



Claves para tener éxito en la secundaria

Rutina

En los Programas para Padres de MCEC hacemos hincapié en la importancia de hacer cosas rutinarias rutinariamente. Las rutinas son una forma eficaz de realizar actividades, ya que proporcionan predictibilidad y regularidad. Establezca una rutina de tareas escolares y de estudio. Los estudiantes de secundaria suelen hacer sus tareas durante más de una hora todos los días. Recomendamos tener un lugar designado para las tareas que se encuentre bien iluminado, libre de distracciones y tranquilo. Establezca una rutina de lectura, ya que la lectura es clave para el éxito académico. Considere la posibilidad de establecer una rutina que incluya las comidas y pasar tiempo juntos para reconectarse de Nuevo con los demás. Para obtener más información, recomendamos leer Home for Dinner, de Anne Fishel, Ph.D.

Participación de los padres

Mantenerse involucrado es clave para el éxito académico. La participación de los padres no significa que tenga que estar en la escuela. También consiste en asegurarse de que los niños entienden que la educación es una prioridad en la familia y que sean apoyados y alentados. Después de cambiarse a una nueva escuela, asegúrese de comunicarse con los nuevos profesores y la administración lo antes posible. Asista a conferencias, reuniones y eventos.

Para obtener más información, consulte lo siguiente: Milestones es una colección gratuita de videos en línea cuyo objetivo es ayudar a los padres a entender las expectativas del nivel de los grados de K-12:

En inglés: <https://www.greatschools.org/gk/milestones/>

En español: <https://www.greatschools.org/qk/milestones/?lang=es>

Learning Heroes tiene una lista de control de preparación para los grados de K-8:

En inglés: <https://belearninghero.org/>

En español: <https://belearninghero.org/es/>



Comunicación (Padres-Maestro)

Conozca al profesor de su hijo. Pregunte a cada maestro cómo puede ponerse en contacto con ellos en caso de que tenga preguntas o inquietudes. Además, averigüe cuáles son los medios de comunicación preferidos por ellos, para que pueda comunicarse con ellos cuando tenga alguna pregunta o inquietud.

Comunicación (Estudiante-Maestro)

La autodefensa es cuando los niños entienden sus fortalezas y debilidades, saben lo que necesitan para tener éxito y se lo comunican a los demás. Es una habilidad clave para la vida.

La autodefensa en los niños se analiza:

En inglés: <https://www.understood.org/en/friends-feelings/empowering-your-child/self-advocacy/the-importance-of-self-advocacy>

En español: <https://www.understood.org/es-mx/friends-feelings/empowering-your-child/self-advocacy/the-importance-of-self-advocacy>

Comunicación (Estudiante-Padre)

- ✓ Hable con ellos sobre sus fortalezas y debilidades.
- ✓ Elógielo por hablar cuando necesita ayuda. Pedir ayuda no es una debilidad. Ayude a su hijo a entender que eso demuestra que tiene ganas de triunfar.
- ✓ Enseñe a los niños (especialmente, si tienen necesidades especiales) acerca de sus derechos legales y cómo hablar de ellos de una manera positiva y constructiva.
- ✓ Anime a su hijo a que se relacione con un compañero que sea un modelo positivo a seguir.
- ✓ Haga preguntas abiertas. Por ejemplo:

¿Qué fue lo más padre que hiciste hoy en la escuela?

¿Qué fue lo que más disfrutaste el día de hoy en la escuela?

¿Te fue difícil ir a tu casillero entre clases?

¿En qué actividades te gustaría participar?

Para más información: Parents@MilitaryChild.org



Encuentre más consejos para comunicarse con su hijo consultando lo siguiente:

Cómo hacer que su hijo hable sobre la escuela:

En inglés: <https://www.understood.org/en/learning-attention-issues/understanding-childrens-challenges/talking-with-your-child/how-to-say-it-questions-to-ask-your-child-about-school>

En español: <https://www.understood.org/es-mx/learning-thinking-differences/understanding-childrens-challenges/talking-with-your-child/how-to-say-it-questions-to-ask-your-child-about-school>

La comunicación con su hijo:

En inglés: <https://www.cdc.gov/parents/essentials/communication/index.html>

En español: <https://www.cdc.gov/parents/spanish/essentials/communication/index.html>

Consejos para comunicarse con su hijo adolescente:

En inglés: <https://childmind.org/article/tips-communicating-with-teen/>

En español: <https://childmind.org/article/consejos-para-comunicarse-con-su-adolescente/>

Organización

Asegúrese de que su estudiante utilice una agenda para realizar un seguimiento de las tareas y marcarlas cuando las termine. Ayude a su hijo a desarrollar un sistema para llevar un control de los papeles importantes utilizando una carpeta y diferentes folders. Utilice un portafolio estudiantil para ayudar a mantener los documentos de sus hijos actualizados, precisos y completos. Los Programas para Padres de MCEC ofrecen talleres para familias sobre cómo crear un portafolio estudiantil para facilitar la transición entre las escuelas, hacer un seguimiento del progreso del estudiante y facilitar el proceso de solicitud a una institución posterior a la preparatoria o bachillerato.



