

Los Padres TM

Region 16 ESC Title III SSA

¡aún hacen la diferencia!

La amabilidad puede hacer que su joven sea más feliz y exitoso

Los estudios muestran que las personas que son activamente amables con los demás obtienen mejores puntajes en las mediciones de felicidad que aquellos que no se esfuerzan por ser amables. Y, en general, los estudiantes más felices suelen estar más motivados, lo que los ayuda a lograr el éxito académico.

Para fomentar la amabilidad en su joven, anímelo a:

- **Ser compasivo.** Las personas amables son empáticas con los demás, incluso cuando no se ven afectadas directamente por una situación. Su joven puede demostrar compasión poniéndose en el lugar del otro. Podría acercarse a un estudiante que parece triste. Podría invitar a un estudiante nuevo a conectarse con él en redes sociales.
- **Ser agradecido.** Las personas amables les agradecen a los demás. ¿Un

consejero hizo todo lo que estaba a su alcance para ayudar a su joven con las solicitudes de ingreso a la universidad? Debería agradecerle y tal vez incluso escribirle una nota amable.

- **Ser considerado.** Las personas amables tienen en cuenta los sentimientos, las necesidades y los deseos de los demás. Llegar puntual a clase, compartir los apuntes con un compañero que estuvo ausente y contribuir de manera justa a los proyectos grupales son formas en que su joven puede mostrar consideración.
- **Perdonar.** Las personas amables saben que guardar rencor no es efectivo. Dígame a su joven que será más feliz si se enfoca en mejorar el futuro en lugar de quedarse 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*, Center for Open Science.

La responsabilidad prepara a su joven para la adultez



Los jóvenes básicamente están entrenando para la adultez. Asumir más responsabilidades es

la manera de lograrlo.

Para ayudar a su joven en ese camino, anímelo a:

- **Usar un calendario** para administrar su tiempo. Ver los plazos de entrega de la escuela junto con las otras responsabilidades lo ayudará a planificar cuándo hacer todo.
- **Programar sus citas.** Eso le permitirá controlar su cronograma y poner en práctica habilidades sociales valiosas.
- **Crear un presupuesto** y ajustarse a él. Es posible que tenga dinero para gastar de su mesada o de un trabajo a tiempo parcial. El presupuesto lo ayudará a prestar atención a sus gastos y ver que ahorrar puede ser gratificante.
- **Planificar un proyecto familiar.** Pídale que investigue los pasos que habría que seguir y defina un presupuesto.
- **Leer las noticias.** Aprender sobre los problemas que enfrentan los líderes mundiales lo ayudará a ver que sus responsabilidades (como cortar el césped) no son tan graves.

La constancia puede reducir las discusiones con su joven



Su joven se olvidó de sacar la basura otra vez. Usted está cansado de discutir por ese tema, así que lo deja pasar.

Los padres suelen pensar que al ignorar la situación están evitando discutir.

Y es así, por el momento. Pero también se están preparando para una batalla la próxima vez que intenten hacer cumplir la misma regla. Es una de las contradicciones de la disciplina. Cuanto más constante sea al aplicar las consecuencias, menos tendrá que imponerlas. La constancia es fundamental para que la disciplina sea efectiva.

Si usted no es constante, su joven comenzará a pensar que no habla en serio. Las reglas y las expectativas no

son realmente reglas, sino sugerencias. Por lo tanto, se negará a cumplirlas todo el tiempo. Al fin y al cabo, rechazarlas u “olvidarse” funciona.

Por otro lado, si se asegura de que su joven cumpla las consecuencias cada vez que se olvida de sacar la basura, él sabrá que no puede evitarlo. Y eso podría motivarlo a cumplir las expectativas y seguir las reglas siempre.

“La constancia es uno de los factores más importantes que conducen a los logros y el éxito”.

—Byron Pulsifer

La integridad y el respeto deberían guiar el comportamiento de su joven



Incluso los jóvenes que tienen las mejores intenciones cometerán errores. Su joven podría mentirle a un amigo.

