

Los Padres™

Parent/Family Involvement
Long Beach Unified School District

¡aún hacen la diferencia!



Pídale a su hijo que lo ayude a crear nuevas tradiciones familiares

Aunque usted no lo crea, los adolescentes quieren pasar más tiempo con sus padres. Pues sí, usted pasa tiempo con su adolescente; hoy por ejemplo estuvieron juntos cuando lo llevaba al entrenamiento de fútbol y usted leía el diario mientras él estudiaba para la prueba de biología. Pero, ¿pasa usted verdaderamente tiempo de calidad con su hijo, relajados y divirtiéndose?

Ahora que se acercan las fiestas de fin de año, pase tiempo con su joven creando una nueva tradición familiar. Pídale a su hijo que lo ayude a explorar algunas ideas. Tal vez puedan decorar la casa juntos o salir a jugar a los boliches una noche.

Las tradiciones familiares son importantes porque:

- **Crean recuerdos familiares** que su hijo atesorará. Él podría incluso querer continuar con esta tradición con sus propios niños algún día.

- **Promueven la sensación de pertenecer a un grupo.** Las tradiciones fortalecen la relación que tiene con su hijo.
- **Inculcan valores familiares.** Cuando pasa tiempo con usted, su hijo adolescente recibe el mensaje que la familia es lo más importante.
- **Ayudan a su adolescente a descubrir quién es.** Una familia unida actúa como un sistema de apoyo justo cuando su hijo está tratando de determinar qué tipo de individuo quiere llegar a ser.
- **Hacen que su hijo se sienta cómodo.** Si su hijo se siente cómodo divirtiéndose con usted, es más probable que acuda a pedirle ayuda cuando la necesite para asuntos serios.

Fuente: Denise Witmer, "5 Reasons to Observe Family Traditions," About.com, <http://parentingteens.about.com/od/familylife/a/familytradition.htm>.

Ayude a su hijo a aprender a pensar antes de reaccionar



Su hijo se ha olvidado de asegurar la puerta de entrada, otra vez. "¿Es que nunca piensas?" le grita usted. La

verdad es que su hijo no piensa, por lo menos, no piensa como lo hace usted. El cerebro de su hijo no se habrá desarrollado completamente sino hasta los 20 años. Todavía está aprendiendo a razonar y a controlar sus impulsos.

Cuando su hijo tenga que tomar decisiones, anímelo a utilizar este proceso de seis pasos para que piense y analice *antes* de reaccionar:

1. **Identifique el problema.** Pídale a su hijo que defina el problema en sus propias palabras.
2. **Piense en posibles soluciones.** No trate de determinar si las ideas son realistas o no, simplemente límitese a generar posibles alternativas.
3. **Piense en los puntos positivos y negativos de cada opción.** Es posible que su hijo incluso piense en otras soluciones que podrían ser mejores que las que ya consideró.
4. **Tome la decisión.** Ahora, su hijo tiene una solución que debe probar.
5. **Aplique la decisión.**
6. **Evalúe los resultados.** ¿Cómo funcionó la solución? La próxima vez que tenga que abordar un problema similar, ¿qué cambiaría?

Anime a su hijo adolescente a adquirir una sólida ética de trabajo



A los adolescentes les resulta cada vez más difícil conseguir empleo. Los adultos están copando cargos que, tradicionalmente, habían ocupado los jóvenes. Y muchas empresas y negocios están indicando que los adolescentes no son “empleables” como solían serlo. Muchos se comportan como si el empleo o trabajo fuera indigno de ellos, hacen lo mínimo posible o simplemente no demuestran la responsabilidad necesaria.

Pero los estudios revelan que un empleo es muy beneficioso para los adolescentes. Los chicos adquieren destrezas vitales, construyen una base sólida para sus futuras carreras profesionales y desarrollan su autoestima.

Así pues, ¿cómo podría usted darle una ventaja a su hijo? Hable con él de la importancia de adquirir una sólida ética de trabajo. La “ética de trabajo” es la serie de valores y creencias que incluyen ser responsable, trabajar con dedicación y enorgullecerse del trabajo realizado. Para inculcarle a su hijo una sólida ética de trabajo:

- **Dé usted mismo el ejemplo** de una sólida ética de trabajo. Si usted le muestra a su hijo cómo trabajar, por qué el trabajo es importante y que todo trabajo es valioso, él estará muy bien preparado. Hable con él de sus propias experiencias laborales para que quede claro que hacer un buen trabajo tiene muchos beneficios.
- **Asígnele responsabilidades** a su hijo. Debería hacer sus quehaceres porque eso es lo que se le ha asignado, no simplemente para evitar que usted se enoje.

