

Los Padres™

Region 16 ESC Title III SSA

¡aún hacen la diferencia!



Los adolescentes que son amables son más felices y tienen más éxito

Los estudios revelan que las personas que son amables y generosas obtienen una puntuación más alta en cuestionarios que evalúan la felicidad que aquellos individuos que no se esfuerzan por ser amables. Y un estudiante más feliz se siente más motivado, lo que a la larga los ayuda a rendir mejor en la escuela.

Para promover la amabilidad en su joven, anímelo a ser:

- **Compasivo.** Las personas amables sienten empatía, aunque no se sientan afectados directamente por la situación. Su adolescente puede exhibir compasión al ponerse en el lugar de otra persona. Podría sonreírle al estudiante que parece enojado. O invitar al nuevo estudiante a sentarse con él a la hora del almuerzo.
- **Agradecido.** Las personas amables agradecen a los demás. ¿Acaso el

consejero hizo un trabajo verdaderamente sobresaliente al ayudarlo a llenar todas sus solicitudes de admisión a la universidad? Debería agradecerle, y tal vez también enviarle una nota.

- **Considerado.** Las personas amables consideran los sentimientos, necesidades y deseos de otros. Llegar a la clase a tiempo, abrirle la puerta a otro estudiante, y aportar al proyecto de grupo son maneras de exhibir consideración.
- **Tolerante.** Las personas amables se dan cuenta de que no sirve de nada guardar rencores. Dígale a su joven que se sentirá mucho más feliz si no se queda estancado en lo que sucedió en el pasado.

Fuente: O. Curry y otros, "Happy to Help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor," *Open Science Framework*, niswc.com/high_kind-matters.

Las expectativas son un mapa que conduce al éxito



Para que su hijo logre el éxito en la escuela, es fundamental que tenga expectativas ambiciosas para él.

Considere que sus expectativas son una especie de mapa: sin el mapa, no hay ninguna garantía de que su adolescente llegue al destino final (o que sepa, siquiera, cuál es ese destino). Con el mapa, él podrá hallar la senda correcta.

Para que sus expectativas le queden muy claras a su joven:

- **Hable de las metas.** Ayúdelo a hacer planes para el futuro y determinar cómo los hará realidad.
- **Hablen de la relación** entre el *esfuerzo* y los *resultados*. Recálquele a su joven una vez más que usted se siente más orgulloso de él cuando da lo mejor de sí que cuando obtiene una A sin ningún esfuerzo.
- **Programe tiempo para hablar** de la escuela y sus tareas. Esto lo ayudará a darse cuenta que usted está interesado en su educación.
- **Pídale que establezca rutinas** para sus tareas y los quehaceres de la casa. Esto le demuestra a él que usted confía en su capacidad de hacer "las cosas pequeñas" por sí mismo, y de este modo, lo prepara para encarar los objetivos más importantes en el futuro.

Estudios arrojan nueva luz a las nociones preconcebidas del estudio



Estudios recientes sobre las estrategias de estudio más eficaces arrojan nueva luz sobre *dónde, qué y cuándo* estudiar. Hable con su

joven de estas recientes conclusiones:

- **¿Cuál es el mejor lugar** para estudiar? La mayoría de los estudiantes tienen un lugar favorito para estudiar. Pero nuevos análisis revelan que estudiar en el mismo lugar podría no ser la manera más eficiente de hacerlo. Los expertos le dieron a un grupo de estudiantes una lista de palabras. La mitad de los estudiantes las memorizó sentados en el mismo lugar durante dos días. La otra mitad estudió en una habitación diferente cada día. El segundo grupo retuvo mejor la información.
- **¿Qué deberían estudiar** los estudiantes? La mayoría de los jóvenes tienden a concentrarse en estudiar una cosa en cada sesión de estudio:

vocabulario hoy, conjugación de verbos mañana. Sin embargo, es muy beneficioso mezclar las cosas un poco. La variedad pareciera dejar una impresión más profunda en la mente.

- **¿Cuál es la mejor hora** para estudiar? Los expertos en el funcionamiento del cerebro indican que los estudiantes recuerdan más si estudian durante un período largo de tiempo. Esto les da un mejor resultado sin necesidad de tener que estudiar más tiempo.

Fuente: B. Carey, "Forget What You Know About Good Study Habits," *New York Times*.

