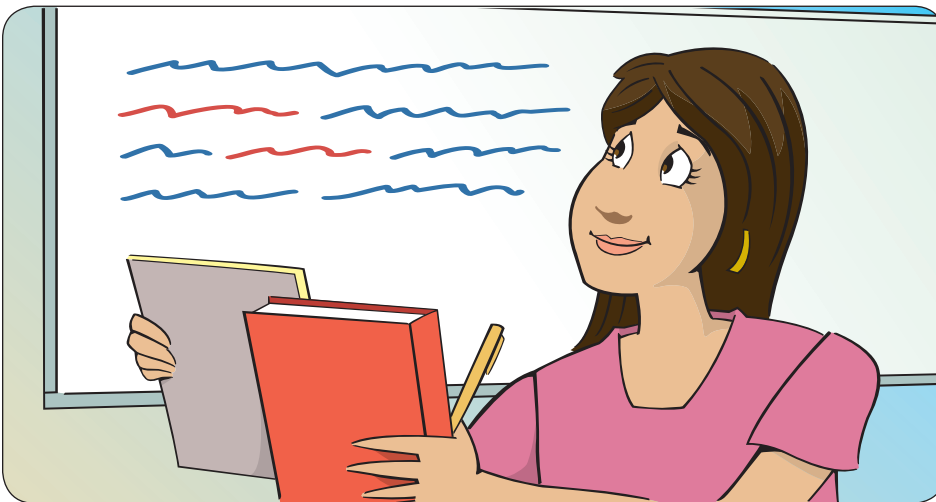


Escuela Secundaria

Los Padres

Dumont Public Schools
Office of Curriculum

¡aún hacen la diferencia!



Cuatro estrategias pueden ayudar a su hijo a tener éxito en la escuela

¿Cuál es el secreto para tener un buen año? Pregúnteselo a los expertos: los maestros. Para que su estudiante de secundaria tenga un estupendo año en la escuela, le ofrecemos los consejos que sugiere un maestro:

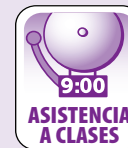
1. **Tenga los útiles adecuados** para hacer el trabajo. Un carpintero no puede trabajar sin martillo ni sierra. Un estudiante no debería ir a la escuela sin su libro de texto, un cuaderno y algo para escribir. Si a su hijo le cuesta organizarse, pídale que use carpetas de colores, una para cada asignatura, para que así llegue a la clase de inglés con la tarea correspondiente.
2. **Haga las tareas a diario.** En muchas asignaturas, como en matemáticas, la clase de un día se basa en lo aprendido el día anterior. Si su hijo no ha hecho

la tarea, es posible que no comprenda nada. Y como consecuencia de ello, podría retrasarse.

3. **Aprenda a estudiar.** La hora de estudio será mucho más productiva si aprende a tomar apuntes, a leer un libro de texto y a estudiar para un examen. Pídale al maestro de su hijo consejos sobre las técnicas de estudio más efectivas. Además, busque en la biblioteca libros que enseñan este tipo de técnicas.
4. **Póngase al día inmediatamente.** Es muy común que los estudiantes se enfermen durante el año. Pero su hijo debería responsabilizarse por averiguar qué asignatura se ha perdido y entregar el trabajo correspondiente lo antes posible.

Fuente: R. Wormeli, *Day One and Beyond*, Stenhouse Publishers.

La asistencia a clase siempre debe ser una prioridad



La buena asistencia marca la diferencia entre un adolescente que se gradúa de la secundaria y uno que abandona los estudios.

Los maestros insisten en la importancia de la asistencia, pero ese mensaje siempre es más eficaz cuando los padres lo refuerzan en casa.

- Para promover la asistencia:
- **Hable de su propia asistencia.** Las empresas dependen de empleados que van a sus puestos de trabajo todos los días. Dé un buen ejemplo y salga de su casa con una sonrisa en los labios.
 - **No permita que quedarse en casa se transforme en un “gusto” especial.** Considere establecer la siguiente regla: “No computadora ni televisión los días que esté enfermo.” Su hijo podría leer o descansar. Es menos probable que diga que está enfermo simplemente para librarse de ir a la escuela.
 - **Establezca una meta** y ofrézcale un premio cuando la alcance. Empiece primero con una meta realista, como ir a la escuela un mes seguido, sin perder un día. Decida qué premio le dará. ¡Incluso algo simple, como un almuerzo con usted puede ser una gran motivación!

Los estudiantes deben memorizar para aumentar el poder del cerebro



¿Cuándo transcurrió la Guerra de Secesión?
¿Quién fue presidente después de Franklin Roosevelt? ¿Cómo se dice *yo comí* en francés?

