

Los Padres TM

Jasper County High School

¡aún hacen la diferencia!



Refuerce las técnicas de estudio para estimular el cerebro de su hijo

El cerebro de los adolescentes todavía está desarrollándose, y continúa haciéndolo hasta que ellos alcanzan la edad adulta. En los años de la adolescencia, su cerebro está aprendiendo a analizar críticamente, planificar con anticipación, resolver problemas y controlar sus impulsos.

Su adolescente es capaz de procesar información más compleja y abstracta. Sin embargo, necesita practicar cómo aplicar estas nuevas destrezas. Además, precisa crear procesos para adquirir nueva información.

Ayude a su joven a reforzar lo que aprende en la escuela sugiriéndole que:

- **Clasifique el material de estudio** usando colores para mantenerse organizado. Por ejemplo, su hijo podría anotar las tareas en azul, la nueva información en rojo y los detalles para el proyecto a largo

plazo en verde. Su cerebro categorizará la información que ve en diferentes colores a medida que procesa qué pasos deberá dar.

- **Use tablas y diagramas** para visualizar la nueva información. Ver la información en forma gráfica podría facilitarle la comprensión, lo que lo ayudará a recordarla más tarde.
- **Haga un esquema de los pasos** que deberá dar para completar los proyectos a largo plazo. Esto ayudará a su hijo a llevar cuenta de los pasos y los plazos de entrega.
- **Confíe en las rutinas.** Si usted tiene expectativas uniformes para su hijo, le será más fácil recordar los procesos y reglas para completar las tareas, estudiar para los exámenes y mucho más.

Fuente: P. Lorain, "Brain Development in Young Adolescents," National Education Association, nswc.com/high_skills.

Una los intereses de su hijo al servicio voluntario



Cuando su joven ayuda a los demás, también se ayuda a sí mismo. Los adolescentes que prestan

sus servicios voluntarios con regularidad, aprenden a resolver problemas y a asumir posiciones de liderazgo. Respetan a sus maestros y compañeros, y a su vez, se ganan el respeto de ellos.

Anime a su hijo a buscar una actividad de voluntariado que se ajuste a sus intereses. Si le gusta:

- **Leer**, podría leerles a los residentes de un hogar de ancianos o a los estudiantes de una escuela primaria.
- **Ser activo**, podría ofrecerse a hacerle los mandados a alguien, o a lavar las ventanas de un vecino de la tercera edad. Podría organizar un proyecto de limpieza en un parque o un terreno baldío.
- **Trabajar con niños**, podría trabajar en un campamento de verano u ofrecer sus servicios como maestro particular para estudiantes de primaria o intermedia.
- **El contacto social**, podría trabajar como mentor o consejero. O podría registrar a los votantes en un centro comunitario. Hasta podría organizar una función para recaudar fondos para una organización benéfica.

Combata las excusas de asistencia más comunes entre los jóvenes



Probablemente usted haya escuchado todas: las excusas que se le ocurren a su joven para quedarse en casa y faltar a la escuela.

Tal vez hasta se haya inventado algunas nuevas, que no existían cuando usted quería usar el mismo truco con sus padres.

Esta es una lista de las excusas más comunes que usan los adolescentes para faltar a la escuela, con sugerencias para combatirlas:

- **“No me siento bien”.** A no ser que su hijo tenga fiebre o algún síntoma claro, mándelo a la escuela.
- **“Tengo que dormir más”.** Dígame que si disminuye el tiempo que pasa frente a la pantalla de sus aparatos electrónicos, es probable que pueda acostarse una hora antes.
- **“Tengo que terminar un proyecto que no he podido completar.”** Dígame que debe ser más organizado.

No permitirá que falte a una clase para terminar la tarea de otra.

- **“Debo descansar antes del importante partido de hoy”.** La escuela es más importante que cualquier otra actividad extracurricular, y un partido “importante” no es la excepción.
- **“Los estudiantes de cuarto año no tienen que asistir a clases hoy”.** Si esto podría ser posible, llame a la escuela para confirmarlo.

