

# Los Padres <sup>TM</sup>

Gadsden City Schools

## ¡aún hacen la diferencia!



## Ayude a su estudiante a cumplir sus propósitos académicos

**H**acer propósitos de Año Nuevo es fácil, pero mantenerlas es difícil. Muchas personas comienzan enero con objetivos como obtener calificaciones más altas o hacer más ejercicio, pero para febrero esos planes suelen haberse dejado de lado.

Anime a su joven a trazarse algunas metas académicas y luego seguir este proceso para hacerlas realidad:

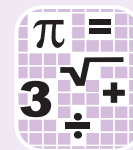
- 1. Reflexionar y aprender.** El mes de enero debe su nombre al dios romano Jano, que podía mirar tanto hacia adelante como hacia atrás. Esta es una manera eficaz de que su joven aborde las metas. Pregúntele a su joven: *¿Qué metas lograste y cómo lo hiciste? ¿Qué aprendiste que pueda ayudarte con tus nuevas metas?*
- 2. Escribirlas.** Pídale a su joven que escriba las metas académicas y que incluya un plazo claro. Tener metas escritas funciona como un

recordatorio visual poderoso que mantendrá a su joven enfocado.

- 3. Imaginar el futuro.** Pídale a su joven que imagine cómo es el éxito. Los estudios muestran que cuanto más vívidamente puedan imaginar los estudiantes sus metas, más probable será que las logren.
- 4. Dividir las metas.** Las metas grandes pueden resultar abrumadoras, por lo que es fundamental dividir las en pasos más pequeños y manejables. Hagan una lluvia de ideas juntos sobre los pasos específicos que deberá seguir su niño durante el proceso.
- 5. Celebrar el progreso.** Los resultados finales no son el único indicador del éxito. Reconozca el esfuerzo y la perseverancia de su joven a lo largo del camino.

**Fuente:** B. Greene, "The Psychology Of Writing Down Goals," New Tech Northwest.

## Consejos para rendir mejor en matemáticas



Para apoyar los logros en matemáticas, puede animar su joven a usar estas estrategias probadas:

- **Hacer preguntas.** La mayoría de los jóvenes dudan en hacer preguntas en clase. Sin embargo, si su joven tiene una pregunta, otros estudiantes probablemente se estén preguntando lo mismo.
- **Mantenerse al día** con los trabajos. Las matemáticas se basan en lo que se aprendió antes. Mantenerse actualizado le da a su joven la base necesaria para avanzar.
- **Conseguir un compañero** de estudio. Sugírela a su niño que busque un compañero de estudio para matemáticas. Pueden hablar sobre estrategias de resolución de problemas.
- **Usar internet.** Su joven puede buscar un concepto de matemáticas y explicaciones útiles.
- **Adelantar la lectura.** Si el maestro abordará el capítulo cuatro mañana, pídale a su joven que lo lea hoy. Luego, dígame que intente resolver algunos problemas del libro. Adelantar la lectura ayuda a los estudiantes a darse cuenta de lo que todavía no comprenden, lo que los ayuda a hacer mejores preguntas en clase al día siguiente.

## Ofrezca apoyo mientras su joven se vuelve un estudiante independiente



Los estudiantes de secundaria deben ser los responsables de cumplir con sus responsabilidades escolares. Llevar un

registro de los trabajos o pensar ideas para un proyecto a largo plazo no es una tarea que deba hacer *usted*. Es hora de que su joven desarrolle su independencia en el aprendizaje.

Usted puede apoyarlo manteniéndose familiarizado con el trabajo que hace su joven y ayudándolo sin tomar las riendas. Siga estos pasos:

- **Establezca expectativas altas** para su joven que sean realistas. Cuando los jóvenes saben que sus familias creen en sus capacidades, hay más probabilidades de que estén a la altura.
- **Pídale detalles** sobre el día en la escuela. Diga cosas como, “Cuéntame una cosa que hayas aprendido hoy en la clase de química” o “¿Qué trabajos tienes que hacer para esta semana?”

