

Los Padres TM

¡aún hacen la diferencia!

Kern County Supt. of Schools Office
Daryl Thiesen, Title IV/TUPE Coord.



Escuche atentamente cuando le haga preguntas de la escuela a su hijo

Para desarrollar una sólida relación con su joven, comience con la comunicación. Sin embargo, muchos adolescentes dudan en recurrir a sus padres si tienen problemas o preocupaciones. Cuando finalmente deciden hablar con sus padres, ellos por lo general responden ya sea *escuchando de más*, o *escuchando de menos*.

Cuando usted:

1. **Escucha de más**, le presta atención a sus propias reacciones, no a lo que dice su hijo. Antes de que su adolescente termine de explicarle el problema, usted ya está saliendo al rescate con ideas y soluciones. O usted cuestiona cada pequeño punto de su comentario, sin dejarlo terminar.
2. **Escucha de menos**, está minimizando lo que su hijo tiene que decirle. En lugar de dedicarle a su hijo toda su atención, usted sólo le da lo que le sobra después de

pagar las cuentas, poner la mesa y preparar la comida.

Después de un ratito, su hijo dejará de darle información. O buscará una pelea, señalando que usted "nunca lo escucha" o "ni siquiera lo conoce."

De cualquier modo, usted no está *realmente* escuchando a su hijo. Si usted "escucha demás," dé un paso atrás. Deje que su joven termine de decirle lo que quería. Tal vez descubra que no le estaba pidiendo un consejo después de todo, sino que le estaba contando cómo resolvió un problema él solito.

Si usted "escucha de menos," dé un paso hacia delante. Todas esas otras tareas que tiene que hacer pueden esperar cinco minutos mientras usted se concentra en su hijo. Y los cinco minutos que pase con él le mostrarán que usted cree que él es importante y que considera y valora sus opiniones.

Dígale a su hijo que use sus audífonos inteligentemente



Su hijo se está preparando para estudiar. Así que saca su reproductor de música, se pone los audífonos y sube el volumen.

Tal vez no lo sepa, pero podría estar dañando irreparablemente su audición. Este es el resultado de un reciente estudio que llevó a cabo el Hospital de Niños de Boston. La mayoría de los chicos no se da cuenta que escuchan música a un volumen muy alto. Los chicos tienden a subir el volumen más que las chicas, según el estudio. "Se puede escuchar música un volumen alto," dice el Dr. Brian Figor, autor del estudio, "pero la clave es escuchar inteligentemente."

Para proteger el sentido de la audición de su hijo:

- **Fíjese en el volumen.** No deje que escuche a 80 por ciento de la capacidad por más de 90 minutos cada día.
- **Descanse.** Sugírela a su hijo que descance los oídos entre sesiones de música.
- **Verifique que los audífonos le queden bien.** Esto puede ayudar a filtrar el ruido externo, lo que permite que el volumen se ponga más bajo.

Fuente: Brian Figor, Children's Hospital Boston, "Study examines teen beliefs and behaviors around iPod use, risk for hearing loss," www.childrenshospital.org/newsroom/Site1339/mainpage51339P1sublevel511.html.

Establezca un 'fondo de confianza' para su estudiante de secundaria



Existen unos pocos padres, afortunados, que pueden establecer un fondo de *inversiones* para la educación de sus hijos.

Pero cualquier padre puede establecer un fondo de *confianza* para ellos.

Sus depósitos son las formas en que usted ayuda a su hijo a adquirir confianza en sí mismo y a motivarse. Éstos le dan a su hijo las herramientas que necesita para triunfar en la escuela.

¿Cuáles son los elementos de un "fondo de confianza"? Su hijo necesita la motivación que viene de:

- **Saber que usted tiene confianza** en él. Tal vez el mensaje más importante que puede darle a su hijo es: "Pase lo que pase, nunca dudaré de ti."
- **Responder a la pregunta**, "Pues, ¿por qué es que tengo que aprender esto?" Dele a su hijo la oportunidad de ver que las cosas que aprende hoy en la escuela le serán útiles más

tarde. Deje que visite a una persona que se desempeña en un trabajo para el que le gustaría prepararse. Cuando vea que la ciencia y la matemática abren la puerta a muchas carreras, tal vez esté dispuesto a seguir estudiándolas.

