

Los Padres TM

West Valley School District #208

¡aún hacen la diferencia!

Relacionar datos con algo significativo mejora la memorización

Las investigaciones sobre el cerebro permiten vislumbrar cómo funciona la memoria, y eso podría hacer que el momento de los exámenes sea más fácil para su joven.

Cuando de estudiar se trata, algunos métodos funcionan mejor que otros. La memorización es un caso puntual. Los jóvenes suelen repetir las cosas una y otra vez para memorizarlas, pero un estudio sobre el cerebro indica que hay una manera mejor para retener información.

La repetición puede ayudar con la memoria a corto plazo, pero lo que su joven necesita para recordar un dato en un examen es la memoria a largo plazo. Los investigadores descubrieron que la mejor manera de retener información a largo plazo es relacionarla con otros datos que ya están almacenados en el cerebro.

Para hacer que el material nuevo sea más memorable, anime a su estudiante a:

- **Crear una imagen mental.** La palabra en inglés para *estrecho* es *narrow*. Pídale a su joven que imagine la palabra estirada hasta que quede muy finita. Cuanto más alocada sea la imagen, más fácil será de recordar.
- **Relacionar datos** con conocimientos previos. ¿Cómo se escribe la palabra que significa sugerencia, *consejo* o *consejo*? “Los *consejos* deben ser *sensatos*”.
- **Usar rimas.** “Colón al viejo continente le dijo adiós y llegó a América en 1492” ilustra el poder de una rima.
- **Crear una oración.** “Y Santiago durmió mucho”. El número de letras de cada palabra se relaciona con el año en el que terminó la Guerra Civil: 1865.

Destinar tiempo a crear estas relaciones para memorizar las palabras ayudará a su joven a estudiar de manera más inteligente y recordar más.

Fuente: “Long-Term Memories Made with Meaningful Information,” Science Daily.

Escuche las ideas y opiniones de su estudiante



“¿Podrías escucharme, por favor?” Es probable que usted haya hecho esa pregunta en una

discusión en el trabajo o con un miembro de la familia. Incluso cuando no consigue lo que quiere, desea saber que su punto de vista se está teniendo en cuenta.

No debería sorprenderse de que los jóvenes sienten lo mismo. Darles la oportunidad de expresar sus opiniones los hace más felices, más comprometidos y más seguros.

Cuando su joven tenga algo que decir, tómese el tiempo para escucharlo con atención. Y cuando escuche un punto válido, considérello seriamente. Por ejemplo, su joven podría tener una idea razonable sobre intercambiar tareas domésticas o un argumento convincente para acostarse más tarde el viernes por la noche.

Es posible que usted no siempre esté de acuerdo con su joven, pero si lo escucha, le estará demostrando respeto y desarrollará la confianza que su joven necesita para expresarse y participar en la escuela y en la vida.

Fuente: K.N. Marbell-Pierre y otros, “Parental Autonomy Support in Two Cultures: The Moderating Effects of Adolescents’ Self-Concepts,” *Child Development*.

Jugar más reduce el nivel de estrés de su estudiante de secundaria



Si cree que usted está estresado, hable con su joven. Los estudios revelan que, en la actualidad, los jóvenes están aún

más estresados que los adultos, y eso puede afectar negativamente el sueño, las calificaciones y la salud de su joven.

Una manera eficiente de ayudar a su joven a lidiar con el estrés es animarlo a destinarle tiempo a divertirse y relajarse. Estas son cuatro ideas que podría probar:

1. **Convertir el tiempo de estudio** en un momento de juego. Pídale a su joven que represente una escena de una asignación de lectura o que cree un rap sobre un concepto de química. Jugar puede mejorar el funcionamiento del cerebro. Por lo tanto, los jóvenes que aprenden a través del juego tienen más probabilidades de recordar lo que estudian.
2. **Crear arte.** Hacer algo hermoso puede ayudar a su joven a ver

las cosas de una manera nueva. Sugíerale que pinte un cuadro, escriba un cuento o filme un video.

