

INICIO DE LA SECUNDARIA

Una guía para los
padres





Estimados padres:

Comenzar la secundaria (o *high school*) es un gran paso. Las secundarias normalmente son más grandes, el trabajo de curso suele ser más difícil, y las calificaciones son más importantes. Los estudiantes también pasan de ser los más grandes a los más pequeños de la escuela.

Durante este período de transición, es importante mantener una comunicación abierta y proporcionar a su estudiante de nuevo ingreso a la secundaria mucho estímulo y apoyo.

Este folleto les mostrará cómo pueden ayudar a su hijo a hacer una transición sin contratiempos y exitosa a la secundaria.

¡Brindemos por un magnífico año escolar!

INICIO DE LA SECUNDARIA

Una guía para los
padres



Contenido

Inquietudes comunes del estudiante	4
La comunicación es clave	5
Conozca la escuela de su hijo	6
Un plan de acción para tener éxito	8
Ayude a su hijo a organizarse	10
Platique sobre el manejo del tiempo	11
Fomente los buenos hábitos de estudio ...	12
El ámbito social	14

WOODBURN PRESS

Copyrighted Material
All Rights Reserved

INQUIETUDES COMUNES DEL ESTUDIANTE

Aunque la mayoría de los estudiantes están emocionados por comenzar la secundaria, muchos también están un poco nerviosos.

A continuación listamos algunas de las inquietudes que los estudiantes de nuevo ingreso a la secundaria tienen a menudo. Use esta lista para iniciar una conversación con su hijo acerca de cualquier inquietud que pueda tener.

- llegar tarde a clase
- **perderse**
- **hacer nuevos amigos**
- **recordar su horario**
- **más tareas**
- las clases que son un reto
- ser objeto de burlas o acoso
- **vestirse para educación física**
- **tener a alguien con quien sentarse durante el almuerzo**



Platicar sobre los temas que se abordan en este folleto ayudará a disipar las inquietudes de su hijo, y a mostrarle cómo tener un inicio exitoso en este año tan importante.

LA COMUNICACIÓN ES CLAVE

Es muy importante mantener abiertas las líneas de comunicación durante las primeras semanas. Aquí presentamos algunos consejos para lograrlo.

► Haga preguntas abiertas

En lugar de “¿Cómo te fue en la escuela?”, diga “Cuéntame qué hiciste hoy en la escuela”, o pregunte “¿Qué están estudiando en la clase de ciencias?”, “¿Sobre qué trata ese libro?”, o “¿Qué almorzaste?”.

► Esté dispuesto a escuchar

Es importante coincidir en los tiempos. Esté disponible para escuchar cuando su hijo quiera conversar. También, busque ocasiones en las que haya más probabilidades de que él esté dispuesto a conversar (cuando usted esté preparando la cena, conduciendo el auto, antes de dormir, etc.).



► Reconozca las inquietudes de su hijo

Algo que podría parecer sencillo para usted, podría ser complicado para su hijo adolescente. Si éste tiene alguna inquietud o problema, escúchelo atentamente y ayúdelo a descubrir cómo lidiar con ello y seguir adelante.

► Preste atención a la comunicación no verbal

Los adolescentes no siempre son capaces de expresar con palabras las cosas que necesitan que usted sepa. Por lo tanto, es importante poner atención al lenguaje corporal de su hijo, los patrones de alimentación y sueño, los cambios del estado de ánimo, y el rendimiento escolar. Estos pueden ser buenos indicadores de cómo van las cosas en la escuela y con los amigos.

CONOZCA LA ESCUELA DE SU HIJO

Al inicio del año, los estudiantes están preocupados por qué ropa se van a poner, quiénes serán sus amigos, y acostumbrarse a un nuevo horario. No están pensando en algunas de las cosas más importantes pero menos interesantes, como la política de asistencia de la escuela.

Muchas escuelas tienen un día programado, antes del inicio de clases, para que los estudiantes recorran las instalaciones y encuentren sus salones de clase. Asegúrese de marcar esta fecha en su calendario.



Infórmese sobre los siguientes temas, y comparta la información más importante y pertinente con su hijo adolescente. (Lo más probable es que todos estos temas se comenten en el manual y/o en el sitio web de la escuela.)

Calendario escolar

Cada escuela tiene un calendario que muestra cuándo comienzan y terminan los períodos de asignación de calificaciones, cuándo están programadas las reuniones de padres y maestros, y cuándo su escuela estará cerrada por días festivos y vacaciones. Señale todas estas fechas en su calendario en casa.

