

Escuela Secundaria

Octubre 2026
Vol. 34, No. 2

Los PadresTM

¡aún hacen la diferencia!

Gadsden City Schools



Los logros académicos y el bienestar van de la mano

El verdadero éxito escolar va más allá de las calificaciones. Y se basa en el bienestar general. Cuando los jóvenes aprenden a darle prioridad a su bienestar junto con sus estudios, están mejor preparados para mantener la motivación, gestionar la presión y afrontar los retos del año escolar.

Para preparar a su joven para el éxito:

- **Ofrezca una sensación de control.** Deje que su joven se ocupe del trabajo escolar y sus responsabilidades. Su apoyo es esencial, pero evite controlar cada detalle.
- **Promueva los hábitos saludables.** Asegúrese de que su joven duerma lo suficiente, coma bien y se mantenga activo. Estos aspectos básicos son clave para tener una mente ágil.
- **Fomente la conexión.** Recuérdele a su joven que se relacione con sus maestros y compañeros de clase. Las relaciones sólidas son esenciales para el crecimiento y la felicidad.
- **Hable sobre el cuidado personal.** Sugíerale a su joven que destine 20 minutos por día a relajarse. Es necesario dedicar tiempo a descansar para recargar energía, ya sea dibujando o escribiendo en un diario.
- **Sugiera una desintoxicación digital.** Recomiéndele a su joven que apague los dispositivos digitales durante algunas horas todos los días. Tomarse un descanso de las redes sociales ayuda a su joven a concentrarse y reduce su ansiedad.
- **Celebre las pequeñas victorias.** Reconozca el esfuerzo y los avances de su joven. Céntrese en los logros y los puntos fuertes para fomentar la confianza que su joven necesita para afrontar retos más grandes.
- **Pida ayuda.** Si le preocupa la salud emocional o física de su joven, consulte al pediatra de la familia o al consejero escolar, quienes podrán sugerirle formas de obtener ayuda.

Demuestre cómo trabajar con los maestros



Tarde o temprano, todo estudiante se encuentra con un maestro difícil de tratar. Estos

momentos, si bien pueden resultar frustrantes, son oportunidades perfectas para ayudar a su joven a desarrollar habilidades importantes para la vida.

Para ayudar a su joven:

- **Explique el panorama general.** Su joven tendrá que trabajar con todo tipo de personas en la vida.
- **Establezca reglas claras.** Hablen sobre qué quiere lograr su joven en la clase.
- **Haga una lluvia de ideas de soluciones.** Trabajen juntos para encontrar formas en las que su joven pueda mejorar la relación. Anímelo a pedirle al maestro directamente maneras eficaces de aprender el material.
- **Desarrolle la confianza.** Diga que cree en el esfuerzo de su joven y en su capacidad para triunfar.
- **Busque ayuda adicional.** Si los problemas persisten, anime a su joven a hablar con un consejero escolar.

Al ayudar a su joven a superar estos retos, le enseña cómo afrontar las situaciones difíciles de forma constructiva y satisfactoria.

La coherencia es esencial cuando se quiere hacer cumplir las reglas



Los estudiantes de secundaria prestan mucha atención a cómo los tratan los adultos de su entorno, sobre todo en lo que se refiere a la disciplina. Los jóvenes necesitan mensajes claros y coherentes que demuestren que las figuras de autoridad son serias y cumplirán con sus palabras.

Siga estas indicaciones para reforzar el respeto por las reglas:

- **Muestren un frente unido.** Si comparte la crianza con otra persona, pónganse de acuerdo sobre las normas y las consecuencias. Estar de acuerdo evita que su joven los enfrente el uno al otro.
- **Establezca expectativas** con los demás. Antes de que su joven vaya a visitar a familiares, vecinos o amigos, coménteles cuáles son las normas de la casa. Por ejemplo, si su joven debe volver a casa en un cierto horario durante los fines de semana, asegúrese de que esos

adultos sepan que la regla se aplica independientemente de dónde se esté quedando su joven.

- **Apoye las políticas escolares.** Ayude a su joven a mantener el rumbo apoyándolo en el cumplimiento de las exigencias de la escuela. Asegúrese de que tanto usted como su joven comprendan las políticas de los maestros para los exámenes, las tareas asignadas y los trabajos que se entregan tarde. Exíjale a su joven que respete estas normas y póngase en contacto con el maestro si tiene alguna duda o inquietud.

