

# Los Padres <sup>TM</sup>

Gadsden City Schools

## ¡aún hacen la diferencia!



## Las estrategias de administración del tiempo encaminan a los jóvenes

La administración del tiempo es un obstáculo común para muchos estudiantes. Y el desafío es incluso mayor a medida que los jóvenes pasan de grado y tienen horarios más complicados.

Anime a su joven a:

- **Crear un cronograma maestro.** Tener todas sus responsabilidades y actividades anotadas en un solo lugar le permitirá a su joven comprender mejor cuánto tiempo tiene disponible.
- **Establecer prioridades.** Su joven debería revisar el calendario con frecuencia para ver si hay actividades que entren en conflicto o que no le den tiempo para hacer el trabajo escolar y estudiar todos los días. Si hay ensayos de la banda tres veces por semana, tal vez su joven necesite ajustar el cronograma de su empleo a tiempo parcial.
- **Crear un cronograma semanal.** Al principio de la semana, su joven debería pasar los ítems del calendario a la agenda semanal. Ver lo que tiene que hacer en la semana ayudará a su estudiante a mantenerse encaminado.
- **Planificar cada día.** Ayude a su joven a adquirir el hábito de hacer listas de pendientes en las que priorice el trabajo escolar. Si no tiene que hacer trabajos ni estudiar, su joven debería usar el tiempo para leer, repasar o comenzar un trabajo que tendrá que entregar próximamente.
- **Sacarle provecho a la tecnología.** Los calendarios digitales son herramientas excelentes para ayudar a los estudiantes a administrar su tiempo y mantenerlos informados sobre la marcha. Sugíerale a su joven que programe recordatorios que le avisen algunos días antes de la fecha de entrega de la tarea o cinco minutos antes de que comience la hora de estudio.

## Relacione el aprendizaje con la vida real



Una de las mejores maneras de apoyar lo que los estudiantes están aprendiendo en la escuela es vincular

los conceptos de clase con las actividades de la vida real.

Hable sobre las clases que está cursando su joven y busque actividades que se relacionen con los conceptos.

Para hacer una conexión con:

- **Las matemáticas,** pídale a su joven que lo ayude a crear un presupuesto mensual. O pídale que calcule cuánto costará un tanque de gasolina lleno, medio tanque o un cuarto.
- **La historia,** visiten un museo local o un monumento. O sugíerale que entreviste a alguien que haya vivido acontecimientos relacionados.
- **Un idioma extranjero,** miren una película o lean juntos un libro infantil en ese idioma. O rete a su joven a traducir uno de sus poemas o citas favoritos.
- **Las ciencias,** pídale a su joven que piense maneras en las que la tecnología podría resolver un problema común del hogar.
- **El arte,** vayan a una galería de arte o exposición local y hablen de los distintos estilos y técnicas. O anime a su joven a probar una nueva forma de arte, como fotografía o escultura.

# Reduzca el estrés para mejorar la asistencia y el aprendizaje



Los estudios revelan que los jóvenes que enfrentan situaciones estresantes en casa tienen problemas de asistencia y dificultades

de aprendizaje en la escuela hasta dos días después de que se presenta el problema.

Un estudio reveló que las fuentes de estrés para los jóvenes incluyen las siguientes:

- **Conflictos con los padres.**
- **Exigencias familiares.**
- **Problemas con la tarea.**
- **Problemas con la administración del tiempo.**

Tiene sentido: cuando los estudiantes se distraen en clase porque están pensando en algo que sucedió en su casa la noche anterior, no pueden prestar atención y es menos probable que aprendan.

Si su joven está estresado, ofrézcale estas recomendaciones:

- **Respirar hondo.** Tomarse el tiempo para hacer una pausa y pensar sobre

el problema en cuestión podría ayudar a su joven a encontrar una solución para el problema.

- **Hacer ejercicio.** Entre 20 y 30 minutos de ejercicio pueden liberar tensiones y ayudar a su joven a despejar la cabeza. Sugíerale que salga a correr o intente elongar.
- **Escribir en un diario.** A algunos jóvenes les resulta más fácil escribir lo que sienten que hablarlo. Esta es una buena manera de aliviar el estrés y, a su vez, su joven fortalecerá sus habilidades de escritura.

