

# Los Padres <sup>TM</sup>

This Newsletter is Being Provided by  
Education Service Center Region 15

*¡aún hacen la diferencia!*



## Los investigadores señalan cinco tareas clave para padres de jóvenes

**A**hora que su joven está en la escuela secundaria, ¿cree que la mayoría de sus tareas relacionadas con la escuela llegaron a su fin? Según las investigaciones, los estudiantes de secundaria se benefician cuando sus familias:

- 1. Los quieren y se conectan.** Pase tiempo en familia y a solas con su joven. Haga tareas típicas, como cocinar o mirar deportes, y sume tareas nuevas, como hacer actividades de voluntariado. Los lazos familiares apoyan el éxito escolar.
- 2. Guían y ponen límites.** Determine qué cosas no son negociables, como asuntos relacionados con las responsabilidades escolares, la salud y la seguridad. Hágale saber a su joven que usted no cederá en esos temas. Pero hablen sobre maneras de llegar a un acuerdo sobre otros asuntos, como la ropa, el cabello y los horarios.

- 3. Controlan y observan.** Esté informado sobre adónde va su joven y con quién está. Manténgase en contacto con la escuela para saber sobre su rendimiento académico y su asistencia. Consulte a los maestros, los instructores y otros adultos que formen parte de su vida.
- 4. Dan el ejemplo y aconsejan.** Sea un buen modelo a seguir. Cuide su salud y ponga sus valores en práctica. El poder de su ejemplo es mayor que cualquier palabra que pueda decir.
- 5. Proveen y promueven.** Si su comunidad no ofrece lo que usted considera que necesitan los jóvenes, póngase en acción. Conéctese con la comunidad para brindar el apoyo que necesitan.

**Fuente:** A.R. Simpson, Ph.D., *Raising Teens: A Synthesis of Research and a Foundation for Action*, Center for Health Communication, Harvard School of Public Health.

## Las listas de control fomentan la organización



Antes de que despegue un avión, el piloto revisa una lista de control para asegurarse de que todo esté listo. Incluso los pilotos que han volado miles de veces siguen revisando las listas de control cada vez que vuelan.

Anime a su joven a repasar estas listas mentales a lo largo del día:

- **Por la mañana.** ¿Qué necesito para la escuela? La mochila, el trabajo, el almuerzo, las zapatillas deportivas, una nota firmada.
- **Antes de la clase.** ¿Qué necesito para la primera clase? El libro de texto, la tarea, el lápiz, papel.
- **En clase.** ¿Cuál es la tarea para mañana? ¿Comprendo lo que hay que hacer? ¿Hay proyectos a largo plazo? ¿Cuál es la fecha de entrega?
- **Antes de irse de la escuela.** ¿Qué materiales tengo que traer a casa para completar todos los trabajos?
- **En casa.** ¿Cuáles son mis prioridades del trabajo escolar? ¿Cuáles son las tareas más importantes? ¿Cuáles hay que entregar primero?
- **Antes de dormir.** ¿Qué necesito para la escuela mañana? ¿Puse todo lo que necesito al lado de la puerta?

## Fortalecer las habilidades de lectura toma 20 minutos por día



Cuando los estudiantes comienzan la escuela secundaria, se espera que sean buenos lectores. En todas las materias, desde matemáticas y ciencias hasta historia, deben leer textos largos y comprender lo que han leído.

La buena noticia es que las habilidades de lectura mejoran con la práctica. Los estudiantes que leen con frecuencia mejoran sus habilidades de lectura. Leen más rápido y recuerdan mejor lo leído. La lectura también mejora su concentración y amplía su vocabulario.

Anime a su estudiante de secundaria a practicar sus habilidades de lectura leyendo algo que disfrute. Debería destinarle 20 minutos por día a leer algo que no esté relacionado con la escuela. Leer al menos 20 minutos por día lo expondrá a casi dos millones de palabras por año.

De ser posible, lea algo usted también al mismo tiempo. Luego, podrán hablar sobre lo que leyeron.

