

Los Padres TM

Gadsden City Schools

¡aún hacen la diferencia!



Use cinco estrategias para preparar a su joven para el éxito escolar

Hay cinco cosas simples que puede hacer para allanar el camino de su joven para que su año escolar sea exitoso, ya sea que esté en el primer año de la escuela secundaria o en el último. Tómese tiempo para:

- 1. Reunirse con los maestros** de su joven. Hágalo en la noche de regreso a la escuela o coordine una cita. Abrir las vías de comunicación desde el principio hará que sea más fácil para ustedes trabajar juntos si surge un problema.
- 2. Escribir los nombres** y las direcciones de correo electrónico de los maestros de su joven. También escriba la información de contacto del director, la oficina de asistencia y el consejero escolar de su joven. Mantenga la información a mano para acceder a ella fácilmente a lo largo del año. Siga también a la escuela en las redes sociales.
- 3. Hacer planes para asistir** a los eventos escolares en los que esté involucrado su joven. Se divertirá, mostrará que su joven le importa y conocerá a otras familias. Estos contactos serán útiles cuando su joven le diga cosas como “Los estudiantes del último año no tienen que ir a la escuela hoy”.
- 4. Dejar claro** que en su casa habrá un horario de estudio diario. Su joven puede decidir *cuándo* hacer los trabajos, pero no *si* los hará. ¿No hay trabajos? Su joven puede leer o repasar apuntes de clase.
- 5. Hablar con el consejero** para asegurarse de que su joven esté encaminado para la graduación y la admisión en la universidad o un programa especializado de capacitación profesional después de la graduación. Tomar clases rigurosas ahora le dará muchas opciones a su joven más adelante.

Las listas de control fomentan la organización



Antes de que despegue un avión, el piloto revisa una lista de control para asegurarse de que todo esté listo. Incluso los pilotos que han volado miles de veces siguen revisando las listas cada vez que vuelan.

Anime a su joven a repasar estas listas mentales a lo largo del día:

- **En la mañana.** ¿Qué necesito para la escuela? La bolsa de libros, el trabajo, el almuerzo, los tenis, una nota firmada.
- **Antes de la clase.** ¿Qué necesito para la primera clase? El libro de texto, el trabajo, el lápiz, papel.
- **En clase.** ¿Cuál es la tarea para mañana? ¿Comprendo lo que hay que hacer? ¿Hay proyectos a largo plazo? ¿Cuál es la fecha de entrega?
- **Antes de irse de la escuela.** ¿Qué materiales tengo que traer a casa para completar todos los trabajos?
- **En casa.** ¿Cuáles son mis prioridades del trabajo escolar? ¿Cuáles son las tareas más importantes? ¿Cuáles hay que entregar primero?
- **Antes de dormir.** ¿Qué necesito para la escuela mañana? ¿Puse todo lo que necesito al lado de la puerta?

Convierta la asistencia escolar en una de las principales prioridades



Una de las mejores maneras de apoyar el aprendizaje es asegurarse de que su joven llegue a la escuela puntual todos

los días. La asistencia es esencial para alcanzar el éxito académico.

Los jóvenes que faltan a la escuela suelen tener más probabilidades de:

- **Abandonar la escuela.** Faltar a muchas materias suele ser una de las primeras señales de que un joven se está dando por vencido en la escuela.
- **Meterse en problemas.** Un estudio reveló que el 78 por ciento de las personas privadas de su libertad en cárceles fueron arrestadas por primera vez por absentismo escolar. El inicio del año escolar es un momento para adquirir hábitos positivos. Para que la asistencia escolar sea una prioridad:
- **Hable con su joven** sobre la importancia de la asistencia y la puntualidad. Si usted faltara al trabajo, lo

despedirían. Dígale a su joven que la asistencia escolar es importante.

- **Evite pedir citas médicas** y de otra índole durante el horario escolar.
- **Establezca rutinas** en casa para que ir a la escuela sea más fácil. Y hable con su joven de la escuela a diario.
- **Póngase en contacto** con los maestros. Cuando una ausencia sea inevitable, hable con el maestro sobre las mejores maneras de apoyar el aprendizaje de su joven.