3. **Jugar en familia.** Busque juegos de mesa o videojuegos que le encanten a su joven y destine tiempo todas las semanas a jugar en familia.
4. **Explorar.** Los jóvenes son curiosos por naturaleza. Entonces, anime a su joven a ser aventurero. Sugíerale que salga de excursión con un amigo o haga un recorrido virtual por la universidad.

Fuente: Z. Stavelly, "How to Bring Playfulness to High School Students," Mind/Shift.

"No es la carga lo que te derriba, sino la manera en la que la llevas".

—Lou Holtz

Anime a su joven a usar una variedad de recursos en sus investigaciones



Saber cómo investigar es esencial para los estudiantes de la escuela secundaria. En esta etapa de la escuela, los estudiantes

necesitan más que las respuestas. Necesitan saber *cómo encontrar* las respuestas.

Internet y la biblioteca son buenos lugares donde podría comenzar, pero su joven debería considerar ir más allá de estos recursos para proyectos importantes. Explorar tipos de recursos adicionales le permitirá desarrollar habilidades necesarias para las entrevistas, habilidades de resolución de problemas y habilidades de pensamiento creativo.

Anime a su joven a:

- **Leer artículos publicados** sobre el tema. Las fuentes de información suelen nombrarse en los artículos.

Su joven incluso podría llamar a un periodista. Muchos de ellos están dispuestos a compartir información y contactos con estudiantes.

- **Hacer llamados** o enviar correos electrónicos a expertos en el campo. Para encontrar expertos, su joven puede buscar en internet o llamar a las oficinas de asuntos públicos de universidades y empresas.
- **Hacer una breve encuesta.** Su joven podría hacer una serie de preguntas sobre un tema en particular e incluir sus hallazgos en el trabajo.
- **Hablar con sus maestros** y otros miembros de la escuela, como el bibliotecario. Esta es una buena idea una vez que su joven ya haya reunido algo de material. Podría pedir sugerencias sobre libros, artículos y otros recursos que le ofrezcan un punto de vista distinto.

¿Está ayudando a su joven a enfrentar las dificultades escolares?



En esta época del año, algunos jóvenes tienen dificultades en una materia o en varias. Responda *sí* o *no* a las siguientes

preguntas para averiguar si usted está haciendo todo lo que está a su alcance para ayudar a su joven si está teniendo dificultades:

- ___ 1. **¿Ha hablado** con su joven sobre su progreso en las clases y ha escuchado sus preocupaciones?
 - ___ 2. **¿Ha animado** a su joven a hablar con sus maestros para obtener ayuda adicional antes o después de clase?
 - ___ 3. **¿Se ha puesto en contacto** con el maestro para armar un plan que ayude a su joven a volver a encaminarse?
 - ___ 4. **¿Está trabajando** para lograr que su joven reciba ayuda en el estudio a través de un tutor o un programa recomendado por la escuela?
 - ___ 5. **¿Ha ayudado** a su joven a desarrollar habilidades de estudio, como mantener un horario de estudio fijo, establecer metas de estudio diarias y a largo plazo, y tomar buenos apuntes?
- ¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está haciendo todo lo posible para ayudar a su joven a volver a encaminarse. 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.

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 © 2023, 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 respeto por uno mismo ayuda a los jóvenes a respetar a los demás



El respeto por uno mismo es esencial para los estudiantes de secundaria. Los jóvenes que se respetan a sí mismos creen

que merecen ser tratados de manera justa y amable. Y saben que no sería propio de ellos tratar a los demás de otra manera.