Reglas y políticas escolares

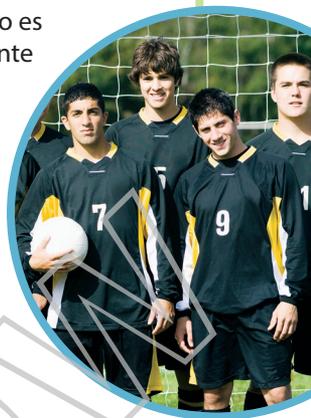
Todas las escuelas tienen reglas y políticas sobre la conducta de los estudiantes. Infórmese acerca del código de vestimenta, las políticas sobre uso de teléfonos celulares y asistencia, las reglas respecto a administración de medicinas, etc.

Horarios de clases

Revise el horario de su hijo para asegurarse de que está en las clases correctas. Si alguna vez considera que un curso es demasiado difícil o “no es adecuado” para su estudiante de secundaria, hable con el consejero.

Actividades extracurriculares

Los estudiantes que participan en actividades escolares generalmente disfrutan más de la escuela y obtienen mejores calificaciones. Infórmese de qué actividades están disponibles en su escuela y anime a su hijo a participar en al menos una.



Consejero escolar

Los consejeros ayudan a los estudiantes a elegir sus cursos, vigilan el progreso del estudiante, y lo ayudan a hacer frente a situaciones difíciles. Averigüe quién es el consejero de su hijo que asiste a la secundaria, y asegúrese de que su hijo sepa cómo programar una cita. *Los consejeros no sólo son excelentes recursos para los estudiantes, sino también para los padres.*

Requisitos de elegibilidad

Las secundarias tienen requisitos de elegibilidad que los estudiantes deben cumplir antes de poder practicar un deporte. Estos requisitos también pueden aplicarse a estudiantes que participen en actividades como grupos de animación deportiva (o *cheerleading*) y gobierno estudiantil. Si tiene preguntas, hable con el director deportivo, o con el consejero escolar.

Revise la información en línea

Muchos maestros ponen las calificaciones y las tareas en línea, y el correo electrónico a menudo es la forma preferida de comunicarse con los maestros. Aproveche los sistemas de comunicación en línea de su escuela y revise regularmente el sitio web de la escuela para obtener información y actualizaciones.

UN PLAN DE ACCIÓN PARA TENER ÉXITO

Los estudiantes de secundaria se están haciendo más independientes y autosuficientes, pero todavía necesitan orientación, guía y apoyo por parte de sus padres.



Aquí presentamos algunas cosas específicas que puede hacer para ayudar a su estudiante a que tenga un excelente inicio del año escolar.

► Comprar los útiles escolares

Asegúrese de que su hijo tenga las herramientas que necesita. Además de papel, bolígrafos y lápices, los estudiantes generalmente necesitan carpetas, cuadernos, una calculadora, reloj despertador, cuaderno de tareas (si su escuela no proporciona agendas).

► Proporcionar un lugar para estudiar

Su estudiante necesita un lugar para estudiar que sea tranquilo y cómodo, y que esté bien iluminado. Esta área deberá tener una superficie para escribir, y estar equipada con enseres y útiles escolares.

► Insistir en la puntualidad y la asistencia

Su estudiante necesita llegar puntualmente a la escuela todos los días, a menos que esté enfermo. *¡La asistencia es el factor #1 en el éxito escolar!*

► Desarrollar rutinas

Tener buenas rutinas matutina y nocturna hace que el día de todos fluya sin problemas. Ayude a su adolescente a establecer rutinas que incluyan que se levante lo suficientemente temprano como para que desayune, y que se acueste a una hora razonable.



▶ **Vigilar el uso de tecnología**

Manténgase al tanto de cómo y con qué propósitos su hijo usa su teléfono celular, *laptop*, *tablet*, y/o la computadora de casa. *Ponga límites y reglas*. Los límites podrían incluir apagar todos los teléfonos celulares durante la comida, y colocarlos en un lugar común a las 9 pm.

▶ **Definir metas**

Al inicio del año, ayude a su adolescente a definir algunas metas académicas. Juntos pueden determinar qué calificación debe poder obtener de manera realista en cada curso en ese período, o puede centrarse más en los hábitos de estudio (p. ej., que todas las tareas se hayan terminado antes de las 8:30 de la noche).

▶ **Alentar un estilo de vida saludable**

Con todos los cambios por los que están pasando los estudiantes de secundaria, es importante que consuman una dieta adecuada, se ejerciten y duerman lo suficiente. Tenga en casa alimentos nutritivos, asegúrese de que su hijo haga algo de ejercicio o realice alguna actividad física con regularidad, e insista en una hora de acostarse que sea razonable.