"Si adquiere verdadero amor por el conocimiento, nunca dejará de crecer".

—Anthony J. D'Angelo

Cuando se trata de la matemática, ¡la práctica sí hace al maestro!



La matemática es una de las materias más útiles que su joven cursará en la escuela, y para muchos estudiantes, una de las más difíciles.

Lamentablemente, no hay un "secreto mágico" que lo ayude a rendir bien en la clase de matemática. Es necesario trabajar con empeño. Los mejores estudiantes trabajan todos los días.

Dele a su joven los siguientes consejos para estudiar matemática:

- **Tomar apuntes en la clase**, y repasarlos cada noche. Debería anotar cualquier pregunta que tenga y hacérsela al maestro al día siguiente.
- **No tener miedo de hacer preguntas** en la clase. Si está confundido sobre cómo resolver un problema, tiene que decirlo. Es posible que haya otros que también se sientan así.
- **Revisar las tareas y exámenes viejos**. Lo ayudarán a recordar los pasos que

usó para abordar cada problema, y es muy probable que encuentre problemas similares el próximo examen.

- **Hacer las tareas todos los días** y tomarse el tiempo necesario. No debería esperar hasta media hora antes del inicio de clases para empezar a resolver los problemas.
- **Resolver los problemas de ejemplo**. Debería fijarse en el libro y pedirle al maestro que le dé un examen de práctica.
- **Formar un grupo de estudio**. Si no sabe algo, es posible que un amigo pueda explicárselo. Sin embargo, es vital que se mantengan concentrados en la matemática.
- **Evitar faltar a clases**. Lo que se aprende un día forma la base de lo que se abordará al día siguiente, especialmente en matemáticas. Si su joven se retrasa, debería pedir ayuda inmediatamente.

¿Ayuda usted a su joven a lidiar con maestros exigentes?



Tarde o temprano, todos los estudiantes tropiezan con un maestro exigente. ¿Está usted preparando a su joven para la vida

más allá de la secundaria al ayudarlo a enfrentar esta dificultad? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. **¿Le ha recordado** a su joven que se tropezará con todo tipo de personas durante su vida?
2. **¿Le ha hablado** a su joven de las metas que se ha trazado para esta clase? Si quiere sacar una buena calificación, tendrá que trabajar con el maestro.
3. **¿Han pensado** en todas las cosas que podría hacer para mejorar la relación?
4. **¿Le ha dicho** a su joven que es un estudiante capaz que trabaja con ahínco y que usted cree en él?
5. **¿Animará** a su joven a hablar con su consejero académico si los problemas con este maestro persisten?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su joven a aprender a trabajar con su maestro. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente del cuestionario.

Escuela Secundaria
Los Padres
¡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 © 2018, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una agencia independiente y privada.

Empleador con igualdad de oportunidad.

Editor Responsable: L. Andrew McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.
Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Tres cosas que su joven debe averiguar si planea ir a la universidad



Solicitar admisión a la universidad es muy estresante. Las instituciones tienen diferentes requisitos, y los estudiantes tienen diferen-

tes fortalezas y debilidades. Tratar de determinar qué institución sería mejor para su joven puede parecer abrumador.

El Ministerio de Educación de EE.UU. ha recopilado información de cada institución de estudios superiores del país. La Tabla de Evaluación de las Universidades (*collegescorecard.ed.gov*) que publica esta entidad pública, hace que resulte fácil averiguar las tres cosas clave que debería saber todo estudiante que se encamina a la universidad:

1. ¿Lograré ingresar? La Tabla muestra el rango de la puntuación promedio en el SAT y el ACT que han obtenido los estudiantes que han sido admitidos. Su joven puede comparar su puntuación. Si está dentro de ese rango, esto no significa necesariamente que ingresará. Pero las probabilidades son mayores que si su puntuación fuera más baja.

2. ¿Cuántos estudiantes se gradúan?

Es importante señalar que algunas instituciones tienen una tasa de graduación más alta que otras. Si todos los otros factores que está considerando son similares, su joven debería seleccionar la universidad de donde se gradúan más estudiantes.

