

# Los Padres <sup>TM</sup>

This Newsletter is Being Provided by  
Education Service Center Region 15

*¡áun hacen la diferencia!*



## Reforzar las habilidades de estudio ayuda al cerebro en desarrollo

El cerebro de los adolescentes aún se está desarrollando, y el proceso sigue hasta la adultez. Durante la adolescencia, el cerebro de los jóvenes aprende a pensar de manera crítica, planificar con anticipación, resolver problemas y controlar impulsos.

Si bien es posible que su hijo pueda procesar información más complicada y abstracta, necesita poner en práctica estas habilidades. También necesita desarrollar procesos para aprender información nueva.

Ayude a su joven a reforzar lo que está aprendiendo en la escuela. Sugírela que:

- **Use colores para clasificar** los materiales y mantenerse organizado. Por ejemplo, su joven podría escribir los trabajos en azul, la nueva información en rojo y los detalles de los proyectos a largo plazo en verde. Su

cerebro categorizará la información que ve en diferentes colores mientras procesa con qué paso seguir.

- **Use tablas y diagramas** para visualizar información nueva. Al ver los datos de manera gráfica, a su joven podría resultarle más fácil comprender el material y recordarlo más tarde.
- **Enumere los pasos** de los proyectos a largo plazo. Esto ayudará a su joven a hacer un seguimiento de su progreso, lo que falta hacer y las fechas de entrega.
- **Arme una rutina.** Si usted tiene expectativas coherentes, ayudará a su joven a mantenerse al día con la tarea y a administrar su tiempo de estudio para los exámenes, entre otras cosas.

**Fuente:** P. Lorain, "Brain Development in Young Adolescents," National Education Association.

## Cinco sugerencias disciplinarias comprobadas



El comportamiento de los estudiantes afecta la capacidad de los maestros para enseñar, además de la

capacidad de su joven para aprender. Para impulsar una mejor disciplina en la escuela, pruebe estas recomendaciones en casa:

1. **Manténgase involucrado** activamente en la vida de su joven. Pregúntele cómo le fue en sus clases. Asista a los eventos escolares siempre que sea posible. Conozca a sus amigos.
2. **No pase por alto el consumo** de drogas y alcohol. Es parte de las actividades sociales de muchos jóvenes y puede afectar seriamente la salud y el desempeño escolar de su hijo.
3. **Deje que su joven participe** a la hora de definir las reglas. Así, será más probable que las siga.
4. **Establezca consecuencias** y hágalas cumplir siempre. No es necesario que las consecuencias sean graves si su joven sabe que siempre las hará cumplir.
5. **Trabaje con la escuela.** Si el maestro lo contacta por algo que lo preocupa, mantenga la mente abierta. Escuche a todas las partes antes de tomar una decisión o tomar medidas.

**Fuente:** D.W. Haffner, *What Every 21st-Century Parent Needs to Know: Facing Today's Challenges With Wisdom and Heart*, HarperCollins.

## Converse con su escolar de secundaria sobre hacer trampa



Los estudios muestran que la mayoría de los estudiantes de secundaria se copian, y la tecnología y la enseñanza remota han hecho que la deshonestidad académica sea más fácil que nunca.

Los jóvenes están bajo mucha presión para obtener buenos resultados, y muchos consideran que copiarse es una manera de aliviar parcialmente esa presión. Como resultado, cualquier cosa, desde copiar la tarea de alguien hasta plagiar un trabajo, se ha convertido en un comportamiento común.

Para alentar a su joven a no copiarse, recuérdale que:

- **Copiarse está mal**, a pesar de que pareciera que todos lo hacen.
- **Dígale que solo se está haciendo un daño a él mismo.** Es posible que copiarse brinde beneficios a corto plazo (no tener que hacer la tarea). Pero su joven no aprenderá la información, y es posible que la necesite

más adelante en clase o para un examen.

- **Usted preferiría que dé lo mejor de sí mismo** y que obtenga una calificación más baja en lugar de que obtenga una calificación más alta copiándose.

Si descubre que su joven se ha copiado, ofrézcale ayuda. Es posible que no comprenda los conceptos que se están enseñando en clase. Trabajen juntos para que su hijo obtenga la ayuda adicional que necesita.