▶ **Recalque la importancia de la educación**

Nada afectará más las oportunidades de su hijo en la vida que la educación. Haga de la educación una prioridad principal en su hogar.

Vigilancia de las calificaciones desde el principio

Asegúrese de que su estudiante de secundaria esté teniendo un buen inicio en todas sus clases. Si tiene una inquietud sobre el progreso de su hijo en una o más clases, póngase en contacto con él o los maestros.

AYUDE A SU HIJO A ORGANIZARSE



Con el fin de mantenerse al día en todo, los estudiantes de secundaria necesitan tener buenas habilidades de organización.

Ayude a su hijo a convertirse en un estudiante de secundaria organizado, exitoso.

► **Agenda**

Anime a su hijo a llevar su agenda o cuaderno de tareas a todas las clases y usarlo para anotar tareas, pruebas, exámenes y cualquier otra cosa que necesite recordar. Una agenda es una excelente herramienta de organización.

► **Carpetas de tres aros**

El uso de carpetas de tres aros con separadores para las distintas clases es una excelente manera de mantener organizados los apuntes. Las hojas informativas pueden insertarse fácilmente y si su hijo falta a una clase, puede copiar los apuntes de alguien más e insertarlos en el lugar correspondiente.

► **Papeles**

Ya sea que emplees folders o carpetas para las tareas, las pruebas devueltas, etc., lo importante es que tengas un sistema para organizar tus papeles.

► **Archivo en el hogar**

Cree en casa un archivo para almacenar cualquier cosa que su hijo quiera conservar o pueda necesitar más tarde: exámenes devueltos, ensayos, trabajos artísticos, etc.

► **Sitios web del maestro**

Pida a su hijo que marque los sitios web de los maestros para facilitar la revisión de las calificaciones.

PLATIQUE SOBRE EL MANEJO DEL TIEMPO

Con un buen manejo del tiempo, los estudiantes tienen menos estrés y más tiempo libre. También sienten que tienen más control de su vida.

Repase estos consejos con su hijo y anime a su adolescente a usar el tiempo de manera inteligente.

1 Uso del tiempo en la escuela

Anime a su hijo a comenzar con las tareas en cualquier momento libre que tenga en la escuela, así tendrá mucho menos que hacer por la noche.

2 Creación de un plan para estudiar

Algunos estudiantes quieren hacer su tarea en cuanto vuelven de la escuela; otros desean descansar y hacerla después. Ayude a su hijo a determinar cuál es para él el mejor momento para hacer la tarea.

3 Elaboración de un horario semanal

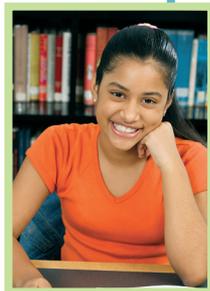
Anime a su hijo a reservar tiempo los domingos por la noche para planear la semana que está iniciando, y asegúrese de tener tiempo suficiente para hacer todo lo que está programado.

4 Buen uso del tiempo extra

Ayude a su hijo a identificar los momentos que se desperdician durante el día. Platique con él cómo puede usar estos momentos de forma más eficiente.

5 Limitación de las cosas que hacen perder el tiempo

Los medios sociales, la TV, los videojuegos... pueden ser una enorme pérdida de tiempo. Platique con su hijo sobre la programación de períodos cortos para estas actividades.



FOMENTE LOS BUENOS HÁBITOS DE ESTUDIO

La mayoría de los estudiantes de secundaria tienen una gran cantidad de tareas, y mucho que leer. Por lo tanto, es muy importante que tengan buenos hábitos de estudio.

Ahora todo cuenta

Cuando su hijo se convierte en estudiante de primer año (freshman), todo comienza a “contar”. Los cursos, las calificaciones y los créditos quedan integrados en el expediente académico de un estudiante, y las calificaciones que obtiene en ese año se usan para calcular su GPA (promedio de calificaciones).

Asegúrese de que su hijo comprenda la importancia de hacer su mejor esfuerzo desde el primer día.

Aunque algunos estudiantes ya han desarrollado buenos hábitos de estudio para cuando llegan a la secundaria, muchos todavía necesitan ayuda y apoyo. Si los hábitos de estudio de su hijo son susceptibles de mejora, use estos consejos para ayudar a su hijo a hacerse un mejor estudiante.

