

Los Padres TM

Gadsden City Schools

¡aún hacen la diferencia!



Cinco formas de ayudar a su joven leer durante el receso de invierno

Pronto, los estudiantes comenzarán el receso escolar, pero es importante que mantengan el hábito de la lectura. La lectura frecuente ayuda a los jóvenes a desconectarse de la tecnología, aliviar el estrés y mantener la mente en forma.

Estas son algunas maneras simples de incorporar la lectura durante el tiempo libre de su joven:

- 1. Lleve libros en los viajes.** Si su familia viajará, asegúrese de que su joven lleve material de lectura y, tal vez, algún audiolibro. Lo ayudarán a vencer el aburrimiento en el camino y, al mismo tiempo, a mantener sus habilidades de lectura desarrolladas.
- 2. Cocinen.** Cuando esté preparando una comida para las fiestas u horneando galletas, pida ayuda. Su joven puede leer y seguir instrucciones de recetas, además de practicar

habilidades matemáticas al medir ingredientes.

- 3. Vayan a la biblioteca local juntos.** Sugíerale a su joven que alquile un libro y lo lea por placer. Pídale al bibliotecario que le sugiera algunos títulos populares.
- 4. Proporcione el regalo de la lectura.** Si su familia intercambiará regalos este mes, considere darle a su joven la suscripción de una revista o el primer libro de una serie como regalo.
- 5. Fomente la lectura en voz alta.** Su joven podría leerle un libro a un hermano menor o a un familiar mayor que no pueda ver bien. Puede pedirle a su joven que le lea algunos artículos interesantes mientras usted cocina o limpia. O alquilen varias copias de una obra de teatro y organice una noche de lectura teatral en familia.

Sentarse al frente del salón ayuda a concentrarse



Los estudios revelan que los estudiantes que se sientan al frente del salón de clases suelen obtener

mejores resultados que los que se sientan en el fondo. Sentarse en el frente puede ayudar a su joven a:

- **Mantenerse alerta.** Es menos probable que los estudiantes se distraigan, hablen con sus compañeros o se duerman si los maestros pueden verlos.
- **Tomar mejores apuntes.** Sentarse al frente del salón hace que sea más fácil ver y escuchar lo que está sucediendo.
- **Participar más.** El aumento de la concienciación de los estudiantes sobre el contenido de las clases les facilita la participación, lo que puede ayudarlos a aprovechar más las clases.
- **Desarrollar confianza.** Si los jóvenes escuchan mejor, participan más en los debates en clase y toman mejores apuntes, se sienten más capaces de obtener buenos resultados en la escuela.

Si su joven tiene un asiento asignado y no puede sentarse adelante, no se preocupe. Aún podrá llegar puntual, prestarle atención al maestro y esforzarse por participar en todas las clases.

Fuente: P. Will y otros, "The impact of classroom seating location and computer use on student academic performance," *PLOS ONE*, Public Library of Science.

Datos sobre el consumo de alcohol en menores de edad



Según los expertos en salud, el 60 por ciento de los jóvenes han consumido al menos una bebida alcohólica antes de cumplir 18 años. Y los estudios muestran que el consumo de alcohol durante la adolescencia implica riesgos graves para la salud y la seguridad.

Dele estos datos a su joven:

- **Los jóvenes que comienzan a beber alcohol** antes de los 15 años tienen el doble de probabilidades de volverse adictos que aquellos que esperan hasta los 21 años. También tienen más probabilidades de suicidarse.
- **El alcohol aumenta el comportamiento impulsivos** y hace que los jóvenes tomen decisiones tontas que pueden conducir a heridas graves o la muerte.
- **Beber alcohol** siendo menor de edad aumenta el riesgo de sufrir agresiones físicas y sexuales.

¿Qué pueden hacer las familias?

- **Averigüe adónde va su joven** y con quién. Si hay una fiesta, averigüe si

habrá adultos presentes y si habrá alcohol.

- **Pídale a su joven** que *nunca* se suba a un carro con alguien que ha bebido. Desarrolle un código que su joven pueda usar cuando lo llame que signifique “Por favor, ¡ven a buscarme!”
- **Observe atentamente** a su joven para detectar signos de depresión. A veces, los jóvenes consumen alcohol como una manera de medicarse.

Fuente: “Underage Drinking,” National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.

“Las consecuencias del consumo de alcohol por parte de menores pueden afectar a todo el mundo, independientemente de su edad o de si beben o no”.

—National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

Las expectativas de las familias promueven 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 familias. Si deja claro que cree en su joven puede esforzarse y alcanzar el éxito académico, es probable que obtenga mejores resultados 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 te gradúes”, su escolar de secundaria empezará a tener las mismas expectativas.

Para ofrecer inspiración:

- **Hable sobre** lo que su joven espera lograr en la escuela secundaria y más adelante.
- **Ayude a su joven** a ponerse metas que pueda alcanzar, como mejorar la calificación de una clase.
- **Haga hincapié en el valor del aprendizaje** y la mejora. Decir “Has trabajado muy duro en eso y se nota” le enseña a su joven que las habilidades se pueden desarrollar mediante la dedicación y el esfuerzo.
- **Hable sobre el futuro.** Compare lo que sueña usted para su joven con sus propios sueños. Diga que confía en su joven 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.

