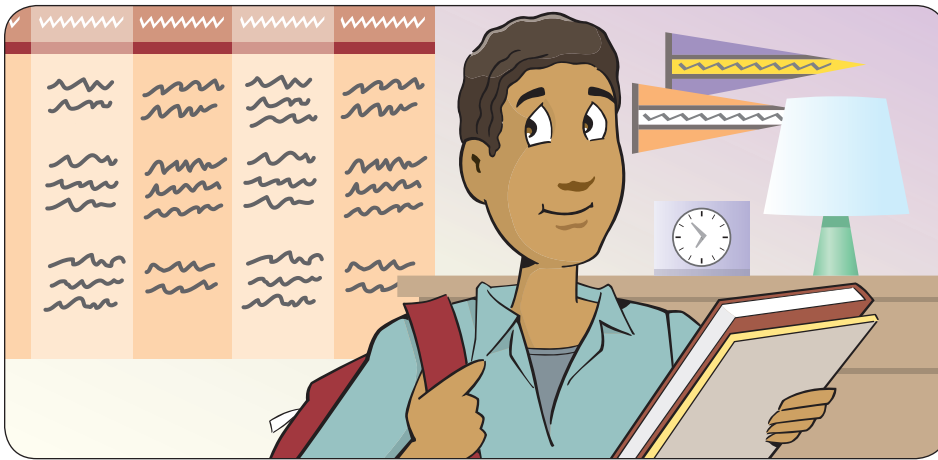


Los Padres

LEAKE COUNTY SCHOOL DISTRICT

¡aún hacen la diferencia!

Administrar el tiempo es esencial para tener éxito en la secundaria

A muchos estudiantes les resulta difícil administrar su tiempo. Y el problema es todavía más complejo cuando cursan grados superiores y su agenda de trabajo se complica.

Para ayudar a su joven a organizar y administrar su tiempo, anímelo a:

- **Elaborar un horario general.** Si su hijo pone todas sus responsabilidades y actividades en un solo lugar, podrá darse cuenta más fácilmente de cuánto tiempo tiene en realidad.
- **Decidir qué es lo más importante.** Su joven debería revisar el calendario para ver si tiene actividades para las cuales en realidad no tiene tiempo. Recuérdele que la tarea es lo más importante y que tiene que dedicar tiempo en su agenda para completarla todos los días. Pues entonces, si tiene entrenamiento de fútbol tres veces por semana, es posible que tenga que ajustar el horario de su empleo a tiempo parcial.
- **Elaborar un horario semanal.** Al iniciarse la semana, su joven debería copiar a una agenda semanal todo lo que ha puesto en su calendario. Si ve todo lo que tiene que completar esa semana, le será más fácil mantenerse encarrilado.
- **Planificar cada día.** Ayude a su adolescente a adquirir el hábito de hacer una lista diaria de cosas por hacer. Además, debería determinar cuál de las tareas es la más importante. Si no tiene tareas, podría aprovechar el tiempo libre para leer, repasar o empezar un proyecto.
- **Aprovechar la nueva tecnología.** Los calendarios electrónicos son herramientas ideales para ayudar a su hijo a administrar su tiempo y mantenerlo informado a cada instante. Sugíerale que programe recordatorios un par de días antes del plazo de entrega de un proyecto, o un par de minutos antes de iniciar una sesión de estudio.

Conozca las señales de advertencia del abandono escolar



¿Está usted al tanto de los diferentes factores que contribuyen al abandono escolar? Le presentamos tres señales de advertencia:

1. **Ausencias.** Los estudiantes que faltan a la escuela más de cinco veces en un trimestre, suelen atrasarse. Se sienten frustrados y a veces simplemente se dan por vencidos.
2. **Malas calificaciones** en las materias principales. Si su hijo está reprobando matemática, ciencia, inglés o estudios sociales, tal vez tenga que volver a cursar el mismo grado. Los jóvenes que repiten un año suelen abandonar la escuela.
3. **Falta de participación** en la clase, usualmente asociada con problemas de comportamiento. Los adolescentes que parecen nunca tener tarea o que se meten en problemas constantemente, podrían acabar abandonando la escuela.

Si usted reconoce algunas de estas señales de advertencia en su adolescente, comuníquese con la escuela inmediatamente. Elabore un plan para ayudar a su hijo a retomar el camino que lo llevará a graduarse.

Fuente: M.R. Dianda, Ed.D, *Preventing Future High School Dropouts*, National Education Association, nswc.com/high_dropouts.

