

Los Padres TM

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

¡aún hacen la diferencia!



Enriquezca el vocabulario, mejore la lectura con un club del libro

Su adolescente lee: para su clase de inglés, está leyendo *Emma* por Jane Austen. Y pasó horas leyendo el libro de biología anoche.

Pues entonces, ¿por qué es tan importante tomar tiempo para leer por placer? Cuando los chicos leen por placer no sienten la presión de tener que memorizar cada detalle del libro para una prueba. Disfrutan de lo que están leyendo y es probable que lean con mayor velocidad.

Los jóvenes que leen con fluidez entienden más de lo que leen. La lectura de comprensión mejora mucho y su vocabulario se enriquece. Estos beneficios se transfieren a la lectura para la escuela y a las pruebas estandarizadas, por cierto tan importantes.

Pero, ¿cómo es que su hijo se puede dar el tiempo para leer por placer? Sugíerale que empiece un club del libro. No solamente estará leyendo por placer, sino que además

se *divertirá*. Pídale a su hijo que:

- **Corra la voz.** Llame a sus amigos, ponga volantes en la escuela o mande un mensaje electrónico. Lo ideal sería un grupo de entre ocho a 12. Si hay más de 12 personas, resulta difícil oír la opinión de todos.
- **Establezca reglas.** Decidan cómo se seleccionarán los libros a leer. Hable de la frecuencia de las reuniones y dónde se realizarán.
- **Disfrute de la lectura.** El club del libro debe ser algo entretenido. Es aceptable decir que el personaje principal se parece al Sr. Smith en el departamento de matemáticas. Simplemente manténganse concentrados en el libro y no en el último chisme que circula por la escuela.

Fuente: "Book Clubs and Reading Guides: Starting a Book Club," Teenreads.com, www.teenreads.com/clubs/club-about.asp#Starting.

Revise sus metas, expectativas para la secundaria



Este es un buen momento para revisar las metas y expectativas que tiene para su adolescente. Comenten

cómo va la escuela y anime a su hijo a alcanzar nuevas metas y objetivos. Pregúntele:

- “¿Cómo crees que te está yendo en tus clases?” Si está teniendo dificultades, ¿qué puede hacer para retomar el buen camino?
- “¿Qué actividades te gustaría hacer en la escuela y más allá?” ¿Qué puede hacer para encaminarse en esa dirección?
- “¿Cómo es tu vida fuera de la escuela?” ¿Está contento y satisfecho con lo que hace en su tiempo libre?

Escuche atentamente lo que su hijo tenga que decirle y luego, no se olvide de:

- **Tener expectativas ambiciosas.** Comuníquese a su hijo que usted espera que él dé lo máximo de sí.
- **Ser realista.** Muchos estudiantes rinden bien en una materia, y no tan bien en otras. Tal vez no sea apropiado que espere que su hijo suba su nota a una A en todas las materias.
- **Ofrecerle su apoyo.** Dígale a su hijo que usted cree en él, y quiere ayudarlo a lograr sus metas.

Fuente: Peter Benson and others, *What Teens Need to Succeed*, ISBN: 1-57542-027-9 (Free Spirit Publishing, www.freespirit.com).

Prepare un horario, fije pautas para el uso de la computadora



Javier tiene una composición de historia. Mariela tiene que recabar información para su proyecto de ciencia de quinto grado. Y usted tiene que hacer algunos ajustes de última hora en un documento antes de su reunión de mañana.

La mayoría de las familias sólo tienen una computadora que todos deben compartir. Y compartir una computadora significa compartir responsabilidad. Considere lo siguiente cuando tenga que dividir el tiempo de uso de la computadora entre toda la familia:

- **Adopte un horario básico.** Tiene que haber una manera fácil de programar el uso de la computadora. Mariela la usa cuando Javier esté en su entrenamiento. Él puede navegar por Internet cuando ella ya se haya acostado. Pero para evitar las peleas que generalmente comienzan con “¡Es mi turno!” haga un horario y póngalo cerca de la computadora.

