

Los Padres™

Parent/Family Involvement
Long Beach Unified School District

¡aún hacen la diferencia!



Transforme a su estudiante en una persona responsable, independiente

A veces, el comportamiento cambiante de su preadolescente lo deja completamente mareado. Un día, es maduro y responsable. Pero, ¿al día siguiente? Se queja de las reglas de su hogar como si fuera un preescolar irritado. ¡Bienvenido a la adolescencia!

Estos años que se avecinan vendrán cargados de cambios y crecimiento. Y si bien sería estupendo poder convertir a su adolescente en un adulto responsable e independiente con el toque de una varita mágica, las cosas no suceden así. Como casi todo lo que tiene que ver con la crianza de los chicos, esto es un proceso largo.

Usted puede transformar a su hijo en una persona responsable si:

- **Insiste en que ayude** a sus hermanitos. ¿Qué tal si le lee a su hermanito a la hora de acostarse?

- **Asígnele quehaceres importantes.** No le dé algo simplemente para mantenerlo ocupado. Busque algo importante.
- **Deje que haga** sus propios mandados. ¿Quién dijo que solamente usted es capaz de comprar el cartón para el proyecto de la escuela?
- **Permítale que se consiga un trabajo** a medio tiempo. Cuidar a un regalón o cortar el césped son maneras de ganar algo de dinero e ir adquiriendo una sólida ética de trabajo. Mientras mantenga buenas notas, considere permitirle que trabaje.
- **Cuente con él cuando necesite ayuda.** No limpie las canaletas o cambie el aceite del automóvil usted solo. ¡Tiene a su lado un adolescente muy capaz!

Fuente: "Becoming Independent," Parenting Pipeline, North Dakota State University, www.ext.nodak.edu/extnews/pipeline/6-mar-w.htm.

Desarrolle la autoestima con amor, disciplina



Se habla tanto de la autoestima que podemos decir que hasta tiene mala reputación. Pero esta cualidad es importantísima para *todos*: necesitamos sentir que somos individuos competentes y capaces.

Los expertos concuerdan en que los padres pueden ayudar a sus hijos a desarrollar la autoestima con un enfoque a dos puntas:

Primero, nunca limite el amor que siente o le expresa a su hijo. Segundo, póngale siempre un límite a lo que le permitirá hacer a su hijo.

Para lo primero:

- **Deje bien en claro** que usted quiere a su hijo como es.
- **Pase tiempo** con él y disfrute de su compañía.
- **Alíente a su hijo** y demuestre interés en sus actividades.
- **Respete a su hijo.**

Para lo segundo:

- **Sea muy claro** sobre las reglas de su familia, incluyendo las consecuencias que aplicará si éstas se ignoran.
- **Sea sistemático** y consecuente cuando aplique las normas.
- **Manténgase firme.** No ceda simplemente porque su hijo se enoja.

Fuente: Kerby T. Alvy, *The Positive Parent: Raising Healthy, Happy and Successful Children, Birth-Adolescence*, ISBN: 978-0-8077-4808-4 (Teacher's College Press, www.tcpress.com y Center for the Improvement of Child Caring, www.ciccparenting.org).

Recuerde cómo funciona el cerebro de los preadolescentes



Hoy por hoy, es una tarea verdaderamente difícil criar a un niño de intermedia. Su preadolescente se comporta como si lo supiera todo. Y a veces, parece ya tan maduro.

La palabra importante aquí es “parece.” No importa si su hijo se comporta del modo más “chévere”: pasarán años hasta que se comporte como un adulto. Recuerde que:

- **Las emociones se imponen** a la razón a esta edad. Es por ello que los chicos de intermedia arremeten contro todo y todos si creen que los han insultado. Su hijo no está listo para detenerse y pensar: “Es mejor que me tranquilice porque podría meterme en problemas.” Simplemente responde emocionalmente.

Pídale a su hijo que practique cómo reaccionará en situaciones

similares. Podría simplemente alejarse, meneando la cabeza. Contar hasta 10 antes de perder los estribos también es algo que funciona. Y si su hijo le dice algo airadamente, no se lo tome personalmente.

- **Su hijo vive en el momento.** No comprende que sus nota para el semestre bajarán si no estudia esta noche para la prueba. Para él, el final del semestre está a años luz. Lo que haga esta noche no afectará para nada el final del semestre.