- **Pedir ayuda.** Los estudios revelan que pedir ayuda es el primer paso para vencer las barreras al aprendizaje. Así que anime a su hijo a pedirle ayuda a su maestro si no entiende algo en la clase.

Fuente: Barbara Bartholomew, "Sustaining the Fire," *Educational Leadership*, March 2008 (Association for Supervision and Curriculum Development, www.ascd.org).

"Lo importante no es lo que se le mete en la cabeza a un estudiante, sino más bien lo que allí se planta."

—Linda Conway

Hable con su hijo adolescente del peligro de consumir alcohol



"Sólo he tomado una cerveza," le dice su joven después de admitir que sí había alcohol en la fiesta.

"No hay nada de malo en tomar una cerveza."

Pues en realidad, sí que lo hay. Un estudio en Australia analizó el comportamiento de un grupo de adolescentes por más de 10 años. El estudio reveló que incluso el consumo muy moderado de alcohol en la adolescencia resulta en un aumento en el riesgo de consumir alcohol en años posteriores.

En el caso de los muchachos, el resultado fue muy claro. Mientras más alcohol consumieron en los años de la adolescencia, más alta la probabilidad de presentar problemas de alcohol en la edad adulta. Para las muchachas, la relación no resultó tan clara. Sin embargo, el estudio concluyó que no

había un nivel de consumo "seguro" de alcohol para los chicos ni para las chicas en los años de la adolescencia.

El investigador principal, Elya Moore, resumió los resultados de esta manera: "No encontramos evidencia de que ninguna cantidad de alcohol, por pequeña que fuera, [durante los años de la adolescencia] pueda ser considerada 'segura.' Yo creo que esta es la conclusión más sorprendente."

Utilice este estudio como una plataforma para iniciar un serio debate con su hijo sobre los peligros del consumo de alcohol.

Fuente: Elya Moore, Carolyn Coffey, John B. Carlin, Rosa Alati y George C. Patton, "Assessing alcohol guidelines in teenagers: results from a 10-year prospective study," *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, April 7, 2009 (Wiley InterScience, www.interscience.wiley.com/journal/117969397/home).

¿Ayuda a su joven con las dificultades académicas?



A estas alturas del año escolar, algunos chicos se dan cuenta que tienen dificultades académicas en una clase, o en varias. ¿Está usted haciendo lo que puede para ayudar a su hijo si tiene dificultades?

Responda *sí* o *no* a las preguntas a continuación para averiguarlo:

1. **¿Ha hablado con su hijo** de su progreso en la escuela y ha averiguado qué es lo que le preocupa?
2. **¿Ha animado a su hijo** a hablar con sus maestros de la posibilidad de conseguir ayuda adicional.
3. **¿Se ha reunido con los maestros** para elaborar un plan y lograr que todo vuelva a marchar sobre ruedas?
4. **¿Está haciendo lo que puede** para apoyar a su hijo a través de un programa en la escuela o con la ayuda de un maestro particular?
5. **¿Ha ayudado a su hijo** a adquirir sólidos hábitos de estudio, estableciendo un horario regular para las tareas, fijando metas a corto y largo plazo, aprendiendo a tomar buenos apuntes?

¿Cómo le fue?

Cada respuesta *sí* significa que está ayudando a su hijo a retomar el buen camino. Por cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente.

Escuela Secundaria
LosPadres
¿aún 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.

Los jóvenes adquieren aptitudes técnicas y sociales en la Internet



Los adolescentes pasan mucho tiempo en la computadora. Conversan con sus amigos, miran su página en Facebook y revisan sus correos electrónicos. Pero, ¿es que toda esta actividad en línea es buena para su hijo? ¿Y qué hay de pasar el rato con los amigos, cara a cara?

Los resultados de un reciente estudio sobre los adolescentes y la Internet podrían sorprenderlo: los adolescentes desarrollan importantes destrezas técnicas y sociales en línea.

Es fácil ver el aspecto de “competencia técnica.” Es probable que su hijo sepa de computadores más que todos los otros miembros de su familia, y que sea el dactilógrafo más rápido. Pero a los padres les resulta más difícil comprender eso de las “aptitudes sociales.”

Las “redes sociales” de los adolescentes son ahora muy diferentes de lo que eran hace años. Las amistades antes se definían por la ubicación

geográfica (quienquiera que viviera cerca era un candidato a convertirse en un buen amigo) y la privacidad (leer el diario de alguien era el peor abuso de confianza que podía cometerse).