- **Decida qué medidas de seguridad** implantará. La computadora se cuelega. Los chicos bajan juegos que tienen un virus. Prepárese para lo inevitable. Compre una memoria portátil para cada persona en la familia y pídale a todos que adquieran el hábito de guardar sus archivos por lo menos una vez por día.
- **Establezca una norma** para el uso aceptable de la computadora. Ya que el archivo que baje una persona puede tener un impacto en el trabajo de toda la familia, compruebe que sus hijos sepan qué está permitido y qué no lo está. Deje que sus hijos participen en la elaboración de la norma de uso. De esta manera, es más probable que la cumplan.

Fuente: Elizabeth James y Carol Barkin, *How to be School Smart: Super Study Skills*, ISBN: 0-688-16130-8 (Lothrop, Lee & Shepard Books, www.williammorrow.com).

Ayude a su hijo a aprender a cumplir con sus promesas, compromisos



Ser responsable es, en gran medida, hacer lo que uno ha dicho que hará. Para hacerlo con terceras personas, los chicos

primero tienen que aprender a hacerlo consigo mismos.

Estas son algunas cosas que su hijo podría hacer para que le sea más fácil cumplir con las promesas que se ha hecho a sí mismo. Pídale que:

- **Haga lo que ha ido aplazando.** No todo, pero por lo menos *una* cosa. Debería seleccionar una de las cosas que ha estado en su lista “por hacer” por lo menos una semana y simplemente terminarla hoy día. Tal vez sea empezar el borrador para la composición, recoger la ropa del suelo del ropero o escribir

y enviar una tarjeta de agradecimiento por un regalo.

- **Dé un paso** hacia un estilo de vida más sano. La clave es seleccionar *una* cosa. Tal vez su hijo quiera levantarse más temprano, tomar un desayuno saludable, hacer ejercicios por una hora y evitar las golosinas en la escuela. Bueno, eso es estupendo. Pero poco realista. Anímelo a comenzar con una cosa: tomar un buen desayuno. Esto luego podría convertirse en un hábito.

Dé usted el buen ejemplo y cumpla con algunas de las promesas que se ha hecho a sí mismo.

Fuente: Sean Covey, *The 7 Habits of Highly Effective Teens*, ISBN: 0-684-85609-3 (Fireside, www.simonandschuster.com).

¿Está ayudando a su hijo a mantenerse concentrado?



Hoy en día, los jóvenes están tentados por todo tipo de distracciones. Ven la tele, envían mensajes de texto y escuchan

música, todo mientras tratan de estudiar para la prueba de historia. ¿Está haciendo lo que puede para ayudar a su hijo a concentrarse? Responda *sí* o *no* a las preguntas a continuación para averiguarlo:

1. **¿Trata usted de lograr** que las cenas familiares y el tiempo de estudio estén libres de distracciones? ¿Nada de enviar mensajes de texto o ver su perfil de Facebook!
2. **¿Tiene una estructura** la vida en su hogar?
3. **¿Anima a su hijo** a pensar *antes* de tomar una decisión? Podría anotar los pro y contra de cada opción.
4. **¿Le ha sugerido** a su hijo que se siente adelante en la clase para que le resulte más fácil bloquear las distracciones de otros estudiantes?
5. **¿Tiene su hijo** un organizador o agenda para anotar sus tareas?

¿Cómo le fue?

Cada respuesta *sí* significa que está ayudando a su hijo a pensar antes de actuar. Por cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente del cuestionario.

Escuela Secundaria
Los Padres
¡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.

Ayude a su hija a destacarse en los cursos de ciencia, matemáticas



Muchos de los empleos mejor remunerados del futuro requerirán de conocimientos prácticos de matemáticas y ciencia.

Pero muchos estudiantes, especialmente las niñas, creen que estas materias son muy difíciles. Como resultado, sólo se inscriben en poquísimas clases. A consecuencia de ello, no tienen acceso a los mejores empleos.

Los padres puede empezar a cambiar esta actitud. Un estudio de la Universidad de Wisconsin reveló que los padres juegan un papel clave ayudando a sus hijas a adquirir la confianza necesaria para continuar con sus estudios de ciencia y matemáticas.

Estas son maneras de animar a su hija a destacarse en estos cursos:

- **Espere que la vaya bien.** Las niñas tienen que aprender que sí pueden y deben dominar estas materias tan importantes. A ella debe quedarle claro que usted cree que sí puede

hacerlo. Si está teniendo problemas con un problema de matemática, díglele, “Persevera. Lo resolverás si continuas intentándolo.”

