

# Los Padres <sup>TM</sup>

Educational Service Unit #8  
Linda Miller, Service Representative

*¡aún hacen la diferencia!*



## Anime a su hijo responsabilizarse por su propio aprendizaje

**S**u hijo ha obtenido una mala calificación, o mejor dicho, una calificación *terrible* en su clase de español el último trimestre. ¿Qué debería hacer usted?

Tal vez lo más útil que pueda hacer sea ayudarlo a “asumirlo.” La mayoría de los adolescentes tienen una habilidad especial para responsabilizar a los demás por lo que les ocurre a ellos, ya sea el maestro o ese “estúpido examen.” En lugar de ello, anime a su hijo a analizar qué es lo que ha hecho él para *merecer* esa mala calificación.

Hasta que él no asuma responsabilidad por lo que hizo, no podrá hacer los cambios necesarios. Estas son algunas de las preguntas que debería considerar:

- **¿Dedicó suficiente tiempo?**  
¿Cuánto tiempo le dedicó verdaderamente a estudiar para español?  
¿Repasó el nuevo vocabulario que aprendió en la clase? ¿Entregó

las tareas? ¿Estudió para los exámenes? Él debe asumir la responsabilidad del uso que hace de su tiempo.

- **¿Sabe cómo estudiar?** Algunas veces, los adolescentes creen que si simplemente “ojean” el capítulo, ya han estudiado. Su hijo debe aprender que estudiar es un proceso activo. Si no sabe cómo hacerlo, sugiérale que le pregunte a su maestro. Además, podría buscar en Internet algunos sitios universitarios que sugieran cómo estudiar.
- **¿Asumió que él simplemente no “era bueno para la asignatura”?** Recuérdele a su hijo adolescente que casi cualquier asignatura se puede aprender simplemente poniendo un poco de esfuerzo de su parte.

**Fuente:** J.B. Bader, *Dean's List: 11 Habits of Highly Successful College Students*, Johns Hopkins University Press.

## Su hijo debe asistir todos los días a todas sus clases



Muchos adolescentes consideran que faltar a una clase no es gran cosa. Están equivocados. Los estudios

revelan que los estudiantes que faltan a clase frecuentemente:

- **Dicen que se aburren** en la escuela.
- **Se retrasan y pierden** la motivación porque no comprenden los temas que se enseñan.
- **Se sienten desconectados** de su escuela.
- **Tienen más probabilidades** de considerar la idea de abandonar la escuela.

Insístale a su hijo que asista a todas sus clases, todos los días. No se olvide de:

- **Recalcar que asistir** a la escuela es lo más importante y hablar de por qué lo es.
- **Ponerse en contacto** con el maestro si sospecha que su hijo está faltando a clases. Si él sabe que usted estará controlando su asistencia, es más probable que se quede en la escuela.
- **Recordarle a su hijo** que asistir a la escuela es la ley. Faltar, a pesar de que sea una sola vez es considerado ausentismo escolar.

**Fuente:** E. Yazzie-Mintz, “Students are bored, many skip school,” IU News Room, <http://newsinfo.iu.edu/news/page/normal/4948.html>.

# Ayude a su hijo a prepararse para combatir la presión de los amigos



La presión de los compañeros es parte de la vida diaria. Puede ser dañina, como cuando un adolescente convence a otro de que consuma alcohol. Pero también puede ser inofensiva, como cuando un joven le pide a otro almorzar juntos. E incluso puede ser beneficiosa, como cuando un adolescente convence a otro de integrarse a un grupo de estudio.

Para determinar cuándo está bien seguir al grupo, su hijo tiene que saber lidiar con la presión de los compañeros. Ayúdelo así:

- **Hable de temas** como las drogas, las relaciones sexuales y las citas amorosas. Su hijo debe saber cuáles son los valores de su familia y qué opina usted al respecto. Esto

lo ayudará a saber cuándo debe mantenerse firme.

- **Prohíba el acoso escolar.** Explique a su hijo que acosar a alguien nunca es aceptable. Tiene que saber que si un grupo de amigos comienza a acosar a otro joven, debe rehusarse a participar. Y si alguien está en peligro de ser lastimado, es su responsabilidad avisarle a un adulto.
- **Pregúntele a su hijo** qué opina de algunos de los problemas que usted debe confrontar. Escuche atentamente lo que le diga. De este modo, estará animándolo a formar sus propias opiniones en muchas situaciones.

**Fuente:** M. Hardcastle, "Beating Peer Pressure," About.com: Teen Advice, <http://teenadvice.about.com/cs/peerpressure/a/blpeerpressure.htm>.