**Fuente:** E.M. Anderman, "Why students at prestigious high schools still cheat on exams," *The Conversation*.

**"No importa cuán pequeño sea el acto deshonesto; al final del día, engañar es engañar".**

—Mohammad Amir

## Anime a su joven a destinarle tiempo a la lectura por placer



Los estudiantes de secundaria suelen dedicarle más tiempo a la tarea que cuando estaban en la escuela intermedia. Al aumentar la carga de trabajo, la lectura por placer podría quedar muy abajo en la lista de prioridades.

Sin embargo, las investigaciones muestran que los jóvenes que le dedican parte de su tiempo libre a leer obtienen beneficios académicos y sociales. Además, la lectura por placer puede:

- **Transportarlo a otros lugares.** Pocas personas pueden darse el gusto de viajar a todos los lugares a los que quieren ir. Pero su joven siempre podrá viajar a través de un libro y adquirir conocimientos que lo ayudarán a establecer metas que le permitan hacer ese viaje algún día.

- **Convertirlo en un experto.** Leer es la mejor manera de que su joven aprenda todo lo posible sobre los temas que le interesan.
- **Convertirlo en un detective.** Un frío día de invierno es el momento perfecto para que su joven tome una taza de chocolate caliente y se sumerja en un gran libro de misterio.
- **Hacerlo reír.** Aprender el humor de los libros ayuda a su joven a desarrollar las habilidades de pensamiento. Además, mejora su sentido del humor.
- **Presentarle a personas como él.** En los libros protagonizados por personajes de su edad, es probable que su joven encuentre personas que piensen igual que él y enfrenten los mismos problemas que está enfrentando.

**Fuente:** R. Martin, "Reading For Pleasure," Right for Education Foundation.

## ¿Ayuda a su joven a controlar el tiempo frente a la pantalla?



Los jóvenes están pasando cada vez más tiempo en internet y frente a las pantallas. ¿Busca maneras de ayudar a su joven a equilibrar el tiempo que pasa con y sin pantallas? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- \_\_\_ **1. ¿Ha establecido** horarios en los que no está permitido utilizar los dispositivos, como durante las comidas?
- \_\_\_ **2. ¿Anima** a su joven a mantenerse desconectado mientras hace la tarea (a menos que necesite internet para hacerla)?
- \_\_\_ **3. ¿Ha implementado** un horario límite de uso de aparatos digitales, luego del cual deben apagarse? Los dispositivos no deberían quedar en la habitación de su hijo por la noche.
- \_\_\_ **4. ¿Sugiere** alternativas? Cuando su vea a su joven mirando fijo una pantalla sin pensar, sugiérole que salga a caminar o escuche música.
- \_\_\_ **5. ¿Da** un buen ejemplo y deja a un lado el teléfono cuando habla con su hijo y hace tareas domésticas?

**¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está tomando medidas para ayudar a su joven a administrar el tiempo de uso de internet. Para cada respuesta *no*, pruebe esas ideas.

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](http://www.parent-institute.com).

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.

Copyright © 2022, 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.

# Los investigadores vinculan el uso de redes sociales y la depresión



Incluso antes de la pandemia, el número de casos de depresión y suicidio adolescente era más alto que nunca. El suicidio es la segunda causa de muerte entre los jóvenes, y está en aumento desde 2007.

Los investigadores han consultado numerosos estudios para determinar qué ha cambiado en la vida de los adolescentes para causar ese aumento. Han llegado a la conclusión de que la respuesta podría estar, literalmente, al alcance de la mano de su joven.

El aumento de la depresión en los jóvenes está estrechamente relacionado con el incremento del uso de los teléfonos inteligentes. En particular, el tiempo que pasan los jóvenes en las redes sociales con sus teléfonos podría hacerlos sentir infelices o ansiosos.

La mayoría de las personas intentan crear una imagen positiva a través de lo que publican en internet. Pero si bien los adultos saben que esas personas también tienen problemas, los jóvenes no siempre lo comprenden. Podrían

creer que todos los demás tienen vidas perfectas.

Cuanto más tiempo los jóvenes pasan en línea, más infelices parecen. Quienes pasan al menos cinco horas en internet por día tienen muchas más probabilidades de presentar al menos un factor de riesgo de suicidio.