“Amar a un niño no significa ceder a todos sus caprichos; amarlo es sacar lo mejor de él para enseñarle a amar lo que es difícil”.

—Nadia Boulanger

Recuérdale a su joven las estrategias para rendir cualquier tipo de examen



Ya se trate de un examen importante de conducir o de una breve prueba de matemáticas, los exámenes forman parte de la vida cotidiana de los estudiantes de secundaria. Aunque cada examen es diferente, hay algunas estrategias sencillas que ayudarán a su joven a superar con éxito cualquiera de ellos.

Cuando su joven esté por rendir un examen, recuérdale que debe:

- **Leer las instrucciones dos veces.** Debería leer las instrucciones con atención para saber con exactitud qué hacer.
- **Buscar palabras clave** que indiquen cómo responder, como *compara*, *menciona*, *describe*, *define* y *resume*.
- **Echarles un vistazo** a las preguntas del examen antes de comenzar. Esto

lo ayudará a decidir cuánto tiempo dedicarle a cada parte.

- **Pensar antes de elegir.** Su joven debería leer cada pregunta con atención e intentar pensar en la respuesta antes de mirar las opciones proporcionadas.
- **Saltar preguntas y volver.** Si una pregunta es demasiado difícil, su joven debería salteársela. Pídale que responda primero todas las preguntas fáciles, de ser posible, y luego vuelva al resto.
- **Mantener la calma.** Si su joven se siente estresado, sugiérale que respire hondo varias veces para concentrarse.
- **Revisar el trabajo.** Debería reservar tiempo para repasar. ¿Respondió su joven todas las preguntas? ¿Tienen sentido las respuestas? ¿Las oraciones están completas?

¿Ayuda a su joven a evitar la crisis del último año?



Pregúntele a cualquier maestro y le dirá que la “crisis del último año” afecta a muchos escolares. No quieren estudiar.

Les cuesta prestar atención. Muchos directamente no quieren ir a clase.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguar si usted está ayudando a su joven a evitar la crisis del último año:

1. **¿Ha hablado** con su joven sobre por qué es importante mantener sus calificaciones altas? Las universidades pueden revocar sus ofertas de admisión.
2. **¿Se está asegurando** de que su joven asista a todas las clases todos los días?
3. **¿Ha planeado** actividades divertidas para el último año con otras familias para darle a su joven una razón para mantenerse involucrado en la escuela?
4. **¿Está ayudando** a su joven a encontrar experiencias de trabajo, como pasantías o voluntariados?
5. **¿Están pasando tiempo juntos** y se mantiene involucrado en lo que está aprendiendo su joven?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que está ayudando a su joven a mantenerse concentrado durante el último año. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

Escuela Secundaria
LosPadres
¡aún hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus niños.

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 © 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 Hasty Miyares.
Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Apoye la creciente capacidad de pensamiento y análisis de su joven



A medida que los estudiantes crecen, aprenden a pensar de una manera más compleja. Los escolares de secundaria

han comenzado a desarrollar:

- **Habilidades de razonamiento** avanzado. Son capaces de pensar sobre múltiples posibilidades y situaciones hipotéticas.
- **Habilidades de pensamiento** abstracto. Pueden pensar sobre conceptos intangibles, como la *integridad*.
- **La habilidad de pensar** sobre el pensamiento. Esto les permite a los estudiantes considerar cómo están procesando lo que están aprendiendo y sintiendo.

A menudo, los cambios en los procesos de pensamiento se reflejan en el comportamiento típico de los jóvenes, como la creencia de que “nadie” los comprende. Los jóvenes también suelen

preocuparse más por el mundo que los rodea. Es posible que comiencen a apoyar una causa o ver diferencias entre las palabras y las acciones de los adultos.