Podría juntarse con amigos luego de haberle dicho que no lo haría.

Es importante que usted hable con su joven sobre la importancia de actuar con integridad. La *moralidad* es el conjunto de creencias que nos ayudan a determinar qué está bien y qué está mal, y la *integridad* es cómo actuamos respecto a esas creencias. Los jóvenes con integridad se respetan a sí mismos y respetan a los demás. Eso los lleva a querer hacer las cosas bien.

Es bueno que su joven diga que cree en la honestidad. Pero ¿qué hace cuando un amigo le pide la respuesta de la pregunta 10 del examen? Su decisión en ese caso refleja su integridad.

Habrán ocasiones en las que su joven tome decisiones que sabe que son equivocadas. Algunos expertos dicen que, en realidad, los jóvenes aprenden sobre la integridad en esos momentos: incorporan la integridad al perderla.

Pero eso solo funciona si luego alguien los ayuda a pensar en su decisión con preguntas como las siguientes:

- **¿Qué fue lo que no te permitió decir la verdad?**
- **¿Estabas intentando causarle una buena impresión a alguien?**
- **¿Hubieses actuado de una manera diferente si hubieses estado con otro grupo de personas?**

Cuando su joven tome una mala decisión, debería hacerse responsable, admitir su error y corregirlo. Dígale a su joven que la integridad es un músculo. Cuanto más lo use, más fuerte será.

Fuente: M. Riera, *Staying Connected to Your Teenager*, Perseus Books Group.

¿Ayuda a su joven a lidiar con los maestros difíciles de tratar?



Tarde o temprano, todo estudiante se encuentra con un maestro difícil de tratar. ¿Le está enseñando a su joven a trabajar con

las figuras de autoridad ayudándolo a enfrentar este desafío? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- ___ **1. ¿Le ha recordado** a su joven que a lo largo de su vida tendrá que trabajar con toda clase de personas?
- ___ **2. ¿Ha hablado** con su joven sobre sus metas para la clase? Si quiere obtener buenas calificaciones, deberá trabajar con el maestro.
- ___ **3. ¿Ha hecho** una lluvia de ideas con su joven sobre las cosas que puede hacer para mejorar la relación?
- ___ **4. ¿Le ha explicado** a su joven que él es un estudiante capaz que trabaja arduamente y que usted cree en su capacidad?
- ___ **5. ¿Animará** a su joven a hablar con su consejero escolar si los problemas con el maestro persisten?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted está ayudando a su joven a afrontar relaciones difíciles. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea del cuestionario.

Escuela Secundaria
Los Padres
¡aún hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos. ISSN: 1523-2417

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 © 2021, 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.

Hable con su joven sobre el alto costo de abandonar la escuela



Henrietta Fore, directora ejecutiva del Fondo de las Naciones Unidas para la infancia, estima que al menos 24 millones de niños abandonarán la escuela a causa de la pandemia por COVID-19.

Hace un tiempo, los estudiantes que abandonaban la secundaria podían llevar una vida cómoda de todas formas. En 1967, casi la mitad de las personas que abandonaron la escuela secundaria ganaron suficiente dinero para ser considerados parte de la clase media.

¿Qué sucede hoy? Los ingresos de la mayoría de las personas que abandonaron la escuela se encuentran dentro de la escala más baja. Muchos de los trabajos que permitían a la gente sin educación ganarse bien la vida han desaparecido.

Hoy, quienes abandonan la escuela secundaria solo pueden obtener trabajos de bajos ingresos con pocas oportunidades de progresar, y ganan aproximadamente \$31 000 al año. Con solo graduarse de la escuela secundaria, los adolescentes pueden ganar un promedio de \$8000 más al año.

