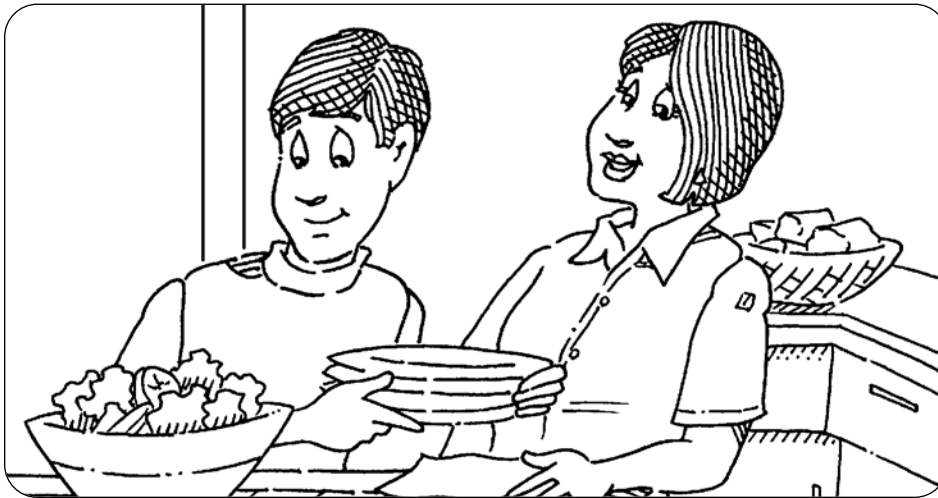


Los Padres

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

¡aún hacen la diferencia!



Este año, busque maneras de pasar más tiempo con su adolescente

Cuando los chicos todavía no pueden conducir, *tienen* que pasar tiempo con sus padres. De lo contrario, no podrían ir a la casa de sus amigos, a los acontecimientos deportivos u otras actividades extracurriculares.

Pero cuando llegan a la secundaria, ya conducen o encuentran a algún amigo que los lleve y los traiga. Y por tanto, va disminuyendo el tiempo que pasan con sus padres.

Pero es un error creer que los adolescentes *no quieren* pasar tiempo con sus padres. Una encuesta que llevó a cabo la Conferencia sobre Adolescentes patrocinada por la Casa Blanca, reveló que la preocupación más grande entre los adolescentes era, "no tener suficiente tiempo con sus padres." En la encuesta, los jóvenes dijeron que querían que sus padres pasaran más tiempo con ellos.

¿Cómo podría hacerlo? Le sugerimos un par de ideas para comenzar:

- **Programe cenas familiares.** Prepare una cena con su hijo. Hable del tipo de comida que le gustaría probar. Divídanse las responsabilidades. No sólo disfrutará de una gran comida, sino que además podrá sostener una estupenda conversación con su hijo.
- **Busque momentos propicios** para enseñar lecciones valiosas. Hable del consumo de alcohol por parte de los menores de edad cada vez que vea un accidente automovilístico causado por alguien que condujo en estado de ebriedad. Hable de la violencia y de otros modos de resolver los problemas cuando vea un programa de televisión que incluya actos violentos.
- **Lean juntos.** Escojan un libro y tomen tiempo para comentarlo.

Fuente: "Talking With Teens: The YMCA Parent and Teen Survey Final Report," White House Conference on Teenagers, http://clinton4.nara.gov/WH/EOP/First_Lady/html/teens/survey.html.

Aliente a su hijo a fijarse nuevas metas en lectura



Por alguna razón, los chicos dejan de leer por placer a medida que van creciendo. Un reciente estudio reveló

que, increíblemente, ¡un 28 por ciento de los chicos del último año de secundaria no leen *nada* por placer!

Leer es algo que, como todo lo que hacemos, continúa mejorando con la práctica. Los estudiantes que leen por placer tienen mejor comprensión y logran leer más rápidamente. Además, rinden mejor en la escuela.

Si su hijo adolescente ha dejado de leer por placer, sugiérale que se establezca una meta para la lectura este año. La meta puede medirse en minutos que su hijo pasa leyendo, páginas leídas o número de libros que ha terminado. Piense con su hijo adolescente en cuál sería una recompensa apropiada para premiar su esfuerzo.

Si no está seguro qué libros seleccionar, podría visitar el sitio Internet de la Asociación Americana de Bibliotecas, www.ala.org/yalsa para obtener la lista de los diez libros más populares entre los adolescentes.

Fuente: Elizabeth Knowles y Martha Smith, *Reading Rules! Motivating Teens to Read*, ISBN: 1-5630-8883-5 (Libraries Unlimited, 1-800-225-5800, www.lu.com).