La verdad es que para tener éxito en la escuela, los estudiantes tienen que recordar mucha información. Y los expertos en el estudio del cerebro señalan ahora que algunos de los métodos más viejos, en particular *ejercitar y repetir*, son la mejor manera de lograrlo.

Cuando los estudiantes pueden recordar información automáticamente, liberan la memoria de trabajo en el cerebro, que se necesita para hacer análisis de más alto nivel y para comprender conceptos complejos.

Pues cuando su hijo se sienta a estudiar, pídale que asuma la responsabilidad de memorizar los

datos más importantes. Dígale que haga un juego de fichas de estudio. Podría inclusive buscar un programa en la computadora (como por ejemplo Cram para los exámenes individualizados) que convierten la memorización en un juego.

Otra buena manera de aprender cosas nuevas es evaluándose a uno mismo. Pues pídale a su hijo que haga precisamente esto, respondiendo a las preguntas del final del capítulo.

Fuente: V. Heffernan, "Drill, Baby, Drill," *New York Times*, 19 de septiembre del 2010, www.nytimes.com/2010/09/19/magazine/19fob-medium-heffernan-t.html.

"Un niño se convierte en adulto cuando se da cuenta que tiene el derecho no sólo de tener razón, sino también de estar equivocado."

—Harry S. Truman

Deje que su hijo publique sus trabajos y promoverá la escritura



Para tener éxito en la escuela y en la vida, es necesario que los jóvenes sepan escribir. Por cierto, los adolescentes escriben mucho cuando tienen que completar sus tareas.

Pero los estudios revelan que los jóvenes escriben más y disfrutan de hacerlo cuando saben que sus compañeros revisarán y comentarán su trabajo. Entonces, ¿cómo puede usar esta información para animar a su hijo a escribir? ¿Pues recurriendo a los sitios de Internet!

Le sugerimos un par de ellos, que les permiten a los adolescentes publicar lo que escriben y leer el trabajo de otros escritores:

- **Figment**—www.figment.com.
- **Booksie**—www.booksie.com.
- **Writer's Café**—www.writerscafe.org.

- **Amateur Writing**—www.amateurwriting.net.
- **The Next Big Writer**—www.thenextbigwriter.com.

Visite estos sitios de Internet con su hijo. Vea si se entusiasma ante la posibilidad de publicar cuentos cortos, poemas o incluso una novela en uno de los sitios. Podría ser una manera de canalizar su creatividad para escribir.

Pero recuérdale que aquí también se aplican todas las reglas para la seguridad en línea:

- **No publicar nada** que no quiera que lea Abuela o cualquier futuro empleador. ¡Google no se olvida nunca!
- **Nunca se reúna personalmente** con una persona que sea su "amigo" solamente en línea. No hay manera de saber si la persona es efectivamente quien dice ser.

¿Está ayudando a prevenir trastornos de alimentación?



Los trastornos de alimentación son comunes entre los jóvenes. Pueden causar problemas de salud y la muerte. Responda *sí* o *no* a las preguntas para averiguar si está ayudando a prevenirlos:

1. **¿Habla de los mensajes** que dan de los programas de tele, revistas y películas sobre las contexturas físicas que se consideran aceptables?
 2. **¿Anima a su hijo a comer** alimentos saludables?
 3. **¿Habla de los peligros** de los trastornos de alimentación? Estar a dieta constantemente podría afectar el crecimiento y la salud. La comida no es la manera de lidiar con problemas emocionales.
 4. **¿Coopera con el médico** de su hijo? Si sospecha que padece un trastorno de alimentación, pida ayuda de un profesional médico.
 5. **¿Es consciente del ejemplo** que le da a su hijo? Si los padres hacen dieta o usan la comida para lidiar con problemas emocionales, es probable que sus hijos así lo hagan.
- ¿Cómo le está yendo?**

Cada respuesta *sí* significa que ayuda a su hijo a prevenir trastornos de alimentación. 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. 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 NIS, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad. Copyright © 2011 NIS, Inc.

Editor Responsable: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Escritoras: Kris Amundson y Jennifer McGovern.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

¡Ayudar a los jóvenes con las tareas no significa hacérselas!



Los padres ya saben que es importante ayudar a los jóvenes con sus tareas. Pero hoy por hoy, muchos padres en realidad están *haciéndoselas*.

Pues es claro que eso es ir demasiado lejos. Entonces, ¿qué pueden hacer los padres?

Los maestros señalan que ellos necesitan ver el trabajo de los estudiantes, no el de los padres. Solamente analizando las tareas, pueden darse cuenta si el estudiante comprende la asignatura o no. Muchas veces, los maestros toman en cuenta los errores que ven en las tareas para preparar sus clases.

