

Los Padres TM

Dodgeville High School

¡aún hacen la diferencia!



Hagan una evaluación del año escolar para trazar metas nuevas

Mientras se acerca el final del año académico, es útil evaluar cómo le ha ido a su joven. Esta evaluación puede servir de punto de referencia al establecer metas académicas para el año próximo.

Reserve tiempo para hablar sobre lo que piensa su joven sobre el año que pasó. Estos son algunas preguntas que pueden ayudarlo a comenzar:

- **¿Te fue tan bien** en clase como esperabas?
- **¿Sientes que tus calificaciones** reflejan lo que aprendiste?
- **¿Cuál es tu materia favorita**, y por qué?
- **¿Cuál es la materia** que menos te agrada y por qué?
- **¿Con qué maestros** tuviste la mejor relación este año? ¿Por qué?

Luego, pregúntele a su joven qué desearía mejorar. Por ejemplo, ¿le gustaría mejorar sus habilidades de escritura y obtener una mejor calificación en lengua el próximo año? Anímelo a pensar y escribir una lista de metas que quiere cumplir.

Luego, trabajen juntos para hacer una lista de pasos que seguirá para alcanzar cada meta. ¿Hay algo que pueda hacer ahora? Por ejemplo, ¿podría tomar una clase de escritura en un instituto terciario local para mejorar sus habilidades de escritura?

Sea cual fuere el plan que se le ocurra a su joven, ofrézcale su apoyo durante el proceso. Saber que sus expectativas son altas podría motivar a su hijo a esforzarse y alcanzar sus objetivos.

Hable con su hijo sobre las relaciones sanas



Las relaciones son importantes para los jóvenes. Sin embargo, algunos jóvenes tienen relaciones

abusivas.

Según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, uno de cada cuatro jóvenes denuncia cada año violencia verbal, emocional, física o sexual en una relación amorosa. Aquellos que sufren violencia en una relación amorosa durante la adolescencia tienen un mayor riesgo de sufrir violencia por parte de una pareja en la adultez.

Para fomentar las relaciones sanas, hable con su joven de la importancia del respeto. Las personas en una relación respetuosa:

- **Pueden hablar abiertamente.** Son directos y honestos.
- **Trabajan en conjunto** para tomar decisiones. También apoyan y escuchan al otro.
- **Encuentran un equilibrio** en el tiempo que les dedican a 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: *Fast Facts: Preventing Teen Dating Violence*, Centers for Disease Control and Prevention.

Planificar ayuda a los estudiantes a abordar los trabajos para el verano



Algunas clases de la secundaria exigen que los estudiantes hagan un trabajo durante el verano. Para que tenga éxito,

recuérdelo a su hijo que:

- **Le eche un vistazo a la tarea antes** de que termine el año escolar. De esa manera, su joven podrá pedir una explicación si algo no estuviera claro.
- **Reúna los recursos necesarios.** Si los estudiantes tienen que leer un libro para hacer el trabajo, su joven debería conseguirlo con anticipación. La biblioteca podría quedarse sin ejemplares del libro si espera demasiado tiempo para pedirlo.
- **Comience temprano.** Algunos jóvenes posponen el trabajo hasta los últimos días del verano. Eso hace que pasen noches sin dormir y que hagan el trabajo a las apuradas. Ayude a su

joven a dividir el trabajo en partes y a asignar plazos para cada una. Su joven debería hacer planes para completar el trabajo varias semanas antes de que comience la escuela.

- **Se esfuerce.** La primera impresión es importante. Diga: “Dar lo mejor en este trabajo te permitirá moldear lo que piense el maestro del próximo año sobre ti”.

“La productividad nunca es un accidente. Siempre es el resultado de un compromiso con la excelencia, la planificación inteligente y el esfuerzo concentrado”.

—Paul J. Meyer

Las aplicaciones educativas son útiles para aprender sobre la marcha



Los estudiantes de secundaria usan el teléfono para enviar mensajes de texto, publicar fotos y videos, entrar a redes sociales y

jugar a juegos. A veces, incluso los usan para llamar a alguien.

Pero los teléfonos inteligentes también pueden ser herramientas útiles de aprendizaje. Hay numerosas aplicaciones gratuitas que pueden ayudar a los estudiantes 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 aprender tiempos verbales difíciles y fortalecer la memoria. Su hijo debería pedirle al maestro que le recomiende la mejor.
- **Hacer gráficos** 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.

- **Leer a Shakespeare.** En lugar de cargar un gran volumen de obras de Shakespeare, su joven puede descargar un título en particular para leerlo en el teléfono.
- **Repasar geografía.** Incluso hay aplicaciones que pueden ayudar a su joven a familiarizarse con los países del mundo.
- **Mejorar la concentración** y la memoria. Sugiera a su hijo que busque aplicaciones que ofrezcan adivinanzas, acertijos y pruebas de ingenio.
- **Administrar el 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.

