



El sueño es crucial para la salud, la concentración y el aprendizaje

Muchos estudiantes de secundaria piensan que prestan atención suficiente en clase después de no dormir bien por la noche. Sin embargo, la falta de sueño reduce su capacidad de aprender, escuchar, concentrarse y resolver problemas.

Comparta estos datos basados en investigaciones con su joven:

- **Los jóvenes** necesitan entre 8 y 10 horas de sueño todas las noches para desempeñarse bien al día siguiente. Solo el 15 por ciento de los jóvenes dicen que duermen 8 horas y media todas las noches.
- **Un horario de sueño fijo** hace que despertarse sea más fácil. Su joven podría sentir la tentación de dormir hasta el mediodía los fines de semana, pero ese cambio solo hace que despertarse el lunes por la mañana sea más difícil.

- **La falta de sueño** hace que muchos jóvenes se sientan deprimidos y estresados.
- **Nada reemplaza el sueño.** Las vitaminas, las pastillas y las bebidas con cafeína no son sustitutos de una noche de sueño reparador.
- **No dormir** causa el mismo efecto que tener un contenido de alcohol de 0,08 por ciento. Esto significa que conducir con sueño es peligroso.
- **Usar tecnología,** comer, beber y hacer ejercicio durante las horas previas a irse a dormir hace que sea más difícil conciliar el sueño. Sugiera a su joven actividades silenciosas y tranquilas que relajen su cerebro, como leer un libro. Darse un baño o una ducha caliente antes de dormir podría hacer que su joven se relaje y entre en modo sueño.

Fuente: E. Suni, "Teens and Sleep," Sleep Foundation, OneCare Media, LLC.

Aumente el éxito en la escuela con la gratitud



Sentirse agradecido puede ayudar a los estudiantes a aumentar su interés académico, sus

calificaciones y su participación en actividades extraescolares.

Sugiera a su joven que lleve un diario de gratitud. Esto le dará un registro permanente de las muchas cosas positivas de la vida de su joven y, al mismo tiempo, reforzará sus habilidades de escritura.

Para obtener el máximo beneficio, su joven debe escribir en el diario al menos una vez a la semana. Los estudiantes pueden escribir sobre:

- **Una relación** que los ayudó a crecer.
- **Una oportunidad** que hayan tenido recientemente.
- **Algo increíble** que les haya ocurrido a ellos o a un amigo.
- **Una característica personal** que se alegran de tener.

El diario de gratitud también puede servir de fuente de inspiración para el crecimiento personal. Por ejemplo, un estudiante que está agradecido por tener un maestro de historia divertido podría comenzar a buscar el humor en otras experiencias de aprendizaje.

Fuente: E. DeRoche, "Gratitude: At Work, Home and School," Academy for Social-Emotional Learning in Schools.

Muestre destrezas de comunicación en las disputas con su joven



A veces, la vida con un joven puede parecer un drama judicial. Usted dice algo y su hijo se lo discute. Pero las discusiones no necesariamente son malas.

Según investigadores del desarrollo infantil, no se trata de *si* los jóvenes discuten con sus padres (porque casi todos lo hacen). Lo que importa es la *manera* en la que los niños y sus padres manejan el desacuerdo.

No tiene por qué echarse atrás cuando su hijo no esté de acuerdo. Simplemente escuche lo que tiene para decir. Si su joven dice algo que es válido, reconózcalo. Tal vez puedan llegar a un acuerdo mutuo. Su joven aprenderá de su ejemplo.

Los jóvenes que escuchan a los demás y expresan sus opiniones con respeto han aprendido a comunicarse de manera eficaz. También están mejor preparados para hacerle frente a la

presión de sus compañeros. Un estudio reveló que estos jóvenes tenían 40 por ciento más probabilidades de decirle *no* a un amigo que les ofrece drogas o alcohol.

Las habilidades de comunicación son esenciales en la escuela. Los estudiantes les sacarán un mayor provecho a los debates en clase si pueden expresar su opinión y encontrar una solución racional.