¿Dónde debería poner el límite entre ayudar y asumir control total? Usted puede:

- **Hacer sugerencias útiles.** Sugíerale a su hijo que agregue una tabla o un gráfico a su trabajo. No es correcto que usted elabore la tabla mientras su hijo hace la tarea de matemáticas.

- **Recomendar otras fuentes de información** cuando su hijo esté trabajando en un proyecto. Pero no es correcto que controle la situación yendo a la biblioteca o haciendo la búsqueda en Internet.
- **Corregir el trabajo de su hijo.** Pero no vuelva a escribirlo. Circule las palabras con errores de ortografía, pero no consulte el diccionario para ver cómo se escriben. Señale problemas de puntuación.
- **Ayudar a su hijo** a ver cómo se relaciona con la vida real lo que está aprendiendo en la escuela. Si está estudiando matemáticas, muéstrele cómo hacer el balance de su cuenta corriente. Pero no es apropiado que le haga la tarea.
- **Animar a su hijo** a hablar con el maestro si tiene dificultades con el trabajo asignado. No se apresure a llamar al maestro por él. Muéstrele a su hijo que confía en él y sabe que abordará la situación por su cuenta. Luego, si él no puede resolver el problema, llame usted.

¿Sabe lo que su hijo quiere hacer cuando se gradúe de la escuela?



La escuela secundaria no durará para siempre, ¡aunque a veces parece que así será! ¿Sabe usted lo que su hijo quiere hacer una vez se gradúe de la secundaria? ¿Quiere ir a la universidad? ¿Conseguir un empleo?

Hable con él de sus planes. Concéntrese en cómo la educación lo ha ayudado a usted, o por qué le hubiera gustado estudiar y aprender más.

Con su hijo:

- **Investigue cómo** debe prepararse para la carrera que le interesa. ¿Cuánta educación necesita? ¿Tendrá que asistir a la universidad o siquiera terminar la secundaria? ¿Acaso podría inscribirse en

algunas clases ahora que lo prepararán para lo que quiere hacer?

- **Escriba un currículum vitae.** Incluya cualquier trabajo que haya tenido, servicio comunitario y sus logros académicos. Su hijo podría incluir cualquier destreza especial que posea o programa de computación que sepa manejar.
- **Vea si puede visitar** a una persona que ya se desempeñe en el cargo que le interesa. De este modo, podrá ver, de primera mano, en qué consiste el trabajo.
- **Empiece a planificar** ahora para conseguir un empleo cuando se gradúe. Tal vez le tome más tiempo del que piensa encontrar uno que prepare a su hijo para la carrera que desea seguir.

P: Mi hijo trabaja con dedicación para obtener buenas calificaciones. Pero un maestro me llamó para decirme que se ha copiado en su clase. Muchas páginas de una composición que entregó habían sido copiadas, palabra por palabra, de Internet. Mi hijo dice que todos copian y que si él no lo hace, sus calificaciones no le permitirán ingresar en una buena universidad. ¿Cómo debo abordar esta situación?

Preguntas y respuestas

R: Copiar es copiar. Y ya sea que su hijo copie del examen de un compañero o que entregue un trabajo que él no ha hecho, está copiando.

Copiar es muy común entre los jóvenes. Una reciente encuesta de Common Sense Media reveló que el 38 por ciento de los adolescentes admitió haber hecho precisamente lo que hizo su hijo.

La misma encuesta señaló que usted no es la única persona sorprendida al descubrir que su hijo está usando la nueva tecnología para copiar. En la encuesta:

- **El 92 por ciento de los padres** cree que otros estudiantes usan el teléfono móvil para copiar. Pero sólo el 3 por ciento admitió que sus hijos también lo hacen.
- **El 79 por ciento de los padres** piensa que otros estudiantes copian de Internet; sólo un 7 por ciento reconoció que sus hijos también lo hacen.

Es claro que estas cifras no tienen ninguna lógica. Entonces, apoye a la escuela. Recuérdele a su hijo que su familia no aprueba que nadie copie. Y si la única manera de ingresar en una universidad es copiando, entonces no tendrá éxito allí una vez que empieza a estudiar.

La lección que aprenda podría ser dolorosa y embarazosa. Pero al final, si hace su trabajo por su cuenta, llegará a ser un mejor estudiante y aprenderá mucho más.

—Kris Amundson,
The Parent Institute

Enfoque: La responsabilidad

Estudios revelan que los jóvenes se arriesgan con amigos



Es un muchacho responsable. Pues, ¿por qué razón se subió al automóvil con sus amigos y condujeron *tan rápido*? ¿O fueron a una fiesta donde sabían se consumiría alcohol?