- **Dé por sentado** que está interesada en las matemáticas y la ciencia. Abra el capó del automóvil y muéstrele cómo funciona el motor. Pídale que prepare un presupuesto para su próxima visita al supermercado. Ponga a prueba su ingenio con acertijos de lógica. Todas estas actividades tienen que ver con la matemática y la ciencia.
- **No la proteja de los errores.** Frecuentemente, los padres sobreprotegen a las niñas en la casa y el laboratorio, pues no quieren que fallen en nada. En lugar de ello, acepte que a veces las chicas necesitan la oportunidad de cometer errores grandes e interesantes.

Fuente: “Tracking the Reason Many Girls Avoid Science and Math,” Science Daily, www.sciencedaily.com/releases/2008/09/080905153807.htm.

Servir como voluntario puede inculcarle a su hijo valores sólidos



Trabajar de voluntario por un cierto tiempo inculca en los jóvenes un sentido de rectitud e integridad. Los adoles-

centes que ofrecen sus servicios con regularidad:

- **Son menos propensos** a usar drogas.
- **Son menos propensos** a tener relaciones sexuales prematuras.
- **Son más susceptibles** de adquirir una sólida ética de trabajo.
- **Son más susceptibles** de participar activamente en sus comunidades una vez llegan a la edad adulta.
- **Están adquiriendo importantes** conocimientos y experiencias que más tarde pueden poner en las solitudes para la universidad o en sus hojas de vida.

Para ayudar a su hijo a tener una buena experiencia de voluntariado:

- **Hable con su joven** de sus fortalezas e intereses. Ayude a su hijo a encontrar una causa importante para él. Vea cómo está su horario. Si tiene mucho tiempo libre, tal vez pueda trabajar de voluntario en el refugio para animales con regularidad. Si su horario está sobrecargado, podría participar en un programa desde casa (enviar encomiendas para las tropas desplegadas en el extranjero.)
- **Anime a su hijo** a cumplir con su compromiso. Recuérdele que ofrecerse de voluntario es como trabajar: tiene que ir cuando dijo que lo haría.

Fuente: Jamie Littlefield, “Teen Volunteerism: How to Promote a Positive Volunteer Experience,” About.com: Teens, <http://parentingteens.about.com>.

P: ¿Cómo puedo determinar si mi hijo tiene un problema con el consumo de alcohol? Ha dejado de reunirse con sus viejos amigos y ahora pasa el tiempo con un grupito mayor que él. No son buenos estudiantes y sospecho que beben.

Trabajo durante el día, pero últimamente tengo la sensación de que él y sus amigos están en casa en horas de escuela, cuando yo no estoy. Sus notas están empeorando y no quiere ir a la escuela por las mañanas.

Preguntas y respuestas

R: Usted probablemente tenga razón. La descripción de su hijo incluye muchas de las señales de advertencia de un posible problema de abuso de alcohol o drogas. Para determinarlo con certeza:

- **Hable con su hijo.** Él tiene que saber que el consumo de drogas y alcohol es algo inaceptable en su hogar. Ayúdelo a darse cuenta que continuar abusando del alcohol y las drogas le hará imposible lograr las metas que se ha trazado, ya sea que sean ir a la universidad, enrolarse en el ejército o conseguir un buen empleo.
- **Supervíselo** más de cerca. Insista en que le diga adónde está yendo y con quién. No tenga miedo de decirle que debería evitar la compañía de ciertas personas.
- **Hable con sus vecinos** si no puede estar en casa durante el día. Pídales que se comuniquen con usted si ven que su hijo está en casa cuando debería estar en la escuela.
- **Hable con la escuela.** Pídales que lo llamen al trabajo (para garantizar que usted recibirá el mensaje) si su hijo se falta a la escuela.
- **Considere procurar ayuda** usted mismo. Grupos como Al-Anon pueden mostrarle maneras de lidiar con los problemas de alcohol que tiene su hijo.

