



AYUDANDO A SU HIJO A TENER ÉXITO EN LA ESCUELA SECUNDARIA

Desde los hábitos de estudio a los medios de comunicación social, su hijo necesita su apoyo

La escuela secundaria puede ser uno de los momentos más emocionantes en la vida de un joven, pero también uno de los más estresantes. El número de nuevos conceptos académicos, actividades extracurriculares y presiones sociales que enfrentan puede ser abrumador.

Los estudiantes de secundaria cuyos padres permanecen comprometidos en sus vidas y apoyan sus logros tienen una mayor probabilidad de éxito. Su adolescente no siempre puede hacer esto fácil. Pero saber que usted está allí es crítico para la confianza en sí mismo y la capacidad de enfrentar desafíos. También necesitan su ayuda para desarrollar buenos hábitos de estudio y habilidades para manejar sus tiempos, planear para la universidad, aprendizaje y carrera, y mantenerse saludable. Cuando usted se une a su PTA o PTSA, tanto usted como su estudiante se benefician de las oportunidades de participación familiar y otros recursos disponibles para ayudar a alcanzar estos objetivos.

Aquí hay algunas maneras comprobadas para ayudar a su hijo a tener éxito en la escuela secundaria.

Enséñeles las mismas habilidades para manejar la escuela secundaria que necesitarán para manejar la vida

La escuela secundaria requiere que los adolescentes desarrollen y practiquen habilidades que necesitarán para



el resto de sus vidas, desde cómo manejar el tiempo y la resolución de problemas hasta la perseverancia y el equilibrio entre trabajo y vida. Asegúrese de inculcar los siguientes hábitos en su hijo.

■ Dormir lo suficiente

Dos de cada tres estudiantes de secundaria duermen menos de las ocho horas diarias recomendadas por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Eso es un problema serio. Los niños que no duermen lo suficiente tienen más probabilidades de tener sobrepeso, no hacer ejercicio suficiente, abusar de drogas, alcohol o tabaco, deprimirse y desempeñarse mal en la escuela. Asegúrese de que su hijo adolescente se vaya a dormir alrededor de la misma hora cada noche y no se quede hasta tarde para ver la televisión o utilizar su teléfono o tableta.

■ Comenzar bien el día (desayuno incluido!)

Enseñe a su hijo a planificar con anticipación. Cada noche, deben pensar en el programa y las actividades del día siguiente y juntar toda la tarea, suministros y equipos que necesitarán. De esta manera, es más probable que lleguen a tiempo a la primera clase, estando tranquilos y mentalmente preparados para aprender.



■ **Desarrollar un buen manejo del tiempo y habilidades de estudio**

La escuela secundaria trae estándares académicos más duros y una competencia creciente. Su hijo podría tener que hacer más para sobresalir en la secundaria de lo que hizo en la escuela primaria. En algunos casos, los estudiantes obtienen su calificación GPA más baja en primer año, pero mejoran una vez que aprenden qué esperar y cómo manejar su tiempo. ¡Usted puede ayudar!

- ✓ Enseñe a su hijo a usar un planificador diario o una aplicación para realizar un seguimiento de las tareas y otros compromisos.
- ✓ Cree un espacio de trabajo permanente en el dormitorio u otra área de la casa que ofrezca privacidad. Piense en una mini-oficina con espacio para organizar papeles, carpetas, dispositivos, etc.
- ✓ Asegúrese de que los recursos de estudio que su estudiante de secundaria necesita estén en su casa o accesibles en otros lugares. Trate de asegurarse de que su familia tiene tarjetas de la biblioteca y una forma de acceder a Internet para la tarea. Si no tiene una computadora, las escuelas y las bibliotecas públicas suelen tener sistemas disponibles para su uso sin costo alguno.
- ✓ Hable con su hijo sobre postergar las cosas. Asegúresle de que es algo que la mayoría de los adultos hacen, pero que hay maneras de superarlo. Discuta lo que sucederá si no realizan el trabajo y cómo les hará sentir. Hable acerca de cómo separar las tareas en partes más manejables para evitar sentirse abrumado.
- ✓ Enséñeles a pedir ayuda. Muchos adolescentes mantienen el estrés para sí mismos o no quieren admitir cuando el trabajo escolar es demasiado difícil. Anime a su hijo para que le avise a usted, a un maestro o a un miembro de la familia cuando necesiten ayuda. Incluso si no puede resolver el problema inmediatamente, muéstreles que trabajará hacia una solución juntos. Los adolescentes nunca deben sentirse solos.

■ **Aproveche la Internet para recibir apoyo en los estudios**

Sitios como EducationCorner.com/Study-Skills tienen sugerencias para diferentes estilos de aprendizaje, así como estrategias para tomar exámenes, formar grupos de estudio, tomar notas y mucho más. Hay tantos más recursos hoy que cuando usted era un niño. Busque en línea junto con su hijo adolescente para obtener ayuda en áreas específicas, y si necesita más ayuda, pregunte a su maestro.

■ **Comience a enseñar el equilibrio trabajo / vida**

La tarea debe ser la prioridad número uno, pero si su estudiante de secundaria está trabajando hasta altas horas de la noche o no puede equilibrar el estudio con otras actividades, trabaje con la escuela en un plan para manejar la cantidad de tarea. Anime actividades extracurriculares, pero no permita que su hijo tenga demasiadas actividades que no le dejen tiempo para descansar y relajarse.

