

# Escuela Secundaria Los Padres

Educational Service Unit #8  
Linda Miller, Service Representative

*¡aún hacen la diferencia!*



## Evalúe el progreso y haga ajustes en esta mitad del año escolar

**H**a comenzado un nuevo año y ya ha transcurrido la mitad del año escolar. Es una buena oportunidad, entonces, de evaluar la situación y hacer los ajustes necesarios.

Hable con su adolescente y pregúntele cómo van las cosas. ¿Está progresando como le gustaría? ¿Qué puede hacer para que el resto del año sea todavía mejor?

Luego, hágase unos buenos propósitos para el aprendizaje. Le sugerimos un par de ideas para comenzar:

- **Revise y actualice sus horarios.** Su hijo tiene que ir a la escuela, y además participa en varias actividades extracurriculares y sale con sus amigos. ¿Le queda tiempo para terminar sus tareas? ¿Está durmiendo lo suficiente?
- **Libere tiempo** para otras actividades reduciendo el tiempo que pasa sentado al frente de una pantalla. Sugíerale a su hijo que

tome nota de todo el tiempo que pasa mirando televisión, navegando por Internet y enviándoles mensajes de texto a sus amigos. Si es como el resto de los adolescentes, pasa unas siete horas *cada día* en estas actividades. Cuando los padres ponen límites, los adolescentes reducen unas tres horas por día. Una manera muy fácil de disminuir el tiempo que pasa frente a una pantalla es sacando el cargador del teléfono de la habitación de su hijo.

- **Pase más tiempo leyendo.** Apenas uno de cada cuatro adolescentes lee por placer. Pero la mejor manera de que su hijo enriquezca su vocabulario y se prepare para la universidad es leyendo mucho.

**Fuente:** "Generation M2: Media in the Lives of 8- to 18-year-olds," Kaiser Family Foundation, [www.kff.org/entmedia/entmedia012010nr.cfm](http://www.kff.org/entmedia/entmedia012010nr.cfm).

## La confianza en uno mismo conduce al éxito escolar



Los adolescentes que tienen confianza en sí mismos rinden mejor en la escuela porque creen que pueden

lograr sus metas y sobreponerse a las dificultades. Para ayudar a su hijo a adquirir más confianza en sí mismo:

- **Elogie sus logros.** Pues bien, su hijo no obtuvo una A+ en su último examen de matemáticas. Obtuvo una B. ¡Eso significa que domina una gran parte del material! Dígale lo orgulloso que se siente de él y que su esfuerzo está dando sus frutos. Además, recuérdale que los errores que cometió son estupendas oportunidades de aprender.
- **Pregúntele cuáles son sus objetivos.** Hable con su hijo adolescente de sus planes futuros. Trabajen juntos para definir de qué manera podría lograrlos.
- **Siéntase orgulloso de su hijo.** Deje que él lo oiga a usted elogiándolo y contándole a sus miembros familiares y vecinos todo sobre sus logros. ¡Le dibujará una gran sonrisa en la cara!

**Fuente:** "How Can I Improve My Self-Esteem?" TeensHealth from Nemours, [http://kidshealth.org/teen/your\\_mind/emotions/self\\_esteem.html](http://kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/self_esteem.html).

## Supervise la actividad en línea de su hijo para mantenerlo seguro



Su hijo usa la computadora para hacer su tarea, usar redes sociales y simplemente para divertirse. Pero, ¿sabe qué más podría estar haciendo en línea?

Puede resultarles difícil a los jóvenes hablar de lo que hacen en línea. Tal vez sientan que tienen la edad como para lidiar con cualquier cosa extraña con la que se tropiecen. Pero es muy importante que usted sepa cómo su hijo usa Internet y qué hace en el espacio cibernético.

Las siguientes actividades podrían indicar que su hijo está en peligro:

- **Apaga el monitor** en el instante que usted entra en la habitación.
- **Pasa mucho tiempo conectado**, particularmente por la noche. Los jóvenes que pasan mucho tiempo en línea tienen más probabilidades

de convertirse en víctimas de depredadores cibernéticos.

- **Se aísla de la familia.** Si bien es normal que haya un cierto alejamiento, no aislarse completamente no lo es.