Fuente: Jan Swander, “The Decline of the Teen Workforce,” Oregon Employment Department, www.qualityinfo.org/olmisj/ArticleReader?itemid=00005966.

“Como padre, usted no debería exigir respeto. Exija cortesía y honestidad. Pero el respeto es algo que uno debe ganarse, tanto con los niños como con los adultos.”

—William Attwood

Limite los mensajes instantáneos para que su hijo duerma lo necesario



Los adolescentes, que ya se sienten agotados porque tienen una agenda ocupadísima, podrían estar empeorando su problema de falta de sueño. Cada vez más chicos admiten que envían mensajes de texto cuando sus padres creen que duermen.

Esto significa que se sienten agotados por la mañana. Con tiempo, estos adolescentes que envían mensajes se privan de más y más horas de sueño. Esto afecta su asistencia a la escuela, sus calificaciones e incluso su salud. Le sugerimos algunas maneras de ponerle un límite a los mensajes de texto:

- **Analice su cuenta de teléfono.** Vea a qué hora se mandaron los

mensajes. Si su hijo está enviándolos mucho tiempo después de la hora de acostarse, establezca un límite. Si el problema continúa quítele el teléfono por un cierto tiempo.

- **Ponga el teléfono fuera del dormitorio.** Conéctelo a su cargador en la cocina o en la sala de estar.
- **Deje que viva con las consecuencias.** Si se queda despierto hasta tarde enviando mensajes a sus amigos, no asuma la responsabilidad de despertarlo por la mañana y ayudarlo a alistarse para salir de casa.

Fuente: Stephanie Dunnewind, “Social Impact: Teens Text Messaging Friends Into Wee Hours,” The Seattle Times, www.govtech.com/gt/118753.

¿Está ayudando a su joven a tener más confianza en sí mismo?



Casi todos nos hemos sentido algo tímidos una que otra vez. Pero algunos adolescentes parecen sentir timidez ante cualquier situación nueva. Les resulta difícil hacerse de amigos. No los invitan a fiestas. Tienen miedo de hablar en la clase.

¿Está haciendo lo que puede para ayudar a su hijotímido? Responda *sí* o *no* a las preguntas siguientes para averiguarlo:

1. **¿Toma el tiempo necesario** para demostrarle a su hijo que lo quiere?
2. **¿Ayuda a su hijo** a considerar participar en actividades escolares? Algunos deportes individuales, tal como la carrera a distancia son estupendos para los adolescentes algo tímidos.
3. **¿Ha ayudado a su hijo** a encontrar actividades de voluntariado? Los chicos que ayudan a los demás se sienten bien consigo mismos.
4. **¿Ayuda a su hijo a representar** lo que haría en situaciones difíciles? Practicar ayuda a adquirir autoconfianza.
5. **¿Hablará con sus maestros** si la timidez le causa problemas escolares?

¿Cómo le fue?

Cada respuesta *sí* significa que está ayudando a su hijo a adquirir confianza y don de gentes. Por cada respuesta *no*, trate de probar la idea correspondiente.

Escuela Secundaria
Los Padres
¿*jaún* hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos. ISSN: 1523-133x

Para obtener información llame o escribe 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 por The Parent Institute®, una división de NIS, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad. Copyright © 2009 NIS, Inc.

Editor: John H. Wherry, Ed.D.

Redactora: Rebecca Miyares.

Escritores: Kris Amundson y Jennifer McGovern.

Directora de Traducciones: Michelle Beal-García.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Cinco cosas que debe hacer el joven que se encamina a la universidad



Administrar el proceso de solicitud de admisión a la universidad es una tarea compleja. Es importante que le permita a su hijo

asumir esta responsabilidad. Sin embargo, hay maneras de ayudar. Todos los jóvenes que se encaminan a la universidad deberían hacer estas cinco cosas este mes:

- 1. Delimitar la lista de universidades.** Solicitar admisión a la universidad es caro. Pídale a su hijo que trabaje con su orientador para seleccionar entre cinco a 10 universidades. Algunas de éstas deberán ser “seguras” es decir, universidades a las que es muy probable que ingrese. También incluya algunas que sean una “aspiración,” es decir, aquellas a las que probablemente le resulte más difícil ingresar.
- 2. Elaborar un calendario.** Allí deberá anotar los plazos para entregar cada solicitud. Apunte también las fechas de las pruebas preuniversitarias.

