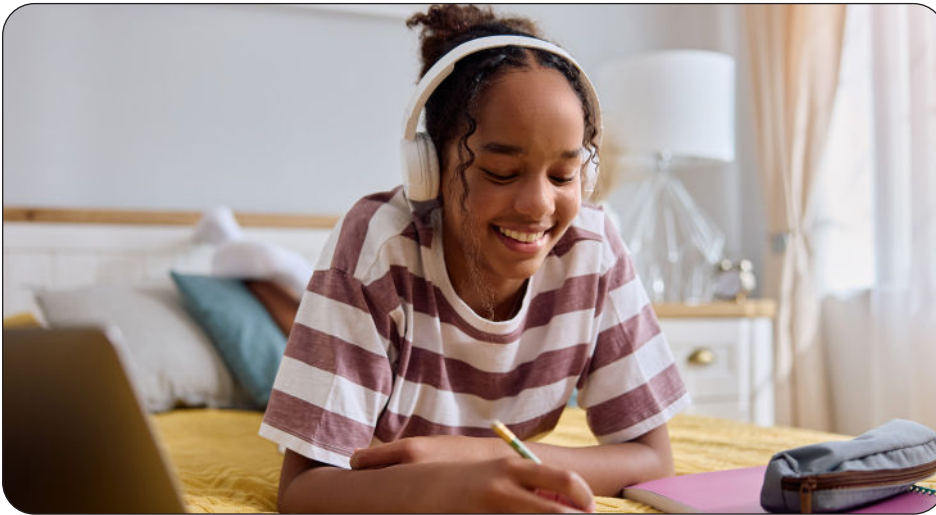


# Los Padres <sup>TM</sup>

Gadsden City Schools

## ¡aún hacen la diferencia!



## Ayude a su estudiante a mantener las calificaciones en perspectiva

Los estudios revelan constantemente que la presión para obtener calificaciones altas es una de las principales fuentes de estrés en los estudiantes de secundaria. Sin embargo, los educadores saben que, a pesar de lo importantes que son las calificaciones, no son el único indicador de éxito futuro.

También es importante que los estudiantes tengan una actitud positiva hacia el aprendizaje, desarrollen una ética de trabajo sólida y mantengan una visión equilibrada de la vida.

Para darle a su joven un poco de perspectiva:

- **Sea claro sobre el mensaje** que está transmitiendo. Sentir mucha presión para obtener calificaciones altas de parte de sus familias puede llevar a los estudiantes a hacer trampa.
- **Hágale saber a su joven** que el éxito no depende de que su boleta de calificaciones esté llena de A. Terminar un proyecto difícil y mejorar una

calificación en una materia difícil son motivos para estar orgulloso. Anime a su estudiante de secundaria a esforzarse por alcanzar la excelencia personal en lugar de la perfección.

- **Ayude a su joven a ver** el valor real de lo que los estudiantes aprenden en clase: adquirir conocimientos es el objetivo de la educación.
- **Aprendan juntos** sobre la variedad de opciones educativas disponibles después de la escuela secundaria. Hay muchas opciones más allá de las universidades tradicionales de cuatro años, incluidas las escuelas técnicas y los institutos de educación terciaria.
- **Hablen sobre las preocupaciones** escolares. Escuche a su joven y diga que usted siempre está disponible para ofrecer ayuda.

**Fuente:** "Parents' Values and Children's Perceived Pressure: Topical Research Series #4," The Johns Hopkins Center for Talented Youth.

## Pasos para mejorar la comprensión lectora



La mayoría de los jóvenes de secundaria dominan los aspectos básicos de la lectura. Pero recordar lo leído puede ser un desafío mayor.

Para ayudar a su joven a retener mejor lo que lee, comparta con él este proceso de cinco pasos:

1. **Visualizar el texto.** Albert Einstein dijo una vez, "Si puedes visualizarlo, puedes entenderlo". Dígale a su joven que lea un párrafo y luego intente visualizar el contenido.
2. **Predecir.** Los lectores competentes se preguntan qué creen que sucederá luego. Esta es una manera de mantenerse concentrados en lo que están leyendo.
3. **Hacer preguntas** antes y después de leer. ¿Cuál es la idea principal? ¿Cuáles son las diferencias entre los mamíferos y las aves? ¿Cómo hicieron los romanos para conquistar y mantener su imperio?
4. **Establecer relaciones.** Es más fácil que su joven retenga conocimientos nuevos si los relaciona con otros que ya sabe. Ayúdelo a hacer conexiones.
5. **Enseñarlo.** Pídale a su joven que le presente el material a usted. Cuando los estudiantes les enseñan conceptos nuevos a otros, mejora su comprensión y la capacidad para recordarlos.