Para prevenir que su hijo se meta en problemas graves en línea:

- **Hablen** de los peligros de Internet.
- **Ponga la computadora** de la familia en la sala de estar o en cualquier otra área común. No la ponga en su habitación.
- **Use un filtro de contenido** para evitar que use sitios no apropiados.
- **Limite el uso** de la computadora, especialmente si siente que el tiempo que pasa frente a la pantalla está afectando su trabajo escolar.
- **Enséñele a nunca divulgar** información personal en línea.

## Un desayuno saludable puede dar lugar a mejores calificaciones



Su hijo ha estudiado horas y ya ha empacado su lápiz y bolígrafo. Está listo para el examen, ¿verdad? No del todo.

Los estudios revelan que con frecuencia se pasa por alto un paso muy importante en la preparación para los exámenes: tomar un buen desayuno.

Los estudios revelan que los estudiantes que toman un desayuno nutritivo:

- **Están más alertas** en la escuela.
- **Rinden mejor** en la clase y en los exámenes.
- **Obtienen mejores calificaciones** en los exámenes estandarizados.
- **Se comportan mejor** en la escuela.

Esto no significa que usted (o su hijo) tengan que levantarse antes de la madrugada para preparar una torre de panqueques. Un ejemplo de un buen desayuno sería un huevo, una tostada integral sin mantequilla, una

fruta y un vaso de leche desnatada. Otras opciones son tofu, carnes magras y cereales integrales. Además, su hijo debe tomar líquido en abundancia. A un cerebro con sed le resulta difícil procesar información.

Pero todos sabemos que, por las mañanas, el tiempo es muy valioso. Después de todo, ¡los adolescentes necesitan sus horas de sueño! Pues entonces, si su hijo se duerme y no tiene tiempo para sentarse a tomar el desayuno, tenga a mano comida que pueda comer en el camino. Una fruta o un panecillo integral son buenas alternativas. La energía que necesita para servirse el desayuno lo ayudará a despertar su mente, preparándolo mejor para el examen.

**Fuente:** E. Payne, "Good nutrition boosts exam success," My High School Journalism, [http://my.hsj.org/Schools/Newspaper/tabid/100/view/frontpage/schoolid/2049/articleid/440818/newspaperid/2035/Good\\_nutrition\\_boosts\\_exam\\_success.aspx](http://my.hsj.org/Schools/Newspaper/tabid/100/view/frontpage/schoolid/2049/articleid/440818/newspaperid/2035/Good_nutrition_boosts_exam_success.aspx).

## ¿Cómo ayudar a su hijo a prepararse para un informe oral?



Tiene que dar un informe oral y se siente nervioso. ¿Está ayudando a su hijo a prepararse para su presentación oral en la clase?

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

\_\_\_ 1. **¿Anima a su hijo** a empezar con tiempo? En este caso en particular, dejar todo para el último minuto es muy perjudicial.

\_\_\_ 2. **¿Le sugiere a su hijo** que busque una anécdota interesante para iniciar o concluir el informe?

\_\_\_ 3. **¿Anima a su hijo** a practicar la presentación? Hacerlo es una gran manera de vencer los nervios. Practicar frente a un espejo también lo puede ayudar a evaluarse a sí mismo.

\_\_\_ 4. **¿Graba la práctica**, si es posible? De este modo, su hijo se puede oír a sí mismo y hacer los ajustes necesarios.

\_\_\_ 5. **¿Anima a su hijo** a dormir bien la noche antes de la presentación?

**¿Cómo le está yendo?**

Cara respuesta *sí* significa que usted está ayudando a su hijo a rendir lo mejor que puede en su presentación oral para la escuela. 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.

## ¿Sabe usted cómo apoyar a su hijo durante la adolescencia?



Tal vez su hijo no pueda explicar por qué está de mal humor, pero la ciencia sí. El cerebro de su hijo está creciendo tan rápidamente ahora como en los dos primeros años de su vida. Esto explica, en parte, por qué está sonriente un minuto y furioso al siguiente.

Pero esto es una explicación, no una excusa. Usted puede trabajar con su hijo para ayudarlo a satisfacer sus necesidades tan cambiantes mientras que al mismo tiempo mantiene su estado de ánimo bajo control. Lo que él necesita de usted es:

- **Su tiempo.** Pasar tiempo con la familia le demuestra a su hijo que lo quiere. Tal vez sostenga que “se moriría de vergüenza” si lo ven tomando un helado con la familia, pero en el fondo, se siente agradecido de que usted esté disponible.
- **Su aliento.** Aunque no lo crea, los adolescentes quieren y necesitan la

aprobación de sus padres. Dígale que se siente orgulloso de él y que sabe que es capaz de tener éxito, dentro y fuera de la escuela.