# Estas siete cualidades podrían determinar el éxito de su hijo



Cuando imagina a "una persona virtuosa" tal vez piense en una que es amable, generosa y considerada. Es estupendo que una persona posea estas cualidades. Pero recientemente, los estudios se han concentrado en otras cualidades deseables: *entusiasmo*, *temple*, *autocontrol*, *inteligencia social*, *gratitud*, *optimismo* y *curiosidad*.

Los estudiantes que poseen estas cualidades son más susceptibles de tener éxito en la escuela. Es más probable que perseveren después de una derrota. De hecho, los estudiantes que tienen estas características tienden a rendir mejor en la escuela que aquellos estudiantes que son inteligentes pero que no son tenaces.

Para promover:

1. **Entusiasmo**, demuestre usted mismo entusiasmo por lo que su hijo está aprendiendo. "¡Increíble! ¿Al pez cebra le pueden salir nuevas aletas? ¡Qué interesante!"

2. **Temple**, elogie a su hijo cuando perseverare. "Me sentí muy orgulloso cuando perseveraste con esa tarea de geometría hasta resolverla."
3. **Autocontrol**, asígnele responsabilidades a su hijo. Si en su casa él puede completar una tarea sin necesidad de recordatorios, podrá hacer lo mismo en la escuela.
4. **Inteligencia social**, sugiérale que se ponga en el lugar de los otros. "¿Por qué crees que Guillermo reaccionó de ese modo?"
5. **Gratitud**, no se limite exigirle a su hijo que diga *por favor* y *gracias*. Hablen con él de por qué siente gratitud.
6. **Optimismo**, anime a su hijo a ver el lado positivo de las cosas.
7. **Curiosidad**, ayude a su hijo a explorar más sobre lo que está aprendiendo. Vaya a la biblioteca o busque información en línea.

**Fuente:** P. Tough, "What if the Secret to Success Is Failure?" The New York Times, [www.nytimes.com/2011/09/18/magazine/what-if-the-secret-to-success-is-failure.html](http://www.nytimes.com/2011/09/18/magazine/what-if-the-secret-to-success-is-failure.html).

# ¿Quién tiene la culpa de las discusiones que tiene con su hijo?



Los adolescentes y sus padres no siempre están de acuerdo. Es natural que los padres crean que las discusiones y peleas con sus hijos son culpa de ellos. Pero antes de responsabilizar a su hijo por todo, hágase estas preguntas:

- \_\_\_ 1. **¿Evita mencionar** problemas viejos cuando discute con su hijo diferencias que tiene actualmente?
- \_\_\_ 2. **¿Se mantiene concentrado** en el tema principal cuando su hijo lo critica para tratar de cambiar el asunto?
- \_\_\_ 3. **¿Reconoce que tal vez** no recuerda correctamente algo que usted dijo si usted y su hijo están discutiendo sobre algo que usted ha dicho?
- \_\_\_ 4. **¿Reconoce en qué punto** su hijo empieza a sentirse atacado y detiene la conversación hasta que los dos estén un poco más tranquilos?
- \_\_\_ 5. **¿Hace un esfuerzo** por entender la posición de su hijo?

## ¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que está tratando de reducir la intensidad de las discusiones que tiene con su hijo. Para 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 escriba 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](http://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 © 2012 NIS, Inc.

Editor Responsable: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Escritoras: Kris Amundson y Jennifer McGovern.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

## Es importante seguir participando en el aprendizaje de su hijo



Cuando su hijo estaba en la primaria a usted probablemente le resultaba fácil ayudarlo con las tareas o comprender lo que estaba aprendiendo.

Pero en la secundaria, usted enfrenta dos problemas:

1. **Los adolescentes.** Lo más probable es que su hijo no le cuente cómo fue su día como lo hacía antes cuando era más joven.
2. **Las clases más avanzadas.** Aunque usted logre que su hijo se sincere con usted, tal vez no comprenda ni una palabra de lo que le cuenta de su última clase de química.

Pero usted sabe que la participación de los padres es importante y quiere seguir comprometido con el aprendizaje de su hijo. Pues entonces, ¿cómo podría ayudar? Usted puede:

- **Hablar con él de la escuela.** Averigüe cuál es su maestro favorito. Pregúntele cuál es la clase

que le interesa más. Tal vez quiera seguir una carrera en esa área.