Para inculcar un sentido de respeto por uno mismo:

- **Ayude a su joven** a resistir la presión negativa de sus compañeros. Hable sobre maneras de evitar situaciones que su joven sabe que conducirán a problemas.
- **Mantenga una actitud positiva.** Todos encontramos piedras en el camino. Son temporales. Anime a su joven a volver a empezar luego de un contratiempo.
- **Señale las fortalezas** de su joven y explique que cada uno tiene

distintas fortalezas y puntos débiles. Ser consciente de eso puede ayudar a su joven a controlar sus sentimientos de celos. La capacidad de alegrarse por los demás, en lugar de ser envidioso, es una parte importante del respeto por uno mismo.

- **Tome una postura firme** contra la drogadicción. Dígale a su joven que el respeto por sí mismo incluye el respeto por su propia seguridad y salud.
- **Dé un ejemplo de respeto** por usted mismo. Recuerde hablar sobre usted mismo de manera positiva. Sea honesto y cumpla sus compromisos. Perdónese a sí mismo por los errores que cometa. Cuide su salud y la sus afectos.

Fuente: Sean Covey, *The 7 Habits of Highly Effective Teens*, Fireside.

Apoye la creciente capacidad de pensamiento y análisis de su joven



A medida que los estudiantes crecen, aprenden a pensar de una manera más compleja. Los estudiantes de secundaria han

comenzado a desarrollar:

- **Habilidades de razonamiento** avanzado. Son capaces de pensar sobre múltiples posibilidades y situaciones hipotéticas.
- **Habilidades de pensamiento** abstracto. Pueden pensar sobre conceptos intangibles, como la *integridad*.
- **La habilidad de pensar** sobre el pensamiento. Esto les permite a los estudiantes considerar *cómo* están procesando lo que están aprendiendo y sintiendo.

A menudo, los cambios en los procesos de pensamiento se reflejan en el comportamiento típico de los jóvenes, como la creencia de que “nadie” los comprende. Los jóvenes también

suelen preocuparse más por el mundo que los rodea. Es posible que comiencen a apoyar una causa o a notar diferencias entre las palabras y las acciones de los adultos.

Para apoyar el progreso de las habilidades de pensamiento de su joven:

- **Escuche sus preocupaciones.** Intente no ofenderse si su joven dice algo que usted no comprende. En cambio, pida ayuda a un hermano mayor o a un amigo de la familia y sugiérale a su joven que recurra a esa persona para pedirle su consejo.
- **Escuche ideas.** Anime a su joven a ofrecer opiniones sobre reglas familiares y consecuencias.
- **Comente las perspectivas** de su joven del mundo y hable sobre la suya propia. Hágale preguntas sobre sus ideas políticas y valores personales. No emita un juicio de valor.
- **Fomente la participación** en causas que le interesen.

P: Mi escolar de secundaria suele posponer las cosas. Si tiene que entregar un trabajo importante, espera hasta la noche anterior, e incluso hasta las últimas horas de la noche anterior. ¿Cómo puedo ayudar a mi joven a romper con el hábito de la procrastinación antes de que comience a afectar sus calificaciones?

Preguntas y respuestas

R: La mayoría de los jóvenes posponen cosas en algún momento. Pero algunos jóvenes son procrastinadores frecuentes. Además de volver locas a sus familias, estos jóvenes terminan creando un montón de estrés innecesario y, por lo general, no se desempeñan tan bien académicamente como podrían.

Para terminar con el hábito de la procrastinación:

- **Hablen sobre el tema.** Pregúntele a su joven, “¿Por qué crees que pospones las cosas? ¿Te da miedo fracasar? ¿Te agrada la emoción de hacer algo a último momento? ¿O simplemente estás desmotivado?” Sea cual sea la causa, hágale saber a su joven que este hábito tiene que cambiar.
- **Muestre cómo dividir** los proyectos extensos en partes más pequeñas y establecer plazos para cada parte. Una vez que comience un proyecto, su joven se dará cuenta que es más fácil seguir trabajando. Después de terminar cada tarea, debería hacer algo que disfrute como recompensa.
- **Animelo a hablar positivamente** de sí mismo. Decir cosas como “No hay mejor momento que el presente” puede ser muy motivador.
- **Ayude a su joven** a ver los trabajos en relación con sus metas a largo plazo. Aprender a administrar el tiempo ayudará a su estudiante a obtener buenos resultados en la escuela secundaria y más adelante.