- **Su paciencia.** Los jóvenes están explorando una variedad de cosas diferentes: nuevos aspectos, nuevos intereses y nuevas ideas. Están tratando de expandir sus horizontes y explorar el mundo. Sea paciente con su hijo, hable acerca de sus nuevos intereses y deje pasar por alto las cosas pequeñas.
- **Su cariño.** Físicamente, alimente el cuerpo de su hijo comprobando que sepa tomar buenas decisiones sobre el ejercicio físico y la alimentación. Emocionalmente, recuérdle a su hijo que lo quiere mucho y que está a su disposición cuando él lo necesite.

**Fuente:** M. Barone, “Living and Learning with Teens,” Homefires, [www.homefires.com/articles/living\\_with\\_teens.asp](http://www.homefires.com/articles/living_with_teens.asp).

## Seleccione materiales de lectura que animen a su hijo a leer



Los libros compiten con la televisión, Internet, los mensajes de texto, etc. por la atención de su hijo. No debe sorprendernos, entonces, que los libros tengan que ser *realmente* interesantes para que los adolescentes se concentren en ellos. Anime a su hijo a leer seleccionando material de lectura que:

- **Se relacione con noticias** actuales locales, nacionales e internacionales. Tal vez su hijo prefiera leer periódicos que leer un libro. ¡Y no hay problema! Recorte artículos que crea serán de su interés.
- **Cubra una gran gama** de oportunidades y experiencias. Los adolescentes quieren explorar el mundo, y ¡no hay manera más fácil de hacerlo que a través de la lectura! Su hijo puede viajar usando

la sección de viajes de la biblioteca. O sugiérle que se sumerja en una biografía de alguien que se desempeña en una carrera que le interese.

- **Aborde problemas importantes.** Los jóvenes están aprendiendo a resolver sus problemas solos, en lugar de recurrir a sus padres para todo. Muchos libros para jóvenes abordan problemas similares a los que ellos confrontan, y les pueden ofrecer sugerencias para lidiar con estas dificultades.
- **¡Lo conecte a usted!** Lea los mismos libros que su hijo está leyendo y coméntenlos. O muéstrele un libro que usted solía leer de joven, y hablen de por qué era tan importante para usted.

**Fuente:** “Helping Teens Find Something to Read,” Aurora Public Schools, Colorado, [www.aps.k12.co.us/family/docs/parents\\_teens\\_reading.pdf](http://www.aps.k12.co.us/family/docs/parents_teens_reading.pdf).

**P:** Mi hijo está aburrido en una de sus clases y sus calificaciones en esa asignatura están llegando a la zona peligrosa. ¿Qué puedo hacer antes de que las cosas estén realmente fuera de control?

### Preguntas y respuestas

**R:** Antes de comenzar un plan de acción, es necesario que usted tenga dos conversaciones: una con su hijo adolescente y la otra con el maestro de su hijo. Trate de averiguar cuáles son las áreas problemáticas.

Por ejemplo, si su hijo no termina la lectura asignada para la clase, es probable que se aburra durante la discusión al día siguiente. O si se pasa el tiempo charlando con sus compañeros en la parte de atrás del salón, no podrá participar activamente en los debates.

Por otro lado, tal vez la clase le parezca muy fácil a su hijo. Quizá tenga que considerar la opción de transferirlo a otra clase, si fuera posible.

Mientras trata de determinar cuál es el problema, sugiérle a su hijo que aproveche de esta experiencia para aprender. En la vida, va a tener que hacer cosas que no le parecen interesantes. Pues entonces, aprender a sacar el máximo provecho de estas experiencias es una lección muy valiosa.

Si se inscribió en esa clase, debe haber habido algo que quería aprender. ¿Puede tratar de leer algo por su cuenta, fuera de la clase, para aprender lo que quería?

Haga un experimento: Durante una semana, pídale a su hijo que se comporte como si le interesara la clase. ¿Se sentaría en otro lugar? ¿Participaría con más frecuencia en la clase? Vea si con estos cambios puede transformar su actitud.

—Kris Amundson,  
The Parent Institute

# Enfoque: La disciplina

## Tres maneras de moldear el comportamiento



Cuando los adolescentes llegan a la escuela secundaria, los padres ya no pueden *controlar* su comportamiento.