Ahora, gracias a la Internet, los adolescentes son amigos con chicos de todo el mundo, y difunden sus secretos a los cuatro vientos, a todos aquellos que quieran leerlos. De hecho, aprender a mantener la visibilidad de lo que han publicado en línea es una de las aptitudes sociales más importantes.

Cabe enfatizar, sin embargo, que continúa siendo importante vigilar a su adolescente cuando usa la computadora, llevando cuenta tanto del tiempo que pasa en línea como de los sitios que visita. Y como siempre, verifique que las tareas sean lo más importante.

Fuente: Source: “New Study Shows Time Spent Online Important for Teen Development,” The John D. and Catherine T. MacArthur Foundation, www.macfound.org/site/c.lkLXJ8MQKtH/b.4773437/k.3CE6/New_Study_Shows_Time_Spent_Online_Important_for_Teen_Development.htm.

Durante las vacaciones de invierno, su hijo debería ceñirse a un horario



Llegaron las vacaciones de invierno. Su hijo ha esperado ansiosamente estar libre de la escuela. Está pensando dormir hasta tarde, quedarse despierto hasta entrada la noche y, en términos generales, hacer muy poco.

Sin embargo, tanto usted como los maestros piensan un poquito más allá: los exámenes semestrales se programan generalmente para mediados de enero. Y ya se acerca la primavera, lo que significa que se aproximan los plazos para presentar las solicitudes de admisión a la universidad.

Apoye la labor de la escuela manteniendo un horario durante las fiestas de fin de año. Anime a su joven a:

- **Trabajar.** Pídale que haga un poco de su trabajo de lectura todos los

días. Lo más probable es que tenga tareas que debería ir haciendo, pero si este no es el caso, le será muy beneficioso tomar un libro.

- **Despertarse.** No le permita que se duerma más de una hora después de su horario normal. Así, no se sentirá tan aturdido en su primera clase del día cuando vuelva a la escuela. Y él y sus maestros se lo agradecerán.
- **Escribir.** Solicite la ayuda de su hijo para escribir tarjetas de salutación o agradecimiento. Tal vez incluso considere escribirles tarjetas a sus maestros, agradeciéndoles por toda la ayuda este año.
- **Crear.** Mantenga activa la mente de su hijo. Pídale que lo ayude en la cocina; es un estupendo lugar para repasar ciencia y matemáticas.

P: Me preocupa mucho que mi hija se preocupa *por todo*. Antes de cada prueba, está convencida de que reprobará. Como consecuencia, le va peor de lo que le iría si se relajara. Se preocupa de ser popular. Pues entonces, hace más de lo que debería. En su último proyecto de grupo, hizo el trabajo de cuatro personas. Es buena estudiante y es una chica agradable. ¿Cómo puedo ayudarla?

Preguntas y respuestas

R: Los años de la adolescencia pueden ser muy difíciles. Pero su hija se está haciendo todo más complicado de lo que debería ser. Y como siempre está preocupada por el futuro, no puede disfrutar del presente.

Usted puede ayudar de este modo:

- **Ayude a su hija a adquirir** un sentido de la proporción. Por ejemplo, no todo tiene que ser perfecto. Hay ocasiones en que “bastante bien” es suficiente.
- **Ponga ciertos límites** a cómo estudia su hija. Dígale que obtendrá mejores notas si duerme bien la noche antes, en lugar de pasársela en vela, estudiando todo de golpe.
- **Ayude a su hija a evitar** asumir demasiadas responsabilidades la próxima vez que tenga un proyecto de grupo. Acepte jugar usted el papel de la “mala” para que ella pueda decir, “Mi mamá me ha dicho que debo ayudar este fin de semana. Lo siento, no puedo hacer esa parte del proyecto.”
- **Esté muy atento.** Mientras su hija esté aprendiendo a batárselas con la ansiedad, usted debe estar consciente de un posible peligro. Los adolescentes que sufren de ansiedad muchas veces se “automedican” con alcohol o marihuana. Pues entonces, debe estar pendiente de los síntomas del abuso de drogas o alcohol.