No asistir a clases suele ser una de las primeras señales de que un estudiante se está preparando para dejar la escuela. Si la asistencia de su joven no es perfecta, resuelva el problema ahora. Ayúdelo a recuperar el hábito de asistir a todas las clases. Si logra que vaya a la escuela hoy, lo ayudará a ganarse la vida en el futuro.

Fuente: "Median weekly earnings \$606 for high school dropouts, \$1,559 for advanced degree holders," U.S. Bureau of Labor Statistics, [nswc.com/high_cost3](https://www.bls.gov/news.release/hwcost3).

Ayude a su joven a aprovechar al máximo los proyectos grupales



La idea de un proyecto grupal es atractiva. Los estudiantes pueden aprender más cuando abordan un proyecto grande juntos. Pueden desarrollar habilidades como la colaboración que buscan los empleadores.

Pero la realidad de un proyecto grupal suele ser un poco distinta. Algunos estudiantes podrían no cumplir con los plazos. Tal vez uno de los estudiantes no haga nada. Otro podría tratar de imponerse sobre el resto del grupo. Y su joven podría terminar ocupándose de unir todo la noche anterior a la fecha de entrega.

Para ayudar a su joven a sacar el mayor provecho de los proyectos grupales y evitar las desventajas, ayúdelo a:

- **Elegir a los miembros del grupo** con cuidado. Este no es el momento de confiar en su mejor amigo que es desorganizado y que promete cosas que no va a poder cumplir.
- **Establecer plazos para cada paso.** Los proyectos grupales funcionan

mejor si todos los miembros hacen su parte. Pero si una persona no está haciendo su parte, el resto del grupo tendrá tiempo para completarlo.

- **Dejar un tiempo prudencial** por si ocurre un "desastre." Hay cosas que pasan: las computadoras se rompen, las personas se enferman. Su joven debería verificar que su grupo deje un tiempo extra en el cronograma.
- **Asegurarse de que no haya** una persona que se imponga sobre el resto. Los estudios revelan que una persona que se niega a escuchar al resto del grupo podría tener un efecto negativo en el proyecto. Su joven debería animar a todos a sentirse dueños del producto terminado.
- **Pedirle ayuda al maestro** de ser necesario. Si falta una semana y nadie ha comenzado a trabajar, su joven debería hablar con el maestro y pedirle consejos de cómo proceder.

Fuente: K. Eckart, "Group project? Taking turns, working with friends may improve grades," Science Daily, [niswc.com/high_group](https://www.niswc.com/high_group).

P: Mi joven deseaba asistir a una universidad en particular, pero acaba de enterarse de que su solicitud de ingreso ha sido rechazada. Sin embargo, uno de sus amigos logró ingresar. Mi hijo tiene otras opciones para elegir, pero está demasiado triste para ocuparse. ¿Cómo puedo ayudarlo?

Preguntas y respuestas

R: El momento en el que llegan las notificaciones de las universidades es uno de los momentos más estresantes para los estudiantes de último año de la secundaria. Los estudiantes que se han esforzado no siempre ingresan a la universidad que eligieron como primera opción.

Para ayudar a su joven a afrontar la situación:

- **Valide sus sentimientos.** Dígale que comprende su desilusión.
- **Comparta algunos datos.** Más jóvenes están solicitando el ingreso a la universidad que nunca. Eso significa que ahora es más difícil que los estudiantes ingresen a la universidad que eligieron como primera opción.
- **Recuérdale** que las universidades no tienen en cuenta solo las calificaciones. Su amigo tal vez sea un buen violinista y la orquesta necesita músicos. Tal vez sea un goleador y el equipo de fútbol esté buscando jugadores.
- **Céntrese en las universidades** que hayan aceptado su solicitud de ingreso. ¿Puede visitarlas? La mayoría de las universidades organizan eventos para los futuros estudiantes. Ayúdelo a asistir con una mente abierta.