Fuente: J.P. Allen y otros, "Predictors of Susceptibility to Peer Influence Regarding Substance Use in Adolescence," *Child Development*, Sociedad de Investigación del Desarrollo Infantil.

"Tenemos dos orejas y una boca para que podamos escuchar el doble de lo que hablamos".

—Epicteto

Cree un ambiente en casa que apoye el aprendizaje de su joven



Reforzar el aprendizaje puede ser complicado cuando su estudiante está en la escuela secundaria. A muchas familias

les preocupa no saber suficiente sobre ciertas materias de secundaria para reforzar lo que sus jóvenes están aprendiendo en ellas.

Sin embargo, lo que es realmente importante es simplemente crear una vida familiar que valore el aprendizaje y lo haga posible. Siga estos pasos:

- **Hable sobre el trabajo** que hacen las personas cuando entre a una tienda con su joven. Comente la educación que se necesita para hacer ese trabajo, pero mantenga una conversación informal.
- **Anime a su joven** a investigar y explorar. Por ejemplo, pídale a su joven que lo ayude a averiguar

dónde puede conseguir un servicio que necesite o a encontrar un lugar nuevo para visitar en familia.

- **Diga que está interesado** en escuchar sobre cualquier cosa nueva que su joven aprenda en la escuela. Pídale a su joven que le explique algunos conceptos.
- **Planifique un proyecto familiar** que requiera aprender habilidades, como pintar una pared o preparar una comida, que usted y su joven puedan hacer juntos.
- **Fomente los talentos de su joven**, incluso si no son los que usted hubiese deseado. Diga que respeta lo que puede hacer. Recuerde: estos talentos podrían ser la base de su carrera en el futuro.
- **Pida la opinión de su joven** sobre todo. Diga que valora la opinión de su joven, esté de acuerdo o no.

¿Está ayudando a su joven a obtener la ayuda que necesita?



Se acerca el final del año, pero todavía hay tiempo para que los estudiantes que tienen dificultades obtengan ayuda. ¿Está

haciendo todo lo posible para identificar problemas y apoyar a su joven? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas:

___ **1. ¿Reconoce** los signos de advertencia (malas calificaciones, ausencias a clase) de que su joven podría estar teniendo dificultades académicas?

___ **2. ¿Ha ayudado** a su joven a identificar las posibles causas de un problema: no hacer los trabajos, no escuchar al maestro, no comprender los trabajos?

___ **3. ¿Le ha dicho** a su joven que pedir ayuda cuando se la necesita es un signo de fortaleza?

___ **4. ¿Ha animado** a su joven a hablar con los maestros o con un consejero sobre la ayuda disponible en la escuela?

___ **5. ¿Ha consultado** otros recursos si su joven necesita más ayuda de la que puede proporcionar la escuela?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted está ayudando a su joven a obtener todo el apoyo que necesita para cambiar las cosas. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente.

Escuela Secundaria
LosPadres
¡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 © 2025, 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.

Seis formas de celebrar el Día de la Tierra y marcar una diferencia



El Día de la Tierra es una gran oportunidad para que los jóvenes aprendan más sobre temas medioambientales y

tomen medidas para cambiar las cosas. Estas son algunas maneras educativas en las que su joven podría participar:

- 1. Investigar sobre un tema medioambiental.** Pídale a su joven que escoja un tema e investigue las causas, los efectos y las posibles soluciones. Por ejemplo, podría investigar sobre el cambio climático, la contaminación o la deforestación. Anime a su joven a presentar los resultados en una cena familiar.
- 2. Organizar un evento de limpieza local.** Su joven podría reunir amigos y familiares para limpiar un parque, playa o barrio cercano.
- 3. Reducir la huella de carbono.** Su joven podría hacer una lluvia de ideas sobre maneras en las que su familia podría reducir el consumo

de energía, minimizar los residuos y elegir productos sostenibles.

