

Los Padres TM

This Newsletter is Being Provided by
Education Service Center Region 15

¡aún hacen la diferencia!



Las investigaciones revelan que intercalar es eficaz para aprender

Cuando la mayoría de los estudiantes de secundaria se sientan a estudiar, abordan una materia a la vez. Hacen la tarea de matemáticas hasta que terminan. Luego pasan a español y después a historia.

Esta técnica se denomina *práctica en bloques*. Pero nuevas investigaciones sobre cómo aprende el cerebro muestran que es menos eficaz que la técnica de *intercalado*. Los estudiantes mezclan (o intercalan) varias materias o temas mientras hacen la tarea. En lugar de AAA-BBB-CCC, hacen ABC-ABC-ABC.

A continuación, le indicamos cómo implementar la técnica de intercalado: Pídale a su joven que, en lugar de resolver 20 problemas de matemáticas, haga siete u ocho y luego pase a una materia diferente. Luego de cambiar de materia, los estudiantes tienen que hacer un mayor esfuerzo para recordar lo que

saben. (“¿Cómo se dice “intentar” en español?”) Eso ayudará a su joven a recordar el material la próxima vez que lo necesite. Al fin y al cabo, la retención a largo plazo es el objetivo de cualquier sesión de estudio.

Es importante que los estudiantes no usen el intercalado simplemente como una excusa para rendirse cuando algo les parezca difícil: En cambio, deben volver una y otra vez al tema hasta que experimenten una sensación de logro.

No hay dudas de que su joven hará un mayor esfuerzo cuando use esta técnica de estudio. Pero vale la pena tener una mayor capacidad para recordar. Como dice un maestro, “Puede parecer peor en este momento. ¡Pero se sentirá mejor cuando rindan el examen!”

Fuente: G.M. Donoghue y J.A.C.J. Hattie, “A Meta-Analysis of Ten Learning Techniques,” *Frontiers in Education*, Frontiers Media S.A.

Las comidas en familia fomentan relaciones sólidas



¿Cuál es el mejor lugar para relacionarse con su joven? Podría ser la mesa durante la cena.

Para aprovechar al máximo las comidas familiares:

- **Prográmelas.** Si no pueden comer juntos todos los días, disfruten de las comidas que sí comparten. Traten de cenar en familia unas veces por semana.
- **Sea flexible.** Si es demasiado 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. Haga preguntas específicas para obtener más que una respuesta de *sí* o *no*. “Cuéntanos algo interesante que haya ocurrido hoy en escuela”.
- **Asegúrese** de que sea agradable. No use el horario de la comida para criticar a su joven o iniciar una discusión.
- **Ríanse.** El humor puede hacer que las comidas sean divertidas para todos.
- **Deje de lado** los aparatos tecnológicos. Apague los aparatos electrónicos 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.

Sugiera actividades que ayuden a su joven a disfrutar el tiempo a solas



Los años de la secundaria son una época de la vida impulsada por los compañeros. Podría parecer que su joven no puede moverse

a menos que esté acompañado por un amigo que haga exactamente lo mismo.

Pero los jóvenes también necesitan pasar tiempo a solas. Necesitan que se les recuerde que son personas valiosas y que pueden ser felices cuando están solos. Anime a su joven a hacer actividades como las siguientes:

- **Leer.** Su joven tiene menos probabilidades de sentirse solo cuando está inmerso en un buen libro o cualquier otro material que disfrute leer.
- **Hacer arte y manualidades.** Los jóvenes suelen ser muy creativos y pueden crear obras preciosas cuando tienen el tiempo para hacerlo.
- **Hacer ejercicio.** Sugiera caminatas diarias en las que su joven pueda escuchar música o un audiolibro.

- **Cocinar.** Los jóvenes en etapa de crecimiento suelen sentirse atraídos por la cocina. Cocinar es una experiencia gratificante en la que intervienen los cinco sentidos. Y como beneficio adicional, ¡su joven podrá comer sus creaciones!
- **Sñar despierto.** Dígale a su joven que está bien si pasa tiempo simplemente pensando e imaginando.

“Necesitamos de la soledad, porque cuando estamos solos, estamos libres de obligaciones, no necesitamos montar un espectáculo y podemos escuchar nuestros propios pensamientos”.

