Escuela Secundaria
Los Padres™
¡aún hacen la diferencia!
Clarke County School District
Mayo 2026
Vol. 33, No. 9

Ayude a su joven a fijar metas con una revisión de fin de año

A medida que el año escolar llega a su fin, anime a su joven a hacer una pausa y reflexionar sobre cómo han ido las cosas. Esto no se trata solo de las calificaciones, sino del aprendizaje, el crecimiento y la preparación para tener un año incluso mejor por delante. Esta revisión simple puede ayudar a su joven a planificar las metas académicas del próximo año.

Para comenzar esta conversación, pregúntele a su joven:

- **¿Te fue tan bien** como esperabas en clase?
- **¿Sientes que tus calificaciones** reflejan lo que aprendiste?
- **¿Cuál es tu materia favorita** y por qué?
- **¿Cuál es la materia** que menos te agrada y por qué?
- **¿Con qué maestros** tuviste la mejor relación este año?

Luego, ayude a su joven a mirar hacia adelante. Pregúntele qué desearía mejorar o cambiar. Por ejemplo, ¿querría mejorar sus habilidades de escritura y obtener una mejor calificación en lengua el próximo año? Anímelo a pensar y escribir una lista de metas que quiere cumplir.

Una vez establecidas las metas, trabajen juntos para crear un plan de acción para alcanzarlas. Hagan una lista de pasos específicos que seguirá su joven. Por ejemplo, ¿podría inscribirse en una clase de escritura de verano en un instituto terciario local para fortalecer sus habilidades?

Sea cual sea el plan que desarrolle su estudiante, ofrézcale su u apoyo. Saber que sus familias tienen expectativas altas y creen en ellos motiva a los jóvenes a esforzarse y alcanzar sus metas.

Un trabajo puede reforzar las destrezas escolares

Trabajar durante el verano suele ser el primer paso de los jóvenes en el mundo laboral. Los empleos de verano ayuda a prepararlos para las exigencias y responsabilidades del mundo real. También podría enseñarles muchas lecciones valiosas sobre la responsabilidad, la administración del tiempo y el comportamiento respetuoso, ingredientes beneficiosos para que rindan bien en la escuela.

Si su joven trabajará, refuerce estas lecciones. Exíjale que:

- **Trabaje con otros.** Su joven deberá llevarse bien con otros empleados y seguir las instrucciones de un supervisor.
- **Asuma la responsabilidad** de sus acciones. Se esperará que su joven llegue a tiempo y complete sus obligaciones laborales. Esto fomenta la responsabilidad y la ética de trabajo.
- **Sea respetuoso.** Muchos trabajos para principiantes implican trabajar en atención al público. Su joven deberá ser cortés y servicial, incluso con aquellas personas que no le demuestren el mismo respeto.
- **Piense en el futuro.** Los empleos pueden ayudar a los jóvenes a averiguar qué tipo de trabajo podrían querer hacer en el futuro.

Copyright © 2026, The Parent Institute®

Enseñe que las relaciones sanas se construyen sobre el respeto

Cada año, un número significativo de jóvenes sufre violencia en el noviazgo, ya sea verbal, emocional, física o sexual. Sufrir este tipo de violencia durante la adolescencia aumenta el riesgo de sufrir violencia por parte de la pareja en la edad adulta.

Para ayudar a su joven a desarrollar habilidades para establecer relaciones positivas y seguras, mantenga una conversación abierta sobre el respeto mutuo. Las personas que tienen una relación respetuosa:

- **Pueden hablar abiertamente.** Se sienten seguros siendo sinceros y directos.
- **Toman decisiones en conjunto.** También apoyan y escuchan a la otra persona.
- **Apoyan las metas y los intereses** del otro.
- **Mantienen un equilibrio.** Pasan tiempo con amigos y miembros familiares. Una relación en la que dos personas no ven a ninguna otra persona más que a su pareja no es sana.
- **Honran la privacidad y el espacio.** No exigen contraseñas, no revisan los mensajes privados ni controlan los movimientos de su pareja.