- 3. Empezar a tomar medidas** en lo que respecta a la asistencia financiera. En este difícil clima económico, recibir ayuda financiera puede marcar la diferencia entre asistir a la universidad que el joven prefiere o no. Pídale que solicite ayuda financiera de cada universidad a la que solicita admisión.
- 4. Pedir recomendaciones.** La mayoría de las universidades exigen una carta de un maestro y otra de un consejero. Su joven debería preparar una hoja de vida para facilitarles la tarea.
- 5. Escribir y volver a escribir** la composición para la universidad. Es importante pasar el tiempo necesario para que sea lo mejor posible. No es muy probable que su hijo consiga ingreso a la universidad si envía una composición escrita a las dos de la mañana el día antes de la fecha de entrega.

Fuente: College Board, “Pulling Your Applications Together,” www.collegeboard.com/student/plan/action/seniors.html.

Su hijo debe tomarse el tiempo para corregir sus trabajos a fondo



Su hijo pasó la semana recabando información y escribiendo una composición. Sacó libros de la biblioteca y tomó

notas cuidadosamente. No tuvo que quedarse despierto la noche antes para terminarla. Magnífico, ¿verdad? Pues no lo es si él imprimió la composición y salió corriendo por la puerta sin darle una segunda mirada.

Las computadoras ayudan mucho con la ortografía y la gramática, pero el botón corrector no es perfecto. Si su joven escribe “vota” en vez de “bota” la computadora no detectará ningún error, pero su maestro sí lo hará.

Anime a su hijo a:

- **Tomarse el tiempo necesario.** Nuestros ojos tienden a rellenar las

letras o palabras que faltan. Tal vez incluso le convenga leer el trabajo en voz alta. A veces, el oído pesca cosas que el ojo ha ignorado.

- **Revisar más de una vez.** Algunas personas leen el trabajo de atrás para adelante para que los errores de ortografía parezcan más obvios.
- **Familiarizarse con el tipo de errores** que comete. Si siempre se olvida de ponerle número a las páginas, debería revisar precisamente esto con más detenimiento.
- **Mantener una actitud positiva** si encuentra errores. Recuerde que las revistas y los diarios tienen muchos escritores que revisan sus ejemplares, y así y todo, ¡cometen errores!

Fuente: “Proofreading,” Virginia Tech Study Skills, www.ucc.vt.edu/stdysk/proofing.html.

P: Mi hija, que cursa el décimo grado, siempre ha hecho todo lo posible para salirse con las suyas. Aun cuando estaba en la primaria, yo siempre cedía en lugar de tener que lidiar con sus pataletas. Pero ahora está completamente rebelde. Se rehúsa a hacer cualquier cosa que le pido. Me insulta. Se comporta de la misma manera en la escuela y los maestros están tan frustrados como yo. ¿Qué puedo hacer para ayudar a esta niña a retomar el control?

Preguntas y respuestas

R: Todos los adolescentes pasan por períodos en que se rebelan contra la autoridad. Pero su hija ya ha cruzado la línea de lo que se considera aceptable, tanto en casa como en la escuela.

Y si bien resultará difícil lidiar con sus actos de rebeldía, usted debe hacerlo. De otro modo, nunca conseguirá un empleo, tendrá una relación sana o podrá vivir con otras personas.

Esto es lo que debería hacer:

- **Reúnanse con los maestros.** Todos tienen que estar de acuerdo y deben presentar un frente unido.
- **Tenga ciertas expectativas básicas.** Podría dejar pasar por alto algunas cosas, pero concéntrese en lo básico, como dirigirse a los demás respetuosamente.
- **Dígale que sus acciones** tendrán consecuencias. Éstas deberán ser más o menos proporcionales a lo que ha hecho. (Sacar el automóvil sin permiso no es lo mismo que insultar a una persona.)
- **Aplique las consecuencias** cuando su hija pruebe los límites. Conserve la calma y recuerde que ella necesita un padre, no un amigo.
- **Busque ayuda** para su hija y para usted. Un jefe bondadoso, un entrenador, un mentor todos ellos pueden guiarlos en esta etapa tan difícil en la vida de su hija.