**Fuente:** J. Warner, "Teen Stress at Home Lingers in School," WebMD Health News.

**“Adoptar la actitud correcta puede convertir el estrés negativo en estrés positivo”.**

—Hans Selye

# Los institutos terciarios son una opción práctica para muchos jóvenes



Según la Asociación Americana de Institutos Terciarios (AACC, por sus siglas en inglés), casi el 40 por ciento de los estu-

diantes de grado de los Estados Unidos se inscriben en institutos terciarios. ¡Eso es más de seis millones de estudiantes!

Los estudiantes eligen los institutos terciarios por muchas razones, como:

- **La necesidad de trabajar** y estudiar al mismo tiempo. Los institutos terciarios ofrecen horarios de clase flexibles.
- **El costo.** Por lo general, el costo de la matrícula y de las cuotas de los institutos terciarios de dos años es menos de la mitad del costo de la universidad de cuatro años.
- **Un atajo para conseguir empleo.** Muchos trabajos no requieren un

título de cuatro años. Los programas de muchos campos técnicos les ofrecen a los estudiantes un certificado de dos años y un acceso rápido al mercado laboral.

Para determinar si un instituto terciario podría ser una buena opción, anime a su joven a coordinar una reunión con un consejero del instituto para averiguar:

- **Las clases** y los programas que ofrece el instituto, incluida la doble matriculación para estudiantes de secundaria.
- **El costo** de completar un programa, incluida la matrícula, las tasas y otros gastos. ¿Hay ayuda financiera? ¿Hay un programa de trabajo y estudio?
- **Las opciones** para transferirse a una universidad de cuatro años. ¿Hay un camino establecido? ¿Qué créditos le tomarán como válidos?

# ¿Está ayudando a estudiante a concentrarse?



Mantener la concentración puede ser difícil para los estudiantes de secundaria.

¿Está ayudando a su joven a mantenerse

concentrado? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

\_\_\_ **1. ¿Anima** a su joven a participar en actividades que disfrute y que potencien su concentración? Para algunos jóvenes, podría ser la lectura; para otros, podrían ser los deportes o el club de ajedrez.

\_\_\_ **2. ¿Establece** límites para el uso de pantallas con fines recreativos? Estar mucho tiempo frente a medios de comunicación de ritmo acelerado puede reducir la concentración.

\_\_\_ **3. ¿Anima** a su joven a terminar sus tareas y lo felicita por hacerlo?

\_\_\_ **4. ¿Desalienta** la realización de muchas tareas en simultáneo? Es difícil que su joven pueda concentrarse en los trabajos si está mirando Netflix o enviándole mensajes a sus amigos.

\_\_\_ **5. ¿Minimiza** las interrupciones cuando su joven está trabajando?

**¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su joven a mantenerse concentrado. ¿Hay más respuestas *no*? Dele un vistazo al cuestionario para ver sugerencias.

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 © 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.

# Enseñe seis estrategias para tomar mejores apuntes en clase



¿Alguna vez se ha preguntado por qué algunos niños parecen obtener excelentes calificaciones en todos los exámenes y entender todo

lo que se explica en clase, mientras que otros tienen dificultades? Hay muchas razones posibles, pero un factor es simple: la toma de apuntes.

Cuando los estudiantes toman apuntes, no solo escriben cosas; escuchan activamente y piensan en lo que dice el maestro. Esto hace que sea más fácil para ellos recordar información importante y obtener buenos resultados en la escuela.

Comparta estas recomendaciones para tomar apuntes:

**1. Prestar a atención** a las ideas principales. Todo lo que el maestro repita más de una vez o lo que escriba en la pizarra deberá incluirse en las notas. Su joven también debería anotar cualquier palabra que el maestro defina.

- 2. Ser breve.** Su joven deberá usar frases y palabras en lugar de oraciones completas. Recomiéndele que cree un sistema de abreviaturas y símbolos. Sugíerale a su joven que arme una lista.
- 3. Dejar espacios en blanco.** Esto le permitirá añadir comentarios y preguntas luego.
- 4. Colocar una marca** junto al vocabulario o los conceptos desconocidos. Esto le recordará a su joven que debe buscarlas más tarde.
- 5. Usar colores y formas.** Su joven puede dibujar un círculo o un rectángulo alrededor de la idea más importante. A algunos estudiantes les resulta útil utilizar rotuladores de colores para mostrar cómo se relacionan las ideas.
- 6. Revisar los apuntes** todas las tardes. Su joven podrá corregir errores y completar lo que falte. La revisión diaria le permitirá recordar la información en el momento del examen.