Los aparatos digitales y las redes sociales no van a desaparecer. Por eso, hable con su joven sobre cómo las redes sociales no siempre reflejan la vida de las personas. Trabajen juntos para limitar el tiempo que pasa frente a las pantallas. Consulte el cuestionario de la página dos para ver consejos específicos.

También dele recursos valiosos. Dígale a su joven que si él o alguien que conozca está en peligro de suicidio, debería comunicarse con la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (8255).

**Fuentes:** "Facts About Suicide," Centers for Disease Control and Prevention; J.M. Twenge y otros, "Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time," *Clinical Psychological Science*.

# Tres consejos para ayudar a su estudiante a volver a encarrilarse



Es frustrante ver que su joven tiene la capacidad de obtener buenos resultados, pero parece no querer hacerlo. Esta es la trampa del bajo rendimiento.

Los expertos les sugieren a los padres que hagan tres cosas para motivar a los jóvenes:

**1. Muéstrole a su joven** que usted se preocupa por él como *persona* y no solo como estudiante. Si un sermón largo sobre obtener mejores calificaciones fuera el secreto para motivar a alguien, no habría personas que rinden menos de lo que son capaces. Destine tiempo a hablar con su joven sobre su vida, mirar su película favorita con él o jugar a un juego de

mesa juntos. Esto lo ayuda a sentirse valorado, que es un paso clave para ayudarlo a sentirse motivado.

**2. Reconozca las mejoras.** Es posible que no le entusiasme que su joven obtenga una C en la prueba de historia mundial, pero si la última calificación que obtuvo fue una D, ha mejorado. Una palmadita en la espalda con un simple "Mejoraste la calificación. ¡Creo en ti!" puede hacer maravillas.

**3. Aproveche el poder de los amigos.** Si su joven no quiere su ayuda, considere usar la ayuda de uno de sus amigos. "Darren está contigo en la clase de historia. Tal vez puedan estudiar juntos para el próximo examen".

**P:** Mi joven tiene sobrepeso y, ahora que está en la secundaria, los demás estudiantes se están burlando de él. No quiere ir a la escuela en autobús. Dice que nadie se quiere sentar con él porque es demasiado gordo. Incluso está dejando de ir a las clases de educación física. ¿Qué puedo hacer?

## Preguntas y respuestas

**R:** Lamentablemente, su joven no es el único estudiante que enfrenta este problema. Los estudiantes que tienen sobrepeso suelen recibir burlas por parte de sus compañeros.

Lo que le sucede a su hijo es acoso escolar, que tiene un efecto negativo sobre la confianza en sí mismo y el rendimiento académico. Es importante tomar este problema en serio.

Para ayudar a su joven:

- **Hable con él.** A veces, los niños que son víctimas del acoso escolar sienten que es su culpa. Dígale que está de su lado y que siempre estará dispuesto a escucharlo.
- **Ayúdelo a enfocarse** en sus fortalezas e intereses. Busque maneras de que le dedique más tiempo a esas actividades. Al hacer algo bien, sentirá satisfacción por sus logros. También podría tener la oportunidad de conocer a otros jóvenes que comparten sus intereses.
- **Dígale que hable** con otro adulto. Debería comentarle al maestro de educación física el motivo por el que no está yendo a clase. Es necesario que el maestro sepa lo que sucede para poder resolverlo. Su joven también debería hablar con su consejero.
- **Haga un plan** para una vida familiar saludable. Hable con un médico para establecer metas adecuadas. Su familia, ¿puede elegir alimentos más saludables? ¿Podrían sumar más actividad física durante el día? Los resultados no serán inmediatos, pero con el tiempo usted y su joven verán un gran cambio.



# Enfoque: la motivación

## Ayude a su joven a desarrollar una motivación intrínseca



Muchos padres usan las recompensas para motivar a sus hijos. Lamentablemente, cuando desaparecen

las recompensas, algunas veces los comportamientos deseados también desaparecen. Eso es especialmente importante de recordar cuando se trata del aprendizaje.

Los investigadores han descubierto que los estudiantes cuya única motivación es el deseo de obtener una buena calificación rara vez hacen más que el mínimo que necesitan para aprobar. Sin embargo, cuando la motivación de los estudiantes es una recompensa interna, es más probable que perseveren con una tarea y sigan aprendiendo.