Para más información: Parents@MilitaryChild.org

Hábitos saludables

Asegúrese de que sus hijos duerman lo suficiente, coman alimentos saludables (incluido el desayuno) y que mantengan un equilibrio de actividades libres de pantallas electrónicas.

El sueño en los adolescentes:

En inglés: <https://www.nationwidechildrens.org/specialties/sleep-disorder-center/sleep-in-adolescents>

En español:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000872.htm#:~:text=Empezando%20cerca%20de%20la%20pubertad,horas%20de%20sue%C3%B1o%20por%20noche>.

Planificar con anticipación

La planificación para las familias militares con niños en edad escolar siempre es imprescindible, pero se vuelve esencial una vez que su hijo entra a la secundaria. MCEC ha desarrollado un plan académico de 6 años que asegura que los estudiantes se gradúen a tiempo a pesar de las numerosas transiciones que puedan llegar a tener y de que cuenten con opciones al finalizar el bachillerato o la preparatoria, independientemente de si quieren comenzar una carrera o ser aceptados en una universidad más competitiva. Planifique con anticipación, especialmente si se va a mudar.

Conozca el MIC3, que es la *Militar Interstate Compact Commission*, la cual aborda los principales problemas educativos por las constantes transiciones que enfrentan las familias militares, como la inscripción, la selección, la asistencia, la elegibilidad y la graduación de los estudiantes. Más información: www.mic3.net

A partir de la escuela secundaria, conviene planear más exámenes. Estos son algunos consejos:

- ✓ Hablar de los exámenes. Planificar con anticipación y comenzar a estudiar con anticipación.
- ✓ Dígale a su hijo, que cuando reciba el examen, lea las instrucciones cuidadosamente antes de comenzar a contestar las preguntas. Si no entiende cómo hacer algo, pedirle al maestro que lo explique.
- ✓ Mirar rápidamente todo el texto para ver qué tipos de preguntas hay en él para ayudar a determinar cuánto tiempo debe dedicar a cada parte del examen.
- ✓ ¿No sabes la respuesta? Sáltate la pregunta y sigue adelante. Si tienes tiempo al final, vuelve a examinar la pregunta.



Para más información: Parents@MilitaryChild.org

Buscar ayuda

Si su hijo está teniendo problemas, busque ayuda. Si detecta un problema de aprendizaje, póngase en contacto con el maestro de inmediato. Pida ayuda y los recursos que mejor se adapten a su hijo, como el uso de sitios web como [Khan Academy](#), la participación en sesiones extraescolares o grupos de estudio. [Tutor.com](#) también está disponible de manera gratuita para los dependientes militares elegibles. Si nota que su hijo tiene problemas socio-emocionales, acuda a su consejero escolar, a un Consultor de Vida Familiar (MFLC) o al médico de su hijo para obtener apoyo adicional. Además, Military OneSource ofrece servicios de asesoramiento: 800-342-9647 o chat en vivo 24/7 www.militaryonesource.mil/contact-us

Videos

Vídeo de MCEC – Fundaciones – Padres que fomentan el éxito académico:
<https://www.youtube.com/watch?v=0IRhU9punQU>

Cómo enseñarles habilidades de organización a los niños: https://youtu.be/gN8qSGqD_Mk

Cómo ayudar a sus hijos a tener éxito en la escuela:

https://www.youtube.com/watch?v=D0S_gLw9pXg&feature=share&fbclid=IwAR3c1o-W6uY6TXP6V_CpV5oA7KbmtH2w3ixGIto4RSeOcr_gx960PE6mUIE

Los videos de YouTube pueden ser configurados con subtítulos en español. Comience a reproducir el video. En la parte inferior de la pantalla del video localice “CC” y haga clic. Vaya a “Settings”, seleccione “Subtitles” y luego la opción “Auto-translate”. Busque en la lista “Spanish” y haga clic.

Recursos de programas para padres

Encuentre otros seminarios en línea de los Programas para padres de MCEC relacionados con este tema en:

www.militarychild.org/webinars

Comuníquese con su equipo local de Programas para padres para conocer qué talleres se ofrecen en su comunidad.

<https://www.militarychild.org/programs/parent-to-parent>

Si tiene alguna pregunta, no dude en comunicarse con:

Parents@MilitaryChild.org



Para más información: Parents@MilitaryChild.org