

Los Padres TM

¡aún hacen la diferencia!



Mejore el éxito académico con propósitos de aprendizaje

Cuando llega diciembre, muchas personas comienzan a pensar en hacer propósitos. Este año, anime a su escolar de secundaria a hacer algunos propósitos de aprendizaje.

Cuanto más específicos sean sus propósitos, más probable será que los cumpla. En lugar de un propósito amplio como “Esforzarme más en la escuela”, la lista de su joven debería incluir maneras específicas de mejorar. Por ejemplo:

- **Voy a leer durante 30 minutos** todos los días. Pocos jóvenes hacen tiempo para leer por su cuenta. Pero leer cosas variadas y con frecuencia es la manera más eficaz de mejorar el vocabulario y fortalecer la comprensión.
- **Voy a hacer al menos una pregunta** en cada clase. Para hacer preguntas fundamentadas, su joven deberá

prestar atención en clase. Cuando los estudiantes prestan más atención, se involucran más en lo que están aprendiendo, lo que a menudo los lleva a hacer más preguntas y aprender más.

- **Voy a crear un sistema** de toma de apuntes para cada clase. La manera más eficaz de tomar apuntes depende del contenido. Anime a su joven a hablar con sus maestros para determinar cuál es la mejor manera de anotar la información.
- **Voy a repasar los apuntes de clase** todas las noches. Leer los apuntes después de escribirlos les permite a los estudiantes aclarar cualquier información confusa o faltante. Además, los estudios demuestran que lo último que lee una persona antes de ir a dormir suele grabarse en su cerebro.

Ayude a su joven a desarrollar un vocabulario sólido



Un vocabulario sólido suele estar asociado con un mayor rendimiento académico.

El conocimiento de las palabras también ayuda a los estudiantes a comunicarse con claridad y precisión.

Es posible que su joven ya esté aprendiendo una lista específica de palabras de vocabulario en algunas clases. Para apoyar ese aprendizaje:

- **Use tarjetas.** Hacerle preguntas sobre palabras y sus definiciones es una manera eficaz y sencilla de ayudar a su joven a mejorar la memoria. Lea la definición y pídale que diga la palabra. O lea la palabra y pídale que diga dos sinónimos.
- **Escoja una palabra del día.** Busque la lista de vocabulario de su joven y elija una palabra nueva cada día o use una aplicación de la palabra del día. Rete a su familia a usar esa palabra en una charla normal.
- **Envíele a su joven un mensaje de texto** con una palabra de vocabulario y su definición. O envíele solo una palabra y pídale que diga la definición. Los jóvenes pasan horas mirando sus teléfonos, por lo que enviar mensajes de texto es una gran manera de que aprendan de forma imperceptible.

Haga hincapié en la asistencia y ayude a su joven a concentrarse



Se acerca el receso de invierno y su estudiante de secundaria no puede esperar. Pero los estudiantes todavía necesitan esforzarse y dar su mejor esfuerzo en los próximos días.

Las semanas previas al receso de invierno son tan importantes como el resto del año escolar. Aunque a su joven le resulte difícil levantarse de la cama calentita por la mañana, despertarse e ir a la escuela es obligatorio.

Evalúe la asistencia de su joven en la primera mitad del año escolar. ¿Está llegando puntualmente a la escuela, listo para aprender? ¿Está asistiendo a todas las clases? De no ser así, establezcan metas de asistencia juntos para el resto del año escolar.

Luego, para ayudar a su escolar de secundaria a mantener la concentración y participar:

- **Haga preguntas** sobre lo que su joven está aprendiendo y hace en las clases. ¿Tendrá algún trabajo para hacer durante el receso?
- **Anime a su joven** a hacer una lista que incluya todo lo que necesita completar para la escuela antes de que comience el receso.
- **Recuérdelo a su joven** que la escuela es su prioridad principal. Explíquele que usted no puede faltar al trabajo tan solo porque falta poco para las fiestas. De la misma manera, su joven no puede faltar a la escuela.