No fuerce a su estudiante de intermedia a hacer una conexión que no tiene la capacidad de hacer. En lugar de ello, establezca reglas claras sobre el estudio y exíjale que cumpla con ellas.

Fuente: Kenneth R. Ginsburg con Martha M. Jablow, “But I’m Almost 13!” *An Action Plan for Raising a Responsible Adolescent*, ISBN: 0-8092-9717-5 (Contemporary Books, www.mcgraw-hill.com).

Mucha tele, computadora pueden tener un efecto negativo en la salud



Pasar demasiado tiempo frente a la computadora o la tele puede tener un efecto negativo en las notas, la vida social y la salud de su hijo. Varios estudios independientes han revelado que:

- **Los estudiantes de secundaria** que veían más de cinco horas de tele por día exhibieron malos hábitos de alimentación una vez alcanzaron la edad adulta.
- **Ver tele** puede contribuir a la obesidad. El tiempo que se pasa ante la tele es tiempo que no se pasa haciendo una actividad física. Y otro estudio reveló que algunos chicos con exceso de peso comían el doble después de mirar avisos publicitarios de comida en la tele.
- **Los chicos de intermedia** que tienen una computadora o un televisor en sus dormitorios duermen

menos. Se acuestan en promedio una media hora más tarde que los otros estudiantes. Pero se despiertan a la misma hora.

Para evitar que a su hijo le suceda lo mismo:

- **Limite estrictamente** el tiempo que permitirá que su hijo pase frente a una pantalla. Autorice no más de dos horas por día.
- **Ponga la tele** y la computadora en un área común y transitada de la casa, no en el dormitorio.
- **Exija que su hijo complete** primero las tareas, los quehaceres y que haga ejercicio antes de ver tele o encender la computadora.

Fuente: “Children with TVs or Computers in Their Room Sleep Less,” *Science News*, “Too Much TV Linked to Future Fast-Food Intake,” “TV Food Advertisements Increase Obese Children’s Appetite by 134 Percent,” *Science Daily*, www.sciencedaily.com/releases/2008/09/080902102536.htm.

¿Enfatiza usted la honestidad académica?



Un estudio por el Centro para la Integridad Académica reveló una estadística impresionante: 75% de los estudiantes de secundaria admitió que había copiado en la escuela. ¿Está abordando usted este tema con su hijo *antes* de que comience la secundaria? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. **¿Le da un buen ejemplo** a su hijo siendo honesto en su propia vida?
2. **¿Ha hablado con su hijo** del código de honor de la escuela y de la importancia de acatar con él?
3. **¿Ha hablado con él** de lo que es copiar? Copiar de un compañero, obtener las preguntas del examen con anticipación y enviar un mensaje de texto con las respuestas son ejemplos de copiar en la escuela.
4. **¿Le ha dicho a su hijo** que copiar pasajes de Internet y presentarlos como si fueran propios se considera copiar?
5. **¿Ha hablado con su hijo** de las consecuencias de copiar?

¿Cómo le fue?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí* esto indica que le está mostrando a su hijo lo importante que es no copiar. Por cada respuesta *no*, trate de probar la idea correspondiente del cuestionario.

Escuela Intermedia
Los Padres
¡aún hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos. ISSN: 1523-1321

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: María Koklanaris y Holly Smith.

Directora de Traducciones: Michelle Beal-García.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Pase bastante tiempo hablando con su estudiante de intermedia



Una de las mejores maneras de pasar tiempo con su hija es también una de las más fáciles: conversando. Según los estudios,

las niñas adolescentes indican que su actividad favorita es conversar con sus madres.

Lamentablemente, las chicas muchas veces se frustran con sus madres porque creen que ellas:

- **Les hacen muchas preguntas.**
- **Las juzgan apresuradamente.**
- **Simplemente no “comprenden.”**
- **Dicen cosas que no son apropiadas.**

Quejas de lado, las preadolescentes quieren y necesitan hablar de temas importantes con sus madres. Para aprovechar el tiempo con su hija:

- **Escúchela.** Seguro que usted tiene miles de cosas que hacer, pero si su preadolescente quiere hablar, esté disponible para ella.
- **No la ignore.** Evite frases como, “No crees lo que acabas de decir,” o “No puede ser que te sientas así.” Son obstáculos para la conversación y pueden hacer que su adolescente no se sincere con usted.
- **Acepte su punto de vista.** Escuchar a su adolescente no es lo mismo que estar de acuerdo con ella. Es una manera de mostrarle que respeta sus opiniones.