3. ¿Cuál es el costo y cuánta deuda contrae el estudiante promedio? Las familias se preocupan mucho por el costo de la educación y por la deuda que podrían contraer los estudiantes. Le resultará sorprendente saber que muchas universidades que parecen caras terminan a la larga costando menos. Y es que ofrecen programas que ayudan a ciertos estudiantes a graduarse prácticamente sin deudas. Pues entonces, no descarte una institución sin considerar estas cifras cuidadosamente.

La Tabla de Evaluación no es la única herramienta que deberían usar los estudiantes. Pero puede ayudar a su joven a informarse sobre una institución de estudio antes de solicitar admisión.

Promueva los pasatiempos que desarrollan el intelecto de su joven



A medida que su joven crece, es más importante que razone críticamente; es decir, que evalúe la información que oye, ve y lee.

Hay muchas maneras entretenidas de ayudar a su joven a desarrollar su capacidad de razonar. Anímelo a:

- **Leer más que libros de texto.** Nunca insistiremos lo suficiente en que los jóvenes deberían leer por placer, desde el diario hasta una revista de su interés o una novela. Su adolescente se expondrá a una mayor cantidad de nuevas ideas y conceptos cuanto más lea.
- **Resolver acertijos.** Los crucigramas enriquecen el vocabulario. Los rompecabezas mejoran la lógica.

- **Jugar juegos de mesa.** El ajedrez es el mejor para enseñar a analizar. Pero las damas, el backgammon y otros juegos populares, tal como Scattergories, también desarrollan la capacidad de analizar y razonar.
- **Debatir.** A la mayoría de los jóvenes les encanta discutir. Pídale a su joven que, en lugar de alegar con usted, se una al equipo de debate de la escuela. ¿Su escuela no lo tiene? Pues tal vez él pueda fundar uno.
- **Tocar un instrumento musical.** Interpretar música enseña orden, ritmo y secuencias. Enseña a escuchar mejor. Y también puede ayudar a los jóvenes a sentirse relajados, lo que a su vez mejora su capacidad de razonar.

P: Mi joven me ha dicho que se duerme en la clase de inglés casi todos los días. Es su primera clase de la mañana y la combinación de una materia que no le gusta y la hora temprana pues simplemente lo noquea. ¿Cómo puedo ayudarlo?

Preguntas y respuestas

R: Los estudios revelan que los adolescentes, por naturaleza, no suelen ser madrugadores. Pero así y todo, deben levantarse e ir a la escuela.

Dormirse en clases es un problema. Primero, su hijo obviamente no aprovechará la instrucción del maestro. Si ya tiene dificultades en inglés, pues la situación empeorará.

Además, está afectando negativamente su relación con el maestro. Si alguna vez quiere ayuda adicional, el maestro podría preguntarse por qué no prestó atención la primera vez que enseñó la materia.

Entonces, trabaje con su joven para encontrar de qué modo podría permanecer despierto en horas de clase. Le sugerimos dos ideas:

- 1. Establezca un horario** para acostarse que sea más temprano. Con certeza que esto no le gustará. Pero en vista de que no puede cumplir con sus responsabilidades por la mañana, tendrá que aceptar un nuevo horario. Su joven debe saber que la hora de acostarse significa “no a los aparatos electrónicos”. No le permita que lleve el teléfono móvil a su habitación para recargarlo. Se sentirá tentado a consultarlo permanentemente.
- 2. Anímelo a cambiar un poco** las cosas en la clase. Sugíerale que hable con el maestro y que pida un asiento en las filas de adelante del salón de clases.

Esta combinación de más horas de sueño y un poquito más de atención, debería ayudar a su joven a permanecer despierto durante todas sus clases, incluso aquellas que se dictan temprano por la mañana.

Enfoque: la asistencia

La asistencia a la escuela está ligada al éxito de su joven



¿Es importante que su estudiante de secundaria asista a la escuela todos los días? Los estudios nos revelan una respuesta

clara: *sí*. La asistencia es importante. De hecho, cuando los estudiantes cursan el noveno grado, se considera que la asistencia regular a la escuela es un mejor indicador de la graduación de la secundaria que las calificaciones que obtengan.

Cuando los estudiantes faltan a la escuela un promedio de dos días por mes, aunque sean ausencias justificadas, esto tiene un impacto negativo. Podrían retrasarse en una clase y sus calificaciones podrían bajar. Se sienten menos ligados a la escuela. Con el tiempo, podría aumentar el riesgo de abandono escolar.

