

Los Padres TM

¡aún hacen la diferencia!



Cinco estrategias para mejorar el pensamiento analítico de su joven

Cuando los estudiantes desarrollan sus habilidades de pensamiento analítico, están mejor preparados para enfrentar desafíos académicos y personales. Para proporcionar práctica en el uso de estas habilidades de pensamiento esenciales, anime a su joven a:

1. **Explicar situaciones**, ejemplos y problemas en detalle. Para describir un problema de manera eficaz, su joven deberá aprender vocabulario y practicar cómo expresar pensamientos con claridad.
2. **Analizar la información.** Al leer algo en internet o en papel, su joven no debería tomarlo al pie de la letra. Sugiera que encuentre fuentes confiables para determinar cuáles son los datos reales.
3. **Ver todos los lados** de un problema. ¿A su hijo lo apasiona un tema en particular? Pídale que desarrolle argumentos para defender los

puntos de vista opuestos con igual dedicación. Eso ayudará a su joven a profundizar en el tema y comprender distintas perspectivas.

4. **Participar en actividades** extracurriculares “analíticas”. Trabajar en el periódico de la escuela le enseñará a su joven a hacer entrevistas y escribir artículos basados en información. Un grupo de actuación expondrá a su joven a grandes obras literarias. Un club de ajedrez le enseñará a tomar decisiones de forma estratégica. Todas estas habilidades mejoran las capacidades de pensamiento analítico.
5. **Aceptar las diferencias** entre las personas. A lo largo de su vida, su joven interactuará con personas de todo tipo de contextos. Intentar comprender las diferencias lo ayudará a comprender mejor a los demás y al mundo.

Comer en familia fomenta las relaciones sólidas



¿Cuál es el mejor lugar para relacionarse con su joven? Podría ser durante una comida.

Para aprovechar al máximo las comidas familiares:

- **Prográmelas.** Si no pueden comer juntos todos los días, intenten sentarse unas cuantas veces por semana.
- **Sea flexible.** Si suele ser difícil programar una cena, comparta la hora del desayuno con su joven. Tendrán la misma oportunidad de conectarse.
- **Incluya a su joven** en las conversaciones durante la cena. Hágale a su escolar de secundaria preguntas específicas para obtener más que una respuesta de *sí* o *no*. “¿Qué cosa interesante aprendiste en la clase de ciencias hoy?”
- **Asegúrese de que sea agradable.** No use el horario de la comida como una oportunidad para criticar a su joven o iniciar una discusión.
- **Ríanse.** El humor puede hacer que las comidas sean divertidas para todos.
- **Deje de lado** la tecnología. Apague los dispositivos digitales y disfrute de las comidas en familia sin distracciones.

Fuente: S.G. Wallace, “The Art and Science of Family Dinner,” *Psychology Today*, Sussex Publishers, LLC.

Hable con su estudiante sobre la integridad académica



Los estudios muestran que la mayoría de los estudiantes de secundaria han hecho trampa en algún momento, y la tecnología ha hecho que la deshonestidad académica sea más fácil que nunca.

Los jóvenes están bajo mucha presión para obtener buenos resultados, y muchos consideran que hacer trampa es una manera de aliviar parcialmente esa presión. Como resultado, cualquier cosa, desde copiar la tarea de alguien hasta plagiar un trabajo, se ha convertido en un comportamiento común.

Para alentar a su joven a no copiarse, recuérdale que:

- **Copiarse está mal**, incluso cuando pareciera que todos lo hacen.
- **Hacer trampa daña** a quien lo hace. No tener que hacer el trabajo puede parecer una ventaja, pero su joven probablemente no aprenderá la

información que necesitará más adelante para un examen.

- **Usted preferiría que su joven** se esfuerce de manera honesta y obtenga una calificación más baja en lugar de que obtenga una calificación más alta copiándose.

Si descubre que su joven se ha copiado, ofrézcale ayuda. Es posible que no comprenda los conceptos enseñados en clase. Trabajen juntos para obtener la ayuda adicional que necesita.