Para apoyar los avances de las habilidades de pensamiento de su joven:

- **Escuche sus preocupaciones.** Intente no ofenderse si su joven dice algo que usted no comprende. En cambio, pida ayuda a un hermano mayor o a un amigo de la familia y sugiérale a su joven que recurra a esa persona para pedirle su consejo.
- **Escuche sus ideas.** Anime a su joven a ofrecer opiniones sobre reglas familiares y consecuencias.
- **Comente las perspectivas** de su joven del mundo y hable sobre la suya propia. Hágale preguntas sobre sus ideas políticas y valores personales. Si no está de acuerdo, dígalo sin criticar a su joven personalmente.
- **Fomente la participación** en causas que le interesen.

Muéstrele a su estudiante cómo tomar apuntes eficaces



Desarrollar una estrategia de toma de apuntes eficaces ayuda a los estudiantes a aprovechar las clases al máximo.

Comparta estos consejos con su joven:

- **Crear una estructura.** Por ejemplo, sugiérale a su joven que trace una línea vertical en una hoja para dividirla en dos columnas. Una debería ocupar aproximadamente un tercio de la hoja y la otra, dos tercios de la hoja. Debería tomar apuntes de clase en la columna más ancha.
- **Tomar apuntes a mano.** Los estudios demuestran que escribir a mano ayuda a los estudiantes a procesar mejor la información que escribir en un teclado.
- **Crear una lista de abreviaturas.** A veces, los maestros hablan más rápido de lo que escriben los estudiantes. Por lo tanto, usar

abreviaturas ayudará a su joven a seguir el ritmo. Podría probar con *pq* para *porque* y *ej.* para *por ejemplo*.

- **Revisar los apuntes** luego de cada clase. Al releer los apuntes, su joven podrá anotar preguntas o resúmenes breves en la columna angosta. También podría añadir cualquier explicación adicional que sea útil a la hora de estudiar para el examen.
- **Complementar las notas** con información de otros recursos. Podría ampliar un tema con una lectura asignada o un sitio web recomendado por el maestro.
- **Usar un sistema de códigos** de colores para identificar las ideas clave y relacionar los conceptos y detalles relacionados. Cuando llegue el momento de repasar para el examen, su joven podrá usar los apuntes para elaborar preguntas de examen y responderlas.

Preguntas y respuestas

P: Mi joven suele posponer las cosas. Si tiene que entregar un trabajo importante, espera hasta la noche anterior, e incluso hasta las últimas horas de la noche anterior. ¿Cómo puedo ayudarlo a romper con el hábito de la procrastinación antes de que comience a afectar sus calificaciones?

R: La mayoría de los estudiantes posponen cosas de vez en cuando. Pero algunos son procrastinadores frecuentes. Además de volver locas a sus familias, estos jóvenes generan mucho estrés innecesario. Como resultado, no suelen obtener tan buenos resultados académicos como podrían.

Para ayudar a su joven a dejar de procrastinar:

- **Hablen sobre el tema.** Pregúntele a su joven: “¿Por qué crees que pospones las cosas? ¿Te da miedo fracasar? ¿Te agrada la emoción de hacer algo a último momento? ¿O estás desmotivado?” Sea cual sea la causa, hágale saber a su joven que este hábito tiene que cambiar para reducir el estrés.
- **Demuestre cómo dividir** los proyectos largos en partes más pequeñas y fijar plazos para cada parte. Una vez completado un paso, es posible que a su joven le resulte menos abrumador el trabajo y siga.
- **Sugiera recompensas.** Después de terminar una tarea, su joven debería hacer algo que disfrute unos minutos como recompensa.
- **Anímelo a hablar positivamente** de sí mismo. Decir cosas como “Puedo terminar esto ahora para poder relajarme más tarde” es mucho más motivador que preocuparse por el plazo.
- **Céntrese en el futuro.** Recuérdele a su joven que aprender a administrar el tiempo ahora le dará grandes beneficios durante la escuela secundaria y más allá.

Enfoque: el trabajo escolar

Una variedad de recursos refuerza la investigación



La investigación es una habilidad esencial para todos los escolares de secundaria. A esta altura, los estudiantes deben

hacer más que buscar respuestas rápidas; deben aprender a investigar los temas con mayor profundidad.

Si bien internet y la biblioteca son buenos puntos de partida, anime a su joven a buscar información más allá de ellos cuando se trate de proyectos importantes. El uso de diversos recursos fomenta las habilidades para resolver problemas, hacer entrevistas y pensar de forma creativa. Dominar las técnicas de investigación preparará a su joven para los retos de la universidad y del mundo laboral actual.