Sin embargo, si su adolescente está continuamente tratando de quedarse en casa y faltar a la escuela, esto podría ser una señal de un problema más serio. Hable con sus maestros o con el consejero si está preocupado por su renuencia a asistir a clases.

“El ochenta por ciento del éxito es simplemente estar presente”.

—Woody Allen

Si su joven tiene relaciones sanas, podrá concentrarse en la escuela



Muchos adolescentes empiezan a salir en citas amorosas una vez llegan a la secundaria. Lamentablemente,

muchos de ellos no saben lo que es una relación sana. Según el Centro para el Control y la Prevención de las Enfermedades, cada año casi 1,5 millones de estudiantes de secundaria son víctimas del abuso físico por parte de su pareja.

Cuando los adolescentes tienen una relación malsana, frecuentemente:

- **Les va mal en la escuela** o faltan a clases porque no se sienten seguros.
- **Dudan de su propio valor**, sus sentimientos y su capacidad de tomar decisiones.
- **Se sienten deprimidos** y ansiosos.
- **Consideran el suicidio.**

• **Suelen adoptar hábitos peligrosos**, tal como consumir drogas y alcohol. Hable con su joven de la importancia del respeto. Explíquele que las personas que están en relaciones sanas:

- **Pueden conversar abiertamente.** La comunicación es la clave de una buena relación.
- **Toman juntos** cualquier decisión importante. Además, se respetan y apoyan mutuamente.
- **Encuentran el equilibrio** entre su relación y sus amigos y familia. Una relación en la que la pareja no ve a nadie fuera de sí mismos no es sana.
- **Se sienten libres** de ser como son. Las personas que están en una relación sana aceptan las diferencias de su pareja.

Fuente: “Teen Dating Violence,” Centers for Disease Control and Prevention, niscw.com/high_violence.

¿Ayuda a su joven a procurar ayuda cuando la necesita?



Ya está por terminar el año escolar, y es posible que su joven tenga dificultades en una o más materias. ¿Está usted haciendo todo lo

posible para identificar cualquier problema y apoyar a su joven? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

___ **1. ¿Reconoce** las señales de advertencia (malas calificaciones, ausencias) de que su hijo podría tener dificultades académicas?

___ **2. ¿Ha trabajado** con su joven para identificar las posibles causas del problema? ¿Acaso no hace las tareas, no presta atención o no comprende el trabajo asignado?

___ **3. ¿Le ha dicho** a su joven que es una muestra de fortaleza pedir ayuda cuando uno la necesita?

___ **4. ¿Ha animado** a su joven a hablar con sus maestros y su consejero y averiguar qué tipo de ayuda tendría a su disposición en la escuela?

___ **5. ¿Ha buscado** otras fuentes de apoyo si su joven necesita más ayuda de la que le puede ofrecer la escuela?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted está ayudando a su hijo a recibir la ayuda que precisa. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea 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.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.

Copyright © 2019, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad.

Editor Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Los estudios revelan que una ética de trabajo sólida conduce al éxito



Hoy en día, el mercado laboral es muy competitivo. No es suficiente que su hijo tenga la destreza específica que un puesto requiere. Además, es necesario que posea una sólida ética de trabajo.

En una encuesta, el 75% de los empresarios indicó sentirse preocupado por la falta de ética de trabajo en los nuevos empleados recientemente contratados. Frecuentemente, ellos se ven forzados a despedir a sus empleados por:

- **Retrasos o ausencias.**
- **Incapacidad de seguir instrucciones.**
- **Inhabilidad de llevarse bien con los colegas.**

Si su hijo tiene una sólida ética de trabajo, podrá evitar estos errores. La ética de trabajo consiste en:

- **Confiabilidad.** Las empresas tienen que saber que su adolescente llegará a la hora que se comprometió a hacerlo, y que hará lo que tiene que

hacer. Su hijo exhibe confiabilidad cuando llega a la escuela y a sus clases puntualmente y está preparado.