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

—Nelson Mandela

Anime a su joven leer más por placer durante el receso de invierno



Que no haya clases durante algunas semanas no significa que los estudiantes deban dejar de leer. Con tiempo libre de la escuela, su escolar de secundaria tendrá muchas horas libres para tomar libros, ¡solo por diversión!

Para promover la lectura:

- **Rete a su joven a leer** al menos un libro por placer. Sugíerale que vaya a la biblioteca con amigos. Pueden deambular entre las estanterías hasta encontrar libros que les interese leer.
- **Comenten libros en familia.** Anime a todos los miembros familiares a leer el mismo libro, y pídale a su joven que guíe una conversación informal sobre él.
- **Prueben con audiolibros.** Escuchen uno en el carro para despertar el interés de su joven. Luego, sugíerale que descargue un audiolibro y lo escuche mientras se relaja o hace ejercicio.
- **Combine el voluntariado** con la lectura. Anime a su joven a llamar a un hogar de ancianos para ver si necesitan que alguien les lea en voz alta a los residentes. También podría grabar un video de él leyendo libros infantiles para una guardería. O tal vez una biblioteca local necesite ayuda para ordenar libros.
- **Vean una película** que esté basada en un libro, siempre y cuando su joven lea el libro primero. Hablen sobre las similitudes y las diferencias entre ambos. ¿En qué se diferencian los personajes de la película de los personajes que su joven imaginó cuando leyó el libro?

¿Ayuda a su joven a controlar el tiempo frente a las pantallas?



Los jóvenes están pasando más tiempo en internet y frente a las pantallas. ¿Está encontrando maneras de ayudar a su joven a equilibrar el tiempo que pasa con y sin pantallas? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___1. **¿Ha establecido** horarios diarios en los que no está permitido utilizar los dispositivos, como durante las comidas?

___2. **¿Espera** que su joven apague los aparatos electrónicos que no necesite durante el tiempo de estudio?

___3. **¿Establece** un horario en el que deben apagarse los aparatos electrónicos todas las noches? Cargue los dispositivos fuera de los dormitorios por la noche.

___4. **¿Sugiere** actividades sanas? Cuando vea a su joven mirando fijo una pantalla sin pensar, recomíendele que salga a caminar o hable con un amigo.

___5. **¿Da el ejemplo** y deja a un lado el teléfono cuando está hablando con su joven y lo guarda mientras trabaja?

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas *sí*, usted está tomando medidas para ayudar a su joven a limitar el tiempo que pasa en internet. 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 © 2024, 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.

El alcohol puede dañar el cerebro en desarrollo de los jóvenes



En una encuesta realizada por el National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, el 22 por ciento de los estudiantes

de secundaria informaron haber bebido alcohol en los últimos 30 días. Peor aún, el 90 por ciento del consumo de alcohol por parte de menores de edad se considera consumo excesivo (tomar cuatro bebidas o más).

Es probable que usted sepa por qué su joven no debe beber alcohol. Por ejemplo, los jóvenes que beben alcohol tienen más probabilidades de tener accidentes automovilísticos y actividades sexuales.

Pero ¿sabía que el alcohol también puede dañar lo que es tan especial sobre el cerebro en desarrollo de su joven, es decir, su capacidad para crecer y aprender? El consumo de alcohol daña el desarrollo de habilidades que

los jóvenes necesitarán para progresar en la escuela y durante la adultez.

El consumo de alcohol en jóvenes puede conducir a que tengan:

- **Mala memoria.**
- **Poco autocontrol.**
- **Comportamientos agresivos.**
- **Una menor capacidad** para resolver problemas.
- **Peores habilidades visuales** y espaciales. Estas habilidades se usan para actividades en las que interviene la vista o el movimiento, o ambos. La lectura, las matemáticas y conducir son algunos ejemplos.