Los expertos en el funcionamiento del cerebro saben mucho sobre cómo opera el cerebro de los jóvenes. Y están descubriendo que está programado para tomar malas decisiones y tomar riesgos cuando sus amigos los están mirando.

Los investigadores les pidieron a los jóvenes y los adultos que jugaran un juego de conducir. Si terminaban rápidamente recibirían un premio, siempre que obedecieran las reglas básicas de tránsito. Mientras jugaban, los expertos analizaron la actividad de su cerebro. La mitad del tiempo, los jóvenes jugaron solos. Durante la otra mitad, se les informó que sus amigos los estaban observando desde otra habitación.

¿Los resultados? Cuando los jóvenes creían que sus amigos los estaban mirando tomaron *muchos* más riesgos. Condujeron más rápido. Pasaron el semáforo en amarillo. Fueron más propensos a chocarse.

En otras palabras, saber que los estaban mirando fue el factor que marcó la diferencia. La “presión de los compañeros” fue simplemente la presencia de sus compañeros.

¿Qué significa esto para los padres? Tal vez lo más importante sea que *nunca* deben suponer que sus hijos tomarán las decisiones acertadas cuando estén con sus amigos. Entonces, antes que su hijo salga, recuerde revisar las reglas y ayudarlo a pensar en las posibles consecuencias.

Fuente: J. Chein y otros, “Peers increase adolescent risk taking by enhancing activity in the brain’s reward circuitry,” *Developmental Science*, March 2011, John Wiley & Sons, Inc.

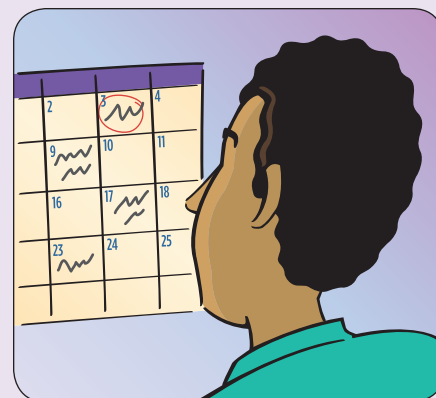
Se necesita supervisión y tiempo para aprender a ser responsables

El aspecto físico de su hijo puede ser engañoso. Lo mira y se ve como un adulto. Esto podría llevarlo a concluir que también piensa como tal.

La verdad es que el cuerpo de un adolescente madura mucho más rápidamente que su cerebro. Los jóvenes pueden aprender a ser responsables, pero necesitan tiempo para hacerlo, y mucha supervisión de sus padres.

Le sugerimos maneras de ayudar a su hijo a adquirir responsabilidad:

- **Explique claramente** lo que espera de él. Los adolescentes no saben leer bien entre líneas. Si el plazo para llegar de vuelta a casa es la medianoche, dígame, “Espero que estés en casa a las 12:00.”
- **Acepte que su hijo** no es capaz de planificar de antemano. Ayúdelo



a escribir las fechas de entrega de sus proyectos escolares en un calendario y revíselo regularmente. Si el examen es el viernes, no podrá ir al partido el jueves por la noche.

Fuente: J. y D. Eilium, *Raising a Teenager: Parents and the Nurturing of a Responsible Teen*, Celestial Arts Publishing.

Ayude a su hijo a desarrollar su responsabilidad con autodisciplina



Los estudiantes que tienen autodisciplina son capaces de sentarse y hacer el trabajo necesario para mejorar su rendimiento.

Para promover la autodisciplina:

- **Evite salir al rescate de su hijo.** Si se mete en problemas, al olvidarse la tarea por ejemplo, deje que enfrente las consecuencias. Debe aprender a pensar de antemano y resolver sus problemas.
- **Evite hacerle las cosas a su hijo** si él es capaz de hacerlas solo. Sí, tal vez resulte más rápido que usted le lave la ropa. Pero a la larga, él deberá hacerlo solo y es mejor que aprenda ahora, cuando usted está disponible para ayudarlo.

- **Anime a su hijo a participar** en actividades que promueven la autodisciplina. Tocar un instrumento musical significa que tiene que tener la suficiente autodisciplina como para ensayar con regularidad. Los deportes en equipo requieren que su hijo vaya a los entrenamientos puntualmente y que dé lo máximo de sí.
- **Anime a su hijo a establecer** su propio horario de estudio (y a cumplir con él.) Ya tiene la edad como para decidir qué hora de estudio le resulta mejor.
- **Dele opciones sobre** las responsabilidades que asumirá en casa. No le permita que decida *si* hará un quehacer o no, pero permítale que decida *si* prefiere lavar el automóvil o sacar la basura.