Pero sí pueden *moldearlo*. ¿Cómo? Dándoles las pautas y la reafirmación para señalar la dirección que quieren que ellos sigan.

Le sugerimos maneras de moldear el comportamiento de su hijo:

- **Ignore selectivamente.** Es decir, decida qué vale la pena abordar y qué es mejor ignorar. No se puede invertir tiempo y energía para lidiar con *cada* minucia que haga su adolescente. Pues entonces, reserve su energía para las cosas importantes: ir de pasajero con un conductor que ha estado bebiendo, mentirle a usted en cuanto a su paradero y con quién ha estado. Ignore la camisa raída que insiste llevar a la escuela.
- **Aplice consecuencias lógicas.** Pero evite el, “Te lo dije.” Usted le dijo muchas veces que tenía que estudiar para el examen de ciencia. No le hizo caso y obtuvo una mala calificación. No debería ignorarlo completamente, porque hablar de lo que pasó es la mejor manera de lograr que la lección se le grabe en la mente. Pregúntele qué le gustaría cambiar la próxima vez.
- **No le dé la lata.** Su adolescente lo ignorará. Pues entonces, utilice una o dos palabras para recordarle a su hijo lo que le pidió. “Mariana, la tarea,” o “La basura, por favor.” Luego, retírese.

**Fuente:** “10 Techniques to Shape Children’s Behavior,” Ask Dr. Sears, [www.askdrsears.com/topics/disciplinebehavior/10-techniques-shape-childrens-behavior](http://www.askdrsears.com/topics/disciplinebehavior/10-techniques-shape-childrens-behavior).

## Prohibirle a su hijo que salga, ¿es una buena técnica disciplinaria?

**S**u hijo regresa a casa una hora después del plazo que usted le había dado. Después de respirar aliviado, usted recurre a una vieja táctica disciplinaria, “Te prohíbo salir una semana.”

¿Este tipo de castigos funciona? Los expertos señalan que sí podrían ser efectivos para instar a los jóvenes a seguir las reglas de la familia.

Pero si esta medida se usa con mucha frecuencia o de modo poco adecuado, puede generar una brecha entre usted y su adolescente. Aquí tiene algunas maneras de lograr que estos castigos funcionen:

- **Establecer las reglas** y las consecuencias con anticipación. Es mucho más fácil aplicar consecuencias que su hijo sabía que existían antes de cometer la falta.
- **No utilizar** esto como un castigo para todo. Lo mejor es usar consecuencias lógicas toda vez sea posible. Pues entonces, si se queda con sus amigos hasta



tarde en una fiesta, prohibirle que salga es lógico. Si se mete en una pelea con su hermana menor, este castigo en realidad no tiene una conexión con la falta.

- **Limitar el tiempo** que le prohibirá salir. Si pasa mucho tiempo entre el castigo y la falta, le resultará difícil a su hijo ver la conexión entre los dos.

**Fuente:** W. Parker, “Effective Discipline Ideas for Teenagers: Grounding,” [http://fatherhood.about.com/od/effectivediscipline/a/grounding\\_teens.htm](http://fatherhood.about.com/od/effectivediscipline/a/grounding_teens.htm).

## Los padres deberían tomar muy en serio el consumo de alcohol



No es que usted esté completamente des-pistado: sabe que hay fiestas de adolescentes donde se sirve alcohol.

La pregunta es: ¿Debería hacerlo en su casa?

Y la respuesta es simple, *no*. Servirles alcohol a los jóvenes es ilegal, en la gran mayoría de localidades. Pero existe una razón aún más poderosa. El consumo de alcohol por parte de los jóvenes es peligroso a corto y largo plazo.

Usted ya conoce los problemas inmediatos. Los adolescentes

tienden a consumir demasiado alcohol cuando beben. Deben someterse a lavados de estómago por el excesivo consumo de alcohol más que ningún otro grupo.

Pero también existen problemas a largo plazo. Los adolescentes a quienes se les permite consumir alcohol en casa, son más propensos a adquirir problemas de dependencia en el futuro. Por otro lado, los adolescentes que no beben en casa tienden a no consumir alcohol en ningún otro lugar.

**Fuente:** A. Robbins, *The Geeks Shall Inherit the Earth*, Hyperion Books.