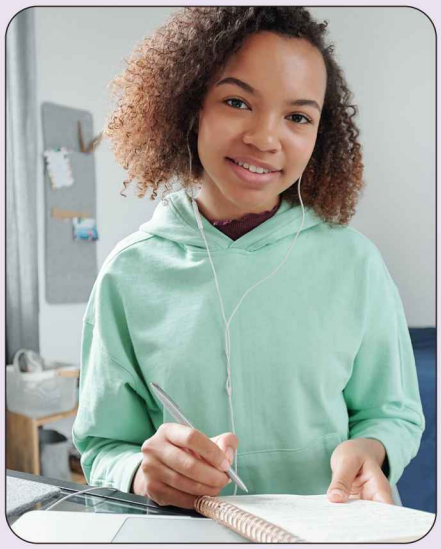
1. **No hace el trabajo** o no lo entrega, dígale que completar los trabajos es una de sus mayores prioridades. Luego, comparta estrategias de organización con él. Por ejemplo, anime a su joven a hacer una lista de tareas pendientes todos los días. Aprenda sobre los beneficios de escribir las tareas en el artículo de esta página.
2. **No le da importancia** al trabajo escolar, motívelo mostrándole la relación entre lo que está aprendiendo y el mundo real. Felicítelo cuando avance hacia las metas. Además, deje claro que deberá hacer los trabajos antes de hacer otras actividades.
3. **No comprende los trabajos** o las instrucciones, sugiérale que consulte con el maestro. Anime a su joven a revisar todos los trabajos *antes* de salir de la clase y a pedir cualquier aclaración que necesite.
4. **Tiene demasiado trabajo** o no tiene trabajo suficiente, evalúe cómo le está yendo a su estudiante en la clase. Si le está yendo bien, es probable que la cantidad de trabajo sea suficiente para reforzar los conceptos que se enseñan. Sin embargo, si el trabajo suele llevarle toda la noche, o si tiene poco trabajo todos los días y está teniendo dificultad en la clase, debería pedirle ayuda al maestro.

Ayude a su joven a destinar 10 minutos a adelantar el trabajo

Cuando los estudiantes de secundaria adelantan un poco de trabajo, el trabajo escolar parece menos pesado. En tan solo 10 minutos de tiempo libre, los estudiantes pueden adelantarse con los trabajos.

Anime a su joven a aprovechar los períodos breves de tiempo para:

- **Aprender** tres o cuatro palabras de vocabulario nuevas en inglés u otro idioma extranjero.
- **Darle una leída rápida** al siguiente capítulo de la lectura asignada.
- **Completar** uno o dos problemas de matemáticas o ciencias.
- **Revisar** algunos términos nuevos que se presentarán en la próxima lección de matemáticas o ciencias.
- **Buscar** una o dos fuentes para un trabajo o proyecto que tendrá que hacer próximamente.



- **Repasar** los apuntes de las clases de cada día.

Fuente: R. Dellabough, *101 Ways to Get Straight A's*, Troll Communication.

Escribir las tareas mantiene enfocados a los estudiantes

Los jóvenes suelen distraerse con facilidad, y esto es evidente cuando se sientan a estudiar. Pero anotar las tareas podría motivar a su joven a trabajar más rápido y mantener la concentración durante más tiempo.

Anime a su joven a:

- **Hacer listas de tareas pendientes** diarias. Su joven debería escribir todo lo que necesita terminar ese día. Luego, es el momento de armar un cronograma. Recuérdele que incluya un recreo de cinco a 10 minutos después de cada hora de estudio.
- **Usar una agenda semanal** para programar las actividades de la semana entrante: las clases, las citas, los entrenamientos, las comidas familiares, etc. Luego su joven debería anotar el tiempo de estudio. Ver lo que debe terminar antes de que pueda salir con sus amigos el viernes por la noche le servirá de motivación para respetar el horario y cumplirlo.
- **Usar un calendario mensual** para planificar los proyectos a largo plazo. Su joven puede dividir las tareas más grandes en pasos más cortos y asignarle un plazo a cada uno. Los proyectos extensos no parecen tan intimidantes cuando hay un plan claro de tareas más pequeñas y manejables. Un plan escrito ayudará a su estudiante a mantenerse encaminado y a completar todo el proyecto a tiempo.