# Los jóvenes de secundaria necesitan tiempo de calidad en familia



Antes de que los jóvenes puedan conducir, pasan mucho tiempo con sus familias. Necesitan que los lleven a ver a sus amigos, a los entrenamientos y a otras actividades.

Pero una vez que los jóvenes pueden conducir, o tienen amigos que pueden llevarlos en carro, suelen pasar menos tiempo con sus familias. Pero necesitan la aprobación, la atención y la orientación de la familia más que nunca.

El tiempo de calidad con usted aumenta la confianza de su joven, reduce los comportamientos de riesgo y promueve el éxito en la escuela. Para enriquecer el tiempo que pasan juntos:

- **Hable con su joven** sobre la escuela. Muestre interés y haga preguntas. Pídale que le enseñe algo de una clase.
- **Planeen juntos** una comida familiar. Divida responsabilidades. Harán una comida deliciosa y tendrán una buena conversación.
- **Lean juntos.** Escoja un libro que ambos disfruten y reserve tiempo para comentarlo.
- **Trabajen en un proyecto.** ¿Necesitan organizar una habitación o un armario? Haga una lluvia de ideas para planear el trabajo con su joven.
- **Pídale a su joven** que lo ayude a planificar un paseo en familia. A los jóvenes les agrada dar su opinión y se involucran más en actividades que ayudaron a planificar.
- **Hagan ejercicio juntos.** Salgan a caminar, montar bicicleta o lancen pelotas al aro. Tomarán aire fresco y tendrán tiempo para conversar.
- **Programa una noche** de juegos en familia. Deje a su joven que invite a un amigo. Como beneficio extra, podrá conocer mejor a su amigo.

**P:** Mi joven está en el anteúltimo año de la secundaria ¡y parece que no puede tomar ninguna decisión! ¿Cómo puedo ayudarlo a aprender a tomar decisiones responsables?

## Preguntas y respuestas

**R:** A medida que los niños crecen, se les pedirá que tomen todo tipo de decisiones, de mayor y menor importancia. La toma de decisiones puede ser difícil para la mayoría de los jóvenes. Pero para algunos, puede conducir a una parálisis.

Para desarrollar las habilidades de su joven:

- **Dele muchas oportunidades** para tomar decisiones de bajo riesgo. Suponga que su joven es responsable de planificar y preparar la cena para la familia todas las semanas. El lunes, diga, “Estás a cargo de la cena una noche esta semana. Tú decides qué noche quieres cocinar y qué vas a preparar”. No lo mencione durante la semana. Simplemente permítale a su joven decidir cuándo realizar la tarea.
- **Comparta estrategias útiles.** Cuando su joven tenga que tomar una decisión, sugíerale que haga una lista de los aspectos positivos y negativos de cada opción. A veces, ver las cosas por escrito puede hacer que tomar la decisión sea más fácil.
- **Recuérdale a su joven** que los errores son oportunidades para aprender. A algunos jóvenes les da miedo tomar una decisión porque les preocupa que sea incorrecta. Dígale a su joven que, en la vida, las cosas no siempre salen como las planeamos. Las personas aprenden algo de todas las decisiones que toman, aunque sea simplemente lo que *no deben hacer* la próxima vez.
- **Sugíerale a su joven** que ponga plazos para las decisiones importantes. “Tienes hasta el martes para decidir si quieres aceptar la oferta laboral del Sr. Smith”.

# Enfoque: la lectura

## Ayude a su joven a establecer un hábito de lectura



A veces, los jóvenes necesitan un empujoncito para descubrir el placer de la lectura. La buena noticia es que hay muchas

formas creativas y atractivas de fomentarla. Sugíerale a su joven que:

- 1. Se sume a una carrera de crucigramas.** Completar un crucigrama u otro juego con palabras en línea o en el periódico es una manera divertida de desarrollar el vocabulario. Imprima dos copias del crucigrama y compita con su joven para ver quién lo puede completar primero.
- 2. Les lea a miembros de la familia.** Pídale a su estudiante que le lea a un hermano menor o a un pariente mayor. Recuérdele que a las personas mayores a veces les agrada más que les lean que recibir un regalo de una tienda.
- 3. Lea sobre deportes.** Claramente, la práctica es importante para los deportes. Sin embargo, su joven también podría mejorar el juego leyendo sobre sus ídolos deportivos. Su joven podría pedirle al bibliotecario ayuda para encontrar biografías de las estrellas de su deporte favorito.
- 4. Lo lleve afuera.** Su joven podría leer en el patio o en un parque. O podría descargar un audiolibro para escuchar mientras sale a correr.
- 5. Se ofrezca como lector voluntario.** Las guarderías, las bibliotecas, los hospitales y los hogares de ancianos son algunos de los lugares que reciben lectores voluntarios. Esta puede ser una gran manera de que su joven le dedique algunas horas al voluntariado.

**Fuente:** R. Clark, M.Ed. y otros, *The School-Savvy Parent: 365 Insider Tips to Help You Help Your Child*, Free Spirit Publishing.

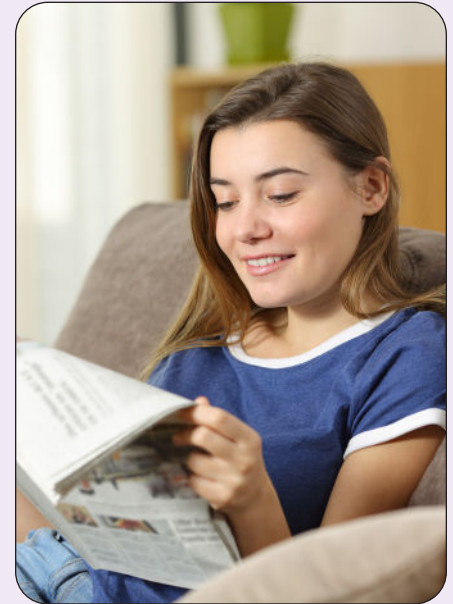
## Leer y comentar noticias desarrolla las habilidades de pensamiento

Los artículos periodísticos suelen atraer más a los jóvenes que los libros porque son mucho más cortos, lo que hace que haya menos probabilidades de que protesten por no tener tiempo suficiente para leerlos.

Écheles un vistazo a los artículos periodísticos de un periódico impreso o en internet más recientes y seleccione al menos uno que podría interesarle a su joven. Una vez que usted lo lea, comparta el artículo con su joven y pídale que lo lea y le dé su opinión sobre él. ¿Aprendió algo?

Luego, para desarrollar aún más sus habilidades de pensamiento, anime a su joven a leer los artículos editoriales, que ofrecen la opinión de un autor sobre un tema de actualidad.

Durante una semana, pídale a su estudiante que elija un artículo por día para que ambos lean. Al final de cada día, comenten lo que leyeron. ¿Están de acuerdo o en desacuerdo con los puntos planteados? Si pudieran decirle algo al autor, ¿qué le dirían?



Leer las noticias todos los días, incluso uno o dos artículos, es uno de los hábitos más valiosos que puede desarrollar su escolar de secundaria para mejorar sus habilidades de lectura y de pensamiento analítico.

## Aumente el placer por la lectura estableciendo metas



A medida que los estudiantes avanzan en la escuela secundaria, la cantidad de lectura que realizan por placer disminuye de forma constante. Esta tendencia es preocupante porque la lectura es una habilidad que mejora con la práctica. Los estudiantes que leen por placer suelen demostrar mejor comprensión lectora, una mayor velocidad de lectura y, en general, un mejor desempeño académico.

Si su joven ha perdido el hábito de leer por placer, anímelo a trazarse una meta de lectura para el resto del año

escolar. El objetivo podría medirse por el número de minutos dedicados a la lectura, el número de páginas leídas o el número total de libros leídos. Decida con su joven cuál será la recompensa por alcanzar la meta.

Si su escolar de secundaria no sabe qué leer, explore recursos en internet como Goodreads. O sugíerale a su joven que les pida recomendaciones a sus amigos, maestros o bibliotecario. Incluso solo echando un vistazo a las bibliotecas públicas locales puede encontrar cosas interesantes.

**Fuente:** "Federal Data on Reading for Pleasure: All Signs Show a Slump," National Endowment of the Arts.