Los riesgos calculados pueden traer beneficios académicos



Es posible que usted considere que “arriesgarse” es algo atemorizante. Sin embargo, asumir ciertos riesgos puede ser una actividad positiva para los estudiantes de secundaria.

Cuando los padres animan a los jóvenes a arriesgarse con un fin positivo, disminuyen la probabilidad de que sus hijos corran riesgos negativos. Al mismo tiempo, ellos serán más susceptibles de triunfar en la escuela.

Usted debería animar a su hijo a arriesgarse positivamente en estas tres áreas:

- 1. Arriesgarse en la escuela.** Su joven podría inscribirse en una clase avanzada. O podría presentarse para un equipo deportivo o la obra de teatro de la clase. O lanzar su candidatura para la presidencia de su clase.
- 2. Arriesgarse en la vida diaria.** Su joven podría presentarse a un compañero nuevo, o sentarse con

un grupo diferente a la hora del almuerzo. Podría asumir un desafío físico, tal como entrenarse para correr en una carrera de 5 kilómetros. O podría inscribirse en una clase para aprender algo nuevo, como a pintar, por ejemplo.

3. Arriesgarse en la comunidad.

Su joven podría organizar una iniciativa voluntaria, solicitar un trabajo a tiempo parcial o empezar su propia pequeña empresa.

Fuente: “Help Your Teen Focus on Healthy Risks,” Partnership for Drug-Free Kids, nswc.com/high_risks.

“El riesgo más grande es no correr ningún riesgo. En un mundo que está en constante cambio, la única estrategia que garantiza el fracaso es no asumir ningún riesgo”.

—Mark Zuckerberg

Es posible que los jóvenes estén programados para las luchas de poder



Usted ha decidido que su joven debe terminar la tarea ahora mismo. Y él también está igual de decidido a pasar unos 30 minutos adicionales al teléfono.

¿Le resulta familiar? Los jóvenes y sus padres suelen encontrarse, con frecuencia, trabados en luchas de poder. Recientes estudios del cerebro señalan que estas luchas de poder se deben al hecho que el cerebro de los jóvenes no se ha desarrollado del todo.

El área del cerebro que se conoce con el nombre de corteza prefrontal, funciona como el Director Ejecutivo del cerebro. Ayuda a los adultos a controlar su comportamiento.

Un adulto pensaría, “Si yo le digo esto a mi jefe, lo más probable es que me despidan. Mejor me guardo

esta observación”. Sin embargo, la corteza prefrontal demora mucho en desarrollarse, y por tanto, la mayoría de los adolescentes no cuentan con la capacidad de controlar su comportamiento.

Pues entonces, ¿qué significa esto para usted y su joven? Evite las luchas de poder toda vez que pueda. No ceda a todas las demandas de su hijo, por cierto. En lugar de ello, busque maneras de incluirlo en sus decisiones. Por ejemplo, si usted le pregunta, “¿Cuándo terminarás la tarea para que vayamos a casa de abuelita?” es posible que evite una pelea y al mismo tiempo logre que él complete sus tareas.

Fuente: *The Teen Brain: Still Under Construction*, The National Institute of Mental Health, nswc.com/high_teenbrain.

¿Evita que su joven afloje en su último año de secundaria?



Cualquier maestro confirmaría que muchos estudiantes aflojan el paso el último año. No quieren estudiar ni llegar a la escuela puntualmente. De hecho, ¡muchos no quieren ni ir a la escuela!

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinar si está ayudando a su hijo a evitar el bajón del último año de secundaria:

- 1. ¿Le ha dicho** a su joven por qué debería mantener buenas calificaciones? Las universidades pueden revocar sus ofertas de admisión (de hecho, ¡muchas lo hacen!).
- 2. ¿Supervisa** la asistencia a clase?
- 3. ¿Ha planificado** actividades divertidas con otros padres para que su joven tenga una razón para seguir comprometido con la escuela?
- 4. ¿Deja** que su joven tenga vivencias adultas, como una pasantía en una oficina o un voluntariado?
- 5. ¿Trata** de relajarse y gozar del tiempo con su hijo? En unos meses, tal vez él ya no viva con usted.

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, está ayudando a su hijo a concentrarse en la escuela su último año. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

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 por The Parent Institute®, una división de PaperClip Media, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad. Copyright © 2017 PaperClip Media, Inc.

Editor Responsable: L. Andrew McLaughlin.
Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.
Editora: Rebecca Miyares.

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

Mejore la escritura de su joven con estos seis consejos simples



En la secundaria, los estudiantes tienen que escribir muchas composiciones. Recuérdele que antes de entregar un trabajo escrito o presentar sus respuestas a cualquier pregunta de desarrollo, él debería revisarlas.