Hable con su hijo adolescente de cómo tratar con respeto a los demás



Hoy en día, muchos adolescentes no están del todo seguros de qué es lo que significa ser respetuoso, o por qué es algo importante. Usted debe enseñarle a su hijo a ser respetuoso, así como también a recibir el respeto de los demás.

Dedique un par de minutos para conversar con su hijo y:

- **Hable del respeto.** ¿Qué significa demostrar respeto? ¿Qué palabras usamos para definir el respeto? La Regla de Oro (“Trata a los demás como quieras que te traten”), ¿se encuadra en esta definición?
- **Hable de la falta de respeto.** ¿Cómo demuestran los demás que no respetan a los jóvenes? ¿Cómo muestran los jóvenes falta de respeto hacia los demás?

- **Hable de la importancia** de comportarse respetuosamente en la escuela. Su hijo puede demostrarle respeto a la maestra de manera muy simple: llegando a clase siempre preparado y puntualmente. Cuando su hijo respeta a los demás, es más probable que quienes lo rodean lo traten a él del mismo modo.

Fuente: Rick Wormeli, *Day One & Beyond*, ISBN: 1-571-10355-4 (Stenhouse Publishers, 1-800-988-9812, www.stenhouse.com).

“Mi padre me dio el regalo más grande que una persona puede darle a otra. Creyó en mí.”

—Jim Valvano

Modifique las reglas para que sean apropiadas a la edad de su joven



Su hijo está madurando y se está haciendo más responsable (es de esperar). La manera en que lo disciplina debería reflejar este hecho.

El inicio del año escolar es una oportunidad estupenda para hacer algunos ajustes en sus normas de disciplina. Tal vez quiera revisar las reglas respecto a:

- **La hora límite** para volver a casa por la noche. Cuando establezca un horario, considere las actividades extracurriculares de su hijo. ¿A qué hora terminan por lo general? Durante los fines de semana, podría considerar extender el horario de regreso una hora. Si le permite quedarse despierto hasta demasiado tarde, se le hará difícil levantarse el lunes por la mañana.
- **Quehaceres.** Exíjale a su hijo que cumpla con sus responsabilidades.

Aprender a lavar la ropa y mantener su habitación y baño limpios le será muy útil cuando tenga que vivir solo.

- **Conducir.** Si su hijo está por obtener su licencia para conducir, establezca reglas claras que gobiernen el uso del coche. Limite el número de personas que podrán ir en el automóvil con él. Además, fije una regla sobre cuán tarde en la noche le permitirá conducir. Hable de lo importante que es abrocharse el cinturón de seguridad y encargarse de que los pasajeros hagan lo mismo.
- **Mesada.** Si usted le da a su hijo una mesada, úsela para enseñarle a su hijo a ser responsable con su dinero. Aumente el monto que le asigna, pero él deberá correr con gastos como el almuerzo o su cuenta de teléfono celular. Aprenderá a ajustarse a un presupuesto si quiere ir al cine o de compras con sus amigos.

¿Le está enseñando a su hijo adolescente a organizarse?



Hay algunos chicos que son organizados por naturaleza. Pero la mayoría necesita crear una cierta estructura que le permita llegar a la escuela a tiempo, con los libros y tareas que necesitan.

¿Está ayudando a su hijo a organizarse? Responda *sí* o *no* a cada una de las preguntas a continuación:

1. **¿Usa su hijo** una agenda para anotar sus tareas y proyectos escolares? ¿La revisa y consulta después de la escuela?
2. **¿Tiene su hijo** un lugarcito al lado de la puerta para dejar las cosas que necesita llevar a la escuela?
3. **¿Divide su hijo** proyectos grandes en partes más pequeñas y determina un plazo para completar cada una?
4. **¿Tiene su hijo** un horario para las tareas, el trabajo y los deportes, y lo anota en un calendario?
5. **¿Tiene su hijo** sus útiles y libros de consulta la hora de las tareas? ¿Cómo le fue?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, esto significa que está ayudando a su hijo a organizarse. ¿La mayoría fueron *no*? Pruebe algunas de las ideas en el 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 nuestro sitio web:
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 © 2008 NIS, Inc.

Editor: John W. Wherry, Ed.D. Redactor Principal: Pat Hodgdon. Redactora: Rebecca Miyares. Escritores: Kris Amundson y Jennifer McGovern. Directora de Traducciones: Michelle Beal-García. Ilustraciones: Joe Mignella. Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Sea realista sobre las posibilidades de obtener una beca deportiva



Muchos chicos de secundaria se concentran casi exclusivamente en obtener una beca deportiva para asistir a la universidad.