—Tamim Ansary

Los consejeros escolares brindan apoyo académico y social



El consejero de la escuela secundaria de su joven es un recurso valioso para ambos. Los consejeros son profesionales muy

capacitados con las herramientas para apoyar el desarrollo académico y social de los estudiantes. Los ayudan desde cuando escogen materias hasta cuando enfrentan cambios de comportamiento.

Los consejeros pueden ayudar a las familias con diversos problemas. Póngase en contacto con el consejero si:

- **Tiene preguntas** de las clases de su joven. Podrían ser sobre el cronograma para el próximo año o sobre problemas con las clases actuales.
- **Le preocupa** el comportamiento de su joven. Los consejeros escolares están capacitados para ayudar a los estudiantes a identificar y resolver problemas difíciles. Asegúrese de recordarle a su joven que el consejero

es un adulto de confianza al que puede acudir si necesita orientación.

- **Las calificaciones de su joven** se están viendo afectadas. Los consejeros escolares pueden ayudar a los padres y a sus hijos a comprender cuál es el origen de los problemas académicos y a desarrollar soluciones para mejorar las calificaciones.
- **Está pasando por un momento** de crisis. Los consejeros pueden brindarles apoyo y asistencia a los estudiantes y sus familias durante situaciones de crisis o emergencias.
- **Tiene preguntas** sobre el futuro de su joven. Los consejeros escolares pueden ayudar a los estudiantes a decidir qué quieren hacer después de la escuela secundaria. Pueden ofrecer consejos sobre posibles carreras o capacitaciones, además de recomendaciones para alcanzar las metas de la educación superior.

¿Está ayudando a su joven a obtener la ayuda que necesita?



Se acerca el final del año, pero todavía hay tiempo para que los estudiantes que tienen dificultades obtengan

ayuda. ¿Está haciendo todo lo posible para identificar problemas y apoyar a su joven? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

___ **1. ¿Reconoce** los signos de advertencia (malas calificaciones, ausencias a clase) de que su joven podría estar teniendo dificultades académicas?

___ **2. ¿Ha ayudado** a su joven a identificar las posibles causas de un problema: no hacer los trabajos, no escuchar al maestro, no comprender los trabajos?

___ **3. ¿Le ha dicho** a su joven que pedir ayuda cuando se la necesita es un signo de fortaleza?

___ **4. ¿Ha animado** a su joven a hablar con los maestros o con un consejero sobre la ayuda disponible en la escuela?

___ **5. ¿Ha consultado** otros recursos si su joven necesita más ayuda de la que puede proporcionar la escuela?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted está ayudando a su joven a obtener todo el apoyo que necesita para cambiar las cosas. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente.

Escuela Secundaria
LosPadres
¡aún hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos. ISSN: 1523-133x

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 © 2022, 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 voluntariado beneficia a su joven y también a la comunidad



Muchos jóvenes creen que pueden hacer que el mundo sea un lugar mejor. Un trabajo de voluntariado le puede permitir a su joven poner esa creencia en acción.

El voluntariado ayuda a los jóvenes a que les vaya bien mientras hacen un bien. Puede ayudarlos a obtener mejores calificaciones. Puede ayudarlos cuando presenten la solicitud de ingreso a la universidad. Incluso puede ayudarlos a conseguir un mejor trabajo cuando comiencen su carrera.

Su joven deberá planificar un poco para aprovechar los beneficios del voluntariado. Ayude a su hijo a:

- **Ver la relación** entre el trabajo escolar y el trabajo voluntario. Un estudio respetado, el Estudio Longitudinal Educativo Nacional (NELS, por sus siglas en inglés), destaca esto. Este estudio mostró que a los estudiantes de secundaria que trabajan como

voluntarios les va mejor en la escuela. Comprenden cómo se relaciona el trabajo voluntario con las habilidades y los conceptos que están aprendiendo en la escuela. Ayude a su joven a hacer estas conexiones.