- **Tener expectativas ambiciosas.** Uno de cada tres estudiantes de secundaria dice que sus padres no tienen idea de cómo les va en la escuela. Recálquele a su hijo una vez más que tal vez él no sea siempre el *mejor*, pero que debería *esforzarse* lo más que pueda.
- **Asistir a los programas escolares.** Esto le demuestra a su hijo que su desarrollo académico es muy importante para usted.
- **Familiarizarse con el horario** de tareas, proyectos y exámenes de su hijo. Y aunque usted no entienda claramente la asignatura en que lo evaluarán, dígame, “¿Acaso tu examen de precálculo no es mañana?” Esto le demuestra que usted está prestando atención.

Fuente: S. Blaney, *Please Stop the Roller Coaster*, ChangeWorks Publishing.

**P:** A mi hija le está en el grupo de animadoras de la escuela. Pero este año ha aumentado algo de peso (principalmente masa muscular) y sospecho que no logrará ingresar en el equipo el próximo año. Temo que esté empezando a padecer de un trastorno de la alimentación. Evita comer con la familia cuando puede y se levanta de la mesa antes que los demás. Hace ejercicio incluso después de entrenar. ¿Debería decirle algo?

### Preguntas y respuestas

**R:** Lamentablemente, los trastornos de la alimentación se están convirtiendo en un fenómeno común entre las atletas. Además de las presiones habituales que la sociedad ejerce en las mujeres por ser delgadas, las atletas en ciertos deportes enfrentan problemas especiales. Las animadoras son el centro de atención cuando animan un partido. En gran medida, esta atención se concentra en su apariencia. No debería sorprendernos, entonces, que los estudios de animadoras universitarias hayan revelado que ellas corren un riesgo mayor de padecer estos trastornos.

Hable con su hija. En lugar de hablar de lo que come, hable sobre mantenerse saludable. Concéntrese en lo que ha observado. No le diga, “Creo que tienes un trastorno alimenticio.” Dígame, “Me preocupa que estés haciendo tanto ejercicio.”

Hable con el entrenador. Coménteles los hábitos que ha visto en su casa. Pídale ayuda para promover la idea de que los atletas deberían tener un peso saludable.

Sin embargo, si observa que la conducta continúa, pida ayuda de un médico. Si su hija se resiste, dígame que usted simplemente quiere estar tranquila. Estos trastornos son muy serios. Si no se los trata, pueden llevar a problemas de salud graves, e incluso la muerte.

—Kris Amundson,  
The Parent Institute

## Amplíe el vocabulario de su hijo para que rinda bien en el SAT



El idioma inglés tiene más palabras que ningún otro. Cuenta con aproximadamente 300 000 palabras, de las cuales

35 000 se usan regularmente.

Pues no debería sorprendernos entonces que sea tan difícil prepararse para la sección de vocabulario en la examen de aptitud SAT. ¡Los expertos que preparan los exámenes tienen miles de palabras para escoger!

Afortunadamente, hay maneras de ayudar a su hijo a enriquecer su vocabulario. Primero, anímelo a pedirle al maestro de inglés la lista de palabras que se encuentran comúnmente en el SAT. Luego, sugiérale:

- **Que elabore fichas de estudio.** Es el consejo más viejo, y uno de los más eficaces. Una vez su hijo haya creado sus fichas, pídale que,

luego de terminar su tarea, repase algunas fichas durante 10 minutos. Este pequeño esfuerzo dará frutos a la hora de tomar el SAT.

- **Que lea.** Leer continúa siendo la manera más eficaz de enriquecer el vocabulario. Le muestra a los estudiantes cómo se usan las palabras en la realidad.
- **Que visite sitios en línea.** Pruebe <http://testyourvocab.com>, que dice poder “evaluar” cuán rico es su vocabulario. Anime a su hijo a tomar la prueba en línea ahora mismo, y que luego vuelva a tomarla más tarde, en un par de meses para ver cómo ha enriquecido su vocabulario. También podría visitar otros sitios como <http://vocabtest.com> que ofrece preguntas de vocabulario similares a las que encontrará en el SAT.

# Enfoque: La motivación

## Elabore un plan para aumentar la motivación



Cuando su hijo está trabajando en algo que le gusta, se siente verdaderamente motivado. Trabaja horas de horas

en el diseño del escenario para la obra de teatro, por ejemplo. Pues entonces, ¿por qué tiene que repetirse una y otra vez que termine su informe de laboratorio?

Una razón es que cuando usted le dice a su hijo que haga algo, él siente como si le estuviera dando la lata. Y la gran mayoría de los jóvenes han adquirido la capacidad de ignorar completamente a sus padres cuando los fastidian.