Dele a su joven estos consejos a la hora de revisar y corregir lo que escribe:

- 1. Seguir el texto con el dedo.** Pídale a su hijo que revise con cuidado, palabra por palabra para detectar errores. Un error de descuido puede tener un efecto negativo en su calificación.
- 2. Revisar el uso de las mayúsculas.** Debe usarlas al principio de cada oración. Además, debe usar mayúsculas en los nombres propios y al inicio de algunas citas entre comillas.
- 3. Corregir la ortografía.** Muchas palabras se pronuncian del mismo modo. Los adolescentes podrían confundir palabras como *bota* y *vota*, y el corrector automático no detectará estos errores.
- 4. Agregar algo especial.** Todo texto escrito necesita algo de brío. Pídale que use detalles interesantes o un punto de vista único para hacer que la composición sea suya.
- 5. Revisar la puntuación.** ¿Las oraciones terminan con un punto o signo de interrogación? ¿Usó las comas correctamente? Verifique el uso de todos los signos de puntuación.
- 6. Incluir detalles que acrediten sus ideas.** La composición, ¿incluye ejemplos interesantes? ¿Agregó algunos detalles que apoyan la idea principal?

Fuente: K. Donohue, *180 Days to Successful Writers*, Corwin Press.

Rechace las excusas que le ofrece su joven para faltar a la escuela



Usted las ha escuchado todas: las excusas por las cuales debería permitirle a su joven quedarse en casa. Él hasta ha inventado algunas nuevas, que no existían cuando usted quería hacerles lo mismo a sus padres.

A continuación, le ofrecemos una lista de las excusas más comunes que los adolescentes usan para no tener que ir a la escuela, y las maneras de combatirlas:

- **“No me siento bien”.** Esta excusa existe desde tiempos inmemoriales. Si no puede describirle los síntomas con precisión o si no tiene fiebre, debería ir a la escuela.
- **“Si pudiera dormir una hora más, podría rendir mucho mejor”.** Dígale que si no ve la televisión esta noche, podrá acostarse una hora antes.
- **“Tengo que entregar un proyecto a las 2 p.m. y aún no lo terminé”.** Dígale que debe ser más organizado. No puede faltar a una clase para terminar la tarea de otra.
- **“Tengo que descansar antes del partido importante de esta noche”.** La escuela es más importante que los deportes y demás actividades extracurriculares. Los partidos o funciones no son una excepción.
- **“Los estudiantes del tercer año tienen el día libre hoy. Me olvidé de decírtelo”.** Si esto fuera una posibilidad, llame a la escuela para verificarlo.

Si su joven está tratando de quedarse en casa constantemente, esto podría ser una señal de que existe un problema mayor. Hable con los maestros de su joven o con su consejero si está preocupado por su renuencia a asistir a la escuela.

P: Tengo un hijo en la escuela secundaria, y me pregunto cuándo debería supervisarlos en lo que respecta a sus actividades. ¿Debería rastrearlo usando el teléfono? ¿Debería leer sus mensajes de texto?

Preguntas y respuestas

R: Hoy en día, hay un gran número de herramientas a disposición de los padres que les permiten seguirles la pista a sus hijos. Pero debe recordar algo importante: la línea que separa el supervisar del espiar es muy sutil.

Usted puede respetar la privacidad de su joven y garantizar que se mantenga seguro al mismo tiempo. Para que no se meta en problemas:

- **Construya una red de apoyo** formada por los padres. Conozca a los padres de los amigos de su hijo. Antes de que salga a una fiesta, verifique que habrá un adulto a cargo y que no se servirán bebidas alcohólicas.
- **Determine las reglas** para el uso del automóvil, y para viajar de pasajero. Su hijo tiene que saber que nunca debería subirse al coche de una persona que haya bebido. Dígale que usted puede recogerlo, sin juzgarlo ni hacerle preguntas.
- **Supervise lo que su joven publica** en los sitios de contacto social. Si pone algo que a usted no le gusta, dígaselo. Y si no quiere que usted vea lo que pone, ¡pues no debería publicarlo!
- **Hable con su joven.** Esta es la mejor manera de seguirle la pista. Pase tiempo a solas con él: vayan a tomar un helado, den una caminata o hagan juntos algo que les gusta. Las conversaciones en privado los ayudarán a estrechar los lazos que los unen. ¡Y esto funciona mucho mejor que espiarlo!