- **Enfocarse.** Sí, a las universidades les agrada ver actividades de voluntariado en las solicitudes de ingreso. Pero no quieren una lista larga de diferentes cosas. Prefieren a los jóvenes que eligen un área y se centran en ella. Ayude a su joven a profundizar la experiencia en un área sólida.
- **Incluir la experiencia** en un currículum y usarla para conseguir un trabajo. A los voluntarios les resulta más fácil conseguir su primer trabajo. Los empleadores saben que los voluntarios han aprendido a trabajar con distintos tipos de personas. Saben cómo hacer el trabajo.

Fuente: "The Importance of Community Service in a Teen's Life," The Bridge Teen Center.

Combata las excusas comunes de asistencia de su estudiante



Es probable que las haya escuchado todas: cada una de las excusas sobre por qué le debería permitir a su joven faltar a la escuela o no asistir a una clase. Tal vez su hijo haya inventado algunas nuevas que no existían cuando usted intentaba hacer lo mismo con sus padres.

Aquí tiene un lista de excusas comunes que los jóvenes usan para faltar a la escuela y las maneras de combatirlas:

- **"No me siento bien".** Diga "Bueno, tendré que llevarte al médico entonces". No se sorprenda si milagrosamente su joven se siente mejor.
- **"Tengo que entregar un proyecto para una de las clases y aún debo terminarlo".** Explíquele que la mala administración del tiempo no es una excusa. Su joven no tiene permiso para faltar a una clase para terminar una tarea para otra materia.

- **"Necesito dormir más".** Ofrezca estrategias para dormir más. Reducir el tiempo frente a la pantalla con fines recreativos probablemente le permita a su joven irse a dormir una hora antes todas las noches.
- **"Necesito descansar antes del partido importante de esta noche".** La escuela es más importante que todas las actividades extracurriculares, y los acontecimientos "importantes" no son la excepción.
- **"Los estudiantes del último año no tienen que ir a la escuela hoy".** Si es posible que sea así, llame a la escuela para confirmarlo.

Sin embargo, si su joven trata constantemente de faltar a la escuela, es posible que exista un problema mayor. Hable con los maestros o con el consejero escolar si está preocupado por la reticencia de su joven a asistir a la escuela.

P: Mi estudiante de décimo grado llega tarde a todo. Siempre entrega tarde la tarea y comienza los proyectos a último momento. ¿Cómo puedo ayudarlo a abandonar este hábito de autosabotaje?

Preguntas y respuestas

R: Lamentablemente, la capacidad de administrar el tiempo no es algo natural para muchos de los jóvenes, sino que los padres deben enseñarles a planificar con anticipación.

Muéstrele a su joven como:

1. **Organizarse.** Insístale a su joven que mantenga su mochila, su habitación y su escritorio ordenados. Los estudiantes que no organizan sus pertenencias podrían tener dificultades para organizar sus ideas y acciones.
2. **Establecer prioridades.** Anime a su joven a hacer una lista de lo que debe hacer debajo de tres títulos: "Debo hacerlo", "Sería bueno hacerlo" y "Puedo omitirlo". Los puntos debajo de lo que debe hacer (como la tarea escolar) tienen que ser prioridad.
3. **Crear un cronograma.** Una vez que su joven haya establecido sus prioridades, debe determinar cuándo podría hacer lo que debe hacer. Ahí es donde entra en juego el cronograma. Algunos estudiantes pueden armar un cronograma para toda la semana y respetarlo. Otros deben hacer un cronograma todos los días para mantenerse encaminados.
4. **Seguir el cronograma** al pie de la letra. Es posible que este sea el paso más difícil. Pocos jóvenes quieren dedicarle un día soleado a una investigación para un trabajo que tienen que entregar en poco tiempo cuando cinco amigos están planeando ir en bicicleta a un parque cercano. Anime a su joven a mantenerse encaminado y felicítelo por hacerlo. ¡Y no olvide dejar un poco de tiempo en el cronograma para las actividades divertidas!