Tómese tiempo para hablar sobre el alcohol con su joven. No use técnicas para asustarlo. En cambio, comparta con él datos sobre los peligros del consumo de alcohol y de beber en exceso.

Fuente: *Get the Facts About Underage Drinking*, National Institutes of Health and the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism.

P: Mi escolar de último año de secundaria se ha perdido muchas cosas de la escuela este año, principalmente porque faltaba a clase. Ahora está reprobando dos clases y quiere rendirse y abandonar la escuela. ¿Qué debería hacer?

Preguntas y respuestas

R: Los jóvenes que se atrasan en una clase o más suelen comenzar a sentir que no hay posibilidades de ponerse al día. Y si bien los estudiantes de secundaria pueden resolver la mayoría de los problemas escolares de forma independiente, este es el momento de intervenir.

Las acciones que sigan usted y su joven hoy afectarán el futuro. Al trabajar con la escuela, podrá ayudar a su estudiante a volver a encaminarse. Siga estos pasos:

- **Hable sobre la importancia** de mantenerse en la escuela. Pídale a su joven que investigue el tipo de trabajos que pueden conseguirse sin un diploma de la secundaria. Un trabajo con salario mínimo parece bien si su joven está viviendo en casa sin gastos. Pero ¿hasta dónde llegará con ese dinero cuando quiera mudarse?
- **Póngase en contacto** con los maestros. ¿Es posible que su joven mejore las calificaciones antes del final del año? ¿Puede recuperar el trabajo que no entregó o hacer algún trabajo para obtener créditos adicionales?
- **Hable con el consejero escolar.** Desarrollen un plan en conjunto para ayudar a su estudiante a volver a encaminarse y graduarse a tiempo. ¿Debería planear tomar una clase de verano? ¿Se ofrece apoyo adicional para estudiantes con dificultades en la escuela?
- **Controle la asistencia.** Hable con los maestros con frecuencia para asegurarse de que su joven esté en la escuela.
- **Muestre confianza** en que su joven tiene lo que se necesita para cambiar las cosas.

Las reglas mnemotécnicas ayudan a recordar información fácilmente



Una regla *mnemotécnica* es cualquier truco que ayuda a su joven a aprender y recordar información.

Es probable que su joven haya usado reglas mnemotécnicas anteriormente. Por ejemplo, muchas personas recitan “Treinta días tiene septiembre ...” para recordar la cantidad de días que hay en un mes.

Hay distintos tipos de reglas mnemotécnicas. Anime a su joven a experimentar para encontrar las reglas que mejor se ajusten a los materiales. Sugírela que pruebe con:

- **Los acrónimos.** Su joven puede tomar la primera letra de cada palabra en una frase o lista y formar una nueva palabra con esas letras. Por ejemplo, PEMDAS es un acrónimo que ayuda a los estudiantes a recordar el orden de las operaciones matemáticas, que son las siguientes: *paréntesis*,
- exponentes*, *multiplicación*, *división*, *adición*, *sustracción*.
- **Los acrósticos.** La primera letra de cada palabra representa uno de los elementos de la lista. “Mi Viejo Tío Martín Juega Solo Usando Naipes” puede ayudar a los estudiantes a recordar el orden de los planetas del sistema solar *Mercurio*, *Venus*, *Tierra*, *Marte*, *Júpiter*, *Saturno*, *Urano* y *Neptuno*.
- **Las rimas.** ¿Cuándo fue el primer viaje de Colón al Nuevo Mundo? “Colón al viejo continente le dijo adiós y llegó a América en 1492”.
- **La división en partes.** Como es más fácil recordar pequeñas porciones de información, su joven puede dividir listas largas en grupos más pequeños.
- **Las cadenas.** Su joven puede crear una historia o imagen allocada que relacione información. Cada elemento debería recordarle el siguiente.