- 4. Defender el medio ambiente.** Sugíerale a su hijo que se ofrezca como voluntario en una organización medioambiental local. Pídale que busque en internet para encontrar grupos en su ciudad.
- 5. Convertirse en defensor.** Su hijo podría escribirles a los representantes locales sobre cuestiones medioambientales y abogar por cambios políticos.
- 6. Explorar carreras.** Rete a su joven a aprender sobre oportunidades laborales en ciencias ambientales, conservación y sustentabilidad. Quizá su joven pueda seguir de cerca a un profesional del sector para adquirir conocimientos y experiencia.

Participando en estas actividades, puede aprender sobre temas medioambientales, tomar medidas para marcar la diferencia e inspirar a otros a proteger la Tierra.

Hable con su joven sobre maneras de combatir el acoso por internet



Los jóvenes pasan gran parte de su tiempo enviándoles mensajes de texto a sus amigos y leyendo publicaciones redes sociales.

No es ninguna sorpresa que estos son los canales que usan muchos acosadores para molestar a otros estudiantes.

Los estudios revelan que el 60 por ciento de los estudiantes son testigos del acoso en línea con frecuencia, y solo 1 de cada 10 víctimas informan sobre el acoso a un adulto de confianza.

Ya sea un comentario irrespetuoso publicado en una foto o un rumor que se ha repostado varias veces, el acoso cibernético puede tener un efecto devastador en la salud mental y el desempeño académico de los estudiantes.

Los jóvenes cumplen una función importante en acabar con el acoso por internet. Enséñele a su hijo a:

- **Eliminar el contenido** de sus redes sociales que tenga una intención cruel o busque burlarse de alguien. Su joven no debería compartir comentarios negativos con sus amigos. El acoso escolar empeora cuando otras personas difunden el mensaje.
- **Dejar de seguir o bloquear** a usuarios que con frecuencia publican cosas dañinas o negativas sobre otros.
- **Informar los casos de acoso** a un adulto de confianza. Los jóvenes suelen seguir un código de silencio. Pero informar a un adulto puede ayudar a terminar con la situación.
- **Hacer una pausa y pensar** antes de publicar algo que podría dañar a alguien.
- **Hablar con otros estudiantes.** Su joven debería decirles a sus amigos que cree que el acoso no es agradable.

Fuente: "11 Facts About Cyber Bullying," DoSomething.org.

P: La ansiedad de mi estudiante de décimo grado me preocupa. A mi joven le preocupa que le vaya mal en los exámenes, lo que lo lleva a estudiar hasta altas horas de la noche y a obtener malos resultados. Ser popular también es una fuente de ansiedad. En un proyecto grupal a principio de año, hizo el trabajo de cuatro personas solo para agradar. ¿Cómo puedo ayudarlo a relajarse y preocuparse menos?

Preguntas y respuestas

R: La adolescencia puede ser difícil. Pero parece que su joven está complicando las cosas más de lo que debería. Preocuparse por el futuro evita que disfrute el presente.

Estas son algunas de las cosas que puede hacer para ayudarlo:

- **Conversen.** Diga que le preocupa el estrés de su joven y que quiere ayudarlo.
- **Anime a su joven** a poner todo en perspectiva. No todo tiene que ser perfecto. Hable sobre los momentos en los que "lo suficientemente bien" es tan solo eso.
- **Ayude a su joven** a estructurar el tiempo de estudio. Si comienza con varios días de antelación y estudia menos tiempo cada día, hay más probabilidades de que mejore la calificación del examen que si estudia toda la noche. Luego ponga un horario límite y asegúrese de que se cumpla.
- **Ayude a su joven** a evitar asumir demasiadas responsabilidades la próxima vez que haya que hacer un proyecto grupal. Acepte ponerse usted en el lugar del "villano" para que su joven pueda decir "Perdón, no puedo hacer esa parte del proyecto. Mi papá dice que tengo que ayudar con la casa este fin de semana".
- **Preste mucha atención** al comportamiento de su joven. Los niños con ansiedad a veces se automedican. Esté atento para detectar cualquier señal de consumo de drogas y alcohol.