¿Está ayudando a su joven a obtener la ayuda que necesita?



Se acerca el final del año, pero todavía hay tiempo para que los estudiantes que tienen dificultades obtengan ayuda.

¿Está haciendo todo lo posible para identificar problemas y apoyar a su joven? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

1. **¿Reconoce** los signos de advertencia (malas calificaciones, ausencias a clase) de que su joven podría estar teniendo dificultades académicas?
2. **¿Ha ayudado** a su joven a identificar las posibles causas de un problema, como no hacer los trabajos, no escuchar al maestro, no comprender los trabajos?
3. **¿Le ha dicho** a su joven que pedir ayuda cuando se la necesita es un signo de fortaleza?
4. **¿Ha animado** a su joven a hablar con los maestros o con un consejero sobre la ayuda disponible en la escuela?
5. **¿Ha consultado** otros recursos si su joven necesita más ayuda de la que puede proporcionar la escuela?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted está ayudando a su joven a obtener todo el apoyo que necesita para cambiar las cosas. 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.

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.

Hacer ejercicio mantendrá a su estudiante sano durante el verano



Muchos estudiantes de secundaria tienen planeado estar echados todo el día, todos los días, durante las vacaciones de verano. ¡No permita que su joven desperdicie el verano de esa manera!

Anime a su joven a hacer algún tipo de ejercicio todos los días. Adoptar el hábito no lleva mucho tiempo, y hacer ejercicio a diario es un hábito sano.

Los jóvenes que hacen ejercicio con frecuencia:

- **Tienen un mejor desempeño académico.**
- **Tienen menos probabilidades de tener sobrepeso.**
- **Tienen huesos y músculos más fuertes.**
- **Duermen mejor** que quienes no hacen ejercicio con frecuencia.
- **Tienen mayor autoestima.**
- **Se estresan menos** y pueden resolver mejor los problemas.

- **Tienen menos probabilidades de tener depresión.**
 - **Suelen convertirse en adultos sanos.**
- La clave es hacer que el ejercicio sea divertido. No es necesario que su joven haga ejercicio durante varias horas todos los días. Dividir el tiempo de entrenamiento en periodos más cortos es mucho más realista para la mayoría de los jóvenes.

Su joven podría caminar por el vecindario durante 15 minutos por la mañana y nadar en una piscina local durante 30 minutos más tarde. O tal vez su hijo quiera inscribirse en una liga deportiva de verano con amigos. De esa manera, podrían aprovechar los beneficios de poner el cuerpo en movimiento y desarrollar sus habilidades sociales al mismo tiempo.

Fuente: I. Esteban-Cornejo y otros, "Independent and Combined Influence of the Components of Physical Fitness on Academic Performance in Youth," *The Journal of Pediatrics*.

Muéstrele a su hijo que aprender no es solo obtener buenas calificaciones



Cuando las familias les preguntan a sus hijos sobre la escuela, lo que más les suele interesar son las calificaciones. Aunque esa preocupación es válida, el proceso de aprendizaje es igual de importante.

Ahora que está terminando el año escolar, siga mostrando interés en lo que está estudiando su estudiante de secundaria haciendo preguntas sobre:

- **Los logros en las clases.** ¿Cómo resolvió su hijo los problemas matemáticos más recientes?
- **Los exámenes recientes.** No le pregunte sobre la calificación. En cambio, pregunte si el examen fue una forma eficaz de evaluar qué tan bien sabía el material. ¿Por qué?
- **Las lecturas asignadas.** ¿Puede resumir la trama? ¿Hay algún

fragmento que le recuerda a algo? ¿Aprendió algo nuevo?

- **El trabajo con sus compañeros.** ¿Cómo resultó un proyecto grupal reciente? ¿Elegiría volver a trabajar con esos estudiantes? ¿Por qué?
- **Experiencias que cambiaron** la perspectiva o el pensamiento de su joven. Por ejemplo, ¿hubo un debate interesante en clase? Usted podría compartir sus propias experiencias en la escuela que hayan causado un efecto similar en usted.

Las preguntas como estas demuestran que usted está interesado en lo que piensa su joven. También animan a su hijo a pensar en el proceso de aprendizaje y a comprender que aprender es mucho más que obtener calificaciones.

Fuente: "Grades vs Learning: Shifting Attention to What's Important," The Grade Network, The Chicago Literacy Alliance.

P: Mis hijos se pelean constantemente, y yo siempre quedo en el medio. Esto me hace temer sus vacaciones de verano. ¿Cómo puedo enseñarles a tratarse el uno al otro con respeto y resolver sus conflictos de manera pacífica?

Preguntas y respuestas

R: ¡No está solo! Incluso los hermanos con la mejor relación tienen momentos en los que no se llevan bien, y muchos padres sienten que tienen que ser árbitros.

Para evitar estar en el medio de cada disputa, enséñeles a sus hijos algunas estrategias básicas para resolver conflictos de forma pacífica y respetuosa. Estas estrategias también los ayudarán cuando enfrenten conflictos en la escuela.