¿Está ayudando a su joven a prepararse para el futuro?



Puede ser aterrador para los jóvenes pensar en la vida después de la secundaria. ¿Deberían ir a la universidad? ¿Dónde deberían estudiar? Responda *sí* o *no* a las preguntas para averiguar si está ayudando a su joven a prepararse para el futuro:

1. **¿Ha hablado** con su joven sobre las carreras que le interesan y la educación o la capacitación que requieren?
2. **¿Ha animado** a su joven a aprovechar los servicios de planificación vocacional disponibles en la escuela?
3. **¿Le ha sugerido** a su joven que siga de cerca a una persona que trabaje en un campo laboral de su interés?
4. **¿Ha ayudado** a su joven a crear un currículum que incluya sus logros académicos, su experiencia laboral, sus destrezas laborales y su participación del servicio a la comunidad?
5. **¿Está ayudando** a su joven a planificar un verano productivo? No es demasiado pronto para crear un plan. Su joven podría asistir a clases en un instituto terciario o conseguir un trabajo relacionado con su carrera.

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted le está brindando apoyo a su joven mientras se prepara para el futuro. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

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 © 2025, 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.

Los mapas mentales fortalecen las habilidades de comprensión



El cerebro funciona de forma similar a los sitios web. A partir de una idea principal, los pensamientos suelen relacionarse con otras ideas asociadas. Esas ideas, a su vez, se relacionan con otras ideas.

Una manera eficaz de que los estudiantes recuerden algo nuevo es relacionarlo con algo que ya sepan. Crear un mapa conceptual es una técnica útil. Hacer mapas conceptuales es una manera visual y lógica de tomar apuntes mediante la cual literalmente se ubican las ideas en un mapa y se las representa de manera gráfica.

Al estudiar una materia nueva, su joven puede:

1. **Escribir la palabra o frase principal** del tema en el centro de una hoja y encerrarla en un círculo.
2. **Escribir todas las palabras o frases** relacionadas que se les ocurran

alrededor de la palabra encerrada en un círculo. Pídale a su escolar de secundaria que use círculos superpuestos o flechas para conectar los elementos. El objetivo es anotar la mayor cantidad de ideas posible lo más rápido que pueda.

3. **Editar el mapa.** Esto podría implicar mover algunos elementos más cerca de ideas relacionadas o usar colores para facilitar la organización de conceptos. Su joven también podría sumar dibujos y símbolos.

Al leer sobre el tema, su joven podrá agregar la información nueva al mapa, de adentro hacia afuera. A medida que el mapa se expanda, los detalles añadidos deberían ser más específicos.

Una vez completado el mapa conceptual, su joven tendrá un mapa personal que ponga la información nueva en el contexto del material aprendido previamente.

Anime a su joven a desarrollar habilidades mediante el voluntariado



El voluntariado es una forma eficaz de que los jóvenes desarrollen habilidades escolares y para la vida, como responsabilidad, disciplina y trabajo en equipo.

Cuando los jóvenes participan del servicio comunitario, hacen una contribución a la sociedad y a su propio futuro.

El trabajo como voluntario puede ayudar a los jóvenes a:

- **Explorar y descubrir** nuevos intereses.
- **Ganar experiencia laboral** y desarrollar habilidades organizativas, de liderazgo y sociales.
- **Mejorar la confianza.** Los expertos sostienen que ayudar a otros ayuda a los jóvenes mejorar su autoestima.
- **Ampliar la red.** Los jóvenes conocerán a personas de distintos contextos y generaciones. Incluso podrían encontrar un mentor.
- **Reforzar las solicitudes de ingreso** a la universidad. Muchas instituciones

consideran que el servicio comunitario es una experiencia de aprendizaje valiosa.

Su joven podría:

- **Servir comida en un comedor.**
- **Juntar mantas y comida** para mascotas para un refugio de animales.
- **Trabajar en un banco de alimentos** clasificando las donaciones.
- **Organizar una campaña** de alimentos o ropa.
- **Enviar cartas de agradecimiento** a veteranos.
- **Dar clases particulares** a estudiantes más jóvenes en una materia.
- **Juntar artículos** para un refugio para personas sin hogar.
- **Participar en una limpieza** comunitaria para embellecer el vecindario.

Para encontrar oportunidades de voluntariado en su zona, anime a su joven a contactar al consejero escolar, a bibliotecas locales, organizaciones religiosas o grupos de servicio comunitario.

P: Mi escolar de décimo grado está estudiando español este año y le resultando muy difícil. Se esfuerza mucho, pero sigue obteniendo malas calificaciones en clase.

¿Cómo puedo apoyarlo cuando el esfuerzo no parece ser suficiente?

Preguntas y respuestas

R: La vida no siempre es justa. Algunos estudiantes pueden dominar una materia sin tanto esfuerzo. Otros se esfuerzan mucho pero igualmente les cuesta.

Ese no es motivo para que su joven ni usted se rindan. Hay algunas estrategias que pueden ayudar a su joven a cambiar las cosas.