— Kristen Amundson,
The Parent Institute

Enfoque: Inculcando valores positivos

Fomente la responsabilidad poco a poco



Algunos chicos hacen lo que se les pide porque tienen miedo de perder un privilegio si no lo hacen. Los adolescentes

responsables, por otro lado, hacen algo porque es su obligación. Saben que lo que hacen es importante.

Si su hijo pertenece a la primera categoría, no se preocupe: no es demasiado tarde para enseñarle a ser responsable. Empiece de a poquito y promueva la responsabilidad dándole a su hijo:

- **Un plazo para llegar a casa** por la noche. Hable con su hijo del plazo y las consecuencias que aplicará si su hijo no lo obedece. Resista la tentación de llamarlo 10 minutos antes de que se venza el plazo para recordárselo. Confíe que cumplirá con él. Y aplique las consecuencias si llega tarde.
- **Una llave de la casa.** Tener una llave de la casa no es un derecho, es una responsabilidad. Hable con él de la importancia de cerrar la puerta con llave. Señale los peligros de perder la llave o prestársela a un amigo. Verifique que comprenda que la responsabilidad por una pequeña llave es una gran cosa. Recuérdele a su hijo que si puede demostrar responsabilidad en estas áreas, usted sabrá que ya tiene la madurez para asumir responsabilidades más grandes.

Asumir responsabilidades como éstas fomenta la integridad y una sólida ética de trabajo, dos cualidades que le permitirán a su hijo rendir bien en la escuela y tener éxito en la vida.

Fuente: Rose Halas, M.D., F.A.A.P., "Teens' personal responsibility: Rather than inundate your teen with a large dose of duty all at once, feed responsibility to her in bite-size pieces," *Essortment.com*, www.essortment.com/family/teenspersonalr_sglo.htm.

Anime a su hijo a trabajar como voluntario en su comunidad

Los adolescentes tienden a pensar que el mundo entero está fijándose en ellos: que "todo el mundo" ve ese granito horrible en su cara o que "todos" se burlarán si no pasan la prueba de conducir.

Ayude a su hijo a pensar en las necesidades de los demás animándolo a trabajar como voluntario en su comunidad. Podría hacerlo en:

- **Un campamento local.** Cualquier campamento puede usar un par extra de manos.
- **La sociedad protectora** de animales. Muchas necesitan voluntarios para acostumbrar a los animales rescatados al contacto humano.
- **La biblioteca local.** Un voluntario puede ayudar a colocar los libros en las repisas, entre otras cosas.

Los adolescentes que dan algo a la comunidad en la que viven, por lo general tienen un sentido de la autoestima más desarrollado y son



más corteses con los demás. Además, adquieren valiosa experiencia de trabajo, lo que da muy buena impresión en una hoja de vida o solicitud para la universidad. Si su hijo no está seguro dónde ofrecer sus servicios voluntarios, animelo a hablar con su orientador vocacional.

Fuente: Rachel Paxton, "Building Teen Character: Volunteering for Community Service," *SelfGrowth.com*, www.selfgrowth.com/articles/Paxton1.html.

Ayude a su hijo a tomar la decisión correcta en un momento difícil



A veces, hacer lo que "es correcto" es fácil. Si todos están conduciendo con precaución en la carretera, no hay la tentación de conducir a exceso de velocidad.

Pero hay otras ocasiones en las que no resulta tan fácil hacer lo que está bien. El maestro sale del salón de clases un minuto durante la prueba. ¿Su hijo le pasa la respuesta de una de las preguntas a un compañero?

Resulta importantísimo que su hijo esté preparado para actuar correctamente precisamente en esos momentos difíciles. A veces, podrían parecerle poca cosa. ¿Es que debería

levantarse cuando suena el despertador o volver a cubrirse con el cobertor y perder la primera clase? Pero incluso estas pequeñas decisiones tienen consecuencias grandes. Si se pierde la clase de hoy, le resultará mucho más difícil ponerse al día mañana.

Hable con su hijo de estos "momentos difíciles." Dígame que todos tenemos que tomar decisiones. Muchas veces, al tomar la decisión que parece más difícil, (levantarse e ir a clases) está en realidad facilitándose las cosas para el futuro.

Fuente: Sean Covey, *The 7 Habits of Highly Effective Teens*, ISBN: 0-684-85609-3 (Fireside Books, una división de Simon & Schuster, www.simonsays.com).