- **Iniciativa.** Su jefe esperará que su joven pueda trabajar por su cuenta, seguir instrucciones y que continúe motivado. Su adolescente exhibe iniciativa cuando completa su trabajo sin que tenga que recordárselo usted o su maestro.
- **Aptitudes interpersonales.** Las empresas precisan que sus empleados sepan comunicarse eficazmente y que puedan trabajar en equipo. Su hijo pone sus aptitudes interpersonales en práctica toda vez que participa en un proyecto de grupo.

¡Recuérdale a su joven que tiene la oportunidad de desarrollar y mejorar su ética de trabajo en la escuela todos los días!

Fuente: M. Toneguzzi, "Survey shows work ethic of new hires has deteriorated for small business owners," *Calgary Herald*, niswc.com/high_ethic.

Los padres pueden ayudar a superar una carta de rechazo de la universidad



Solicitar admisión a la universidad requiere de mucho trabajo.

Lamentablemente, es probable que su joven no reciba una oferta de admisión a la universidad a la que anhela asistir. ¿Qué debería hacer usted?

Primero, controle *usted mismo* sus emociones. Es normal que se sienta molesto porque su hijo está sufriendo. Pero una carta de rechazo no significa que su joven no sea un buen estudiante, o que su futuro corra peligro.

Luego, dele a su hijo el tiempo necesario para sobreponerse al golpe. Tal vez no quiera hablar al respecto inmediatamente, y no hay problema. Espere hasta que él esté listo y luego ayúdelo a:

- **Aceptar que el rechazo duele.** Es razonable que su hijo sienta que el rechazo es personal. Pero

recuérdale que muchas instituciones están completamente abrumadas por el número de estudiantes cualificados que deben rechazar simplemente porque no tienen suficientes cupos para todos.

- **Ver la situación bajo la perspectiva adecuada.** ¿Qué pensaba lograr su hijo en esta universidad? Es muy probable que haya otras instituciones con programas similares.
- **Adaptarse y cambiar.** Ayude a su hijo a pensar en el futuro. ¿Todavía espera respuesta de otras instituciones? ¿Sería posible tomar clases en una institución de educación superior en su localidad y luego volver a solicitar admisión a la universidad de sus sueños el próximo año? Trabajen juntos para elaborar un plan alternativo y den los pasos necesarios para hacerlo realidad.

P: Mi hijo quiere trabajar después de la escuela, pero nunca antes lo ha hecho y no quiero perjudicar su desempeño académico. ¿Qué puedo hacer para ayudarlo a decidir si está preparado para lidiar con un empleo?

Preguntas y respuestas

R: Un empleo después de la escuela es muy beneficioso para los jóvenes. Les enseña responsabilidad y cómo administrar su dinero (y además, puede darle realce a su solicitud de ingreso a la universidad). Pero antes de permitir que su hijo solicite empleo, deben acordar en que la escuela es lo más importante.

Para ayudar a su joven a decidir si puede lidiar con un trabajo a tiempo parcial:

- **Analicen varias opciones** de trabajo a tiempo parcial y el tiempo por semana que cada uno requeriría. Cortar el césped de un par de casas el fin de semana no toma tanto tiempo como trabajar en un restaurante local. ¿Cuál sería mejor considerando la agenda de su hijo?
- **Hable de los otros compromisos** que su hijo ha adquirido. ¿Cuántas horas por noche precisa para hacer las tareas? ¿Practica algún deporte o ayuda a cuidar a sus hermanos menores al llegar de la escuela? Su hijo puede aprender a administrar su tiempo si tiene un trabajo a tiempo parcial, siempre y cuando no sobrecargue su agenda.
- **Recuérdale que debe dejar algo de tiempo para sí mismo.** ¡La vida de los adolescentes puede ser muy estresante! Su hijo debería asegurarse de que todavía le quedará tiempo para él si acepta un trabajo a tiempo parcial.

Si bien un empleo después de las horas de clase enseña destrezas valiosas, debe recalcarle a su joven que su trabajo más importante, a tiempo completo ¡es ser un buen estudiante!