# La presión de grupo puede ser beneficiosa en algunos casos



Los adultos suelen pensar que la presión de grupo es una fuerza puramente negativa. Pero eso solo es cierto si su escolar de secundaria siente esa presión por parte de personas negativas.

Para ayudar a su estudiante a beneficiarse de la presión positiva de sus compañeros, fomente actividades que lo expongan a personas que tengan intereses y valores similares. Siga estos pasos:

- **Fomente la participación** en las actividades escolares. Probablemente esta sea la manera más fácil de que su joven conozca a un grupo de compañeros positivo. Miren el sitio web de la escuela juntos y busquen un club afín a los intereses de su joven.
- **Anime a su joven** a invitar amigos a casa cuando usted esté presente. Conocer a sus amigos y estar al tanto de sus actividades es importante. Llene su casa de juegos y

bocadillos para convertirla en su lugar de reunión favorito.

- **Conozca a las familias** de los amigos de su joven. Eso genera una oportunidad para hablar sobre valores y reglas compartidos, lo que ayuda a reforzar el comportamiento positivo.
- **Investigue sobre oportunidades** de voluntariado. Su joven podría unirse a un club de servicio local o a un grupo de jóvenes.
- **Ayude a su joven** a identificar modelos a seguir positivos: personas que conozca, figuras del deporte o incluso celebridades. Hablen sobre las características positivas que poseen y las maneras en las que su joven podría emularlas.

**“Muéstrame quiénes son tus amigos y te mostraré tu futuro”.**

—Anónimo

# Enseñe estrategias que mejoren la memoria y potencien el aprendizaje



Las habilidades de memoria, especialmente de largo plazo, son esenciales para el aprendizaje. La memoria a largo plazo es el “acervo de conocimientos” al que recurrimos durante toda la vida.

Para ayudar a su joven a aumentar el poder de la memoria, sugiérale que:

- **Vea el panorama completo.** Si su joven sabe que próximamente tendrá un examen sobre el capítulo cuatro, debería dedicarle la mayor parte del tiempo a estudiar ese capítulo. Sin embargo, también debería mirar los resúmenes de otros capítulos. Esta visión más amplia ayuda a conectar el capítulo cuatro con toda la unidad, lo que puede mejorar significativamente la memoria y la comprensión.
- **Escriba la información** en tarjetas y repasarlas a menudo. Este método

hace que recordar pequeños fragmentos de información sea más fácil.

- **Centre la atención** en la sección del medio del material, dado que el cerebro recuerda mejor el principio y el final.
- **Haga que el material** sea relevante. Su joven podría ir a un sitio histórico relacionado o ver un video del tema.
- **Use reglas mnemotécnicas**, como acrónimos. Las técnicas como recordar MEUC para los países de América del Norte (México, Estados Unidos, Canadá) pueden ayudar a los estudiantes a recordar información.
- **Estudie y luego descanse** o duerma. Mientras el cuerpo de su joven se relaja, el cerebro permanece activo, organizando y consolidando la información estudiada. Este trabajo detrás de escena es útil para la retención en la memoria.

# ¿Está ayudando a su joven a dormir lo suficiente?



A pesar de que el joven promedio necesita nueve horas de sueño, la mayoría duerme menos de siete horas por día. Esto significa que es probable que los jóvenes estén cansados y de malhumor y que no puedan concentrarse en clase.

¿Está haciendo todo lo posible para ayudar a su joven a dormir lo suficiente? Responda *sí* o *no* a cada pregunta:

- \_\_\_ **1. ¿Anima** a su joven a irse a dormir a una hora razonable y a apagar los dispositivos digitales al menos 30 minutos antes de dormir?
- \_\_\_ **2. ¿Ayuda** a su joven a adoptar hábitos saludables, como hacer ejercicio a diario y evitar el exceso de cafeína?
- \_\_\_ **3. ¿Le sugiere** a su joven que tome “siestas reparadoras”? Una siesta corta después de la escuela puede ayudarlo a reponerse luego de dormir poco.
- \_\_\_ **4. ¿Le enseña** a su joven a administrar el tiempo para que no deba quedarse despierto hasta tarde para terminar los trabajos?
- \_\_\_ **5. ¿Limita** las actividades nocturnas de su joven durante el fin de semana?

**¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su joven a priorizar el descanso. Para cada respuesta *no*, pruebe 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 © 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.

# Enséñele seis estrategias a su joven para tomar mejores apuntes en clase



¿Por qué algunos estudiantes rinden mejor en la escuela que otros? Una razón puede ser que tomen apuntes con cuidado. Para

hacerlo, deben prestar mucha atención a lo que escuchan en clase. Esto los ayuda a aprender el material más fácilmente.

A continuación, encontrará algunas recomendaciones sobre tomar apuntes para que se las muestre a su joven:

- 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 debe incluirse en los apuntes. 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 y que arme una lista.
- 3. Dejar espacios en blanco.** Esto le permitirá añadir comentarios o preguntas luego.
- 4. Colocar una marca** junto al vocabulario o los conceptos confusos o desconocidos. Esto le recordará a su joven que debe buscarlos más tarde.
- 5. Usar colores y formas.** Su joven deberá dibujar un círculo alrededor de la idea más importante. A algunos estudiantes les resulta útil usar rotuladores de colores para mostrar cómo se relacionan las ideas.
- 6. Revisar los apuntes** todas las tardes. Su joven podrá corregir errores y completar la información que falte. La revisión diaria le permitirá recordar el material en el momento del examen.

## Revisar el trabajo escrito reduce errores y mejora las calificaciones



La comunicación eficaz una habilidad esencial para todos los estudiantes. Antes de entregar un trabajo o una respuesta

a una pregunta para desarrollar en un examen, su joven debería tomarse el tiempo de revisar lo que escribió. Los errores por descuidos pueden afectar negativamente su calificación.

Al editar un texto escrito, su joven deberá:

- **Seguirlo con el dedo.** Anime a su joven a revisarlo lentamente, palabra por palabra, para detectar errores. A veces, el cerebro completa las palabras faltantes.
- **Ser conciso.** A veces, los estudiantes usan palabras “de relleno” para aumentar el número de palabras. Su joven debería eliminar palabras y frases innecesarias, como *no hace falta decir*, *básicamente*, etc.
- **Revisar el uso de palabras.** Muchas palabras en español suenan igual. A veces, los estudiantes confunden palabras similares, como *ay*, *hay* y *ahí*, y *haya* y *halla*. Los programas de revisión ortográfica podrían no detectar esos errores.
- **Revisar la puntuación.** Las oraciones, ¿terminan con un punto o un signo de interrogación? ¿Se usaron correctamente las comas? Su joven debería revisar el uso correcto de la tilde. (Indique que preste atención a la diferencia entre *que* y *qué*. Se usa tilde para preguntar o exclamar algo).
- **Respaldar las ideas.** El ensayo, ¿incluye ejemplos interesantes? ¿Está bien respaldada la idea principal?
- **Sumar interés.** Variar la estructura de las oraciones hará que el texto mantenga la atención del lector. Sugíerale a su joven que use detalles interesantes o un punto de vista interesante para que su escritura sea única.

**P:** Mi estudiante quiere conseguir un trabajo después de clase. Sé que los trabajos pueden ayudar a los estudiantes a aprender a ser responsables y a administrar el tiempo, pero ¿cómo puedo saber si mi joven está preparado?

### Preguntas y respuestas

**R:** La mayoría de los estudiantes de secundaria desean tener un poco de dinero extra. Pero no todos tienen la madurez para tomar la mejor decisión en lo que respecta al trabajo después de la escuela.

Estas son algunas preguntas que debería hacer mientras usted y su joven toman esta decisión:

- 1. ¿Cuántas horas** trabajaría su joven? Los expertos creen que la mayoría de los jóvenes pueden trabajar entre 10 y 15 horas por semana. (De hecho, a veces las calificaciones de estos estudiantes mejoran). Si trabajan más que eso, comienza a perjudicarse el trabajo escolar. Por lo tanto, establezca límites.
- 2. ¿Cómo iría y volvería** su joven del trabajo? ¿Hay transporte público disponible?
- 3. ¿Cómo administrará** su joven el dinero? Deje claro que espera que arme un plan de ahorro.
- 4. ¿Tener un trabajo** evitará que su joven cumpla con sus obligaciones familiares? Debería verificar que le quede tiempo para cumplir con las responsabilidades que tiene en casa. El trabajo después de la escuela tampoco debería interferir con las comidas en familia ni las tradiciones.
- 5. ¿Tener un trabajo** evitará que su joven participe en actividades escolares? Estas fortalecen la conexión de los jóvenes con la escuela, lo que mejora los resultados académicos.