> **"Tus relaciones son tu historia. Escribe bien. Edita con frecuencia".**
>
> *—Esther Perel*

Haga un esfuerzo para conectarse con su joven y pasar tiempo con él

Para los jóvenes, pasar tiempo con sus padres es una prioridad esencial, aunque no siempre lo admitan. La mayoría de los jóvenes quieren relaciones positivas con sus padres. También quieren que esas relaciones evolucionen a medida que crecen.

Para aprovechar al máximo el tiempo que pasan juntos:

- **Dedique al menos 15 minutos** por día a su joven. Dele toda su atención y deje que él escoja la actividad. Es posible que su joven quiera hablar sobre un problema, ver un video juntos o dar un paseo. Lo importante es que usted le dé toda su atención.
- **Limítese a dar los consejos mínimos** y necesarios. Cada vez que intenta resolver un problema por su joven, le da el mensaje de que no puede resolver problemas de forma independiente. En su lugar, escúchelo y hágale preguntas para ayudarlo a pensar en las decisiones que tiene que tomar.
- **Demuéstrele interés.** Hablen sobre lo que su joven está haciendo en la escuela. Asista a sus juegos y actos. Vaya a las reuniones escolares. Para mostrarle a su joven lo importante que es para usted, es mejor estar allí que transmitírselo solo con palabras.
- **Sea amigable.** Conozca a los amigos de su joven. Ofrézcale llevar a algunos de sus amigos al cine u otra actividad. Convierta su hogar en un lugar cómodo donde puedan juntarse. De esta manera, sabrá que su joven está en un lugar seguro y conocerá mejor a estas influencias.
- **Practique la comunicación** respetuosa. Evite minimizar los miedos de su joven, incluso si las preocupaciones parecen menores para usted. En su lugar, reconozca sus emociones y hágale preguntas abiertas como, "¿Qué te ayuda cuando te sientes así?"

¿Está ayudando a su joven a desarrollar un buen carácter?

Mientras los niños se convierten en adolescentes, las familias siguen cumpliendo una función importante en la formación de su carácter. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si usted está fomentando valores en su joven:

1. **¿Aprovecha** las oportunidades diarias de hablar con su joven sobre la importancia de la integridad?
2. **¿Da el ejemplo** de los valores que quiere que desarrolle su joven? Si usted valora la compasión, ¿es amable con los demás? Los jóvenes aprenden más de las acciones que de las palabras.
3. **¿Busca** maneras de poner en práctica sus valores, por ejemplo, ofreciéndose como voluntario en una causa que es importante para usted o ayudando a un vecino?
4. **¿Felicita** a su joven cuando demuestra los valores de la familia?
5. **¿Señala** a las personas que ve en las noticias o a su alrededor que demuestran valores positivos?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas son *sí*, usted está dándole a su joven un código por el que regirse. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas del cuestionario.

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 © 2026, 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 Hasty Miyares.
Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

 Copyright © 2026, The Parent Institute®

Las aplicaciones educativas pueden ayudar sobre la marcha

A menudo, los escolares de secundaria usan sus teléfonos inteligentes para actividades sociales, como enviar mensajes de texto, publicar fotos y videos, entrar a redes sociales y jugar a juegos. A veces, incluso los usan para hacer una llamada.

Sin embargo, estos dispositivos no son solo para socializar. También son herramientas de aprendizaje. Hay numerosas aplicaciones gratuitas que pueden ayudar a los estudiantes a:

- **Aprender términos de vocabulario.** La aplicación Quizlet usa tarjetas digitales y modos de práctica para ayudar a los jóvenes a dominar rápidamente terminología y conceptos clave sobre cualquier materia, desde ciencias hasta historia.
- **Hacer gráficas de problemas** matemáticos en cualquier lugar. Los estudiantes de matemáticas de nivel superior pueden usar la aplicación Desmos Graphing Calculator para graficar ecuaciones instantáneamente, visualizar funciones y resolver problemas complejos en sus teléfonos.
- **Repasar geografía.** Para familiarizarse con los países y las capitales, su joven puede descargar Seterra Geography, una aplicación popular de preguntas y respuestas que ayuda a poner a prueba los conocimientos sobre geografía mundial.
- **Mejorar la concentración** y la memoria. Busque aplicaciones como Elevate, que ofrece una versión básica gratuita con ejercicios y acertijos diseñados para agudizar la concentración, la memoria y las habilidades cognitivas.
- **Administrar su tiempo.** La aplicación MyStudyLife, para llevar un registro de todo, es una agenda digital gratuita especializada que ayuda a los estudiantes a gestionar sus horarios de clase (incluidos los rotativos), hacer un seguimiento de las tareas escolares y configurar recordatorios para los exámenes.

Conviertan el ejercicio diario en un hábito saludable del verano

Muchos estudiantes de secundaria tienen planeado estar echados todo el día, todos los días, durante las vacaciones de verano. ¡No permita que su joven desperdicie el verano de esa manera!

Anímelo a hacer algún tipo de ejercicio todos los días. Adoptar el hábito no toma mucho tiempo, y es sano.

Los jóvenes que hacen ejercicio:

- **Tienen mejor desempeño** académico.
- **Tienen menos probabilidades** de tener sobrepeso.
- **Tienen huesos** y músculos más fuertes.
- **Duermen mejor** que quienes no hacen ejercicio con frecuencia.
- **Tienen mayor autoestima.**
- **Se estresan menos** y pueden resolver mejor los problemas.
- **Tienen menos probabilidades** de tener depresión.
- **Suelen convertirse** en adultos sanos.

La clave es hacer que el ejercicio sea divertido. No es necesario que su joven haga ejercicio durante varias horas todos los días. Dividir el tiempo en periodos más cortos es mucho más realista para la mayoría de los jóvenes.

Su joven podría caminar durante 15 minutos por la mañana y nadar en una piscina local durante 30 minutos más tarde. O tal vez quiera inscribirse en una liga deportiva de verano con amigos. De esa manera, podría aprovechar los beneficios de poner el cuerpo en movimiento y desarrollar sus habilidades sociales al mismo tiempo.

Fuente: I. Esteban-Cornejo y otros, "Independent and Combined Influence of the Components of Physical Fitness on Academic Performance in Youth," The Journal of Pediatrics.

Preguntas y respuestas

P: Mis niños se pelean constantemente y siempre quedo en el medio. Esto me hace temer sus vacaciones de verano. ¿Cómo puedo enseñarles a tratarse el uno al otro con respeto y resolver sus conflictos de manera pacífica?

R: ¡No está solo! Incluso los hermanos con la mejor relación tienen momentos en los que no se llevan bien, y muchos padres sienten que tienen que ser árbitros.

Para evitar estar en el medio de cada disputa, enséñeles a sus niños algunas estrategias básicas para resolver conflictos de forma pacífica y respetuosa. Estas estrategias también los ayudarán cuando enfrenten conflictos en la escuela.

Enséñeles a sus niños a:

- **Hablar sobre los problemas** antes de que se conviertan en conflictos. Cuando se ignoran cosas pequeñas, suelen convertirse en grandes disputas.
- **Poner el foco en sí mismos** al transmitir un mensaje. Anime a sus niños a hablar sobre sus sentimientos y no sobre los errores de la otra persona. En lugar de, "TÚ siempre me robas la ropa", podría decir, "Me molesta que usen mis cosas sin pedirme permiso".
- **Evitar el juego de echar culpas.** Si hay algún problema, es probable que no importe de quién sea la culpa. Ayude a sus niños a destinar tiempo a resolver el problema, no a echar culpas.
- **Escuchar.** Sus niños nunca comprenderán el punto de vista del otro si no escuchan lo que el otro tiene para decir.
- **Cooperar y ceder.** Si dos personas tienen un conflicto, cada uno tiene un problema. Para resolverlo, es probable que ambos deban hacer algunos cambios.

