



Ayude a su estudiante a lidiar con el estrés del final del año escolar

Su joven tiene un examen de matemáticas mañana, un trabajo que entregar la semana que viene, un nuevo proyecto grupal y una entrevista para un trabajo de verano este fin de semana. A medida que se acerca el final del año escolar, esta es la realidad para muchos estudiantes de secundaria. El aumento de la presión puede afectar significativamente la capacidad de los jóvenes para concentrarse, aprender eficazmente y rendir al máximo.

Para apoyar a su escolar de secundaria durante los momentos estresantes:

- **Escuche con atención.** A veces, darle a su joven una oportunidad de desahogarse puede ser útil. No intente “arreglar” los problemas. Simplemente deje a su joven hablar y escúchelo *de verdad*.
- **Haga preguntas para ayudar** a su joven a descubrir maneras de resolver el problema. ¿Sería útil crear un cronograma de estudio?

¿Puede reprogramarse la entrevista? Es más probable que los jóvenes adopten una solución si fueron ellos quienes la escogieron.

- **Anime a su joven a dormir.** Es esencial que los estudiantes duerman para que puedan dar lo mejor de sí mismos. Dormir también estabiliza el estado de ánimo. La falta de sueño solo agudiza los efectos del estrés.
- **Sugíerale que haga cosas** que reduzcan el estrés. Respirar hondo algunas veces antes de un examen o una entrevista de trabajo puede hacer que su joven se sienta más en control. Una caminata breve al aire libre puede ayudarlo a centrarse. Comer bocadillos saludables proporciona energía para seguir adelante. Pero anime a su joven a evitar las bebidas energizantes con alto contenido de cafeína, ya que consumir demasiada cafeína puede provocar agitación e insomnio.

Cuatro pasos para mejorar la memoria de su joven



La mayoría de los estudiantes de secundaria ya dominan los aspectos básicos de la lectura. ¿Pero

recuerdan lo que leyeron? Ese puede ser un desafío más difícil.

Para ayudar a su joven a retener mejor lo que lee, comparta con él este proceso de cuatro pasos:

1. **Visualizar.** Albert Einstein dijo una vez, “Si puedes visualizarlo, puedes comprenderlo”. Anime a su joven a involucrarse activamente con el texto. Después de leer cada párrafo, pídale que resuma y se imagine la información presentada.
2. **Predecir.** Los lectores competentes se preguntan qué creen que pasará a continuación. Esta es una de las maneras de mantenerse concentrados en lo que están leyendo.
3. **Hacer preguntas** antes y después de leer. ¿Cuál es la idea principal? ¿Cuál es la diferencia entre *mitosis* y *meiosis*? ¿Cuáles son las causas de la Guerra Fría?
4. **Establecer relaciones.** Es más fácil que su joven retenga conocimientos nuevos si se relacionan con otras cosas que ya sabe. Pregúntele a su estudiante, “¿En qué se asemeja a otra cosa que hayas aprendido?”

Un plan de juego puede limitar el uso de pantallas con fines recreativos



Cada vez hay más indicios de que existe una relación entre el tiempo excesivo frente a las pantallas y los efectos negativos sobre la salud mental, como el aumento del estrés y la ansiedad.

Los expertos recomiendan que las familias ayuden a los estudiantes de secundaria a limitar el uso recreativo y pasivo de las pantallas. Estas son cinco estrategias que podría probar:

1. **Presente un reto.** Pídale a los miembros familiares que, durante una semana, escriban la cantidad de tiempo que les dedican a actividades recreativas frente a una pantalla. ¿Cuánto pueden reducir ese tiempo la semana siguiente?
2. **Cree un horario límite** para el uso de tecnología que le permita a su joven tener al menos 30 minutos de “desconexión” para relajarse antes de acostarse.
3. **Establezca zonas y horarios** libres de dispositivos digitales. Por ejemplo, la mesa de la cena debe ser un lugar

donde todos dejen a un lado las pantallas.

4. **Haga una lluvia de ideas** de actividades divertidas libres de pantallas con los miembros familiares, y creen una lista. Consúltela cuando vea que su joven está usando las redes sociales sin pensar.
5. **No use el tiempo** frente a la pantalla como una recompensa o un castigo. Si lo hace, a su joven le parecerá incluso más importante.

Fuente: Y. Zhao, “Brain structural co-development is associated with internalizing symptoms two years later in the ABCD cohort,” *Journal of Behavioral Addictions*.

“Suelte el teléfono, apague la computadora portátil y haga algo —lo que sea— que no implique usar una pantalla”.

—Jean Twenge,
profesora de psicología

Cinco estrategias para mejorar la comunicación con su joven



Comunicarse con los jóvenes puede ser difícil. Los temas sobre los que antes era fácil hablar de repente pueden resultar incómodos y tensos. Las familias temen que una pregunta equivocada pueda cortar la comunicación.