Enfoque: valores positivos

Ayude a su joven a hacer aportes a la comunidad



Los educadores saben que el servicio a la comunidad ofrece beneficios académicos para los estudiantes. Les da la

oportunidad de aplicar lo que están aprendiendo a necesidades humanas.

El voluntariado también ayuda a los estudiantes a adquirir habilidades y experiencias de vida, que pueden guiarlos hacia sus futuras carreras.

Si bien muchas personas piensan en ofrecerse como voluntarios durante las fiestas, el servicio a la comunidad debería ser una prioridad todo el año. Pídale a su joven que investigue y seleccione una organización a la que su familia podría ayudar.

En familia, podrían:

- **Apoyar a una organización.** Algunas familias donan dinero a una organización benéfica a la que ayudan. Pero esa no es la única manera de ayudar. Averigüe si puede llenar sobres para un grupo que trabaja en un asunto importante para su joven. ¿Podría organizar una colecta de productos enlatados para un banco de alimentos? Tal vez podría ayudar a correr la voz sobre una causa especial en las redes sociales.
- **Preparar y servir una comida.** Un comedor de beneficencia o un refugio para personas sin hogar podría necesitar voluntarios para preparar, servir y entregar comida.
- **Convertirse en un amigo** por correspondencia. ¿Hay un hogar de ancianos cerca? Pregunte si a alguna de las personas que viven allí le agradaría recibir correspondencia con frecuencia.
- **Hacer un regalo anónimo.** Tal vez su hijo conozca a alguien que está pasando por un momento difícil. Dejarle una planta o unas de galletas en la puerta podría mejorar el estado de ánimo de esa persona.

Un proceso de siete pasos facilita el refuerzo de sus valores

Los educadores y las familias por igual reconocen la importancia de inculcar valores sólidos en los niños. Sin embargo, enseñar valores a veces puede resultar difícil.

Pruebe este proceso de siete pasos:

1. **Explicar.** Hable sobre los valores que son importantes para su familia.
2. **Analizar.** Busque noticias que describan valores clave en acción.
3. **Mostrar.** Si quiere que su joven sea honesto, sea honesto usted también.
4. **Esperar.** Diga que espera que su joven respete los valores familiares, incluso si los valores de su joven difieren.
5. **Experimentar.** Proporcione experiencias en las que su joven pueda poner los valores que quiere enseñarle en práctica.
6. **Alentar.** Cuando su joven ponga en práctica uno de los valores de la familia, reconózcalo: "Gracias por ser honesto y mostrarme la calificación de tu examen de lengua".



7. **Evaluar.** Hable sobre momentos en los que le resultó difícil poner sus valores en práctica. Juntos, hagan una lluvia de ideas de maneras de enfrentar situaciones similares.

Fuente: T. Lickona, *Character Matters: How to Help Our Children Develop Good Judgment, Integrity, and Other Essential Virtues*, Touchstone Books.

Estrategias para desarrollar la confianza de su joven en sí mismo



Cuando los estudiantes confían en sus habilidades, suelen obtener mejores resultados en la escuela porque creen que pueden

lograr metas y superar problemas.

Para aumentar la confianza de su hijo en sí mismo, demuestre que cree en las capacidades de su joven.

Asegúrese de:

- **Asignarle a su joven** tareas domésticas y otras responsabilidades en casa.
- **Evitar las críticas** que no sean constructivas. Enfóquese más en lo que su joven hace bien.

- **Permitir que su joven** tome el mayor número de decisiones de forma independiente sin poner en riesgo su seguridad.
- **Pedirle a su joven** que ayude a un amigo o a uno de sus hermanos con una tarea, como un trabajo escolar. Ayudar a otra persona le dará a su joven una sensación de orgullo.
- **Observar los logros.** Su joven ha sacado una B en un examen de ciencias, pero en realidad quería una A. Díglele, "Sacar una B significa que dominas la mayor parte de la materia. Estoy orgulloso de todo lo que has aprendido".