Enfoque: habilidades de lectura

Leer por placer ofrece muchos beneficios



Los estudiantes de secundaria leen mucho para la escuela. Entonces, ¿por qué es importante que destinen tiempo a leer por placer también?

Cuando los jóvenes leen para entretenerse, no se preocupan por memorizar cada detalle para un examen próximo. Disfrutan de lo que leen y suelen leer más rápido.

Los jóvenes que pueden leer rápido también suelen comprender mejor lo que leen. Su vocabulario aumenta, y esos beneficios los conducen a lograr el éxito en exámenes estandarizados y de lecturas relacionadas con la escuela.

Para fomentar la lectura por placer en su joven:

- **Demuestre que leer es divertido.** Si usted está leyendo algo que disfruta, compártalo.
- **Lea lo que lee su joven.** Pídale que le permita echarle un vistazo a lo que está leyendo. Hablen sobre cómo se relaciona con algo de su vida. Pídale a su joven que haga lo mismo.
- **Escuchen audiolibros.** A veces, los libros que son difíciles de leer toman vida cuando se leen en voz alta. Cuando los jóvenes escuchan un libro, refuerzan su vocabulario, su fluidez y sus habilidades auditivas. Sugíerale a su joven que los escuche mientras hace ejercicio, viaja en carro o se relaja.
- **Diga que no es necesario** terminar todos los libros que su joven esté leyendo por placer. Si el libro es aburrido o demasiado difícil, puede elegir otro título. La clave es que su joven disfrute el tiempo que pasa leyendo.

Acepte el reto de lectura de 15 minutos con su estudiante

Los estudiantes de secundaria tienen mucho que hacer. Pero todo joven necesita un vocabulario sólido y habilidades de comprensión lectora, y la mejor manera de mejorar esas áreas es a través de la práctica.

Haga un pacto con su joven para que ambos dediquen 15 minutos por día a leer. Quince minutos es fácil. Su joven podría despertarse 15 minutos antes y leer por la mañana o leer 15 minutos antes de dormir por la noche. Su estudiante podría leer durante el almuerzo o al terminar una clase.

Esas sesiones de 15 minutos se acumularán rápidamente. Quince minutos por día son casi dos horas por semana, o más de 90 horas por año. Eso es 90 horas de práctica de habilidades que su joven necesitará en los próximos años.



¿Están usted y su joven listos para aceptar el reto?

Recomiende estrategias de lectura eficaces para distintas clases



¿Sabe su joven cómo lo pueden ayudar las distintas estrategias de lectura en cada materia? Por ejemplo, al leer sobre:

- **Matemáticas**, anime a su joven a leer al menos dos veces. La primera lectura debería hacerse rápidamente para tener una idea general. La segunda lectura le llevará más tiempo. Pídale a su joven que se concentre en los puntos clave, tome apuntes y trabaje en los problemas de ejemplo paso por paso. Esto lo ayudará a comprender cómo proceder al resolver ese tipo de problemas en el futuro.
- **Historia**, sugíerale a su joven que comience por la última página y lea las preguntas o el resumen. Eso le

dará una idea de los puntos clave del capítulo. Luego, su joven debería mirar los títulos y las palabras en negrita, prestándoles especial atención a las fotos y los gráficos, que suelen contener información crítica. Recién una vez que haya hecho eso, debería comenzar por el principio y leer hasta el final.

- **Ciencias**, pídale a su joven que comience con el vocabulario y escriba las palabras con las que no está familiarizado y aprenda su significado. Luego, puede buscar las partes de las palabras que aparecen en otros términos de ciencias. Un estudiante que comprende que la *biología* es el estudio de los seres vivos puede deducir que la *geología* es el estudio de la tierra.