Enfoque: Motivación

Promueva la motivación intrínseca en su estudiante



Muchas familias usan las recompensas para motivar a los niños. Lamentablemente, cuando desaparecen

las recompensas, a veces los comportamientos deseados también desaparecen. Eso es especialmente importante de recordar cuando se trata del aprendizaje.

Los investigadores han descubierto que los estudiantes cuya única motivación es el deseo de obtener una buena calificación rara vez hacen más que el mínimo que necesitan para aprobar. Sin embargo, cuando la motivación de los estudiantes es una recompensa interna, es más probable que perseveren con una tarea y sigan aprendiendo. Esto se denomina *motivación intrínseca*.

Los estudiantes que tienen una motivación intrínseca aprenden porque son curiosos. También suelen retener lo que han aprendido. Para ayudar a su joven a desarrollar este tipo de motivación interna:

- **Pregunte qué está aprendiendo** su joven. Escúchelo y haga preguntas para demostrar interés. Pregúntele, “¿Puedes enseñarme algo que hayas aprendido recientemente en alguna de tus clases?”
- **Despierte el interés de su joven.** Antes de que su joven comience un trabajo, pregúntele, “¿Qué esperas aprender de esto?” Esta pregunta simple podría despertar su curiosidad.
- **Reconozca el progreso** y anime a su joven a pensar en lo bien que se siente el logro. “Ya casi has terminado de investigar para el trabajo. ¡Debes de sentirte muy orgulloso!”

Fuente: P.Y. Oudeyer y otros, “Intrinsic Motivation, Curiosity, and Learning: Theory and Applications in Educational Technologies,” *Progress in Brain Research*, Elsevier B.V.

Cinco estrategias para despertar el interés en el aprendizaje

La motivación es un factor esencial en el éxito de los estudiantes. Afecta todo, desde los logros académicos hasta el desarrollo personal.

Para desarrollar la motivación:

1. **Relacione la tarea** que esté haciendo su joven con sus metas personales. Por ejemplo, escribir el trabajo para la clase de lengua fortalecerá sus habilidades de escritura y podría hacer que le resulte más fácil escribir el ensayo de solicitud de ingreso a la universidad.
2. **Deje que su joven** tome las riendas del trabajo escolar. Hable sobre la administración del tiempo y otras estrategias de estudio, pero deje que su joven las ponga en práctica.
3. **Hable sobre los problemas** con su joven sin asumir la responsabilidad de resolverlos.
4. **Trabaje con su joven** para encontrar una solución en lugar de imponerle una. Los jóvenes se



sienten más motivados a seguir adelante con un plan cuando ellos ayudaron a desarrollarlo.

5. **Permítale a su joven** enfrentar las consecuencias de sus acciones o su falta de acción.

Las siestas breves pueden darle un impulso de energía a su joven



A los estudiantes cansados les falta la motivación que necesitan para abordar el trabajo escolar y otras responsabilidades.

La mayoría de los jóvenes necesitan alrededor de nueve horas de sueño por día, pero muy pocos lo consiguen.

La escuela comienza temprano, las actividades extracurriculares consumen tiempo y el estudio lleva tiempo por la tarde. Es importante ayudar a los estudiantes a aprender a manejar estas realidades.

Un estudio muestra que las siestas cortas pueden ayudar a los jóvenes a recuperar parte del sueño que necesitan. Un descanso breve de 30 a 60

minutos puede ayudar a los jóvenes a mejorar la atención y reducir el cansancio. Los estudiantes descansados están más alertas y son más capaces de concentrarse en sus estudios.

Si su joven parece estar cansado constantemente, sugiérale que programe un breve descanso para dormir después de la escuela. Los expertos recomiendan que los jóvenes duerman la siesta antes de las 4:00 p.m., ya que dormir más tarde puede interferir con el sueño nocturno. También recomiendan que las siestas duren menos de 60 minutos.

Fuente: X. Ji y otros, “The Relationship Between Midday Napping And Neurocognitive Function in Early Adolescents,” *Behavioral Sleep Medicine*.