Para mantener las vías de comunicación abiertas con su joven:

1. **Haga preguntas breves.** Para mantenerse al tanto de lo que sucede en la escuela, haga preguntas abiertas, “¿Qué estás estudiando en ciencias esta semana?”
2. **Esté disponible.** Programe tiempo para mantener conversaciones individuales con su joven, aunque solo sean 15 minutos al día. Puede ser durante un viaje en carro, durante la cena o mientras pasea al perro.
3. **Sea empático y comprensivo.** Incluso si los problemas de su joven a usted le parecen menores, para su joven son *significativos*. Si lo menosprecia, será menos probable que su hijo se abra en el futuro.
4. **Ofrezca alternativas.** Anime a su joven a hablar con otro adulto de confianza si usted no está disponible. Su joven necesita hablar sobre la escuela y sobre la vida con alguien en quien ambos confíen, ya sea con un maestro, un entrenador, un familiar o el padre o madre de un amigo.
5. **Céntrese en los intereses** compartidos. Encuentren puntos en común realizando actividades que les agraden a los dos, como ver una película, jugar o escuchar música. Cuando los jóvenes participan en una actividad, la conversación suele fluir.

¿Sabe usted cómo hablar sobre asuntos difíciles?



Los estudiantes de secundaria suelen enfrentarse a algunas situaciones difíciles, desde que les ofrezcan alcohol hasta

sentirse presionados por un amigo para faltar a una clase. ¿Está ayudando a su joven a tomar decisiones inteligentes bajo presión? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. **¿Habla** sobre las situaciones difíciles a las que su joven podría tener que enfrentarse *antes* de que sucedan?
2. **¿Ayuda** a su joven a practicar distintas formas de decir *no*? “¡Mi mamá me mataría!” es uno de los recursos favoritos.
3. **¿Le ha dicho** a su joven que espera que sea honesto, especialmente cuando se trata de asuntos serios?
4. **¿Le comunica** sus valores a su joven? Recuerde: los valores se *transmiten*, no se *enseñan*.
5. **¿Crea** oportunidades todos los días para hablar con su hijo? Las conversaciones informales suelen allanar el camino para las charlas más serias.

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está teniendo conversaciones positivas con su joven sobre asuntos difíciles. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas del cuestionario.

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.

Los veranos productivos comienzan con límites y estructura



La necesidad de estructura y aprendizaje no termina el último día de escuela. Pero si no hay un plan, es posible que su joven

termine pasando el verano a la deriva, sin ganar nada.

Para ayudar a su estudiante de secundaria a planificar un verano productivo:

- **Ponga límites.** Tal vez decida flexibilizar algunas de las reglas familiares. Por ejemplo, podría extender el horario límite para volver a casa si su joven no tiene que despertarse temprano para trabajar o para hacer una actividad la mañana siguiente. Pero no deje de lado todas las expectativas. Su hijo debería continuar contribuyendo en la casa y seguir reglas básicas.
- **Anime a su hijo** a establecer metas de aprendizaje. Cuando los jóvenes
- le permiten a su cerebro tomarse vacaciones, su desempeño suele decaer. Por lo tanto, ayude a su joven a establecer algunas metas, como aprender a tocar un instrumento musical, comenzar un pasatiempo nuevo o leer todos los libros de una serie. Sea cual sea el objetivo, ayude a su hijo a armar un plan para lograrlo.
- **Céntrese en la salud.** Deje bocadillos nutritivos a mano y anime a su joven a beber mucha agua. También promueva la actividad física a diario. Su joven podría salir a caminar después de cenar todas las noches o inscribirse en una clase de yoga en un centro comunitario de la zona.
- **Sea flexible.** Aunque la productividad durante el verano es importante, también es fundamental que su joven tenga tiempo para soñar despierto y relajarse.

Estudios muestran que los jóvenes toman más riesgos delante de otros



Ciertos investigadores que estudian el cerebro han descubierto algo interesante sobre el cerebro de los jóvenes. Han observado

que los jóvenes podrían estar programados para tomar malas decisiones y asumir riesgos cuando sus amigos los están mirando.

Los investigadores les pidieron a jóvenes y adultos que jugaran a un videojuego de conducción breve. Se los recompensaba por terminar rápidamente siempre y cuando siguieran reglas de tránsito básicas. La mitad de las veces, los jóvenes y adultos jugaban solos. El resto del tiempo, se les indicaba que sus compañeros los estaban mirando en otra habitación. Mientras jugaban, se controlaba su actividad cerebral.

¿El resultado? Cuando los jóvenes pensaban que sus compañeros los estaban mirando, su actividad cerebral en ciertas regiones del cerebro aumentaba.

Al mismo tiempo, asumían *muchos* riesgos más. Conducían más rápido. Pasaban los semáforos cuando estaban en amarillo. Eran más propensos a chocar. En otras palabras, saber que los demás los estaban mirando afectaba su comportamiento. *La presión de sus compañeros era simplemente la presencia de sus compañeros.*

Por otro lado, cuando los adultos pensaban que sus compañeros los estaban mirando, su actividad cerebral y comportamiento no cambiaba.