Se debe llegar a un equilibrio entre el trabajo y la escuela. Su joven debe saber que la escuela es su prioridad. Con su ayuda, podrá tomar las mejores decisiones para hoy y el futuro.

# Enfoque: responsabilidad

## Dirija el foco a las responsabilidades personales



Los estudiantes asumen muchas responsabilidades *externas*, como hacer tareas domésticas y escolares.

Sin embargo, las responsabilidades *personales* son aún más importantes. Estas son responsabilidades que tienen los jóvenes consigo mismos: tomar sus propias decisiones y decidir qué clase de persona van a ser.

Para apoyar el esfuerzo de su joven, establezca límites y asegúrese de que se cumplan, comparta los valores familiares y viva de acuerdo con esos valores.

Además, anime a su escolar de secundaria a:

- **Hacer preguntas.** Algunos ejemplos de preguntas sobre responsabilidad personal son las siguientes: “¿Soy amable con los demás?” “¿La gente puede contar conmigo?” “¿La gente confía en mí?” “¿Soy respetuoso con el tiempo de los demás?”
- **Establecer metas.** Pídale a su estudiante que haga una lista de tres maneras de mejorar. Ejemplos: “Quiero ser más confiable. Quiero ayudar a otros. Quiero ser más respetuoso”. Pídale que haga una lista de maneras de lograr cada meta. Ejemplos: “Voy a salir de casa 15 minutos antes. Voy a trabajar como voluntario dos veces por mes. Voy a llegar puntal a las clases”.
- **Tomar decisiones reflexivas.** Mostramos nuestra integridad a través de nuestras decisiones. Pídale a su joven que escriba: “¿Qué sucedería si ... ?” y que anote los resultados probables de sus decisiones. Así aprenderá a mirar hacia el futuro en lugar de considerar únicamente cómo se siente en el momento.

## El uso responsable de las redes sociales comienza con límites sanos

Las redes sociales ayudan a los jóvenes a mantenerse conectados con amigos y familiares. Sin embargo, un exceso de redes sociales también puede tener efectos negativos.

Anime a su joven a asumir la responsabilidad de sus redes sociales:

- **Controlando el contenido.** Sugíerale que siga a personas inspiradoras, como uno de sus autores favoritos. Explíquele que está bien, e incluso es saludable, dejar de seguir a personas que lo hacen sentir triste o ansioso.
- **Desactivando las notificaciones.** Esta estrategia simple pero eficaz hará que su joven se sienta menos tentado a entrar a las redes sociales todo el tiempo. En lugar de reaccionar a cada notificación, podría reservar momentos específicos para conectarse.
- **Poniendo las publicaciones en perspectiva.** Las publicaciones en redes sociales pueden hacer que la vida de las personas parezca ideal.



Recuérdale a su joven que nadie tiene una vida perfecta. La gente es mucho más propensa a tomar y compartir fotos de los buenos momentos que de los no tan buenos.

- **Alejándose.** Pídale que se tome descansos de redes sociales. Puede ser refrescante desconectarse de la red durante una tarde, un día o un fin de semana.

## Dele a su joven una cierta responsabilidad sobre el futuro



Crear una carpeta de preparación universitaria y profesional es un paso valioso en la preparación de su joven para la vida

después de la escuela secundaria. Tener información guardada en un solo lugar será útil, especialmente para completar solicitudes de becas, empleos e ingreso a la universidad.

En la carpeta, su joven debería incluir detalles sobre:

- **Aspectos académicos.** Deberá hacer una lista de las clases que está cursando y de las que se inscribirá en el futuro para cumplir los requisitos de graduación y

admisión en la universidad. Además, debería escribir las calificaciones finales para calcular el promedio.

- **Actividades extracurriculares.** Deberá hacer una lista de las actividades, fechas de participación y puestos de liderazgo. Debería incluir cosas como clubes escolares, trabajo voluntario, deportes, trabajos y pasantías.
- **Premios, logros y habilidades.** Estar en el cuadro de honor, ganar un concurso de redacción, dominar un programa informático y ser seleccionado para exhibir su arte son algunos ejemplos del tipo de cosas que se deben incluir.