Fuente: E.M. Anderman, "Why students at prestigious high schools still cheat on exams," *The Conversation*.

"No importa cuán pequeño sea el acto deshonesto; al final del día, engañar es engañar".

—Mohammad Amir

Proceso basado en investigaciones para mejorar la escritura de su joven



La escritura es una habilidad clave para obtener buenos resultados en casi todas las materias, y también es una parte esencial de muchas solicitudes de ingreso a la universidad. Las investigaciones muestran que hay cinco pasos que ayudan a los jóvenes a mejorar su escritura.

Cuando su joven tenga un trabajo de escritura, revisen este proceso juntos:

1. **Prepararse.** Su hijo debería dedicarle tiempo a hacer una lluvia de ideas y enumerar puntos importantes que quiere incluir. Otra estrategia es dedicar 10 minutos a escribir todo lo que su joven sabe sobre el tema.
2. **Investigar.** Su joven puede investigar en internet, leer artículos periodísticos o pedir ayuda para encontrar fuentes en la biblioteca. Comprender el tema en profundidad hará que la escritura de su joven sea más interesante.

3. **Hacer un esquema.** Los jóvenes odian este paso, pero funciona. Pídale a su joven que pruebe distintos tipos de esquemas. El esquema tradicional de números y letras les resulta práctico a algunos jóvenes. Otros prefieren hacer un diagrama de árbol o una serie de círculos conectados.

4. **Escribir más de un borrador.** El primer borrador es el "borrador preliminar": es el momento para que su joven plasme sus ideas en papel. Una vez terminado, debería dejarlo a un lado por un rato. Después de tomarse un descanso, su joven podría tener ideas sobre cómo mejorar el próximo borrador.

5. **Revisar.** Su joven debería leer el borrador final y verificar si hay errores ortográficos o gramaticales.

Fuente: J. Unger y S. Fleischman, "Research Matters: Is Process Writing the 'Write Stuff'?" *Educational Leadership*, ASCD.

¿Está ayudando a su joven a aprender de sus errores?



Todos los jóvenes cometen errores, como todos los demás. Lo importante es lo que hacen *después* de descubrir que cometieron un error. ¿Está ayudando a su estudiante a aprender de sus errores y a crecer? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. **¿Evita** reaccionar con calma cuando su joven comete un error? Su joven debería ser capaz de hablar con usted sobre los errores sin miedo a que lo juzgue o lo castigue.
2. **¿Pregunta** qué lecciones puede aprender su joven del error?
3. **¿Admite** cuando comete un error y habla sobre lo que va a hacer para resolverlo?
4. **¿Habla** con su joven sobre algunas lecciones importantes que ha aprendido de los errores que ha cometido?
5. **¿Le dice** a su joven que está bien no ser perfecto? Los perfeccionistas tienen una tendencia a reaccionar de forma exagerada ante los errores.

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas *sí*, usted está ayudando a su hijo a convertir los errores en oportunidades de aprendizaje. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente.

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.

Un grupo de estudio puede ser útil para prepararse para los exámenes



Quizás piense que no es prudente que su joven estudie con amigos. Sin embargo, estudiar con otros puede beneficiar a los estudiantes.

Los grupos de estudio podrían permitirle a su joven compartir sus fortalezas y reforzar sus debilidades. También es una manera de practicar para la adultez, donde su joven deberá trabajar de forma colaborativa con otras personas en proyectos laborales.

La clave es que su joven forme un grupo de estudio en el que los integrantes estudien *en serio*. Comparta con él estas recomendaciones:

- **Seleccionar los integrantes del equipo con cuidado.** Es una parte esencial de formar un grupo de estudio eficaz. Los miembros deberían tomar el estudio en serio y apuntar a lograr un buen desempeño en la escuela. Es posible que los jóvenes

con relaciones personales sólidas no trabajen bien juntos en el mismo grupo a menos que sean capaces de separar el trabajo de la socialización.