Juegan en equipos para clubes además del equipo de la escuela. Van a campamentos especiales.

Y después, deben enfrentar la realidad. No van a recibir una beca. O si van a recibir una, no es por el monto que habían deseado.

El matutino *The New York Times* analizó la realidad de las becas deportivas. El artículo reveló que la mayoría de los atletas *no recibirá* una beca deportiva. Y si reciben una, es posible que sólo obtengan una pequeña porción del costo total.

Es decir, aunque su joven sea un deportista muy hábil, cabe recordar:

- **La mayoría de los estudiantes** no ingresará en la universidad por sus logros sobre el campo de juego. Por ejemplo, hay más de 330,000 jugadores de fútbol que están compitiendo

por 2,300 becas. De las 450,000 estudiantes que juegan baloncesto, sólo 6,200 obtendrán becas.

- **Aunque el deportista** tenga mucho talento, no podrá ingresar en una universidad que compite al más alto nivel si no tiene buenas calificaciones en materias difíciles. ¡Su hijo no debería eliminar la clase de álgebra y poner en su lugar una clase de culturismo!
- **El entrenador de su hijo** le puede dar una idea de la posibilidad de que su hijo obtenga una beca.

Hay muchas razones por las cuales los chicos deberían practicar un deporte. Los atletas aprenden disciplina y a trabajar en equipo. Aprenden a fijarse metas y lograr sus objetivos. Ayude a su hijo a concentrarse en estos beneficios y no en la esperanza de obtener una beca que tal vez nunca llegue.

Fuente: Bill Pennington, "Expectations Lose to Reality of Sports Scholarships," *The New York Times*, 10 de marzo 2008 (The New York Times Company, 1-800-698-4637), www.nytimes.com/2008/03/10/sports/10scholarships.html.

Ayude a su hijo a aprender que la perseverancia es la clave en la vida



Es muy probable que su hijo adolescente, en algún momento de su paso por la escuela, sufra un revés.

Para que a su hijo le resulte más fácil sobrevivir la secundaria, enséñele que el fracaso es algo que le ocurre a una persona; no es una característica que la define.

En algún momento, todos hemos fracasado en algo. La clave es recordarle a su joven que persevere hasta triunfar.

La perseverancia es una cualidad que ayudará a su hijo en la escuela y en la vida. Para enseñarle a su hijo a no darse por vencido:

- **Elógielo.** Dígale cosas como, "Este es un problema difícil, pero sé que podrás resolverlo." Aunque inicialmente él le lance una de esas

miradas, la confianza que usted tiene en él le dará esperanzas que puede lograr sus objetivos.

- **Sugíerale que divida** un proyecto grande en componentes más pequeños. A medida que vaya terminando cada parte, el proyecto le parecerá mucho menos abrumador. Le resultará más fácil dedicarse a él con constancia y lo tendrá listo para la fecha de entrega.
- **Anímelo a fijarse metas.** Trabajar con dedicación para lograr un objetivo que realmente quiere alcanzar lo ayudará a perseverar y salvar cualquier obstáculo en el camino.

Fuente: Peter L. Benson, Pamela Espeland y Judy Galbraith, *What Teens Need to Succeed: Proven, Practical Ways to Shape Your Own Future*, ISBN: 1-5754-2027-9 (Free Spirit Publishing, 1-800-735-7323, www.freespirit.com).

P: Mi hija de 14 años vive pegada a su computadora y su celular. Si se lo permitiéramos, mandaría mensajes de texto a la hora de la cena. Pasa mucho tiempo en los sitios de contacto social. ¿Cómo podemos encontrar el equilibrio entre la libertad y la responsabilidad?

Preguntas y respuestas

R: Lo más probable es que sus propios padres se hayan quejado alguna vez que usted parecía estar pegado al teléfono. Los chicos de hoy en día simplemente están usando la nueva tecnología a su disposición con el mismo objetivo: mantenerse en contacto con sus amigos.

Una gran parte del atractivo de esta nueva tecnología es que tiene un cierto halo de misterio. Muchos padres no se sienten tan cómodos como sus hijos mandando o recibiendo mensajes de texto. Así, los chicos han creado su propio dialecto para comunicarse, usando abreviaturas y siglas especiales.