Enfoque: la tecnología

Aplicaciones gratuitas que pueden impulsar el aprendizaje



Hoy día, los estudiantes usan sus móviles inteligentes para enviar mensajes de texto, publicar fotos, visitar las redes sociales y jugar juegos. A veces, también los usan para llamar a sus amigos.

¿Por qué no animar a su hijo a usar su teléfono como un instrumento para el aprendizaje? Hay una infinidad de aplicaciones que pueden ayudarlo a:

- **Prepararse para los exámenes** de aptitud académica. Hay muchas aplicaciones que ayudan a los jóvenes a estudiar el vocabulario avanzado de las pruebas de aptitud académica. Si descarga una de estas aplicaciones, su hijo podrá estudiar nuevas palabras en cualquier momento del día.
- **Estudiar un idioma extranjero.** Muchas aplicaciones asisten a los estudiantes en su estudio de una lengua extranjera. Algunas están dirigidas al aprendizaje de vocabulario. Otras, son muy útiles para aprender la conjugación de los varios tiempos verbales. Su joven debería pedirle al maestro que le recomiende la mejor para el idioma que está estudiando.
- **Reemplazar su calculadora gráfica.** Con frecuencia, los estudiantes en los cursos de matemática avanzada tienen que usar este tipo de calculadoras para resolver problemas. Hay aplicaciones que también hacen este tipo de trabajo. Ahora, podrá resolver ecuaciones en su teléfono.
- **Leer Shakespeare.** En lugar de tener que cargar un enorme tomo con las obras de Shakespeare, su adolescente puede descargar la obra que esté leyendo en clase en ese momento y leerla en el teléfono.
- **Repasar geografía.** Hay aplicaciones que ayudan a los jóvenes a familiarizarse con los países del mundo.

Estrategias para limitar el tiempo de ocio frente a las pantallas

Los estudios revelan que los adolescentes pasan un promedio de nueve horas por día en línea. Y gran parte de ese tiempo lo pasan visitando los sitios de contacto social y jugando videojuegos.

Los expertos instan a los padres a limitar el uso excesivo de los aparatos electrónicos con fines recreativos.

Estas son cuatro maneras de hacerlo:

1. **Anime a su joven** a pasar una semana anotando la cantidad de tiempo que pasa cada día usando sus electrónicos con fines recreativos. Instelo a reducir ese tiempo la semana siguiente.
2. **Establezca lugares y horas** libres de electrónicos. Por ejemplo, la mesa a la hora de la cena debería ser un lugar sin teléfonos inteligentes.
3. **Establezca un “toque de queda”.** Su joven debería apagar sus electrónicos por lo menos 30 minutos antes de dormir para desconectarse y relajarse.



4. **No utilice el acceso a sus aparatos** como un premio o castigo. Si lo hace, estos adquirirán aún más importancia para su joven.

Fuente: J. Anderson, “Even teens are worried they spend too much time on their phones,” Pew Research, niswc.com/high_techtime.

Intensifique el aprendizaje con estos sitios para estudiantes



Hay estupendos sitios web recomendados por los maestros que complementan el aprendizaje de los estudiantes y los ayudan con sus tareas. Estos son algunos de los mejores, y qué es lo que su hijo puede hacer en ellos:

- **Khan Academy**, www.khanacademy.org. Su hijo puede aprender de todo, desde álgebra hasta historia del arte, e inclusive hasta tomar algunos exámenes de aptitud académica a modo de práctica y preparación.
- **Math Open Reference**, www.mathopenref.com. Su joven puede

encontrar definiciones de términos matemáticos y ver ejemplos de cómo resolver problemas.

- **The Library of Congress Digital Collection**, www.loc.gov/collections. Su joven puede escuchar grabaciones, leer texto digitales y ver películas y fotografías de diferentes períodos históricos.
- **The Learning Network**, *The New York Times*, learning.blogs.nytimes.com. Su estudiante puede leer las noticias, informarse sobre todo lo que ocurrió “Este día en la historia”, y ver mapas relacionados con las noticias de actualidad.