Con el transcurso del tiempo, esta solución simple ayudará a su estudiante de secundaria a fortalecer sus “músculos de lectura” y sacarles un mayor provecho a las lecturas relacionadas con la escuela.

**Fuente:** G. Ivey y D. Fisher, *Creating Literacy-Rich Schools for Adolescents*, Association for Supervision and Curriculum Development.

**“Las estadísticas de lectura de los jóvenes muestran que más del 80 por ciento no lee por placer a diario”.**

—Asociación Estadounidense de Psicología

## Estudiar una lengua extranjera es muy beneficioso para los niños



Muchos estudiantes consideran que las clases de lengua extranjera son tan solo un requisito para obtener un diploma.

Ayude a su joven a conocer todos los demás beneficios de aprender a hablar otro idioma.

- Aprender una lengua extranjera:
- **Ayuda a los estudiantes** a mejorar las habilidades en su idioma nativo. Para aquellos que hablan español, aprender un idioma nuevo puede fortalecer sus habilidades relacionadas con el vocabulario, la gramática y la escritura.
- **Mejora la memoria** de los estudiantes y les permite practicar la expresión oral y la escucha.
- **Prepara a los estudiantes** para el mundo fuera de la escuela. Un idioma nuevo también los expone

a otra cultura y sus tradiciones. Saber otro idioma les abre la puerta a más opciones de carreras.

Para apoyar el esfuerzo de su joven en la clase de lengua extranjera:

- **Pídale que le enseñe** algunas frases simples. Úselas en casa.
- **Manténgase involucrado** en los trabajos. Pregúntele cómo le está yendo en clase al menos una vez por semana.
- **Busque noticias** y notas en televisión sobre el país cuyo idioma está estudiando.
- **Vayan a la biblioteca** y busquen videos, música y libros en ese idioma.
- **Busque festivales** y eventos culturales relacionados con el idioma que está estudiando. Hagan planes para asistir a alguno juntos.

## ¿Le está mostrando a su joven cómo ser minucioso?



Gran parte de las malas calificaciones son resultado de errores por descuidos y no por falta de conocimiento.

¿Le está enseñando a su escolar de secundaria a ser cuidadoso y minucioso al hacer su trabajo? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

\_\_\_ **1. ¿Revisa** la agenda de su joven para comprobar que las tareas están escritas de manera completa?

\_\_\_ **2. ¿Anima** a su joven a prestar atención a los detalles, como haber citado correctamente las fuentes de investigación?

\_\_\_ **3. ¿Le recuerda** que “el orden cuenta” y que el trabajo descuidado, sobre todo en matemáticas, conduce a errores?

\_\_\_ **4. ¿Anima** a su joven a volver a revisar sus respuestas antes de entregar su trabajo?

\_\_\_ **5. ¿Le sugiere** que vuelva a leer y a editar los trabajos de escritura antes de entregarlos?

**¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su joven a entregar trabajos minuciosos. 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](http://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.

# Aborde las excusas de asistencia que suele poner su joven



Ya ha escuchado todas las excusas sobre por qué le debería permitir a su estudiante de secundaria faltar a la escuela. Tal vez

su joven haya inventado algunas nuevas que no existían cuando usted intentaba hacer lo mismo con sus padres.

La siguiente es una lista de excusas comunes que los jóvenes usan para lograr faltar a clase y las maneras de responder a ellas:

- **“No me siento bien”.** Esta excusa existe desde que se creó la escuela. A menos que su joven esté realmente enfermo, debe ir a clase. Siga siempre los protocolos sanitarios de la escuela.
- **“Si pudiera dormir una hora más, sería mucho más productivo”.** Respóndale que hoy puede irse a dormir una hora antes.
- **“Tengo que entregar un proyecto hoy a las 2 p.m. y no lo he terminado**

todavía”. Díglele a su joven que debe ser más organizado. No le permitirá faltar a clase solo para terminar un trabajo para otra materia.