- **Cree un ambiente de apoyo.** Cuando su joven esté estudiando, ofrézcale un bocadillo. Lleve a su joven a la biblioteca o busque los útiles escolares que necesite cuando esté haciendo las compras.
- **Muéstrele que leer** es una de las prioridades más importantes. Háblele sobre libros, noticias y artículos de entretenimiento, todo lo que haya leído últimamente. Comparta material de lectura que podría interesarle a su joven.
- **Ayude a su joven** a ver estos desafíos como una oportunidad para crecer y aprender, no como signos de fracaso.

“El que aprende pero no piensa ¡está perdido! El que piensa pero no aprende enfrenta un gran peligro”.

—Confucio

## Indíquele a su joven que no existe tal cosa como ‘no tener tarea’



Cuando los jóvenes están en la escuela secundaria, siempre hay algo que pueden hacer para mantenerse al día con el trabajo escolar.

Por lo tanto, si su estudiante vuelve de la escuela sin ningún trabajo por completar, sugiérale que le dedique entre 30 y 60 minutos a una de las siguientes actividades:

- **Comenzar un proyecto** o un trabajo a largo plazo. Nunca es demasiado pronto para empezar. Hable sobre las ventajas de trabajar en algo cuando hay menos presión.
- **Repasar un capítulo** o adelantar la lectura para una clase. Los estudiantes suelen sorprenderse de lo bien que memorizan la información si estudian cuando están relajados.
- **Leer los apuntes** tomados en clase. Repasar los apuntes con frecuencia les recuerda a los estudiantes lo que han aprendido y les da la oportunidad de completar cualquier material que hayan dejado afuera.
- **Armar un examen** de práctica con sus libros y sus apuntes. Luego, podría ofrecerse a evaluar a de su joven.
- **Practicar problemas de matemáticas.** O buscar algunas palabras de vocabulario que el maestro aún no haya asignado.
- **Escribir algo.** Podría ser un cuento, un poema, la entrada de un diario o una carta para un amigo.
- **Leer algo.** Prueben con un libro clásico, una revista, una novela gráfica o un diario.

Fuente: R. Dellabough, *101 Ways To Get Straight A's*, Troll Associates.

## ¿Le está enseñando a su estudiante a organizarse?



La mayoría de los jóvenes no son organizados por naturaleza. Necesitan aprender estrategias para llegar puntual a la escuela, con los libros y los trabajos que necesitan.

¿Está compartiendo estrategias de organización con su joven? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. **¿Tiene** su joven una agenda para anotar sus trabajos y la revisa después de la escuela todos los días?
2. **¿Tiene** su niño tiene un lugar fijo cerca de la puerta donde deja lo que debe llevar a la escuela al día siguiente?
3. **¿Le recomienda** a su joven que divida proyectos grandes en partes más pequeñas y que establezca un plazo para cada parte?
4. **¿Anima** a su joven a reservar tiempo para tareas, trabajos y actividades, y a anotarlo en un calendario?
5. **¿Le sugiere** que mantenga sus útiles y libros de referencia a mano para hacer trabajos y otros proyectos?

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas *sí*, usted está animando a su joven a usar estrategias de organización. ¿Hay más respuestas *no*? Use 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 © 2026, 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 organizadores gráficos pueden ayudar a armar un plan de escritura



Los escritores de todas las edades pueden bloquearse a la hora de escribir, y los estudiantes de secundaria no son una excepción. Pero para muchos jóvenes, el mayor desafío de la escritura no es el trabajo en sí, sino determinar por dónde empezar.

Los organizadores gráficos son una manera simple pero eficaz de ordenar las ideas. Estos son algunos de los que podría compartir con su joven:

- **Los diagramas de Venn** son una gran herramienta para los trabajos de comparar y contrastar. Para hacer uno, su joven debe dibujar dos círculos superpuestos. En la parte externa de cada círculo, debe escribir las diferencias entre los temas. En el espacio en el que se superponen los círculos, debe anotar las semejanzas.
- **Los diagramas de flujo** son útiles para escribir una narración. Para hacer uno, pídale a su joven que dibuje una serie de recuadros con flechas que vayan de uno a otro. En el primer recuadro, debe escribir el primer suceso de la historia. El siguiente suceso se escribe en el próximo recuadro, y así sucesivamente.
- **Los mapas conceptuales** son útiles para identificar detalles de respaldo. Su joven puede dibujar un círculo grande en el centro y escribir el tema principal del trabajo dentro. Luego, debe dibujar círculos pequeños que se ramifiquen del principal y rellenarlos con detalles complementarios.
- **Los guiones gráficos** son otra manera de organizar una narración. Pídale a su joven que haga una lista breve de ideas por abordar y que luego ilustre una historia visual y complete los detalles.
- **Las tablas de doble entrada** son útiles para analizar los dos lados de un argumento. Pídale a su joven que dibuje una "T" mayúscula grande. Del lado izquierdo, debe escribir el primer tema, y del derecho, el segundo tema. Luego, deberá completar la tabla con los detalles que correspondan a cada lado.

## Aborde las excusas de asistencia que suele poner su joven



Se sabe que los estudiantes de secundaria inventan toda excusa posible para faltar a clase, y su joven incluso podría tener excusas que usted nunca haya escuchado.

Estas son algunas de las excusas más comunes que utilizan los jóvenes para faltar a clase, y cómo puede responder:

- **"No me siento bien"**. Esta excusa existe desde que se creó la escuela. A menos que su joven tenga fiebre, es hora de ir a clases. Siga 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.
  - **"Debo entregar un proyecto hoy a las 2 p.m. y no lo terminé todavía"**. Diga que su joven necesita ser más organizado y que no permitirá que falte a clase para terminar un trabajo para otra materia.
  - **"Necesito descansar antes del partido importante 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 anteuúltimo año no deben ir a la escuela hoy. Me olvidé de avisarte"**. Si es posible que sea así, llame a la escuela para verificarlo.
- Si su joven trata constantemente de faltar a la escuela, es posible que exista un problema mayor. Hable con el maestro o con el consejero escolar sobre maneras de abordar una reticencia constante a asistir a la escuela.

**P:** Mi escolar de secundaria suele posponer las cosas. Si debe entregar un trabajo importante, espera hasta la noche anterior, e incluso hasta las últimas horas de la noche anterior. ¿De qué manera puedo ayudarlo a abandonar el hábito de la procrastinación?

### Preguntas y respuestas

**R:** Todos posponemos algunas cosas. Pero cuando se convierte en un hábito, como ocurrió con su escolar de secundaria, la procrastinación puede tener consecuencias graves.

Para promover la buena administración del tiempo:

- **Pregunte por qué su joven** pospone las cosas. A algunos estudiantes les da miedo fallar. A otros les agrada la emoción de hacer algo a último momento. Y otros simplemente no están motivados. Explique que posponer las cosas no es la solución.
- **Ayude a su joven** a dividir los proyectos extensos en tareas más pequeñas, y establecer un plazo para cada una. Aun así, su joven podría esperar hasta estar cerca de cada plazo para terminar esa parte. Pero irá avanzando. Y una vez que su joven comience a trabajar en un proyecto, le será más fácil seguir trabajando.
- **Anime a su joven** a usar pequeñas recompensas como motivación. Una vez terminada una tarea o un trabajo, está bien tomarse un descanso de diez minutos para hacer algo que se disfrute, como escuchar música, caminar o leer un artículo.
- **Ayude a su joven** a relacionar los trabajos con sus metas a largo plazo. Por ejemplo, terminar un trabajo de investigación a tiempo desarrolla la disciplina y las habilidades de administración del tiempo, que es fundamental para alcanzar el éxito en carreras como la gestión de proyectos o la redacción independiente.

# Enfoque: disciplina eficaz

## La estructura y la disciplina fomentan el éxito escolar



La mayoría de los estudiantes de secundaria han madurado mucho desde la escuela primaria, pero todavía tienen un

largo camino por recorrer. La parte del cerebro de los jóvenes que controla sus impulsos y los ayuda a tomar decisiones sabias todavía no maduró. Ese es uno de los muchos motivos por los cuales los jóvenes necesitan estructura y disciplina.