- **Asegurarse de que el grupo sea pequeño.** Entre cuatro y seis personas trabajan bien.
- **Considerar cómo dividir el trabajo.** En general, en un grupo de estudio cada persona se encarga de una parte del material. Es útil que los miembros reciban tareas afines a sus fortalezas. Así, podrán compartir sus secciones con más facilidad y explicarlas al resto del grupo.
- **Mantener la profesionalidad.** Los jóvenes deberán establecer un día y un horario para las reuniones y atenerse al cronograma. Es posible que los integrantes del grupo también quieran elegir un líder (el puesto debería rotar) para cada reunión. Parte del trabajo del líder es encaminar el estudio.

Habilidades para forjar relaciones sanas y centrarse en la escuela



Muchos estudiantes comienzan a tener citas o salir con alguien al comenzar la escuela secundaria. Lamentablemente, algunos

jóvenes no tienen claro cómo son las relaciones sanas.

Según los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, cada año, casi 1,5 millones de escolares de secundaria de todo el país son víctimas del abuso físico por parte de una pareja. Y solo el 33 % le cuentan a alguien sobre el abuso. Por eso, es esencial que las familias detecten las señales.

Cuando los jóvenes están en una relación tóxica, suelen:

- **Obtener malos resultados** en la escuela o faltar a la escuela porque no se sienten seguros.
- **Dudar de su propio valor**, sentimientos o capacidad para tomar decisiones.

- **Tener comportamientos poco sanos**, como consumir drogas o alcohol.
- **Estar deprimidos** y tener ansiedad.
- **Tener un mayor riesgo** de autolesionarse o tener pensamientos suicidas.

Hable con su joven sobre el respeto mutuo. Explique que las personas que se preocupan unas por otras y mantienen relaciones saludables:

- **Pueden hablar abiertamente.** La comunicación es clave.
- **Trabajan en conjunto** para tomar decisiones. También apoyan al otro y se equilibran entre sí.
- **Dividen su tiempo** entre la relación y sus amistades y familiares. Una relación en la que dos personas no ven a nadie más que a su pareja no es sana.
- **Se sienten libres** para ser como son. Las personas en una relación sana aceptan las diferencias del otro.

Fuente: "Teen Dating Violence", Centers for Disease Control and Prevention.

P: Mi escolar de secundaria tiene el mal hábito de posponer las cosas. Si tiene que entregar un trabajo importante, espera hasta la noche anterior para empezar, e incluso hasta las últimas horas de la noche anterior. ¿Cómo puedo ayudarlo a abandonar este hábito?

Preguntas y respuestas

R: Todos posponemos cosas de vez en cuando. Pero cuando se convierte en un hábito para los estudiantes, la procrastinación puede tener consecuencias graves.

Comience por preguntarle a su joven por qué posterga las cosas para poder abordar el problema específico. A algunos estudiantes les da miedo fallar. A otros simplemente les agrada la emoción de hacer algo a último momento. Algunos simplemente no tienen ganas de empezar nada hasta que no les queda otra opción.

Sea cual fuere la causa, su joven necesita trabajar para cambiar este hábito antes de comenzar la universidad o de empezar a trabajar. Para ayudarlo, animelo a:

- **Dividir los proyectos largos y difíciles** en pasos más pequeños y abordables.
- **Establecer plazos** para cada paso. Sí, aun así, su joven podría esperar hasta estar cerca del plazo para terminar cada parte, pero poco a poco irá finalizando el proyecto. Y una vez que los estudiantes comienzan a trabajar en un proyecto, suelen darse cuenta de que es más fácil seguir.
- **Tomarse descansos breves** y hacer algo divertido después de completar cada paso. Quizás su joven pueda pasar unos minutos leyendo sobre uno de sus temas favoritos o escuchando música.
- **Centrarse en las metas** a largo plazo. Aprender a estudiar y administrar el tiempo sabiamente fortalece el rendimiento académico y ayudará a su joven a prepararse para el éxito futuro.

