

Consejos para los Padres

Calendario

Escuela Secundaria
Los Padres
¡aún hacen la diferencia!

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1 La mayoría de las escuelas tienen una lista con números de teléfono importantes. Téngala a mano, cerca del teléfono.	2 Pregúntele a su hijo sobre cada nueva clase y nuevo profesor. Dedique tiempo cada día para charlar sobre la escuela.	3 Los adolescentes necesitan dedicar tiempo a sus deberes escolares cada día. Establezca un horario fijo para estudiar.	4 Ayude a su hijo a escoger alguna actividad extra curricular. Los chicos que participan en actividades, sacan mejores notas.	5 Revisen las reglas de seguridad de la escuela. ¿Qué tipo de comportamiento podría resultar en una suspensión? Expulsión?	6 Enfatice la importancia de asistir a la escuela. La asistencia es también muy importante en el mundo laboral.
7 Los chicos necesitan metas específicas. Ayude al suyo a establecer alguna metas para el aprendizaje este año. Anótelas.	8 ¿Cuándo es la "Noche de Bienvenida de Vuelta al Colegio"? Anote la fecha y planee asistir.	9 Muchas de las escuelas tienen calendarios de actividades. Obtenga uno y planeee asistir por lo menos a un suceso este mes.	10 Asegúrese de que su hijo anote las tareas asignadas cada día. Déle un organizador o un pequeño cuaderno.	11 Haga que las visitas a la biblioteca sean una costumbre. Pidan prestado un libro sobre carreras profesionales.	12 Al empezar cada sesión de estudio, haga que su hijo anote sus metas de estudio. Táchelas cuando las cumpla.	13 Dé una caminata o disfrute de alguna otra actividad física con su hijo.
14 Revise anualmente la mesa-ada que proporciona. Puede dar más, pero a su vez espere más a cambio.	15 Aconseje a su hijo que haga primero la tarea más difícil. Es más probable que los adolescentes se concentren mejor.	16 Algunos maestros anuncian las tareas en un "directorio telefónico." Si el maestro lo hace, anime a su hijo a llamar.	17 ¿No quiere que su hijo juzgue por las apariencias? Entonces usted no juzgue a sus amigos por la ropa que visten.	18 Únase a la Asociación de padres y maestros. Estas organizaciones ayudan a las escuelas de muchas maneras.	19 Los chicos que trabajan más de 20 horas por semana tienen mayores probabilidades de usar drogas y alcohol.	20 Los adolescentes usualmente tienen dificultad para ahorrar dinero. Ayude a su hijo a establecer un plan fijo de ahorro.
21 Preste sus servicios como voluntario a una organización que apoye a un club o clase que le interesa a su hijo.	22 ¿Cuándo fue la última vez que le dijo a su adolescente que lo quería? Dígaselo hoy.	23 Use su calendario para marcar algo de tiempo dedicado a acontecimientos familiares. No permita que éste se cancele.	24 Ayude a su hijo a determinar el mejor horario para estudiar. Para algunos, el mejor momento es antes de ir a la escuela.	25 Los amigos influyen la apariencia. Los padres influyen sobre los valores y la elección de una profesión.	26 Este fin de semana, dedique algo de tiempo para que su hijo le enseñe algo a usted.	27 Dedíquele hoy día algo de tiempo personal sólo a su hijo. Tal vez puedan desayunar juntos.
28 ¿Escucha algún cumplido sobre su hijo? Asegúrese de que él lo sepa. Los adolescentes necesitan mensajes positivos.	29 Averigüe si los maestros de su hijo tienen correo electrónico. Esta podría ser una excelente forma de comunicación.	30 Durante el próximo control médico de su adolescente, déjelo pasar algo de tiempo solo con el doctor.	<h2>Septiembre 2008</h2>			

© 2008 The Parent Institute®, una división de NIS, Inc. Puede ser reimpresso de acuerdo a los derechos listados en *Los Padres ¡aún hacen la diferencia!* Escuela Secundaria. 1-800-756-5525

Consejos para los Padres

Calendario

Escuela Secundaria
Los Padres
¡aún hacen la diferencia!