Su esfuerzo por establecer límites y guiar a su joven dará frutos en todos los entornos, especialmente en casa y la escuela. Recuerde lo siguiente:

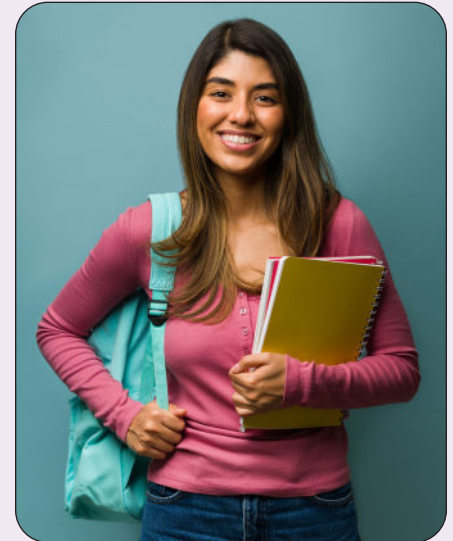
- **Espere que haya momentos difíciles.** Cuando su joven actúa primero y luego piensa, dice algo que no debe o está de malhumor, no lo hace necesariamente con el objetivo de herir sus sentimientos. Intente no tomarlo de forma personal.
- **Sea firme pero flexible.** Asegúrese de que su joven sepa cuáles son los límites y las consecuencias por no cumplirlos. Considere darle más libertad a medida que demuestre ser más responsable.
- **Conozca los planes de su joven.** ¿Qué hará? ¿Con quién estará? ¿Estará en casa?
- **Distinga** entre una *explicación* y una *excusa*. La edad de su joven y el desarrollo de su cerebro podrían explicar algún tipo de conducta. Pero nunca son una excusa para que sea grosero o desafiante.
- **Céntrese en los asuntos más importantes.** Estos asuntos incluyen la tarea, la seguridad y el respeto por otros. Intente no fastidiar a su joven por problemas más pequeños, como el desorden ocasional de su habitación.

**Fuente:** D. Walsh, Ph.D., *Why Do They Act That Way? A Survival Guide to the Adolescent Brain for You and Your Teen*, Atria Books.

## Aplique consecuencias naturales, razonables y relacionadas

Las consecuencias son una parte clave de la disciplina porque le enseñan a su joven que las acciones tienen resultados. Los expertos coinciden en que son más eficientes cuando:

- **Son naturales.** Las mejores consecuencias se dan de forma natural. Por ejemplo: Su joven no completa un trabajo. Consecuencia natural: Su estudiante obtiene una mala calificación. Deje que las consecuencias naturales sigan su curso, excepto en cuestiones de seguridad.
- **Están relacionadas.** La consecuencia debe estar directamente relacionada con lo que hizo su joven. Por ejemplo: Su joven llega a casa con el tanque vacío, otra vez. La regla es llenar el tanque antes de devolver el carro. Consecuencia relacionada: Su joven no podrá usar el carro durante una semana.



- **Son razonables.** Por ejemplo: Su joven vuelve a casa después del horario límite sin su permiso. Consecuencia razonable: Su joven deberá quedarse en casa el próximo sábado por la noche.

## Los amigos y medios audiovisuales influyen en el comportamiento



A pesar de que usted tiene un gran impacto en la vida de su joven, no es el único que influye en el comportamiento y la actitud de su estudiante sobre cosas importantes, como la escuela.

Asegúrese de prestar atención a las influencias externas que afectan a su joven, como las siguientes:

- **Los amigos.** Intente conocer a los amigos de su joven y a sus familias. Permítale invitar a sus amigos a casa de vez en cuando. Hable sobre lo que hacen su joven y sus amigos para divertirse. ¿Esos amigos tienen planes de ir a la universidad? Si no los tienen, ¿cuáles son sus planes

para cuando terminen la escuela secundaria?

- **Las redes sociales.** Pregunte sobre los sitios de redes sociales que usa su joven. Miren juntos algunas de las cosas que publican su joven y sus amigos en internet. ¿Son apropiados las fotos, los comentarios y los videos? ¿Reflejan los valores de su joven?
- **Películas y programas.** Mire con su joven una de sus películas o programas favoritos. Úselo como una forma de iniciar una conversación haciendo preguntas como, “¿Qué te agrada de esto?” o “¿Los personajes tomaron buenas decisiones?”