Escuela Secundaria
Los Padres™
¡aún hacen la diferencia!
Clarke County School District
Marzo 2026
Vol. 33, No. 7

La actividad física puede reducir el estrés y mejorar los logros

Cuando los estudiantes están abrumados, su desempeño académico se ve afectado, sin importar cuánto tiempo pasan estudiando. Una de las formas más eficaces de ayudar a su joven a disminuir el estrés y a desempeñarse mejor en la escuela es promover la actividad física diaria.

El ejercicio no solo se relaciona con el estado físico. También es un potente estimulante cerebral que:

- **Mejora el estado de ánimo** y la energía. El ejercicio libera endorfinas que actúan como estimulantes naturales del estado de ánimo y aumentan la energía. ¿Su joven siente que está bloqueado en un trabajo difícil? Un breve descanso para dar un paseo o unas vueltas en monopatín puede refrescar su capacidad de concentración.
- **Desarrolla la confianza.** Cuando los jóvenes sienten que tienen más control sobre su cuerpo, es posible que también sientan que tienen un mayor control sobre sus estudios.
- **Proporciona un descanso mental.** Centrarse en un deporte o en el ejercicio físico ayuda a los jóvenes a dejar de darles vueltas a sus preocupaciones.
- **Mejora la memoria.** Los estudios han demostrado que el ejercicio estimula la capacidad del cerebro, permitiéndole formar y retener recuerdos a largo plazo.

Si su joven dice que no tiene tiempo para hacer ejercicio, hable con él sobre maneras simples de incluir alguna actividad en el día. Incluso podrían hacer planes para hacer ejercicio juntos. Probablemente a usted también le venga bien reducir el estrés.

Fuente: "Exercise and stress: Get moving to manage stress," Mayo Foundation for Medical Education and Research.

Cuatro pasos para ponerle fin a la procrastinación

En un momento u otro, la mayoría de los estudiantes posponen sus trabajos escolares. Pero, cuando la procrastinación se convierte en un hábito, puede afectar el desempeño académico de manera negativa.

Para romper con el hábito de la procrastinación, pídale a su joven que:

- **Escoja una sola cosa** para hacer. A veces, los niños posponen las cosas cuando se sienten abrumados. Dígale a su joven que se centre en un trabajo por vez.
- **Use un cronómetro** para contar 30 minutos y que comience a trabajar en la tarea. Mientras corre el tiempo en el cronómetro, su joven debería concentrarse solo en esa tarea.
- **Evite distracciones.** Su joven debería buscar agua o un bocadillo antes de iniciar el cronómetro para evitar interrumpir el flujo de trabajo.
- **Celebre.** Una vez que suene el cronómetro, anime a su joven a hacer algo divertido por unos minutos, como jugar a la pelota.

Su joven puede repetir este proceso hasta terminar el trabajo escolar.

Fuente: R. Emmett, *The Procrastinating Child: A Handbook for Adults to Help Children Stop Putting Things Off*, Walker & Company.

Copyright © 2026, The Parent Institute®

Esté atento a las señales de que su joven podría abandonar la escuela

La decisión de abandonar la escuela secundaria no suele estar motivada por un acontecimiento concreto. Más bien, es un proceso lento que ocurre con el tiempo.

Reconocer las primeras señales de alerta es fundamental para cambiar el rumbo. Estos son tres indicadores clave que hay que buscar:

1. **Las ausencias crónicas.** Los estudiantes que faltan a la escuela más de cinco días durante el período de calificaciones suelen atrasarse con el trabajo escolar. Esto conduce a la frustración, lo que puede empujarlos a rendirse por completo.
2. **La falta de compromiso.** Los jóvenes que, de manera sistemática, no entregan los trabajos, no estudian para los exámenes o muestran un esfuerzo mínimo en clase están desconectándose mentalmente. Cuando esto se suma a problemas de conducta, los estudiantes suelen aislarse de sus compañeros y maestros, y pueden llegar a pensar que abandonar la escuela es su única opción.
3. **La reprobación de materias básicas.** Los estudiantes con dificultades en matemáticas, ciencias, lengua o ciencias sociales pueden verse obligados a repetir la materia o incluso el grado. Los jóvenes que repiten de grado corren un riesgo mucho mayor de decidir abandonar los estudios.

Si observa estas señales, póngase en contacto con el consejero o maestro de su joven inmediatamente. Desarrollen juntos un plan para volver a encaminar a su estudiante.

> **"Dímelo y lo olvidaré. Enséñamelo y lo recordaré. Involúcrame y lo aprenderé".**
>
> *—Benjamin Franklin*

Estudiar una lengua extranjera es muy beneficioso para los jóvenes

Muchos estudiantes consideran que las clases de lengua extrajera son tan solo un requisito para graduarse de la escuela secundaria. Ayude a su joven a darse cuenta de todos los demás beneficios de aprender a hablar otro idioma. Aprender una lengua extranjera:

- **Ayuda a los estudiantes** a mejorar las habilidades en su idioma nativo. Para los estudiantes que hablan español, aprender un idioma nuevo puede fortalecer sus habilidades relacionadas con el vocabulario, la gramática y la escritura.
- **Ofrece una práctica** útil para hablar, escuchar y recordar información.
- **Prepara a los estudiantes** para el mundo fuera de la escuela. Un idioma nuevo también los expone a otra cultura y sus tradiciones. Saber otro idioma también les abre la puerta a más opciones de carreras.