- **“Necesito descansar antes del importante partido de esta noche”.** La escuela es más importante que los deportes y otras actividades extracurriculares. Los partidos importantes no son la excepción.
- **“Los estudiantes del anteúltimo año no deben ir a la escuela hoy. Me olvidé de avisarte”.** Si es posible que esta afirmación sea cierta, llame usted a la escuela para confirmarlo.

Si su joven trata constantemente de faltar a la escuela, es posible que exista un problema mayor. Hable con el maestro de su joven o con el consejero escolar sobre maneras de abordar una reticencia constante a asistir a la escuela.

# Las líneas de tiempo son herramientas útiles para historia



La tarea consiste en leer sobre la Revolución rusa, pero su joven está teniendo dificultad para recordar los nombres y las fechas. En

historia, la causa y el efecto son importantes, por lo que es esencial que los estudiantes pongan las cosas en orden.

Armar una línea de tiempo puede ser útil. Las líneas de tiempo hacen que sea más fácil ver cómo un suceso condujo al otro, y cuánto tiempo pasó entre ellos. También ayudan a los estudiantes a poner las ideas en contexto.

Para crear una línea de tiempo de los acontecimientos, su joven debería:

- **Poner límites.** ¿Cuándo comenzó la era? ¿Cuándo terminó? Si el tema es la Revolución rusa, no es necesario que comience la línea de tiempo con la caída del Imperio romano. Sugíerale que se atenga al período del que se habla en sus apuntes.

- **Identificar los acontecimientos importantes.** Pídale que resuma los puntos clave: quién estuvo involucrado, qué sucedió y cuándo se produjo el acontecimiento.
- **Incluir ilustraciones** de los acontecimientos. Este es uno de los casos en los que una imagen realmente vale más que mil palabras. Los gráficos ayudan a los estudiantes a recordar.
- **Usar distintos colores.** Por ejemplo, su joven podría usar el rojo para la Revolución de Febrero y el naranja para la Revolución de Octubre.

La línea cronológica completa debería ayudar a su joven a “ver” cómo se desencadenaron los acontecimientos. Para repasar para un examen, pídale que intente volver a armar la línea de tiempo de memoria.

**Fuente:** L. Zwier y G. Mathes, *Study Skills for Success*, University of Michigan Press.

**P:** Mi joven quiere conseguir un empleo después de clase. Sé que los trabajos pueden ayudar a los estudiantes a aprender a ser responsables y a administrar el tiempo, pero ¿cómo sé si mi joven está preparado para tener uno?

## Preguntas y respuestas

**R:** La mayoría de los jóvenes desean tener un poco de dinero extra. Pero no todos son lo suficientemente maduros para tomar la mejor decisión en lo que respecta al trabajo después de la escuela.

Estas son algunas preguntas que debería hacer mientras usted y su joven toman esta decisión:

1. **¿Cuántas horas** trabajaría su joven? Los expertos creen que la mayoría de los jóvenes pueden trabajar entre 10 y 15 horas por semana. (De hecho, a veces las calificaciones de estos estudiantes mejoran). Si trabajan más horas que eso, se comienzan a ver las consecuencias en sus trabajos escolares. Por lo tanto, establezca límites.
2. **¿Cómo iría** y volvería del trabajo? ¿Hay transporte público?
3. **¿Cómo administrará** su joven el dinero? Deje en claro que espera que arme un plan de ahorro.
4. **¿Tener un trabajo** evitará que su joven cumpla con sus obligaciones familiares? Debería verificar que le quede tiempo para cumplir con las responsabilidades del hogar. El trabajo después de la escuela tampoco debería interferir con las comidas en familia ni las tradiciones.
5. **¿Tener un trabajo** evitará que su joven cumpla con sus obligaciones escolares? Estas fortalecen el sentido de pertenencia de los jóvenes en la escuela, lo que mejora los resultados académicos.

Se debe llegar a un equilibrio entre el trabajo y la escuela. Su joven debe recordar que la escuela es su mayor prioridad. Con su ayuda, tomará las mejores decisiones hoy y en el futuro.