No existe una universidad perfecta para ningún estudiante. Por lo tanto, ayude a su joven a elegir una universidad que le parezca adecuada. Si en un año todavía desea ir a la universidad que había elegido en primer lugar, podría solicitar un traslado. Pero en ese momento, probablemente esté muy contento con la universidad que eligió.

Enfoque: el éxito en los exámenes

Los buenos apuntes mejoran el resultado en los exámenes



Su joven sabe que necesita estudiar para que le vaya bien en los exámenes. Probablemente relea capítulos del libro, mire los trabajos que hizo y repase los apuntes que tomó en clase. Tal vez también haga tarjetas o use otros elementos como ayuda para prepararse.

Entonces, ¿cómo puede mejorar su rutina de estudio? Mejorando sus habilidades para tomar apuntes. Es poco probable que su joven sea capaz de recordar todo lo que dijo el maestro. Por lo tanto, deberá recurrir a sus apuntes para recordar datos importantes.

Para ayudar a su joven a sacar más provecho de sus apuntes de clase, anímelo a:

- **Centrarse en anotar los puntos** más importantes que menciona el maestro. Debería detectar la información que repite y anotar el vocabulario, las fórmulas, las fechas y los datos importantes.
- **Mantener los apuntes ordenados.** Solo serán útiles para su joven si puede encontrarlos fácilmente y determinar qué apuntes corresponden a cada materia.
- **Usar un sistema** para tomar apuntes, como un esquema. Usar el mismo sistema para todos los apuntes que toma ayudará a su joven a recordar los datos más importantes cuando los revise luego.
- **Repasar sus apuntes** el día que los toma. Es más probable que su joven note que olvidó anotar algo cuando tiene el material fresco en la cabeza. Además, repasar a diario le permitirá no tener que estudiar de manera intensiva a último momento antes del examen.

Muéstrele a su joven cómo armar un cronograma de estudio

Su joven no debería presentarse a un examen sin estar preparado, ya sea un examen de un capítulo para la clase de ciencias o un examen de ingreso a la universidad. Armar un cronograma de estudio lo ayudará a prepararse para dar lo mejor de sí.

Asegúrese de que su joven:

- **Establezca prioridades.** Un buen puntaje en el examen de ingreso a la universidad podría impulsar su solicitud de ingreso. Un puntaje malo en una materia difícil podría significar que deba ir a la escuela de verano. Los exámenes son importantes y, por lo tanto, es necesario que se prepare.
- **Destine tiempo al estudio.** Su joven no puede estudiar en clase, durante la práctica deportiva o en el trabajo, por ejemplo. Tiene que hacer su trabajo para otras clases. Pídale que mire su calendario y destine otros horarios al estudio.
- **Repase los exámenes anteriores.** Los maestros suelen poner a disposición exámenes anteriores. Los ejemplos de exámenes de ingreso a la universidad también son fáciles de encontrar. Ver qué



es lo que se espera podría ayudar a su joven a establecer un cronograma de estudio realista.

- **Determine lo que necesita** aprender. Le llevará más tiempo estudiar para el examen de una unidad si no leyó los textos ni hizo la tarea.
- **Destine tiempo a repasar.** La noche anterior al examen no es el momento de aprender material nuevo. Es el mejor momento para repasar el material que ha estudiado.

Anime a su joven a crear un organizador antes del examen



La organización es esencial para alcanzar el éxito en los exámenes. Será difícil que le vaya bien a su joven en un examen si no sabe cuándo es el examen, qué estudiar ni qué materiales necesita.

Anime a su joven a crear un organizador antes del examen y a consultarlo con frecuencia. Para los próximos exámenes, su joven debería anotar:

- **La materia del examen.**

- **La fecha del examen.**
- **El formato del examen** (ensayo, completar los espacios en blanco, preguntas de opción múltiple, etc.).
- **Los temas que abarca el examen.**
- **Las páginas relevantes** de las lecturas asignadas.
- **Los materiales necesarios** para estudiar (libro de texto, apuntes de clase, trabajos anteriores, cuestionarios).