Enfoque: Disciplina positiva

Cambios cerebrales afectan las conductas y necesidades



Los jóvenes suelen estar de mal humor y no saben explicar por qué, pero la ciencia sí puede. El cerebro de los jóvenes pasa por un importante proceso de desarrollo y ajuste que continúa hasta aproximadamente los 20 o 30 años. Eso explica parcialmente por qué su joven se ríe en un momento y a los pocos minutos se enoja.

Los expertos están de acuerdo con que los estudiantes necesitan más que nunca el apoyo de sus familias durante la adolescencia. Para ayudar a su joven a afrontar los cambios y tener éxito en la escuela, ofrézcale lo siguiente:

- **Tiempo.** Los momentos en familia le muestran a su joven que usted se preocupa por él. Podría sostener que “se morirá de vergüenza” si lo ven tomando un helado con usted, pero en el fondo estará agradecido de estar con usted.
- **Aliento.** Los jóvenes quieren, y necesitan, la aprobación de los adultos. Diga que cree en la capacidad de su joven para aprender y tener éxito.
- **Paciencia.** Los jóvenes están explorando una variedad de cosas: una nueva imagen personal, intereses nuevos e ideas nuevas. Están intentando expandir sus horizontes y atravesar los cambios del mundo. Sea paciente con su joven, comente sus nuevos intereses y escoja sus batallas con cuidado.
- **Orientación.** Apoye a su joven haciéndole preguntas que lo hagan reflexionar y analizando las posibles consecuencias.
- **Cuidado.** Demuestre cómo tomar decisiones sanas en cuanto a alimentación y ejercicio. Está disponible para hablar y dígame siempre a su joven “Te quiero”.

Fuente: M. Barone, M.A., M.F.T., “Living and Learning with Teens,” Homefires.

Un plan de disciplina escrito frena discusiones y malentendidos

Los jóvenes que siguen las reglas en casa tienen más probabilidades de seguir las reglas de la escuela también. Algunos jóvenes son cooperadores y respetuosos, mientras que otros se resisten a las reglas y disfrutan discutiendo sobre cada punto.

Un plan de disciplina escrito (creado antes de cualquier mala conducta) describe lo que su joven debe hacer y las consecuencias de no hacerlo. También elimina la necesidad de discutir. Puede señalar el plan para recordarle a su joven exactamente lo que ambos acordaron.

Para crear un plan eficaz:

- **Asegúrese de que sea simple.** Si hay muchas reglas, ambos quedarán abrumados. Piense en los cinco problemas que sean más importantes para usted. Escriba esas reglas y las consecuencias de no seguirlas.
- **Involucre a su joven.** Un joven que necesita un plan de disciplina escrito también es un joven al que no le agrada ceder el control. Pídale



su opinión sobre las reglas y las consecuencias, pero recuérdale que usted tiene la última palabra.

- **Supervise el progreso.** Cuando note que su joven es capaz de mantenerse constantemente dentro de los límites, es hora de revisar y, posiblemente, modificar el plan.

No caiga en la trampa de ser el amigo de su joven de secundaria



Muchos estudiantes de secundaria parecen más adultos jóvenes que niños. Pero recuerde: Su joven sigue siendo su hijo y no su compañero. Los jóvenes necesitan que los adultos estén a cargo, y los adultos necesitan que los jóvenes los respeten a ellos y respeten las reglas.

Para evitar caer en la trampa de la relación de amistad:

- **Exíjale a su joven** que sea respetuoso con usted y con otros adultos. No siga una conversación si su joven está siendo grosero. Aléjese y

dígale que hablará cuando esté listo para hablar de forma respetuosa.

- **No intente ser el “padre relajado”** del vecindario. Sea amable y atento con su joven y sus amigos, pero recuerde que usted no es uno de ellos.
- **No tome decisiones** pensando en lo que le agradaría a su joven y a sus amigos. Es posible que les agrade si les saca entradas para que vean una película de terror, pero ¿es una buena decisión para tomar como padre? Confíe en usted mismo como adulto y tome decisiones consecuentemente.