Fuente: Terri Apter, *You Don't Really Know Me: Why Mothers and Daughters Fight and How Both Can Win*, ISBN: 0-393-32710-8 (W.W. Norton, www.wwnorton.com).

Enfatice las metas, no las notas para mejorar el desempeño académico



¿Cree que ayudar a su hijo con la tarea es el camino al éxito? Reconsidérelo. Los estudios revelan que la mejor manera de ayudar a

su hijo a triunfar es recordándole que trabajar con dedicación hoy traerá resultados positivos mañana.

En otras palabras, hágale ver que rendir bien en la escuela es mucho más que obtener buenas notas. Tiene que ver con alcanzar sus metas algún día.

¿Por qué es importante relacionar el éxito en la escuela con las metas que se ha trazado? Probablemente porque es en los años de la adolescencia que los chicos empiezan a convertirse en los adultos que llegarán a ser algún día. Y si bien están empezando a independizarse de mamá y papá, todavía toman su orientación y guía muy seriamente.

De hecho, muchas veces se cita a la “falta de orientación” como la razón principal por la cual los chicos no continúan con estudios superiores.

Después de analizar los datos de 50,000 estudiantes por un período de

26 años, los expertos descubrieron que, al llegar a la intermedia:

- **Los chicos empiezan a perder interés en las notas.** Para muchos preadolescentes pasar tiempo con los amigos y divertirse son más importantes que destacarse en el cuadro de honor de la escuela.
- **Es difícil para los padres** entablar una relación con los maestros. Ya que los chicos tienen varios profesores diferentes, les resulta complicado llegar a conocerlos.
- **La participación de los padres** es importante. Pero es todavía más importante enfatizar los beneficios a largo plazo del buen rendimiento.
- **Ayudar con las tareas** produce resultados variables. A algunos chicos les gusta que los ayuden; otros consideran que hacerlo es entrometerse. Y hay aquéllos que lo hallan confuso. Y es que los padres y los maestros explican las cosas de manera diferente.

Fuente: “Tying Education To Future Goals May Boost Grades More Than Helping With Homework,” ScienceDaily, www.sciencedaily.com/releases/2009/05/090519134711.htm.

P: Ya se acercan las fiestas de fin de año, pero mi hijo de octavo grado no está del todo entusiasmado ante la posibilidad de todo ese tiempo “en familia” que se avecina. Yo realmente quiero pasar algo de tiempo con él. ¿Es que debo forzarlo a venir con nosotros a todas las actividades familiares?

Preguntas y respuestas

R: Resulta tentador insistir que su hijo de intermedia vaya con usted a todas partes, pero resista esa tentación. Es importante respetar el hecho de que su hijo está creciendo. Así que trate de ser flexible. En lugar de exigir que su hijo los acompañe a todas las actividades familiares esta temporada de fiestas:

- **Establezca prioridades.** Si hay un acontecimiento al que todos deben asistir, pues que así sea. Dígale a su hijo que usted comprende que él quiere pasar tiempo con sus amigos. Pero faltarse a la cena de Acción de Gracias en casa de abuelita no es una opción aceptable. Por otro lado, ¿es necesario que él participe en su sesión maratónica de compras este año?
- **Adopte nuevas tradiciones.** Acepte que es posible que tenga que abandonar algunas actividades infantiles ahora que su hijo ya es mayorcito. Pero en lugar de abandonarlas completamente, adáptelas. Por ejemplo, ¿acaso a él solía encantarle decorar la mesa con hojas y piñas? Ahora que es más grande, dele una pistola de pegamento y sugiérale que haga una manualidad otoñal.
- **No se enoje.** No lo tome personalmente cuando su hijo rechace alguna actividad. Es parte del proceso de crecer. Y recuerde: es posible que le lance una de esas miradas ahora. ¿Pero es probable que él mismo haga algunas de estas actividades con su propio hijo algún día!