También hay maneras eficaces de que usted brinde apoyo.

Sugíerale a su joven que:

- **Hable con el maestro** y comente cómo dedica su tiempo de estudio. ¿Qué problemas nota el maestro? ¿Qué cree que su joven podría hacer diferente?
- **Le dedique más tiempo** al español. Anime a su joven a dedicarle al menos 20 minutos por día al aprendizaje de vocabulario con tarjetas o una aplicación. Más adelante en la sesión de estudio, su joven podría trabajar en la lectura y los verbos.
- **Repase las lecciones anteriores.** Sugíerale que revise los trabajos anteriores. Luego de encontrar un obstáculo, puede que su joven sea capaz de identificar dónde se originó su problema.
- **Busque ayuda adicional.** ¿Podría el maestro trabajar con su joven durante el horario de atención al público? Si no es así, su joven debería preguntar por recursos de tutoría, como tutores estudiantiles o programas en internet.

Con una ética de trabajo sólida, una comunicación constante con el maestro y su ayuda, su joven podrá enfrentarse a este desafío.

Enfoque: estudio para exámenes

Enséñele a su joven este cronograma de estudio de cinco días



Los estudiantes rinden una gran variedad de exámenes, pero con un programa de estudio sencillo y estructurado,

pueden sentirse preparados para todo, desde pruebas de historia hasta exámenes finales de matemáticas.

Anime a su joven a seguir estos pasos:

- **Cuatro días antes del examen**, reunir todo lo que abarcará el examen. Esto incluye los apuntes de la clase, los esquemas, las pruebas y los apuntes que le haya dado el maestro. Deberá ordenarlos por fecha.
- **Tres días antes del examen**, leer todo. Deberá hacer una lista de datos que podrían incluirse en el examen. ¿Se ha pasado el maestro cuatro días repasando las partes de una célula? Es probable que eso se incluya en el examen. Dígale que arme tarjetas con información que deberá memorizar o que cree un cuestionario y que practique para recordar la información. (Visite [quizlet.com](https://www.quizlet.com) para obtener herramientas de estudio gratis en línea).
- **Dos días antes del examen**, repasar las lecturas asignadas. Debería centrarse en los títulos y los temas clave para crear una lista de posibles preguntas de respuesta corta y larga. Debería elegir algunas de las preguntas y esbozar las respuestas.
- **Un día antes del examen**, crear una prueba y realizarla. Dígale que intente recordar y escribir el material que memorizó. Deberá aplicar las fórmulas matemáticas o científicas y usarlas para resolver problemas de ejemplo.
- **El día del examen**, repetir las tareas de los días anteriores. Debería reunir los materiales que pueda tener en el examen y llevarlos a la escuela (apuntes, calculadoras, etc.).

Cuatro estrategias para reducir la ansiedad ante los exámenes

¿A su escolar de secundaria le duele la panza cuando piensa en un examen importante? Aunque usted no puede rendir los exámenes por su joven, puede ofrecer mucha ayuda.

Para reducir la ansiedad ante los exámenes:

1. **Hágale preguntas a su joven** como “¿Por qué crees que estás tan nervioso por este examen? ¿El material es demasiado difícil? ¿No lo comprendes?” A veces, simplemente hablarlo puede hacer que el examen parezca menos aterrador.
2. **Ayude a su joven** a armar un cronograma de estudio y a destinarle tiempo al estudio en cada uno de los días previos al examen. (Revise el cronograma de estudio de cinco días de la izquierda).
3. **Arme un lugar de estudio cómodo**. Prepare un lugar tranquilo y bien iluminado en la casa asignado al estudio. Anime a su joven a juntar todos los útiles que necesite *antes* de sentarse a estudiar, incluido un



bocadillo saludable y un vaso de agua. Reduzca las distracciones y limite las interrupciones.

4. **Recuérdale a su joven** cuáles son sus fortalezas. “Sé que estás preocupado por este examen de ciencias tan importante, ¿pero recuerdas lo bien que te fue en el anterior? Aplica el mismo esfuerzo y sé que obtendrás buenos resultados”.

Ayude a su joven a prepararse físicamente para los exámenes



Además de estudiar durante varios días para un examen, los estudiantes de secundaria deben prepararse físicamente.

Anime a su joven a:

- **Dormir bien**. El cerebro funciona mejor cuando uno descansa. Asegúrese de que su joven duerma al menos ocho horas durante varias noches antes del día del examen.
- **Poner un despertador**. Su joven podría poner también un despertador de respaldo para evitar quedarse dormido.
- **Vestirse con ropa cómoda**. A veces, en el salón de clases hace demasiado calor o frío, por lo que su joven debería vestirse en capas.
- **Tomar un desayuno** bajo en azúcares. La comida sana alimenta el cuerpo y la mente, y le da a su joven energía para concentrarse. Su joven debería evitar comer mucho porque podría adormecerlo.
- **Llegar temprano**. Los estudiantes deberían destinar al menos cinco minutos antes del examen para prepararse. Su joven podría sacar los útiles necesarios y respirar hondo.