¿Qué significa esto para las familias de jóvenes? Tal vez lo más importante sea que nunca hay que *dar por sentado* que su joven va a tomar decisiones responsables cuando está con amigos. Antes de que salga, repase las reglas, y ayude a su joven a pensar en las consecuencias de distintas acciones.

Fuente: J. Chein y otros, "Peers increase adolescent risk taking by enhancing activity in the brain's reward circuitry," *Developmental Science*, John Wiley & Sons, Inc.

P: Mis hijos 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?

Preguntas y respuestas

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.

En lugar de intervenir en cada disputa, enséñeles a sus hijos 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 hijos 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 hijos a hablar sobre sus sentimientos y no sobre los errores de la otra persona. En lugar de "Tú siempre me robas la ropa", debería probar decir "Me enoja cuando me sacas algo sin pedirme permiso".
- **Evitar el juego** de echar culpas. Si hay un problema, es probable que no importe de quién es la culpa. Ayude a sus hijos a destinar tiempo a resolver el problema, no a echar culpas.
- **Escucharlo.** Sus hijos 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.

Enfoque: aprendizaje de verano

Explore carreras con su joven y desarrolle habilidades



El verano es un buen momento para ayudar a su joven a familiarizarse con los diferentes tipos de carreras y fortalecer

las habilidades relacionadas con el trabajo. Anime a su joven a:

- **Pasar un día** siguiendo de cerca a alguien cuyo trabajo le interese. Si esa opción no es posible, ayude a su hijo a concertar una entrevista informativa con un trabajador para aprender más sobre lo que hace.
- **Buscar pasantías.** Las pasantías de verano son una gran manera de desarrollar habilidades y probar posibles carreras. Su joven debería hablar con el consejero escolar para buscar oportunidades.
- **Considerar trabajar** como voluntario en un área de interés. Por ejemplo, los jóvenes interesados en política podrían contactar a líderes locales para averiguar sobre oportunidades de voluntariado.
- **Hacer excursiones educativas.** Si su joven está interesado en una materia en particular, sugiérale distintos lugares a los que podría ir para aprender más sobre el tema. Por ejemplo, un científico en ciernes podría disfrutar una visita a un museo de ciencias.
- **Encontrar un trabajo de verano** que se relacione con sus intereses profesionales. Si su joven está pensando en ser maestro, un trabajo como consejero en un campamento o como tutor le brindará experiencia trabajando con niños.
- **Investigar actividades** extracurriculares para el año que viene que podrían fortalecer las habilidades relacionadas con el trabajo y proporcionarle oportunidades de liderazgo, como el comité del anuario, el gobierno estudiantil y el equipo de debate.

La lectura en el verano les brinda a los jóvenes muchos beneficios

Los estudiantes que leen por placer durante los meses de verano tienen más probabilidades de seguir leyendo que aquellos que no lo hacen. Y la lectura por placer tiene un impacto positivo que va más allá de la última página del libro.

Cuando los jóvenes permiten que un libro los atrape:

- **Aprenden a ser perseverantes.** La mayoría de los jóvenes no pueden terminar un libro de corrido. Eso significa que tienen que encontrar maneras de completar las demás tareas para poder volver a leer.
- **Fortalecen la imaginación.** Cuando los jóvenes tienen la oportunidad de leer sobre otro mundo, o de “ver” el mundo a través de los ojos de otra persona, pueden convertirse en pensadores más creativos.
- **Estimulan el cerebro.** La lectura mejora el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la memoria. La lectura frecuente durante el verano ayuda a los jóvenes a mantener estas capacidades cognitivas esenciales.



Señale opciones de lectura de verano divertidas y sugiérale a su joven que:

- **Hable con sus amigos.** ¿Qué libros disfrutaron?
- **Busque en internet.** Hay muchos sitios web, como *Goodreads.com*, que le permitirán a su hijo explorar todos los géneros literarios.
- **Vaya a la biblioteca.** Su joven puede echarles un vistazo a las estanterías o pedirle sugerencias al bibliotecario.

Las mentorías podrían ser una actividad de verano gratificante



Hay pocas cosas más importantes que ofrecerles a los niños modelos a seguir positivos. Y los jóvenes también pueden

ser grandes modelos a seguir.

Aquellos que actúan como mentores experimentan una mayor confianza en sí mismos y una sensación de logro. También adquieren habilidades valiosas.

Si cree que su hijo podría ser un modelo a seguir positivo, sugiérale que sea mentor. Su joven podría:

- **Entrenar** a un equipo deportivo infantil.
- **Contactar a una organización** como Big Brothers Big Sisters of America, Scouts o YMCA.
- **Ser el tutor de un estudiante.** Corra la voz en escuelas primarias locales.
- **Ser voluntario** en una guardería.
- **Iniciar un grupo de juego** para que los niños del vecindario hagan artesanías, jueguen o lean.
- **Anotarse para ser consejero** o formarse como consejero en un campamento de día.