Hay algunas cosas que usted debería discutir con su hijo:

- **Hable de la importancia** de mantener cierta información privada. Dígale que cierta información, tal como direcciones y números de teléfonos, no deben distribuirse así sea sólo desde el punto de vista de la seguridad. Recuérdele que una vez algo aparece en la Internet, no se puede "borrar" nunca.
- **Anime a su hija** a vivir en el mundo *real*. En lugar de comunicarse electrónicamente, anímela a conversar cara a cara. Invite a sus amigos a hacer las tareas o a pasar el rato en casa. (Un beneficio adicional: conocerá a sus amigos.)
- **Deje que su hija** le enseñe algo a usted. Pídale que le muestre cómo mandar un mensaje de texto o crear una página MySpace. Es una manera estupenda de mantener una relación estrecha y aprender algo nuevo al mismo tiempo.

—Kristen Amundson,
The Parent Institute

Enfoque: La responsabilidad

Establezca una rutina para la hora de estudio



¿Siente que hay muy poco que usted pueda hacer para ayudar a su hijo cuando se trata de hacer las tareas?

Una manera de hacerlo es animándolo a adoptar una rutina para completarlas.

Una rutina a la hora de las tareas, si se guía por ella, lo ayudará a administrar su tiempo. Además, lo obligará a asumir responsabilidad por su propio aprendizaje, ya que usted no estará interrumpiéndolo cada cinco minutos para verificar que la esté haciendo.

Para que su rutina funcione:

- **Fije un horario** para hacer las tareas. Hacer los deberes todos los días a la misma hora ayuda a su hijo a prepararse mentalmente para el trabajo y a concentrarse mejor. Deje que su hijo determine qué hora funciona mejor para él.
- **Encuentre un lugar** para hacer las tareas. Debe tener buena iluminación y estar libre de distracciones. Su hijo también debería verificar que tenga todos los útiles necesarios a mano para que no se tenga que levantar a buscar calculadora o goma de borrar.
- **Organícese.** Debería tener un sistema que le permita llevar cuenta del trabajo asignado. También debería tener un calendario para anotar los proyectos a largo plazo.
- **Aborde primero** la tarea más compleja. Hacer la tarea más difícil cuando su mente está todavía despejada y fresca lo ayudará a completarla más rápidamente.

Fuente: Gregory Germain, MD, "Homework and Teens," Kaboose.com, <http://parenting.kaboose.com/education-and-learning/teens-habits-homework.html>.

Su hijo debe limitar el tiempo que pasa sentado ante una pantalla

Entre la televisión, las computadoras y los videojuegos, los jóvenes pasan en promedio unas seis horas y 32 minutos sentados frente a una pantalla. Esto es mucho más tiempo del que recomienda la Academia Americana de Pediatría, que es de menos de dos horas por día.

Es casi imposible para los adolescentes de hoy eliminar completamente la televisión y las computadoras. Pero sí pueden aprender a controlarlas responsablemente. Pueden hacerlo así:

- **Anime a su hijo** a mantener un diario semanal de todo el tiempo que pasa, cada día, sentado al frente a una pantalla.
- **Póngalo a prueba** y pídale que reduzca el tiempo la siguiente semana.



- **Sugérelle alternativas**, tal como leer o hacer ejercicio físico. A medida que vaya aprendiendo a asumir más responsabilidad por su tiempo, ¡su hijo se sorprenderá al descubrir cuánto puede hacer cada día!

Fuente: "Children, Adolescents and Television," American Academy of Pediatrics, <http://aappolicy.aappublications.org/cgi/content/full/pediatrics;107/2/423>.

Si su joven le pide faltarse a la escuela responda con un firme 'no'



Tarde o temprano, su adolescente saltará de la cama por la mañana y refunfuñará, "¿Será que tengo que ir a la escuela hoy?" Su respuesta debe ser corta y simple: **Sí.** Y la razón es clara, ya que los chicos que se faltan a la escuela:

- **Se sacan notas** más bajas que aquellos que asisten con regularidad. La materia nueva que se aprende, se basa en lo aprendido previamente. El estudiante que pierde una clase de matemática, no aprenderá los conocimientos fundamentales para dominar la materia que se enseñará después.
- **Son más susceptibles** de meterse en problemas. ¿Adónde es que se van los chicos que no están en clases? Son más propensos a

consumir drogas o alcohol. Y es más probable que tengan problemas con la policía o que tengan relaciones sexuales prematuras e incluso quedar encinta.

- **Adquieren malos hábitos** que muchas veces continúan más tarde. No hay ningún empleo o profesión que le permita a uno trabajar simplemente cuando quiera. En lugar de ello, la vida está llena de cosas que debemos hacer, aunque no queramos. Los adolescentes que caen en el hábito de faltarse a clases no triunfan en la vida.

Fuente: Kimberly L. Henry, "Who's Skipping School: Characteristics of Truants in 8th and 10th Grade," *Journal of School Health*, January 2007 (American School Health Association, 303/678-1601, www.ashaweb.org/journal_schoolhealth.html).