Enséñeles a sus hijos a:

- **Hablar sobre los problemas** antes de que se conviertan en conflictos. Cuando las cosas pequeñas se ignoran, luego suelen convertirse en grandes disputas.
- **Poner el foco en sí mismos** al transmitir un mensaje. Anime a sus hijos a hablar sobre sus sentimientos y no sobre los errores de la otra persona. En lugar de "Tú siempre me robas la ropa", debería probar decir "Me molesta que me saquen las cosas sin pedirme permiso".
- **Evitar el juego de echar culpas.** Si hay un problema, es probable que no importe de quién es la culpa. Ayude a sus hijos a destinar tiempo a resolver el problema, no a echar culpas.
- **Escuchar.** Sus hijos nunca comprenderán el punto de vista del otro si no escuchan lo que el otro tiene para decir.
- **Cooperar y ceder.** Si dos personas tienen un conflicto, cada uno tiene un problema. Para resolverlo, es probable que ambos deban hacer algunos cambios.

Enfoque: aprendizaje en el verano

Investigue los beneficios de la escuela de verano



Es posible que su hijo esté deseando conseguir un trabajo durante el verano o pensando en tomarse un descanso de la escuela.

Sin embargo, hay muchas razones por las cuales podría considerar asistir a la escuela de verano.

A pesar de que la escuela de verano no es para todos, podría ayudar a su hijo a:

1. **Obtener créditos** para la graduación. Si a su estudiante le fue mal en una clase, la escuela de verano le da la oportunidad de volver a cursarla. O, si su joven ha estado en clases para estudiantes de inglés como segunda lengua, tomar una clase de inglés normal en el verano puede ser una gran opción.
2. **Dominar una materia difícil.** Si las clases de ciencias o matemáticas van a ser difíciles, tomar clases durante el verano le dará más tiempo a su joven para concentrarse en esas materias. Esta podría ser una gran opción para los estudiantes que quieran asegurarse de obtener buenas calificaciones para el ingreso a la universidad.
3. **Liberar un poco de tiempo** para tomar clases de arte o música. Durante el año escolar, los estudiantes que se inscriben en programas académicos rigurosos podrían no tener tiempo para cursar clases de arte o música. Tomar una clase obligatoria en el verano le permitirá a su joven incluir esas otras clases enriquecedoras en el cronograma del año escolar.

Si su hijo decide asistir a clase durante el verano, hablele de la importancia de estar al día con los trabajos. Como las clases de verano se imparten durante un período corto, perder un solo día de trabajo podría hacer que le resulte difícil ponerse al día.

Los estudios revelan que leer en el verano mejora el desempeño

Las investigaciones revelan que los estudiantes de secundaria se benefician mucho de leer en el verano. Para fomentar la lectura de verano:

- **Rete a su hijo** a leer al menos cuatro libros. Un estudio demostró que cuantos más libros lean los estudiantes durante el verano, mayores serán sus logros académicos.
- **Pídale a su joven** que le enseñe palabras nuevas. Los estudiantes que leen un millón de palabras por año suman al menos mil palabras a su vocabulario.
- **Vaya a la biblioteca** con su joven a menudo para renovar el material de lectura. Las probabilidades de que un estudiante lea con regularidad son mayores si va a la biblioteca durante el verano.
- **Sugíerale a su hijo** que les pregunte a sus amigos qué libros disfrutaron y qué fue lo que les agradó. Es probable que las recomendaciones



de sus compañeros sean más tentadoras que las de los adultos.

Fuente: *Kids and Family Reading Report: The Summer Reading Imperative*, Scholastic.

Un trabajo a tiempo parcial puede reforzar habilidades académicas



Trabajar durante el verano suele ser el primer paso de los jóvenes en el mundo laboral. El trabajo durante el verano los

ayuda a prepararse para las exigencias y responsabilidades del mundo real. También podría enseñarles muchas lecciones valiosas sobre la responsabilidad, la administración del tiempo y el respeto, ingredientes importantes para que le vaya bien en la escuela.

Trabajar durante el verano podría ayudar a su joven a aprender a:

- **Trabajar con otros.** Su joven deberá llevarse bien con otros empleados y seguir las instrucciones de un supervisor.
- **Hacerse responsable** de sus acciones. Su empleador esperará que su joven llegue a la hora esperada y que complete todas sus obligaciones laborales en tiempo y forma. Esto lo ayudará a ser responsable y a desarrollar su ética de trabajo.
- **Ser respetuoso.** Muchos trabajos para principiantes implican trabajar en atención al público. Su joven deberá ser educado y servicial con todo tipo de personas, incluso con aquellos que no le demuestren el mismo respeto.
- **Pensar sobre el futuro.** Los trabajos a tiempo parcial ayudan a los jóvenes a averiguar qué tipo de trabajo podrían querer hacer en el futuro.