Para apoyar el esfuerzo de su niño en la clase de lengua extranjera:

- **Pídale que le enseñe** algunas frases simples. Úselas en casa.
- **Manténgase al tanto** de las tareas asignadas. Pregúntele cómo le está yendo en clase al menos una vez por semana.
- **Busque noticias** y notas en televisión sobre los países cuyo idioma está estudiando.
- **Comparta videos,** música y libros en ese idioma que encuentre en la biblioteca o en internet.
- **Busque festivales** y eventos relacionados con el idioma que está estudiando su joven. Haga planes para asistir a alguno juntos.

¿Ayuda a su joven a evitar la presión de los compañeros?

La presión de los compañeros es una realidad. A veces su influencia es positiva, como cuando su joven decide ser voluntario porque sus amigos lo son. Otras veces, la influencia puede ser negativa, como cuando un amigo convence a su joven de faltar a clase.

¿Ayuda a su joven a resistir la presión negativa de los compañeros? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. **¿Ayuda** a su joven a sentirse orgulloso de sus logros? La confianza en uno mismo reduce la necesidad de buscar la aprobación de los compañeros.
2. **¿Anima** a su joven inscribirse en clases y actividades que coincidan con sus intereses?
3. **¿Le recuerda** a su joven la importancia de respetarse a sí mismo y de evitar actividades que puedan disminuir su autoestima?
4. **¿Refuerza** la idea de que su joven es un individuo fuerte?
5. **¿Ayuda** a su joven a practicar distintas formas de decir *no*?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su joven a resistir la presión negativa de los compañeros. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

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®

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

Los estudiantes de secundaria suelen dedicarle más tiempo al trabajo escolar 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 revelan que los jóvenes que le dedican parte de su tiempo libre a leer obtienen beneficios académicos y sociales. Ofrezca motivación explicando que la lectura puede ayudar a su joven a:

- **Viajar.** Pocas personas pueden darse el gusto de viajar a todos los lugares a los que quieren ir. Pero su joven puede viajar a través de un libro y obtener conocimientos que puedan ayudarlo a viajar allí en persona algún día.
- **Convertirse en un experto.** Leer es la mejor forma de que su joven aprenda sobre los temas que le interesan.
- **Jugar al 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.
- **Reírse.** Apreciar el humor de los libros ayuda a los jóvenes a desarrollar habilidades de pensamiento. También puede mejorar su sentido del humor.
- **Conocer a personas** que piensen de manera similar. En los libros protagonizados por adolescentes, es probable que su joven encuentre personas que piensan de forma parecida y que se enfrentan a problemas similares.

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

Formas prácticas de superar los retos habituales del trabajo escolar

Cuando su joven tiene dificultades con un trabajo, rendirse no es la solución. En su lugar, colabore con su joven para eliminar los obstáculos que provocan frustración, incumplimiento de plazos y bajas calificaciones.

Estos son algunos problemas comunes relacionados con el trabajo escolar y formas sencillas de mostrar apoyo si su joven:

- **No hace el trabajo o no lo entrega.** Deje claro que terminar los trabajos es una de las prioridades. Luego, comparta estrategias de organización con él. Anime a su joven a crear una lista diaria de "tareas pendientes" para llevar un registro de las tareas y los plazos.
- **No le da importancia al trabajo** escolar. Motívelo mostrándole las conexiones reales entre lo que está aprendiendo y sus metas futuras. Felicítelo de manera sincera cuando haga avances. En ese momento, aplique una regla clara: las tareas deben completarse antes de realizar otras actividades.
- **No comprende los trabajos** ni las instrucciones. Sugiérale que consulte al maestro. Anime a su joven a revisar todos los trabajos antes de salir de la clase y a pedir cualquier aclaración que necesite de inmediato.
- **Tiene demasiado trabajo escolar** o demasiado poco. Averigüe cómo le va a su estudiante en clase. Si le está yendo bien, es probable que el volumen de trabajo sea adecuado. Sin embargo, si el trabajo suele llevarle toda la noche, o si tiene poco trabajo todos los días y está teniendo dificultades en la clase, debería pedirle consejos al maestro.

Sea paciente y recuerde: su participación y apoyo hoy son los mejores indicadores del éxito a largo plazo de su joven.

Preguntas y respuestas

P: Mi joven de noveno grado se está inscribiendo en las clases del año que viene. Quiero hablar sobre las opciones, pero él no quiere que participe. ¿Debería dejar que escoja las materias de forma independiente?

R: Las familias y los jóvenes libran muchas batallas por la independencia. A veces, es necesario que los jóvenes ganen esas batallas, pero planificar el cronograma académico del año que viene no es uno de esos casos.