—Kristen Amundson,
The Parent Institute

Enfoque: Las tareas

Su hijo debería tener un plan de estudio para las pruebas



Ya sea que falten dos meses para las pruebas de admisión a la universidad o cuatro días para el examen de matemáticas, su adolescente necesita un plan de estudio. Es una manera de ayudarlo a organizar su tiempo y su estudio para que repase todo lo que se incluirá en el examen.

Estos son los pasos a seguir:

- 1. Infórmese sobre el examen.** Mientras más detalles tenga su hijo, mejor será su preparación. ¿Es una prueba de opción múltiple? ¿Tendrá que escribir una composición? ¿Qué material se incluirá?
- 2. Averigüe qué sabe y qué debe aprender.** Si fuera posible, pídale que rinda una prueba de práctica para cada una de las evaluaciones importantes. (Se pueden encontrar muestras de exámenes preuniversitarios en línea.) Esto guiará su tiempo de estudio. Al determinar que ya sabe parte de la materia que se incluirá en la prueba, se sentirá más seguro para abordar el resto.
- 3. Divida lo que debe estudiar en partes más pequeñas.** Estudiar un poquito cada día funciona mejor que tratar de aprender todo de golpe la noche antes. Anotar el plan de estudio garantizará que su hijo de secundaria cubra todo lo que incluirá el examen.
- 4. Establezca un horario.** Saque un calendario y genere un horario de estudio. Debería ponerlo en su escritorio para que pueda verlo todos los días.

Fuente: Lee Wherry Brainerd and Ricki Winegardner, *10 Secrets to Acing Any High School Test*, ISBN: 1-576-85437-X (Learning Express, www.LearnATest.com).

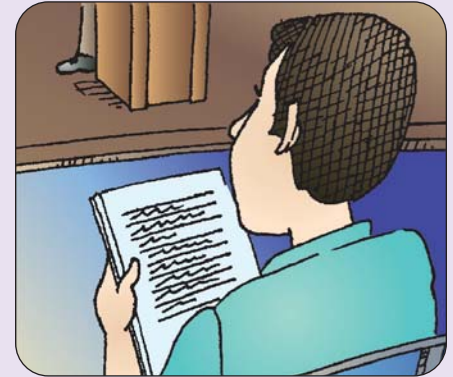
¿Es que su hijo sabe cómo tomar buenos apuntes en la clase?

Muchos maestros de secundaria enseñan sus materias dando conferencias. Pero si los estudiantes no saben tomar buenos apuntes, tal vez no recuerden los datos más importantes hasta que tengan que demostrar que los dominan en una prueba.

Básicamente, escuchar una conferencia es como “leer con las orejas.” Algunas de las técnicas que ayudan a los chicos a recordar lo que leen pueden adaptarse para ayudarlos a tomar buenos apuntes en la clase.

Los jóvenes que aprenden mejor viendo tienen que hacer que la conferencia sea visible en una página. Podrían hacer ilustraciones (no garabatos de la compañerita de la derecha). O podrían usar lápices de diferentes colores para subrayar los temas importantes.

Algunos estudiantes aprenden mejor escuchando. Para ellos, es importante concentrarse en lo que el maestro está diciendo. Anotan



palabras o conceptos clave. Después de la conferencia, escriben tanta información como pueden.

Muchos jóvenes trazan una línea en una hoja de papel, dejando una columna en blanco a la izquierda. Toman apuntes en el lado derecho. Luego, más tarde revisan lo que han escrito y agregan puntos clave en la columna de la izquierda.

Fuente: Gail Wood, *How to Study*, ISBN: 157-68530-8-X (Learning Express, www.LearnATest.com).

Una mejor organización llevará a su hijo a obtener mejores notas



Si su hijo se organiza, siempre estará preparado para la clase. Para ayudar a su hijo a mantenerse siempre organizado en la escuela, anímelo a:

- **Usar una agenda.** Antes de salir de cada una de sus clases, su hijo debería anotar exactamente lo que tiene que llevar/hacer/estudiar para el día siguiente. Al final del último período tendrá un historial escrito de todo su día.
- **Separar las materias.** No debería tratar de atiborrar seis juegos de

notas en una carpeta enorme. En lugar de ello, debería usar una carpeta diferente para cada clase. De ese modo, su trabajo estará dividido en materias automáticamente.

- **Usar un calendario para tareas.** Su adolescente debería tener un calendario en su habitación para llevar cuenta de cada prueba y proyecto. Si el plazo de entrega de la tarea es dentro de varias semanas, podría anotarse unos recordatorios. Anime a su hijo a actualizar su calendario y consultarlo todos los días.