— Kristen Amundson
The Parent Institute

Enfoque: La disciplina

Cinco maneras de desarrollar la autodisciplina



DISCIPLINA

A nadie le gusta tener que darle la lata a su adolescente. Y su hijo no quiere que nadie lo fastidie con el asunto de las tareas todos los días. Pero, ¿cómo pueden los padres ayudar a sus hijos a adquirir la autodisciplina que necesitan para asumir responsabilidad ellos solos? Estas son cinco maneras de ayudar a su hijo a aumentar la autodisciplina:

1. **No lo “rescate.”** Deje que su hijo viva con las consecuencias de sus acciones. Si constantemente pospone escribir su composición, no lo haga por él. Recuerde, su objetivo, como padre es graduar-se del cargo y lograr que su hijo asuma control de su vida.
2. **Use sólo una palabra.** Los adolescentes tienen una capacidad de concentración limitada. Usar una sola palabra, “platos” o “tareas” es más eficaz y susceptible de lograr resultados.
3. **Exíjale que contribuya** a la familia. Los chicos que tienen responsabilidades en casa se ven a sí mismos como importantes miembros del equipo familiar.
4. **Permita que su hijo opine** y aporte. Deje que su hijo marque su propio horario de estudio. Cuando demuestre que lo puede hacer, deje que asuma mayores responsabilidades.
5. **Decida qué vale la pena** y qué debería dejar pasar. No vale la pena luchar por cualquier cosa. Decida qué temas y valores son más importantes para usted. Deje pasar por alto todo lo demás.

Fuente: Diane Wolfe, “Help Your Teenager Develop Self-Discipline,” Canadian Parents, www.ims.issaquah.wednet.edu/Teachers/counseling/Parenting/Helping%20Your%20Teen%20Develop%20Self%20Discipline.pdf.

Decida cuándo debe ser firme y cuándo ser flexible con las reglas

Las reglas funcionan mejor cuando se las aplica sistemáticamente. Pero eso no significa que no las puede forzar un poco ocasionalmente si considera que hacerlo será beneficioso para su relación con su hijo.

Considere clasificar sus reglas en uno de estos tres grupos:

1. **Grupo A.** Estas reglas son absolutamente firmes. Este grupo debería contener sólo unas cuantas reglas. La mayoría deberían tener que ver con asuntos de seguridad, como: Nunca conduzcas cuando bebas.
2. **Grupo B.** Estas reglas podrían ser flexibles, si así lo acuerda con anticipación. Por ejemplo, podría permitirle a su hijo llegar a casa más tarde de lo habitual para una ocasión especial, como el baile de gala de la escuela, por ejemplo.
3. **Grupo C.** Estas reglas son las más flexibles. En estos casos, su hijo



puede tomar la decisión siempre y cuando no infrinja en los derechos de otros. Por ejemplo, puede tocar cualquier música que quiera. Pero si lo hace a un volumen tan alto que interfiere con las actividades de los demás, tendrá que disminuirlo.

Fuente: Donald E. Greydanus, M.D., *The American Academy of Pediatrics: Caring for Your Adolescent, Ages 12 to 21*, ISBN: 0-553-07556-X (Bantam Books, www.randomhouse.com/bantamdell).

Verifique que sus reglas y rutinas sean adecuadas para su hijo



Los adolescentes necesitan ayuda para convertirse en adultos productivos e íntegros. Y es aquí precisamente que la disciplina juega un papel importante. La disciplina ayuda a los jóvenes a tomar decisiones moralmente correctas y les muestra la importancia de tener una sólida ética de trabajo.

Para garantizar que la rutina disciplinaria sea adecuada para su hijo:

- **Revise las reglas cada año.** Éstas deben crecer con su hijo. Está bien que el horario para volver a casa sea las 8 de la noche para un pequeño, pero no funcionará para un adolescente de 17 años que

tiene que trabajar hasta las 9 pm.

- **Hable con su adolescente.** Es posible que quiera rebelarse contra las reglas a medida que va creciendo. Si una cierta regla está causando fricción entre ustedes, explíquele por qué la adoptó. Pregúntele cuál es su problema con ésta. Pero recuerde, usted es el padre y tiene la última palabra.
- **Confíe en su hijo.** Usted no siempre estará presente para tomar las decisiones por su hijo, pero tiene que confiar que él ha aprendido a hacer lo que está correcto.

Fuente: “Discipline (teens),” Parenting SA, Government of South Australia Children, Youth and Women’s Health Service, www.parenting.sa.gov.au/pegs/peg37.pdf.