Fuente: "What's the Link Between Truancy and Delinquency?" San Bernardino County District Attorney.

"La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo".

—Nelson Mandela

Hágase las siguientes preguntas al poner reglas para su joven



A medida que los jóvenes crecen, algunas reglas dejan de ser necesarias. Pero todavía no son adultos, y aún hay límites

que sí aplican. La clave para establecer reglas eficientes para los jóvenes es el equilibrio. Necesitan independencia, pero los adultos todavía necesitan mantener cierto control.

Las reglas serán diferentes para cada familia, pero considerar algunas preguntas generales lo ayudará a establecer las suyas de manera eficaz:

- **¿Ha tenido mi joven** la posibilidad de hablar sobre esta regla conmigo? Los jóvenes deberían poder opinar sobre las reglas, aunque los adultos deben ser siempre los que toman la decisión final.
- **¿Ayudará esta regla** a mi joven a ser más independiente? Los jóvenes necesitan aprender a pensar por sí mismos. Necesitan tener la

posibilidad de tomar decisiones y atenerse a las consecuencias. Pero no pueden hacerse cargo de *todas* las decisiones. Cuando lleguen a la escuela secundaria, los jóvenes podrán decidir cuándo y en qué orden hacer los trabajos, pero no si tienen que hacerlos o no.

- **¿Estoy siguiendo** la regla y dando el ejemplo? Si usted no usa el cinturón de seguridad al conducir, no debería sorprenderse si su joven no lo usa cuando viaja en carro con amigos.
- **¿Comprende mi joven** las consecuencias de romper una regla? Para que tengan mayor impacto, las consecuencias deben estar directamente relacionadas con el mal comportamiento y acordarse de antemano. Por ejemplo, llegar después del horario límite podría significar que el horario límite del próximo fin de semana será más temprano.

¿Le enseña a su joven estrategias para lograr el éxito escolar?



Los maestros les enseñan a los estudiantes a escribir un ensayo y a hallar el valor de x. Pero las familias tienen lecciones por enseñar que

son igual de importantes para que los estudiantes alcancen el éxito en la secundaria. ¿Le enseña a su joven estas cosas importantes? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. **¿Se asegura** de que tanto usted como su joven comprendan y sigan las reglas de la escuela?
2. **¿Ayuda** a su joven a usar el tiempo sabiamente recomendándole herramientas como agendas, calendarios y listas de pendientes diarias?
3. **¿Ha hablado** con su joven sobre la importancia de la ética de trabajo y de siempre hacer el máximo esfuerzo?
4. **¿Ha hablado** con su joven sobre la presión negativa de los compañeros y ha hecho un juego de roles para practicar maneras de resistirse a ella?
5. **¿Ha hablado** con su joven de la importancia de pedirles ayuda a los maestros de inmediato cuando tenga dificultades académicas?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su joven a alcanzar el éxito. 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.

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.

La orientación ayuda a los jóvenes a tomar mejores decisiones



¿Alguna vez vio a un entrenador enseñarle una habilidad nueva a un atleta? En general, el entrenador divide la

habilidad en partes más pequeñas y le pide al atleta que las practique hasta que domine la habilidad.

Este enfoque sirve para enseñarles a los jóvenes a tomar mejores decisiones. Oriente a su joven para que pueda:

1. **Definir el problema.** ¿Qué es lo que debe hacer o decidir su joven? ¿Qué ya sabe sobre este problema?
2. **Reunir información.** Antes de que su joven tome una decisión sobre una situación con la que no esté familiarizado, informarse lo ayudará a tomar una decisión sabia.
3. **Hacer una lista** de todas las alternativas. No en todas las decisiones hay que elegir una cosa o la otra. Puede haber muchas posibilidades.
4. **Pensar en las consecuencias.** Pídale a su joven que escriba una opción en la parte superior de una hoja y luego haga una línea en la mitad. Del lado izquierdo del papel, su joven debe escribir las consecuencias positivas de esa decisión. Las consecuencias negativas van del lado derecho.
5. **Considerar sentimientos y valores.** A veces, uno siente que la decisión que en teoría es mejor no es la correcta. Los jóvenes deben pensar en sus valores al tomar una decisión.
6. **Elegir la mejor forma de actuar.** Aunque es difícil dejar de lado esta parte del proceso de toma de decisiones, es el paso más importante que debe delegar a su joven. Si su joven toma una decisión sabia, felicítelo. Si toma una mala decisión, hable con él de cómo darse cuenta de cómo puede decidir mejor la próxima vez.