Igualmente, hay maneras de motivar a su hijo para que haga lo que tiene que hacer, aunque no figuren en la lista de sus cosas favoritas por hacer. Usted podría:

- **Hablar de las consecuencias.** Reconozca que probablemente hay una razón por la cual evita hacer la tarea. Pero luego pregúntele, “¿Pero qué ocurrirá si sigues evitando terminar la tarea?” De esta manera, logra que reconozca las consecuencias de no hacerla.
- **Preguntarle si puede elaborar un plan.** “Pensemos y elaboremos un plan que funcione para ti.” Los adolescentes siempre se sienten más motivados a poner en práctica un plan que ellos mismos han elaborado.
- **Ayudarlo a manejar su tiempo.** Los jóvenes a menudo creen que pueden hacer más de lo que es posible. Podría decirle, “¿Cuánto tiempo te tomó el informe de laboratorio la semana pasada? Tal vez 20 minutos no sea suficiente tiempo para hacerlo.”

**Fuente:** J. Nelsen, “How Do You Motivate a Teen,” Positive Discipline, [www.positivediscipline.com/articles/teenmotivation.html](http://www.positivediscipline.com/articles/teenmotivation.html).

## ¿Le falta motivación a su hijo o le faltan habilidades ejecutivas?

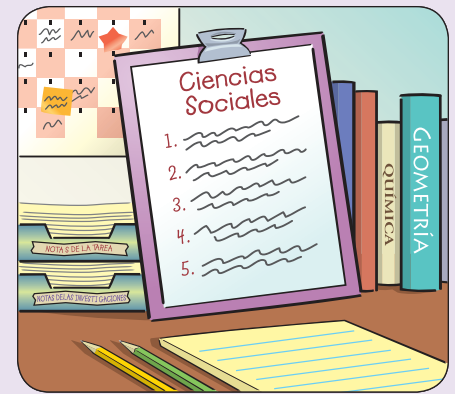
**E**ntrega sus tareas con retraso constantemente, si es que las entrega. Pierde el tiempo hasta que ya no queda más. Después, se apresura y entrega trabajos de mala calidad.

Tal vez no le falte motivación. Probablemente le falta lo que los expertos llaman “habilidades ejecutivas.” Estas son las capacidades que nos permiten planificar y organizar actividades.

Estas destrezas son las últimas en adquirirse. En algunos estudiantes son particularmente pobres (un problema que tiende a verse en familias).

Ayúdelo a mejorar sus habilidades ejecutivas animándolo a:

- **Hacer listas.** Ayúdelo a pensar en cada paso que debe dar.
- **Minimizar el desorden.** Pídale que programe una limpieza



semanal de su lugar de estudio para que encuentre el cuaderno de matemáticas y el libro para hacer la investigación de historia.

- **Usar recordatorios visuales.** Pida que cuelgue un calendario grande encima de su lugar de estudio.

**Fuente:** P. Dawson, “Lazy—Or Not?” *Educational Leadership*, Octubre 2010, ASCD.

## Dos pasos pueden motivar a su hijo a potenciar su rendimiento



Usted sabe que su hijo tiene la capacidad de rendir mejor en la escuela y sus maestros también opinan lo mismo. Pero no le está yendo muy bien.

Cuando los que tienen un bajo rendimiento llegan a la secundaria, las consecuencias son más serias. Tal vez no puedan tomar clases avanzadas. Y se quedan atrapados en una situación que empeora cada vez más: pierden el interés en la escuela y su rendimiento continúa bajando.

Es difícil detener este ciclo de mal rendimiento. Pero es importante que trate de hacerlo. Ayude a su hijo a:

1. **Encontrar una razón** para sentirse motivado. Casi todos los jóvenes tienen algo que les interesa, una asignatura, un deporte o una actividad. Hable con su hijo de este tema. ¿Qué le gustaría aprender? ¿Cómo puede ayudarlo a alcanzar sus metas?
2. **Transferir este interés** a un proyecto escolar. ¿A su hijo le encantan las películas? Tal vez pueda hablar con su maestro de inglés para que le permita crear un video para un proyecto de la clase. Si está interesado en el baile, quizá pueda participar en la obra musical de la escuela.

**Fuente:** J.S. Battle, “Motivating the Underachiever—How to Motivate Teenagers, Students,” [www.about-underachieving-teens.com/motivate-underachievers.html](http://www.about-underachieving-teens.com/motivate-underachievers.html).