Copyright © 2026, The Parent Institute®

Enfoque: aprendizaje de verano

Investigue los beneficios de la escuela de verano

Muchos escolares de secundaria están deseando tomarse un descanso de la escuela, ansiosos por disfrutar de unos meses de libertad y relajación. Sin embargo, antes de desconectarse por completo, tal vez quieran considerar ir a la escuela de verano.

Si bien la escuela de verano no es para todos, podría ayudar a su joven a:

- **Conseguir créditos** para la graduación. Si a su joven le fue mal en una materia, la escuela de verano proporciona una oportunidad de rendirla nuevamente. O, si ha estado en clases para estudiantes de inglés como segundo idioma, tomar una clase de inglés normal en el verano puede ser una gran opción.
- **Dominar una materia difícil.** Si las clases de ciencias o matemáticas van a ser difíciles, cursar clases durante el verano le dará más tiempo a su joven para concentrarse en esas materias. Esta puede ser una gran opción para los estudiantes que quieren mejorar su calificación promedio.
- **Liberar tiempo** para cursar arte o música. Durante el año escolar, los estudiantes que se inscriben en programas académicos rigurosos podrían no tener tiempo para cursar arte o música. Tomar una clase académica durante el verano le permitirá a su joven incluir esas otras clases enriquecedoras en el cronograma del año escolar.

Si su joven decide asistir a clase en el verano, háblale de la importancia de estar al día con los trabajos. Como las clases de verano se imparten durante un período corto, perder un solo día de trabajo podría hacer que le resulte difícil ponerse al día.

Los estudios revelan que leer en el verano mejora el rendimiento

Las investigaciones revelan que los jóvenes de secundaria se benefician en gran medida de la lectura durante el verano. Para aprovecharla al máximo:

- **Rete a su joven** a leer al menos cuatro libros. Un estudio demostró que cuantos más libros lean los estudiantes en el verano, mayores serán sus logros académicos.
- **Pídale a su joven** que le enseñe palabras nuevas. Los estudiantes que leen un millón de palabras por año suman al menos mil palabras a su vocabulario.
- **Vayan juntos a la biblioteca** con frecuencia para renovar el material de lectura. Las probabilidades de que un estudiante lea con regularidad son mayores si va a la biblioteca durante el verano.
- **Sugiérale a su joven** que les pregunte a sus amigos qué libros disfrutaron y qué fue lo que les agradó. Es probable que las recomendaciones de sus compañeros sean más tentadoras que las de los adultos.

Fuente: *Kids and Family Reading Report: The Summer Reading Imperative*, Scholastic.

La planificación ayuda a abordar los trabajos para el verano

Algunas clases de la escuela secundaria exigen que los estudiantes hagan un trabajo durante el verano. Para que el trabajo escolar del verano sea exitoso, recuérdele a su joven que:

- **Le eche un vistazo** a la tarea antes de que termine el año escolar. De esa manera, su joven podría pedir una explicación si algo no estuviera claro.
- **Reúna los recursos necesarios.** Si los estudiantes deben leer un libro para hacer el trabajo, su joven debería conseguirlo con anticipación. La biblioteca podría quedarse sin ejemplares del libro si espera demasiado tiempo para pedirlo.
- **Comience temprano.** Algunos jóvenes posponen los trabajos hasta los últimos días del verano, lo que lleva a noches largas y a trabajar con prisas. Ayude a su joven a dividir el trabajo en partes y a asignar plazos para cada parte. Anime a su joven a fijar la fecha límite final unas semanas antes de que empiecen las clases.
- **Se esfuerce.** La primera impresión es importante. Si su estudiante trabaja con cuidado, establecerá un tono positivo para el próximo año. Diga, “Dar lo mejor en este trabajo te permitirá moldear lo que piense el maestro del próximo año sobre ti”.