—Maria Bonaquist,
The Parent Institute

Enfoque: Las tareas

Guíe a su hijo en los trabajos de investigación



DESTREZAS DE ESTUDIO/TAREAS

Hoy en día, tener acceso a grandes cantidades de información es tan simple como hacer clic con el ratón de la computadora. Ciertamente que esto es útil cuando se trata de hacer una investigación. Pero también puede presentar problemas y dificultades.

Dele a su hijo estos sencillos consejos para ayudarlo con la investigación:

- **Seleccione un tema específico.** Escribir una composición sobre “La segunda guerra mundial” puede ser abrumador. Concéntrese en una batalla o un acontecimiento específico de la guerra.
- **Considere un número de fuentes.** Por lo general, para un proyecto de intermedia se considera apropiado tener entre cinco a 10 fuentes. Pero confirme con el maestro.
- **Use fuentes de Internet** con cuidado. Cualquier persona puede corregir los artículos de Wikipedia. Prefiera fuentes que terminen en *gov* o *edu*. Las fuentes que terminan en *org* también suelen ser útiles. Pero considere que los grupos detrás de estos sitios a menudo abogan por ciertas causas. Visite <http://scholar.google.com>. Esta versión de Google ofrece sólo artículos y libros académicos.
- **¡Vaya a la biblioteca!** Muchas veces, no se puede encontrar en línea la versión completa de algunos libros y artículos. Pero la biblioteca podría tenerlos.
- **Documente todo.** Incluya una bibliografía que contenga toda las fuentes que haya citado. Nunca copie nada directamente de una fuente. Ponga todo el contenido en sus propias palabras.

Fuente: Ron Fry, *How to Study*, ISBN: 1-56414-229-9 (Career Press, www.careerpress.com).

Planifique para abordar más fácilmente los proyectos extensos

INo deje que los proyectos a largo plazo descarrilen la carrera escolar de su hijo! Para ayudarlo a rendir bien en todo, desde proyectos de ciencia hasta composiciones de inglés, recuérdale que:

- **Anote las fechas.** Pídale a su hijo que anote todas las fechas importantes del proyecto en un calendario. De este modo, será difícil que las fechas de entrega simplemente “se le aparezcan” de golpe.
- **Reduzca las tareas grandes.** Enséñele a su hijo a dividir proyectos grandes en partes pequeñas. Por ejemplo, tal vez le parezca intimidante trabajar en una composición de cinco páginas. Pero “elaborar un esquema,” “escribir un borrador,” y “entregar



la versión final” parece algo más factible.

- **Revise.** No esté encima de su hijo, pero pídale a su preadolescente que le muestre cómo va progresando. Si ve algún problema, puede ayudarlo a retomar el camino antes de que sea demasiado tarde.

Ayude a su hijo a dominar la materia, aplicar estrategias



REFORZANDO EL APRENDIZAJE

En la escuela intermedia, su hijo tiene que poder trabajar bien y de manera independiente.

Considere sugerirle estas ideas y ponerlas en práctica:

- **Responda seis preguntas clave.** Aconséjale a su hijo que primero determine: *quién, qué, cuándo, dónde, por qué y cómo*. Esto lo llevará a comprender los puntos básicos de cualquier tarea de lectura. También lo ayudará a escribir un esquema del contenido.
- **Sepa el vocabulario.** Si su hijo no comprende el vocabulario, la tarea le resultará difícil. Anímelo a usar el diccionario o hablar con el maestro si necesita ayuda.
- **Comprenda la información importante.** Muchas tareas

requieren que su hijo entienda la diferencia entre la idea principal y los detalles. Practique con él, diciendo algo como: “Juan derramó lágrimas sobre su camisa azul mientras subía a la casa.”

- ¿Qué es más importante, que Juan llevaba una camisa azul o que estaba llorando?
- **Compare y contraste.** ¿Puede su hijo decirle claramente en qué se parecen dos cosas y en qué difieren? Esto ayudará a su hijo en muchas materias, especialmente inglés e historia. Pregúntele, “¿En qué se parecen un bulldog y un perro de aguas? ¿En qué difieren?”

Fuente: Drew y Cynthia Johnson, *Homework Heroes*, ISBN: 0-7432-2259-8 (Kaplan Publishing, http://store.kaptest.com/kappub_home.jhtml).