Consejos para mantenerse despierto durante el tiempo de estudio



Es un problema común: los jóvenes se sientan a estudiar y se les empiezan a cerrar los ojos. La realidad es que muchos

estudiantes de secundaria se encuentran luchando contra la somnolencia mientras intentan estudiar.

Pero no se preocupe. Hay varias estrategias que pueden ayudar a combatir las ganas de dormir. Comparta las siguientes con su joven:

- **Dormir suficiente** de forma regular. Según la Academia Americana de Pediatría, los jóvenes necesitan entre ocho y 10 horas de sueño cada 24 horas.
- **No dormir de más.** Dormir demasiado puede hacer que su joven se sienta tan cansado como si hubiese dormido poco.
- **Hacer una pausa con frecuencia.** Hacer una pausa de cinco a 10 minutos luego de una hora de estudio permitirá que su joven se mantenga despierto y concentrado. En las pausas, su joven puede caminar por la habitación, darse una ducha rápida o hacer ejercicios de estiramiento.
- **No ponerse demasiado cómodo.** Si su joven se relaja demasiado, se quedará dormido con mayor facilidad.
- **Concentrarse en la postura.** Sentarse derecho o ponerse de pie mientras estudia podría ayudar a su joven a mantenerse alerta.
- **Hacer ejercicio con frecuencia.** Los jóvenes activos duermen mejor por la noche y tienen más energía durante el día.
- **Beber mucha agua** para evitar la deshidratación.
- **Comer un bocadillo** saludable para mantener un nivel de azúcar en sangre estable.
- **Estudiar con un amigo** o en grupo.
- **Alternar tareas** para mantener el estudio interesante.

P: Ahora que mi joven está en la escuela secundaria, me pregunto hasta qué punto debo supervisar sus actividades recreativas. ¿Debería rastrear su ubicación con mi teléfono? ¿Debería leer sus mensajes? ¿Cuánto es demasiado?

Preguntas y respuestas

R: Hoy en día, hay muchas herramientas disponibles para ayudar a las familias a supervisar a sus jóvenes. Pero es importante recordar algo: la línea entre mantener a su joven seguro y espiarlo es muy delgada.

El objetivo debería ser respetar la privacidad de su joven todo lo que pueda y promover su seguridad al mismo tiempo. Para ayudar a su joven a mantenerse alejado de los problemas:

- **Organice una red.** Conozca a las familias de los amigos de su joven y hablen sobre las preocupaciones relacionadas con el alcohol, el vapeo y las drogas. Antes de permitirle a su joven ir a una fiesta, averigüe si habrá un adulto responsable presente.
- **Establezca reglas** sobre conducir un carro y viajar en carro. Asegúrese de que su joven sepa que no debería subirse *nunca* a un carro conducido por alguien que estuvo bebiendo. Diga, “Si alguna vez estás en esta situación, llámame y te busco, sin hacer preguntas”.
- **Controle las publicaciones** en redes sociales. Deje claro que su joven no debe publicar cosas que no está bien que todo el mundo vea, incluido usted.
- **Hable con su joven.** Pase tiempo a solas con él: vayan a tomar un helado, salgan a caminar o hagan otra cosa que ambos disfruten. Las charlas uno a uno los ayudarán a construir una relación fuerte. Y a la larga, ¡eso será mucho mejor que espiarlo!

Enfoque: el trabajo escolar

Hable con su joven sobre la integridad académica



Se han llevado a cabo investigaciones sobre los estudiantes y la trampa, y los resultados dan mucha información. En una

encuesta nacional de la que participaron 43 000 estudiantes de secundaria, el 59 por ciento admitió haber hecho trampa en exámenes y trabajos.