Enfoque: el éxito en los exámenes

Plan de estudio de cinco días para un buen rendimiento



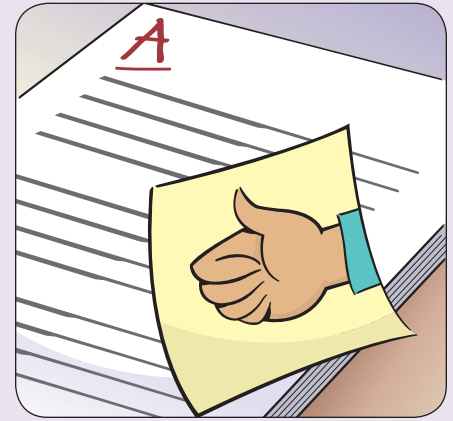
Los jóvenes tienen que estudiar para todo tipo de exámenes, desde cortas pruebas de un capítulo para la clase de historia hasta el examen final de álgebra. Ofrézcale a su hijo este programa de estudio de cinco días:

- **Cuatro días antes del examen**, reúna todo lo que comprenderá la prueba. Esto incluye apuntes de la clase, resúmenes, pruebas y cualquier otro material que el maestro haya entregado. Ordénelos por fecha.
- **Tres días antes del examen**, lea todo. Haga una lista de las preguntas que cree podrían aparecer en el examen. ¿Acaso el maestro pasó cuatro días hablando de la derrota de la Armada española? Lo más probable es que esto aparezca en el examen. Si tiene que memorizar una serie de datos, elabore fichas de estudio o un corto cuestionario para practicar cómo recordar la información. (Visite quizlet.com para obtener herramientas de estudio gratis).
- **Dos días antes del examen**, lea el libro de texto. ¿Cuáles son los encabezamientos más importantes? ¿Cuáles son los temas más importantes? Anote más preguntas que podrían aparecer en el examen. Ahora, seleccione algunas de estas preguntas y haga notas de cómo las respondería.
- **Un día antes del examen**, evalúese. Si tiene que memorizar datos, vea si puede escribirlos correctamente. Si tiene que aplicar una fórmula, vea si puede hacerlo.
- **El día del examen**, trate de repetir lo que hizo el día antes. Si estará permitido llevar los apuntes al examen, verifique que tiene todo lo necesario.

Dele a su joven estas estrategias para la hora de los exámenes

Su joven ha entrado en pánico porque tiene un examen importante mañana. Si bien domina el material, no siempre le va bien en los exámenes. Para ayudar a su joven a rendir lo mejor que pueda el día del examen, anímelo a:

- **Leer todo el examen** antes de comenzar, y fijarse en cuántos puntos vale cada pregunta.
- **Anotar todo.** Debería escribir los datos y las fórmulas que haya memorizado en un papel. Además, debería escribir las ideas para las preguntas de desarrollo.
- **Leer las direcciones con cuidado.**
- **Programar su tiempo.** No debería pasar la mitad del tiempo en una pregunta de desarrollo si solo vale el 10 por ciento de la nota final.
- **Responder primero** las preguntas más fáciles. Esto aumentará su autoestima. Mientras responde las preguntas simples, empezará a pensar en las respuestas a las más difíciles.



- **Encerrar en un círculo** las palabras clave. Esto lo ayudará a no pasar por alto los puntos importantes.
- **Usar todo el tiempo que tiene.** Si le sobra tiempo, su joven debería cubrir las respuestas y volver a contestar algunas de las preguntas. Además, debería revisar su hoja de respuestas. ¿Escribió la respuesta a la pregunta 41 en la línea que corresponde a ella?

Enséñele a su joven a prepararse físicamente para un examen



Su hijo ha estudiado varios días antes del examen, pero no estará completamente listo si no se prepara físicamente también. ¿Cómo podría hacerlo?

Su joven debe:

- **Dormir lo suficiente.** La mente funciona mejor cuando los jóvenes han descansado. Su hijo debería dormir por lo menos ocho horas la noche antes de un examen.
- **Poner un despertador.** Podría también poner un segundo despertador, por si acaso, si le preocupa dormirse.
- **Vestirse cómodamente.** A veces, los salones de clase son muy calientes o fríos. Por eso, debería ponerse varias capas de ropa.
- **Tomar el desayuno.** La comida le da energía a su cuerpo y a su mente, y así, lo ayuda a concentrarse. Sin embargo, evite una comida muy grande, lo que podría ponerlo soñoliento.
- **Llegar temprano.** Debería programar tener unos cinco minutos antes del inicio del examen para organizarse: sacar sus lápices, goma de borrar, calculadora, etc. y respirar profundamente un par de veces.