1. Ayude a organizar las tareas y a asignarles prioridades

- Antes de comenzar con la tarea, pídale a su hijo que determine exactamente qué necesita hacer y el orden en el que lo hará. Por ejemplo:
 1. Leer un cuento corto para inglés
 2. Resolver los problemas de álgebra de la página 15
 3. Responder a las preguntas de repaso de ciencias
- Si su adolescente tiene mucho por hacer, ayúdele a asignar prioridades a su trabajo a fin de asegurarse de que haya tiempo suficiente para las cosas más importantes.

2. Ayude a dividir las tareas grandes

Las tareas grandes pueden parecer abrumadoras, y algunas veces los estudiantes de secundaria necesitan ayuda para saber por dónde empezar. Muestre a su hijo cómo dividir las tareas y los proyectos grandes en tareas más pequeñas y manejables.

3. Aliente la comunicación

Animelo a hablar con el maestro antes o después de clases siempre que tenga alguna duda o problema. Los maestros generalmente están dispuestos a ayudar, pero los estudiantes deben hacerles saber que necesitan ayuda.

4. Esté disponible para ayudar, pero no para hacer la tarea

Esté disponible para ayudar a su hijo si le resulta imposible avanzar, o si necesita a alguien que revise un ensayo, escuche un discurso o lo ayude a repasar para un examen.

Sin embargo, no haga por su hijo el trabajo que le corresponde a él. Si algo no se termina, no acuda al rescate. Si lo hace, su hijo adolescente no sentirá la necesidad de ser responsable en el futuro.



Vigilancia del progreso

Para los estudiantes de secundaria es muy importante ser exitosos en sus clases, y sentirse competentes y capaces. Si ve que su hijo está teniendo problemas en una clase o pasa demasiado tiempo haciendo sus tareas, póngase en contacto con el maestro para hablar sobre sus inquietudes.

EL ÁMBITO SOCIAL

Los amigos son muy importantes para adolescentes, y ahora que se encuentran en un ambiente nuevo, los estudiantes a menudo se muestran recelosos ante el ámbito social.

Algunas cosas que puede hacer para ayudar a su hijo a sentirse bien acerca de este aspecto tan importante de la secundaria son:



■ **Alentar las actividades después de clases**

Las actividades extracurriculares son una forma magnífica para que adolescentes conozcan a otros estudiantes que tienen intereses similares. Ser parte de un equipo, club o grupo, también les da el sentido de pertenencia.

■ **Mantener las actividades familiares**

Si bien la convivencia con los amigos es muy importante para los estudiantes de secundaria, hacer cosas con sus padres y familiares les proporciona un muy necesario sentido de seguridad.

Pase tiempo a solas con su hijo, planee salidas familiares y cene en familia tan a menudo como sea posible. Durante la cena, apague el televisor, silencie los teléfonos y hable sobre cómo estuvo su día.

■ **Construya la autoestima**

Los estudiantes con una imagen positiva de sí mismos se ven menos influenciados por la presión de los compañeros y menos afectados por inquietudes sociales. Cultive las fortalezas de su hijo mediante actividades familiares, el desarrollo de sus intereses y habilidades, actividades de la iglesia, etc.

■ Espere cambios de amistades

En la secundaria, las amistades a menudo se transforman y cambian, un mejor amigo de la escuela media puede tener ahora nuevos intereses y estar haciendo nuevos amigos. Anime a su hijo a mantener sus “viejas amistades”, y a trabajar en hacer nuevas.

■ Hable sobre el acoso escolar

Si su hijo alguna vez menciona algo sobre que ha sido hostigado o acosado en la escuela o en línea, averigüe exactamente qué ha sucedido y hable sobre cómo lidiar mejor con la situación. También podría conversar sobre esto con un consejero escolar o con el director.

■ Promueva la independencia

Si su adolescente tiene alguna pregunta o problema, trate de ayudarlo a averiguar cómo solucionarlo por sí mismo. La capacidad para obtener respuestas a sus preguntas y lograr que se solucionen sus problemas ayuda a los estudiantes a obtener confianza y les da un sentido de empoderamiento.

Usted quiere que su hijo se haga más independiente y autosuficiente; sin embargo, es importante que su hijo que asiste a la secundaria sepa que usted siempre está disponible si necesita su ayuda.



Reflexiones finales

Los estudiantes de secundaria se enfrentan a muchas cosas, y a veces la secundaria puede ser estresante. Más que nada, su adolescente necesita estímulo, apoyo, y muchos abrazos.

INICIO DE LA SECUNDARIA

Una guía para los
padres



Este folleto muestra a los padres cómo pueden ayudar a su hijo a que la transición a la secundaria sea exitosa y a que tenga un gran comienzo en la secundaria.

WOODBURN PRESS

woodburnpress.com

Item 118-S