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<h2>Octubre 2008</h2>			1 Planee una actividad especial con su hijo joven este mes. Anótelas en el calendario hoy.	2 Tres de cada cuatro adolescentes quisieran que sus padres pasaran más tiempo conversando sobre el trabajo escolar.	3 Decida qué batallas pelear. En algunos temas—drogas, sexo—no ceda. Busque compromisos en otras áreas.	4 Hoy día, vaya de paseo en bicicleta o haga algún otro tipo de actividad física con su adolescente.
5 Todavía puede leerle a su joven. Intente hacerlo—se sorprenderá. O escuche una grabación de un libro en audio.	6 Si su atleta está enfermo, deje que se quede en casa. Las probabilidades de sufrir una lesión son mayores si él está enfermo.	7 Asegúrese de que su joven sepa la escuela es lo más importante—antes que cualquier trabajo, los amigos o los deportes.	8 Trate de no perder los estribos aún si su hijo lo desafía. Pida una pausa. Hable cuando recobre el control.	9 Los chicos se pueden preparar para ciertos trabajos mientras cursan la escuela secundaria. Vea los cursos vocacionales.	10 La Asociación Americana del Pulmón acierta que el 90% de fumadores empieza antes de la edad de 21. Hablen de ello.	11 Lleve a su hijo a tomar desayuno afuera o preparen juntos su comida predilecta en casa.
12 Para fomentar la lectura, no permita que su adolescente tenga una televisión en su pieza.	13 Vaya a la biblioteca con su adolescente. Explore un tema que le interese a su hijo.	14 Lea una columna de consejos con su hijo. Trate de escribir sus propias respuestas a las preguntas.	15 Recorte una tira cómica que le vaya a gustar a su hijo. Déjela en su puesto en la mesa del desayuno.	16 Evite los cumplidos que realmente no lo son—“Sería fabuloso si fueras ...”	17 Pídale a su hijo que ponga la canción favorita de él. Hablen sobre la letra. Comparta con él su canción favorita.	18 Para fomentar la lectura, mantenga una canasta con libros y revistas al lado del horno de microondas.
19 Anime a su hijo a leer el diario todos los días esta semana. Elija un artículo de fondo y discútalos con él.	20 Puede ser que su hijo quiera practicar deportes en la universidad. Averigüe las notas y clases que va a necesitar.	21 ¿Tiene problemas de comunicación? Escríbale una nota a su hijo. O mándele un mensaje electrónico.	22 Con frecuencia, los chicos no saben mucho sobre la nutrición. Muéstrelas a su hijo cómo leer las etiquetas alimenticias.	23 Vaya a la biblioteca con su hijo. Encuentre un éxito de librería que les pueda gustar a los dos.	24 ¿Está preocupado porque su hijo podría estar en una pandilla o consumiendo drogas? No espere para actuar.	25 Dé una caminata al aire libre con su hijo. Luego, vuelva a casa por un chocolate caliente.
26 Esta noche prepare el postre favorito de su hijo—simplemente porque lo quiere.	27 Muchas escuelas tienen un centro de orientación universitaria y profesional. Anime a su hijo a que lo visite.	28 Limite la tele. Demasiados jóvenes ven mucha TV. El resultado es menor creatividad y calificaciones más bajas.	29 Vayan a la biblioteca. Pidan prestado un libro de “Cómo hacerlo” sobre algún tema que le interese a su hijo.	30 Si su hijo tiene que memorizar algo, es más fácil aprender varias listas cortas que una larga.	31 Todos los padres pierden el control de vez en cuando. Si usted lo hace, pida perdón. La ira no es lo apropiado.	

© 2008 The Parent Institute®, una división de NIS, Inc. Puede ser reimpresso de acuerdo a los derechos listados en *Los Padres ¡aún hacen la diferencia!* Escuela Secundaria. 1-800-756-5525



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

Consejos para los Padres

Calendario

Escuela Secundaria

Consejos para los Padres

Calendario

Escuela Secundaria
Los Padres
¡aún hacen la diferencia!

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Noviembre 2008						1 Es un hecho: el consumo de drogas ha bajado. Pero cada día 3,000 jóvenes empiezan a fumar cigarrillos.
2 La mayoría de los EE.UU. retrasan el reloj una hora este día. ¿Pueden informarse por qué?	3 Sólo la mitad de los chicos desayunan, y si tienen hambre no les va bien en la escuela. Aprovechese de alimentos nutritivos.	4 Haga que su hijo grabe el primer borrador de una tarea escrita. Luego puede escribirlo a máquina y luego corregirlo.	5 Son personas de carne y hueso quienes leen las tareas. Cuando los trabajos que son fáciles de leer, las notas suben.	6 Mantenga a mano bocadillos nutritivos para aquellos jóvenes que estudian antes de la cena.	7 Haga una "Lista de cosas por hacer." Ayudará a que su adolescente se concentre en lo que tiene que hacer.	8 Vaya a la biblioteca con su hijo. Pida prestado un libro sobre su actividad predilecta o un interés especial.
9 Haga que su hijo pase 10 minutos en la noche preparándose para el día siguiente. Facilitará la mañana.	10 Memorizar algo es más fácil si los chicos cierran los ojos y se imaginan la palabra o el tema.	11 Una noche esta semana, vea con su hijo su programa de televisión favorito. Coméntenlo.	12 Deténgase un momento en el cuarto de su hijo antes de irse a dormir. Esto a menudo es un buen tiempo para charlar.	13 Sugiera a su hijo que estudie en diferentes lugares diferentes materias—inglés en la cocina, matemáticas en la sala.	14 Si usted y su hijo tienen algún conflicto, dé marcha atrás. Vuelva cuando pueda pensar claramente.	15 Hagan ejercicio juntos. Establezca una regla: sólo hablen de cosas agradables mientras hacen ejercicio.
16 Vea si su hijo y usted pueden prestar servicios voluntarios en un comedor de beneficencia u otra obra de caridad.	17 Déjele saber a su hijo que si sus notas bajan, perderá el privilegio de conducir.	18 Su adolescente puede llegar a decirle, "Es que todos lo hacen." No ceda—diga simplemente "Pero nosotros no."	19 Muchas escuelas ofrecen mediación por los chicos. Es una excelente manera de ayudar a los chicos a resolver problemas.	20 Vaya a la biblioteca con su adolescente. Busque un libro sobre un país que su hijo quiera visitar.	21 El éxito lleva al éxito. Encuentre actividades en las que su hijo pueda tener éxito—deportes, computadoras, un empleo.	22 Con su hijo, rastrille hojas o recoja basura en su barrio para que se vea mejor.
23 Visiten una librería hoy día.	24 No haga que sea muy fácil ver televisión. Ponga una repisa con libros y no un televisor en la cocina.	25 Cuando su hijo esté enojado y usted no pueda conectarse con sus sentimientos, dígame "Ayúdame a entender."	26 Sugiera a su joven que se pregunte al final de una sesión de estudio, "¿Puedo hacer algo más?"	27 Anime a todos a hacer una lista de las cosas por las que están agradecidos. Compártala con los demás.	28 Cambiar un neumático es algo que todo adolescente debería saber. Enséñeselo a su hijo hoy día.	29 Cuando su hijo quiera conversar, deje de hacer lo que esté haciendo. Escuche. Nunca se arrepentirá de hacerlo.
30 Hoy, pase tiempo con su hijo.						