# Enfoque: salud mental

## Preste atención al comportamiento de su joven



Es normal que los jóvenes estén de malhumor y que se distancien de sus padres. ¿Cómo se puede saber si un joven

está teniendo dificultades? Esto es lo que dicen los expertos:

- **Siga hablando.** Pregúntele a su joven con frecuencia cómo le está yendo y deje claro que siempre está listo para escuchar. Hable sobre otros adultos a los que su joven pueda recurrir, como familiares, maestros, consejeros escolares, entrenadores, etc. Sentirse conectado con la familia, la escuela y la comunidad puede aumentar las probabilidades de que pida ayuda si hay un problema.
- **Reconozca los síntomas.** Los sentimientos de tristeza o estrés que persisten e interfieren con la vida diaria podrían ser signos de depresión o ansiedad. Otros síntomas incluyen evitar las actividades favoritas y cambiar los hábitos de alimentación y sueño. Si está preocupado por su joven, pregúntele a los maestros y al consejero escolar qué observaron, y pida un turno con un médico.
- **Conozca las señales** de advertencia de los suicidios. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades informan que la tasa de suicidios aumentó un siete por ciento en las personas de entre 15 y 24 años recientemente. Las señales de advertencia incluyen sentimientos de desesperanza o inutilidad, alejarse de la familia y los amigos, regalar pertenencias y decir cosas como “No hay motivos para vivir”.

Si observa alguna de estas señales o si sospecha que su joven tiene pensamientos suicidas, busque ayuda profesional de inmediato.

## Ayude a su joven a establecer límites sanos con las redes sociales

Las redes sociales ayudan a los jóvenes a mantenerse en contacto con amigos y familia, algo importante para la salud mental. Pero también pueden tener efectos negativos.

Anime a su joven a:

- **Controlar el contenido.** Sugíerale que siga a personas inspiradoras, como un autor favorito. Explíquele que dejar de seguir a personas que lo hacen sentir triste o ansioso está bien y que incluso es saludable.
- **Desactivar las notificaciones.** Esta estrategia simple pero sorprendentemente eficaz hará que su joven se sienta menos tentado a entrar a las redes sociales constantemente. En lugar de reaccionar a cada notificación, podría reservar momentos específicos para conectarse.
- **Poner las publicaciones** en perspectiva. Las publicaciones en redes sociales pueden hacer que la vida



de las personas parezcan ideales. Recuérdele a su joven que nadie tiene una vida perfecta. La gente es mucho más propensa a tomar y compartir fotos de los buenos momentos que de los no tan buenos.

- **Alejarse.** Pídale que descanse de las redes sociales. Puede ser refrescante desconectarse durante una tarde, un día o un fin de semana.

## Cinco estrategias para ayudar a su joven a manejar el estrés



Por motivos que van desde la necesidad de obtener buenos resultados en la escuela hasta encajar con sus compañeros, la vida de un adolescente puede ser estresante. Comparta con su joven estas estrategias comprobadas para aliviar el estrés:

1. **Pasar más tiempo** en la naturaleza. Exploren parques cercanos. Vayan de excursión, miren las estrellas o siéntense afuera a leer o estudiar.

2. **Pasatiempos.** Hacer manualidades, tocar un instrumento musical o hacer algo que le agrada a su joven puede darle un descanso relajante.

3. **Establecer prioridades.** La escuela, el estudio, el trabajo, el deporte, los

amigos. Su joven, ¿hace demasiadas cosas en el día? Si su agenda muy apretada le está causando estrés, puede que sea el momento de que reduzca sus actividades.

4. **Dormir.** Los jóvenes necesitan entre 8 y 10 horas de sueño por noche para tener un buen estado general de salud. Para promover un mejor sueño, limite el uso de las pantallas en la hora anterior a acostarse y mantenga los dispositivos fuera del dormitorio de su joven en la noche.

5. **Actividad física.** Den paseos en bicicleta o vean juntos un video para hacer yoga. Sugíerale a su joven que combine el ejercicio con la socialización jugando un partido o saliendo a correr con sus amigos.