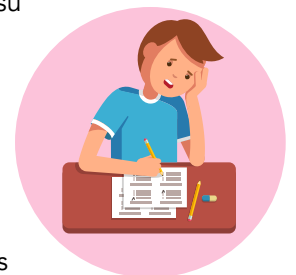
■ **Fomentar la diligencia y la perseverancia**

Comience a enseñar a su hijo sobre la importancia de trabajar duro, no renunciar y ser concienzudo, atento y cuidadoso con el trabajo escolar.

No te metas con el estrés

Los adolescentes de hoy sienten la presión de un plan de estudios y tareas más exigentes, pruebas de mayor rigor y admisiones universitarias más competitivas, según una encuesta realizada en 2013 por National Public Radio, la Fundación Robert Wood Johnson y la Escuela de Salud Pública de Harvard. Casi cuatro de cada diez padres con niños de noveno a duodécimo grado dicen que sus hijos experimentan mucho estrés de la escuela. En una encuesta de la UCLA de casi 200,000 universitarios de primer año, aproximadamente el 30% dijo que con frecuencia se sentía abrumado por su carga de trabajo durante su último año de escuela secundaria.

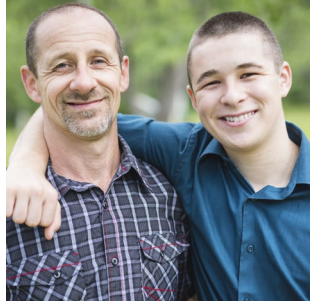
El estrés puede conducir a problemas de salud tanto emocionales como físicos, para los adultos y adolescentes. Es importante manejar su propio estrés y modelar buenas habilidades de afrontamiento, porque los niños emulan a sus padres. Tanto usted como su adolescente deben hacer ejercicio regularmente y hacer tiempo en sus horarios para las cosas que le traen alegría.



No subestime el papel de los medios de comunicación social en los niveles crecientes de estrés adolescente. Los adolescentes de hoy pueden comparar su desempeño académico y cada otro aspecto de sus vidas

con sus compañeros las 24 horas del día en las redes sociales. Cuando usted era un estudiante de escuela secundaria, es posible que se haya relajado en las tardes y los fines de semana, pero su adolescente rara vez recibe un descanso de la influencia de los compañeros.

Hay beneficios en las redes sociales -hacer nuevas conexiones y tener un mayor acceso a la información. Sin embargo, la Academia Americana de Pediatría señala que, debido a la limitada capacidad de los adolescentes para la autorregulación y su susceptibilidad a la presión de los compañeros, los adolescentes tienen algún riesgo mientras navegan y experimentan con las redes sociales. Infórmese sobre temas como el cyberbullying, la privacidad, el sexting y la adicción a las redes sociales y discútalos con su hijo. También puede considerar limitar el número de horas que su hijo pasa en las redes sociales.



conversaciones sobre su futuro. Las aspiraciones de su estudiante pueden cambiar frecuentemente durante cuatro años de escuela secundaria, pero es importante establecer metas y un plan para lograrlas.

Hable con el maestro de su hijo o con el consejero sobre el impacto que tienen diferentes opciones en la aceptación a la universidad y / o empleo. Asegúrese de que su niño entienda y establezca altas expectativas para sí mismos también.

Aproveche los servicios gratuitos disponibles para su estudiante de secundaria, tales como programas de preparación de SAT y ACT, servicio de aprendizaje, pasantías, programas de verano de enriquecimiento de la universidad y cursos de preparación de pruebas estatales.

Permanezca involucrado

Muestre apoyo en la escuela de su hijo al unirse a la PTA o PTSA, asista a las noches de los padres, las reuniones de la PTA y otras funciones. La mayoría de las escuelas ahora tienen sitios web donde se puede encontrar todo, desde la política de seguridad de la escuela a la información de contacto de los maestros, consejeros y administradores, a contenido personalizado, como informes de calificaciones en línea. Haga tantas preguntas como necesite para apoyar a su hijo y ser su defensor cuando sea necesario.

Y, por último, nunca olvide amar a su hijo incondicionalmente. Mientras comenar la secundaria señala que están cruzando a la edad adulta, entienda que el cambio es difícil y sus miedos son reales. Hablen abiertamente y a menudo, ayúdeles a mantener la perspectiva y alábelos por sus grandes y pequeños logros a lo largo de este importante momento en sus vidas.

Planee para el futuro

Los adolescentes deben disfrutar de su experiencia en la escuela secundaria sin preocuparse de que cada movimiento que hacen afecta su capacidad para alcanzar sus metas. Pero desafortunadamente, los cursos que su hijo elige, las calificaciones que obtienen y las actividades extracurriculares en las que participan, sí importan. Establezca un equilibrio. Haga planes para el futuro (formación universitaria, profesional y de formación técnica), al tiempo que les permite disfrutar del presente.

Investigaciones han demostrado que los jóvenes están increíblemente influenciados por la discusión de aspiraciones y metas. Fomente las aspiraciones profesionales de su hijo haciéndolos participar en

Otros recursos

Hay una variedad de Guías para Padres para ayudarlo a asegurarse que su hijo tenga éxito en la escuela. Éstos son sólo algunos ejemplos:

- ✓ Preparando a su hijo para la escuela
- ✓ Criando niños con conocimientos científicos
- ✓ Criando lectores preparados
- ✓ Ayudando a su hijo con las matemáticas de hoy

Para estas y otras guías, visite parents.nea.org o pta.org/familyguides



Para más información sobre PTA o para unirse, visite pta.org/join

Para obtener más información sobre NEA, visite nea.org