Los estudiantes con motivación interna (también denominada motivación *intrínseca*) aprenden porque son curiosos. También suelen retener lo que han aprendido. Para ayudar a su joven a desarrollar este tipo de motivación:

- **Dele oportunidades** para hablar sobre lo que está aprendiendo. Escúchelo y haga preguntas para demostrar interés. Desafíelo a enseñarle algo que ha aprendido en una de sus clases.
- **Despierte su interés.** Antes de que comience un trabajo, pregúntele que espera aprender de él. Esta pregunta simple podría despertar su curiosidad.
- **Reconozca su progreso** y móvete a pensar sobre cómo se siente al lograr algo. "Vaya, ya casi has terminado de investigar para el trabajo. ¡Debes de sentirte muy orgulloso!"

**Fuente:** P.Y. Oudeyer y otros, "Intrinsic Motivation, Curiosity, and Learning: Theory and Applications in Educational Technologies," *Progress in Brain Research*, Elsevier B.V.

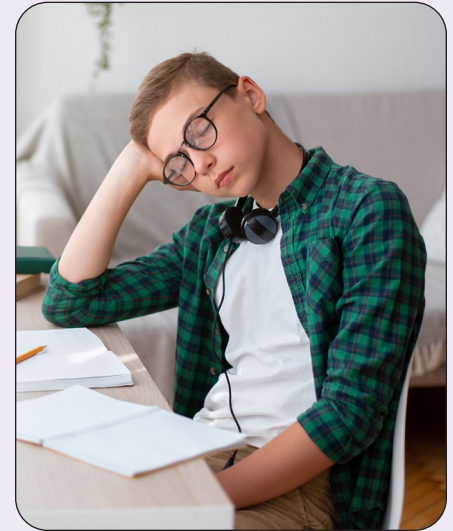
## Dormir lo suficiente ayuda a su joven a aumentar su motivación

**A** los estudiantes cansados les falta la motivación que necesitan para abordar el trabajo escolar y otras responsabilidades. La mayoría de los jóvenes necesitan aproximadamente nueve horas de sueño por día, pero muy pocos lo consiguen.

La escuela comienza temprano. Los deportes y otras actividades extracurriculares consumen mucho tiempo. La tarea le saca tiempo por la noche. Como resultado, muchos jóvenes viven en un estado constante de privación del sueño.

Un estudio muestra que las siestas cortas pueden ayudar a los jóvenes a recuperar parte del sueño que necesitan. Un descanso breve de 30 a 60 minutos puede ayudar a los jóvenes a mejorar la atención y reducir el cansancio. Eso significa que estarán más alertas y serán más capaces de concentrarse en sus estudios.

Si su joven parece estar cansado constantemente, anímelo a que programe un breve descanso para dormir después de la escuela. Los



expertos recomiendan que los jóvenes duerman la siesta antes de las 4:00 p.m., ya que dormir más tarde puede interferir con el sueño nocturno. También recomiendan que las siestas duren menos de 60 minutos.

**Fuente:** X. Ji y otros, "The Relationship Between Midday Napping And Neurocognitive Function in Early Adolescents," *Behavioral Sleep Medicine*.

## ¿Qué técnicas de motivación funcionan y cuáles no?



Algunas de las técnicas que usan los padres para motivar a sus hijos pueden producir el efecto contrario. Estas son algunas de las cosas que hay que hacer y algunas de las que hay que evitar:

- **Relacione las metas personales** de su joven con la tarea que está haciendo. Escribir el trabajo para la clase de lengua mejorará sus habilidades de escritura y podría hacer que le sea más fácil escribir el ensayo de ingreso a la universidad.
- **Hable de los problemas** sin asumir la responsabilidad de resolverlos.

- **Trabaje con su joven** para encontrar una solución en lugar de imponerle una. Los jóvenes se sienten más motivados para seguir adelante con un plan que ayudaron a desarrollar.
- **No le dé la lata** ni pierda los estribos. No funciona y pone distancia entre usted y su joven.
- **No salga al rescate** de su hijo constantemente. Es importante que enfrente las consecuencias de lo que hace y lo que deja de hacer

**Fuente:** J. Nelsen, Ed.D. y L. Lott, M.A., *Positive Discipline for Teenagers: Empowering Your Teens and Yourself Through Kind and Firm Parenting*, Three Rivers Press.