Enfoque: la lectura

La velocidad de lectura afecta la comprensión



Las personas que pueden leer rápido también suelen comprender mejor el material que leen. Para mejorar la velocidad de lectura y la comprensión, anime a su joven a:

- **Leer en silencio.** Algunas veces, la lectura lenta ocurre porque el lector susurra las palabras. Romper ese hábito le permitirá a su joven leer más rápido y concentrarse más en el significado y menos en la decodificación.
- **Leer todo el material** antes de volver a leerlo. Es posible que los estudiantes que leen lento no sientan tanta confianza en ellos mismos. Están tan seguros de haberse perdido algo que vuelven atrás y releen un párrafo varias veces antes de pasar al siguiente. Esto ralentiza la lectura y rara vez mejora la comprensión. En la mayoría de los casos, su joven obtendrá lo que necesita de la primera lectura.
- **Leer grupos de palabras** en lugar de palabras sueltas. Es más fácil captar el significado de grupos de palabras que de palabras individuales.
- **Elegir la velocidad de lectura** según el nivel de dificultad del texto. Cuando los jóvenes leen material muy complicado, deberían leer más lento. Sin embargo, cuando leen material simple, como ficción y artículos de entretenimiento, deberían leer lo más rápido posible. La práctica que obtenga de leer rápido eventualmente le permitirá a su joven leer todo a una mayor velocidad.

Fuente: A. Gautam, "10 Simple Ways to Read Faster and Better," Success Consciousness.

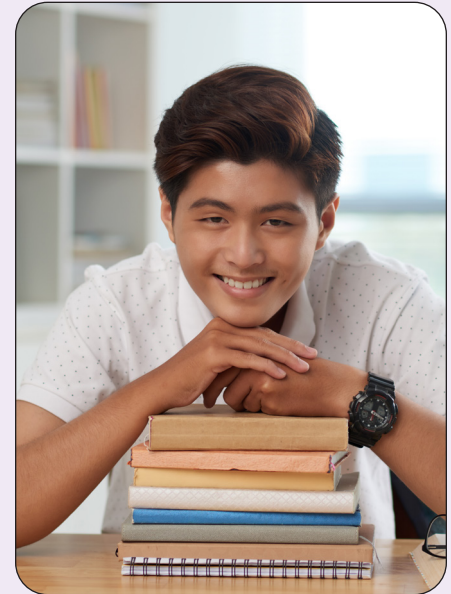
El material difícil ayuda a desarrollar músculos de lectura

Los estudiantes de secundaria se benefician de leer material difícil. Sin embargo, muchos libros populares para jóvenes están escritos para un nivel de quinto grado o menor.

Consumir siempre ese tipo de lectura no preparará a los estudiantes de secundaria para la universidad. No estarán listos para el tipo de lectura que tendrán que hacer en el trabajo.

Según los expertos, la capacidad para leer textos complejos es uno de los predictores más importantes del éxito de los estudiantes en la universidad. Entonces, ¿qué puede hacer usted para motivar a su joven a leer material más difícil?

- **Hable del desarrollo** de la fuerza. Para fortalecer un músculo hay que levantar pesas. Y para fortalecer músculos de lectura, leer material más difícil.
- **Asegúrese de que su estudiante** complete las lecturas requeridas para las materias. Los maestros



suelen asignar obras difíciles, y para beneficiarse de ellas hay que leerlas.

- **Rete a su joven** a leer un libro difícil por placer. El bibliotecario podría hacerle sugerencias.

Ayude a su joven a comprender los textos en mayor profundidad



A medida que los estudiantes comienzan a leer materiales más complejos en la escuela, necesitan pensar realmente en lo que están leyendo. Anime a su estudiante de secundaria a enfocarse en:

- **El propósito del autor.** ¿Por qué el autor escribió esto? ¿Lo hizo para informar al lector? ¿Para entretener? ¿Para influir en su pensamiento?
- **La secuencia de acontecimientos.** ¿Qué sucedió primero en el cuento? ¿Qué sucedió después? ¿Cuál fue el resultado?

- **La idea principal y los detalles.** ¿Cuál es el mensaje básico del autor? ¿Qué elementos incluye el autor para fortalecer y respaldar este mensaje?
- **El lenguaje figurado.** "El océano me cantó" no significa que el océano realmente *cantó*. Significa que el océano era atractivo.
- **Las relaciones** entre las cosas que sucedieron en el cuento y su resultado.
- **Los sentimientos** de los personajes. ¿Qué decisiones tomaron en la historia como resultado de esos sentimientos?