Estudios que realizó el Centro Nacional de Estadísticas Educativas reveló una relación muy fuerte entre la asistencia a la escuela y el rendimiento.

Para lograr que su estudiante de secundaria le dé a la asistencia la seriedad apropiada:

- **Hablen de las normas de la escuela.** ¿Cuáles son las consecuencias de faltar mucho a la escuela?
- **Tenga expectativas claras.** Su joven debería tener muy claro que usted espera que él asista a la escuela todos los días, a no ser que esté enfermo.
- **Hable de la importancia** de la asistencia. Faltar a la escuela significa atrasarse en todas sus clases.
- **Dé un buen ejemplo.** Comente que usted llega puntualmente al trabajo todos los días, aun cuando se siente cansado o no tiene la motivación.
- **Hable con la escuela.** Si hay un cambio súbito en la asistencia de su joven, resuelvan juntos el problema.

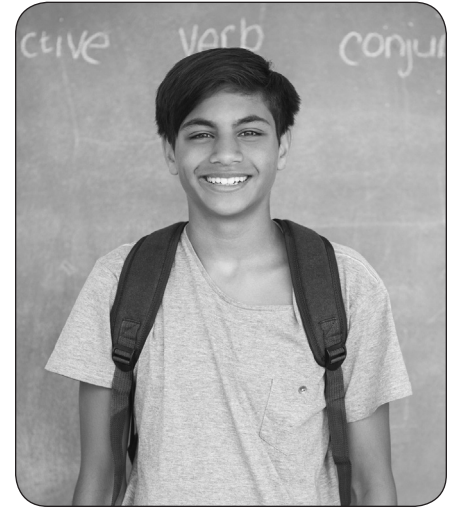
Fuente: "Every School Day Counts," National Center for Education Statistics, nswc.com/high_attend-research.

Hable de la importancia de llegar puntualmente a todas las clases

Acaba de sonar el timbre de entrada a clases. Los estudiantes están en sus mesas, listos para empezar, excepto su joven. Sigue en el pasillo, conversando con sus amigos. Cuando usted recibe su libreta de calificaciones, ve que ha llegado tarde a clases muchas veces. Cuando usted le pregunta por qué, se encoge de hombros.

Estas son las razones por las que los retrasos sí son importantes:

- **Afecta a todos.** Un estudiante que llega tarde perturba el plan del maestro. Muestra una falta de respeto por el maestro y por los demás compañeros.
- **Podría afectar su expediente.** Muchas escuelas consideran que cierto número de retrasos equivale a una ausencia. (Por ejemplo, tres retrasos son iguales a una ausencia). Su joven tendrá una ausencia ese día, aunque haya estado presente.



- **Es un mal hábito.** Los adultos que no llegan a su empleo puntualmente podrían ser despedidos. Su joven debería adquirir hábitos que lo prepararán para la vida después de la escuela.

Hable con su joven del alto costo que tiene abandonar la escuela



Hasta no hace mucho tiempo, un estudiante que abandonaba la escuela podía aspirar a una vida confortable.

En 1967, casi la mitad de aquellos que habían abandonado la secundaria ganaban lo suficiente como para formar parte de la clase media.

¿Pero hoy en día? La mayoría de los jóvenes que no se gradúan de la secundaria ocupan los últimos lugares en la escala de ingresos. Muchos de los cargos que les daban un buen ingreso incluso a aquellos sin título de secundaria, ya no existen.

Hoy por hoy, aquellos que han abandonado la secundaria solo pueden tener acceso a trabajos que

pagan muy poco, un promedio de \$25 000 anualmente, y que no ofrecen posibilidades de superación. El simple hecho de graduarse de la secundaria resulta en un aumento salarial de unos \$10 000 al año.

La asistencia irregular a la escuela es por lo general una de las primeras señales de que el estudiante está pensando abandonar la escuela. Si la asistencia de su joven deja mucho que desear, aborde el problema ya mismo. Ayúdelo a retomar el hábito de asistir a la escuela con regularidad. Si usted insiste en que permanezca en la escuela hoy, lo estará ayudando a ganarse la vida en el futuro.

Fuente: A. Josephson, "The Average Salary by Education Level," SmartAsset, nswc.com/high_cost.