Los estudios también revelan que:

- **La probabilidad** de que los estudiantes que están por encima del promedio hagan trampa es igual que la de sus compañeros de menor rendimiento académico.
- **Hacer trampa** ya no está tan estigmatizado. Los estudiantes no se sienten avergonzados por haber hecho trampa alguna vez.
- **Cuanta mayor sea** la presión que sienten los estudiantes por obtener mejores calificaciones, mayor es la probabilidad de que hagan trampa.
- **Quienes hacen trampa** suelen justificarse diciendo que “todos lo hacen”. Piensan que estarán en desventaja si no hacen trampa.
- **Hacer trampa** es más fácil que nunca gracias a la tecnología. Los jóvenes pueden descargar trabajos o proyectos completos en internet.

Dígale a su joven que espera que sea honesto en casa y en clase. Recuérdele que hacer trampa incluye:

- **Copiar el trabajo** que hizo otro.
- **Compartir preguntas y respuestas** durante un examen o al terminar.
- **Usar materiales o dispositivos** durante los exámenes o al hacer trabajos que no estén permitidos por el maestro.
- **Copiar palabras e ideas** de otros o de la IA sin indicar la fuente.
- **Entregar un proyecto** o un trabajo que hizo otra persona.

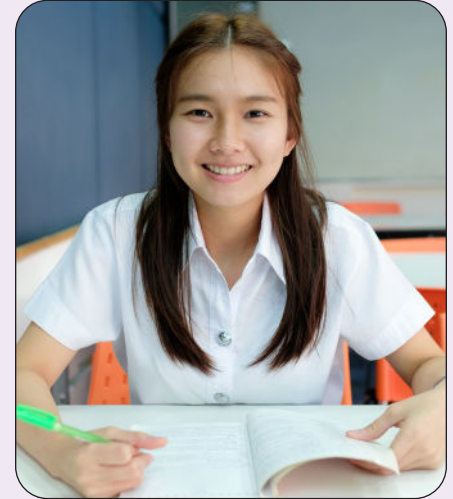
Fuente: *Plagiarism: Facts & Stats: Academic Integrity in High School*, Plagiarism.org.

Ayude a su joven a destinar 10 minutos a adelantar trabajo escolar

Cuando los estudiantes de secundaria adelantan un poco de trabajo, los trabajos parecen menos pesados. En tan solo 10 minutos de tiempo libre, los estudiantes pueden adelantarse a su carga de trabajo.

Anime a su joven a aprovechar los períodos breves de tiempo para:

- **Aprender** tres o cuatro palabras de vocabulario nuevas en inglés o en un idioma extranjero.
- **Darle una leída rápida** al siguiente capítulo de la lectura asignada.
- **Completar** uno o dos problemas de matemáticas o ciencias.
- **Repasar** algunos términos nuevos que se presentarán en la próxima lección de matemáticas o ciencias.
- **Buscar** una o dos fuentes para un trabajo o proyecto que tendrá que hacer próximamente.



- **Repasar** los apuntes de las clases de cada día.

Fuente: R. Dellabough, *101 Ways to Get Straight A's*, Troll Communication.

Escribir las tareas mantiene a los estudiantes concentrados



Los jóvenes suelen distraerse con facilidad, y esto es evidente cuando se sientan a estudiar. Pero anotar las tareas podría

motivarlos a trabajar más rápido y mantener la concentración durante más tiempo.

Anime a su joven a:

- **Hacer listas de pendientes diarias.** Su joven debería escribir todo lo que necesita terminar ese día. Luego, es el momento de armar un cronograma. Recuérdele a su joven que incluya un recreo de cinco a 10 minutos después de cada hora de estudio.
- **Usar una agenda semanal** para escribir las actividades de la semana entrante: las clases, las citas, los entrenamientos, las

comidas familiares, etc. Luego su joven debería anotar el tiempo de estudio. Ver las tareas específicas que deben completarse antes de la salida del viernes por la noche le dará a su joven el incentivo necesario para cumplir el horario y hacerlo todo.

- **Usar un calendario mensual** para planificar los proyectos a largo plazo. Su joven puede dividir las tareas a largo plazo en pasos más cortos y asignarle a cada paso una fecha de entrega. Los proyectos extensos no parecen tan intimidantes cuando hay un plan claro de tareas más pequeñas y manejables. Un plan escrito ayudará a su estudiante a mantenerse encaminado y a completar todo el proyecto a tiempo.