Las decisiones que toman los jóvenes hoy afectarán su futuro. Las clases en las que se inscriban los estudiantes en la secundaria pueden afectar muchos aspectos, desde a qué universidad irán (o si irán a la universidad) hasta las carreras que podrían seguir.

Si bien los jóvenes podrían sentir la tentación de inscribirse solo en las clases necesarias para graduarse de la secundaria, asegúrese de que usted y su estudiante conozcan los requisitos básicos de ingreso a la universidad. La mayoría de las universidades exigen que los estudiantes que terminan la escuela secundaria hayan tenido al menos:

- **Cuatro años de lengua.**
- **Tres años de matemáticas.**
- **Tres años de ciencias.**
- **Dos años de estudios sociales/historia.**
- **Dos años de una lengua extranjera.**
- **Un año de arte.**

Aunque muchos jóvenes no piensen en la universidad, deben mantener el foco en el futuro. Las clases en las que se inscriba su joven ahora reducirán o aumentarán sus opciones después de graduarse.

Pida una reunión con su joven y el consejero escolar. Elaboren juntos un plan para los próximos tres años, de modo que haya muchas opciones excelentes para el futuro de su joven.

Copyright © 2026, The Parent Institute®

Enfoque: bienestar estudiantil

Preste atención al comportamiento de su joven

Es normal que los jóvenes estén de malhumor y que se distancien de sus familias. ¿Cómo se puede saber si un joven está teniendo dificultades? Esto es lo que dicen los expertos:

- **Siga hablando.** Pregúntele con frecuencia a su joven cómo le está yendo y deje claro que siempre está listo para escucharlo. Hable sobre otros adultos a los que su joven pueda recurrir, como familiares, maestros, consejeros escolares, entrenadores, etc. Sentirse conectado con la familia, la escuela y la comunidad puede aumentar las probabilidades de que pida ayuda si tiene un problema.
- **Reconozca los síntomas.** Los sentimientos de tristeza o estrés que persisten e interfieren con la vida diaria podrían ser señales de depresión o ansiedad. Otros síntomas incluyen evitar actividades favoritas y cambios en los hábitos de alimentación y sueño. Si le preocupa su joven, pregúnteles a los maestros qué observaron y pida una cita con un médico.
- **Conozca las señales** de advertencia de los suicidios. Según la *Encuesta sobre Conductas de Riesgo en los Jóvenes* de 2023 del CDC, aproximadamente uno de cada cinco estudiantes de secundaria consideró seriamente intentar suicidarse en el último año. Las señales de advertencia incluyen sentimientos de desesperanza, alejarse de la familia y los amigos, regalar pertenencias y decir cosas como "No hay motivos para vivir".

Si observa alguna de estas señales o si sospecha que su joven tiene pensamientos suicidas, busque ayuda profesional de inmediato.

Cuatro estrategias para mejorar el bienestar general de su joven

Entre la presión por rendir bien en la escuela y el deseo de encajar con los amigos, el estrés es algo habitual en la vida de los jóvenes.

Para aliviarlo, anime a su joven a:

1. **Pasar más tiempo en la naturaleza.** Exploren los parques cercanos juntos. Proponga ir de excursión, observar las estrellas o sentarse al aire libre para leer o estudiar.
2. **Dedicarse a sus aficiones.** Ayude a su joven a encontrar una actividad relajante y agradable. Esto podría ser manualidades, tocar un instrumento musical, jugar a videojuegos u otras actividades creativas.
3. **Establecer prioridades.** La escuela, el estudio, el trabajo, el deporte, los amigos. ¿Hace su joven demasiadas cosas en el día? Si su agenda sobrecargada es la principal fuente de estrés, es hora de reducir los compromisos.
4. **Dormir lo suficiente.** El sueño es la base de una buena salud y del control del estrés. Los jóvenes necesitan entre 8 y 10 horas de sueño cada noche. Anime a su joven a limitar el uso de pantallas en la hora anterior a acostarse y a mantener los dispositivos fuera del dormitorio por la noche.

Ayude a su joven a controlar el uso de los dispositivos digitales

La mayoría de los jóvenes de secundaria afirman que pasan demasiado tiempo con sus dispositivos móviles y se sienten presionados a responder al instante a las notificaciones y los mensajes. Este uso excesivo de los dispositivos digitales puede afectar negativamente el aprendizaje, el desempeño académico y la salud mental.

Para administrar el uso de dispositivos de forma responsable, pídale a su joven que:

- **Dedique un día** a llevar un registro de cuántas veces toma el teléfono u otro dispositivo, y que anote el tiempo total que pasa usándolo.
- **Reduzca el uso de pantallas** al día siguiente. Hagan una lluvia de ideas de maneras de lograrlo. Su joven podría desactivar las notificaciones o mirar el teléfono solo en horarios específicos.
- **Se adhiera a momentos** libres de tecnología, en los que los dispositivos estén apagados o fuera de alcance: durante el tiempo de estudio, las comidas familiares, la hora de dormir, etc.

Fuente: J. Jiang, "How Teens and Parents Navigate Screen Time and Device Distractions," Pew Research Center.