Anime a su joven a:

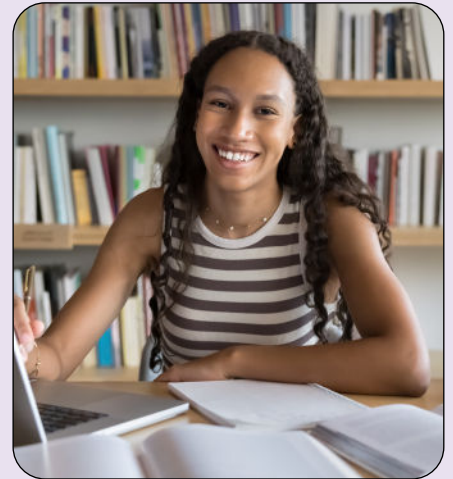
- **Leer artículos profesionales** sobre el tema y revise las fuentes que se mencionan. Su joven podría incluso ponerse en contacto con un periodista; muchos están encantados de compartir sus conocimientos o de recomendar a los estudiantes contactos útiles.
- **Ponerse en contacto con expertos.** Sugiera a su joven que le envíe un correo electrónico o llame a alguien que trabaje en ese campo. Puede encontrar expertos buscando en internet o llamando a las oficinas de relaciones públicas de las universidades o empresas locales.
- **Crear una breve encuesta.** Hacer preguntas a otras personas sobre el tema e incluir esos resultados en el trabajo aporta un toque personal.
- **Hablar con el personal escolar.** Cuando su joven haya recopilado información, sugiera que hable con sus maestros o el bibliotecario. Podrían sugerir libros o artículos con diferentes puntos de vista para completar su investigación.

Ayude a superar los obstáculos comunes del trabajo escolar

Ayudar a los estudiantes con el trabajo escolar no significa hacerlo por ellos, sino darles el apoyo que necesitan para alcanzar el éxito por sí mismos.

¿Su escolar de secundaria está teniendo dificultades? Pruebe las siguientes recomendaciones:

- **¿Trabajos faltantes o entregados tarde?** Deje claro que el trabajo escolar es la prioridad. Sugiera a su joven que cree una lista de pendientes diarios. Tachar las tareas ya realizadas da una sensación de logro.
- **¿Motivación ausente?** Hable con su joven sobre sus metas para el futuro y sobre cómo las clases que está cursando ahora pueden ayudarlo a alcanzar esos sueños. Recuérdele que podrá realizar actividades divertidas, como jugar a videojuegos o salir con los amigos, una vez que haya terminado el trabajo escolar.
- **¿Confundido con los trabajos?** Si su joven no entiende las instrucciones, sugiera que pida ayuda a un compañero de clase o que se dirija al maestro para que se lo explique.



- **¿Preocupado por la carga de trabajo?** Si a su joven le está yendo bien, es probable que la cantidad de trabajo sea suficiente. Sin embargo, si su joven se pasa toda la noche haciendo la tarea, o si casi no tiene tarea pero le cuesta seguir el ritmo en clase, es hora de hablar con el maestro. Un correo electrónico o una reunión podrían ayudarlos a usted y su joven a decidir cuál es el mejor camino a seguir.

Los jóvenes se benefician cuando evalúan la calidad de su trabajo



Los estudiantes que alcanzan el éxito comprenden el valor de revisar su trabajo antes de entregarlo. Al evaluar la calidad de su propio trabajo de manera objetiva, los jóvenes dan un paso adelante para convertirse en aprendices independientes con mayores probabilidades de aprender más y obtener mejores calificaciones.

Estas son seis preguntas que su estudiante de secundaria debería

hacerse antes de entregar un trabajo escolar:

1. **¿Cumple con los requisitos** que indicó el maestro?
2. **¿Estoy satisfecho** con lo que estoy entregando?
3. **¿He citado** correctamente a las personas cuyo trabajo he usado?
4. **¿He revisado** si hay faltas de ortografía o errores por descuidos?
5. **¿Hay algo** que pueda mejorar?
6. **¿Qué he aprendido** de este trabajo?