

Los Padres TM

Educational Service Unit #8
Linda Miller, Service Representative

¡aún hacen la diferencia!



Enséñele a su hijo a ser respetuoso en la casa y también en la escuela

Los adolescentes pasan mucho tiempo hablando con sus amigos. Frecuentemente utilizan una jerga juvenil y bromean entre ellos. Y muchas veces ocurre que también adoptan estos modismos cuando hablan con los maestros o sus compañeros, sin darse cuenta que probablemente sea una falta de respeto.

Los adolescentes necesitan pensar en ser respetuosos y es su tarea como padre mostrarle a su joven cómo hacerlo. Su hijo puede demostrar respeto:

- **En su manera de hablar.** Su joven debería hablar lenta, clara y calmamente. Además, debería dirigirse a los adultos de manera apropiada, diciendo, “sí señor” o “sí señora,” o tratándolos de “oficial” o “doctor.” Y por supuesto que deberá usar las palabras mágicas, *por favor* y *gracias*, ya que es la mejor manera de demostrar respeto.

- **En su lenguaje corporal.** Sonreír, afirmar con la cabeza y mirar a su interlocutor a los ojos son muestras de respeto. Su adolescente también debería sentarse erguido y evitar cruzar los brazos o mirar desdeñosamente.
- **En su actitud general.** Su hijo demuestra respeto cuando no interrumpe a los demás. Además, debe mantenerse calmado cuando no esté de acuerdo con lo que dice otra persona. Valorar las ideas y las creencias de los demás, a pesar de que sean diferentes de las propias, es una muestra de respeto.

Si su hijo demuestra respeto de esta manera, él, a su vez, se ganará el respeto de sus maestros, compañeros, amigos y parientes.

Fuente: G. Vassar, “Respect: One Antidote for Shame,” Lakeside Educational Network, <http://lakesideconnect.com/anger-and-violence/respect-one-antidote-for-shame>.

Su adolescente puede repasar con un juego



Su hijo adolescente puede mantenerse activo y al mismo tiempo divertirse mientras memoriza datos para la escuela. Lo único que necesita es un juego de fichas de estudio de varios colores. Use un color (amarillo) para anotar una palabra, una fecha o un concepto clave. Use otro color (azul) para anotar la información correspondiente.

Coloque las fichas en el suelo, en filas de cuatro. Pídale a su hijo que ponga el pie izquierdo en una ficha amarilla. Luego, deberá poner el pie derecho en la ficha azul que contenga la información correcta. Luego, sin mover los pies, su hijo deberá poner la mano izquierda en otra tarjeta amarilla y la derecha en la azul correspondiente.

Sin mover las manos tendrá que repetir el proceso, poniendo el pie izquierdo en otra ficha amarilla y el derecho en la azul correspondiente.

Cuando su hijo vea las preguntas en el examen, recordará que tuvo que contorsionarse para lograr encontrar la respuesta correcta.

Fuente: A. Crossman, *Study Smart, Study Less*, Ten Speed Press.

Use objetos simples para aumentar el interés de su hijo en matemáticas



En la escuela primaria, los maestros refuerzan los conceptos matemáticos con objetos de varios tipos que los estudiantes pueden manejar o manipular. En la secundaria, por lo general, se enseñan conceptos más difíciles usando simplemente lápiz y papel. ¡Pero usted puede hacer que la matemática cobre vida para su hijo! Hágalo así:

- **Vuelva a los conceptos básicos**, como la multiplicación, con un simple juego de cartas. Si son dos jugadores, divida el mazo de cartas en dos. Pídale a cada jugador que dé vuelta una carta al mismo tiempo. El jugador que multiplique los dos números y grite la respuesta correcta en voz alta primero, “gana” la carta. El jugador

que acumule más cartas al final del juego, gana.

- **Trabaje con lo que sabe.** Cuando esté tratando de calcular cuánta tierra necesita para un cantero de plantas, o cuando tenga que cortar algo a 45 grados, está usando la geometría. Pídale a su hijo que participe en estas sencillas actividades. Al hacerlo, le demostrará lo importante que son estas destrezas.

Fuente: M. Curtain-Phillips, M.Ed., “Manipulatives: The Missing Link in High School Math,” Math Goodies, www.mathgoodies.com/articles/manipulatives.html.

“Alcanzamos la madurez cuando el mundo se abre ante nosotros y nos damos cuenta de que no estamos al centro de él.”

—M.J. Croan

Estudios muestran que dormir bien afecta el aprendizaje y la memoria



Durante muchos se creía que a medida que envejecemos, necesitamos menos horas de sueño. Pero recientemente, se ha descubierto que esto no es verdad, especialmente cuando se trata de los adolescentes. ¡Ellos necesitan tanto sueño como los niños pequeños!

Los adolescentes necesitan dormir unas nueve horas por noche, pero la mayoría de los estudiantes de secundaria apenas duermen siete. Y esto es preocupante porque la falta de sueño afecta el aprendizaje y la memoria, lo que a su vez tiene un impacto en el rendimiento escolar.

Por supuesto, es importante dormir bien la noche antes de un examen. Pero también es importante dormir bien después de aprender algo nuevo. Cuando dormimos, el cerebro clasifica la información nueva, lo que facilita su memorización.

Para ayudar a su hijo a dormir lo necesario, sugiérale que:

- **Siga una rutina** para la hora de acostarse. Los expertos sugieren las 10 de la noche. Dígale que baje un poco las luces una hora antes de la hora de acostarse para preparar su cuerpo para el descanso.
- **Haga que su habitación promueva el sueño.** Mantenga la temperatura fresca. Apague la música. Saque la computadora y la televisión fuera del dormitorio. Por las noches, ponga el teléfono móvil y su cargador en la cocina.
- **No duerma hasta tarde** los fines de semana. Si su hijo generalmente se despierta a las 6 de la mañana los días de semana, no le permita que duerma hasta el mediodía los sábados. Estas horas adicionales de sueño confunden al organismo. Dormir una o dos horas más es suficiente.

Fuente: S. Spinks, “Adolescents and Sleep,” Frontline: PBS, www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/teenbrain/from/sleep.html.

¿Está ayudando a su hijo a prepararse para el futuro?



Nunca es demasiado temprano para empezar a hablarle a su hijo del futuro. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas

para averiguar si está ayudando a su hijo a mantenerse encaminado:

- ___ **1. ¿Ha programado** una reunión con su hijo y el consejero para hablar de sus metas?
- ___ **2. ¿Ha verificado** que su hijo esté tomando las clases que necesitará para ser admitido en la universidad?
- ___ **3. ¿Ha ayudado** a su hijo a prepararse para recibir alguna capacitación si es que no asistirá a la universidad? No todos los cargos exigen un título universitario, pero sí requieren de algo más que un título de bachiller.
- ___ **4. ¿Ha animado** a su hijo a seleccionar clases optativas que lo ayudarán a alcanzar sus metas?
- ___ **5. ¿Ha hablado** con su hijo de la importancia de las calificaciones? Flojear ahora no lo ayudará a prepararse para la universidad o un empleo.

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que su hijo está encaminado por el buen camino. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente 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 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.

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.

Restringir el acceso a la tecnología puede ser una estrategia efectiva



“¡Ve a tu habitación!” Este castigo, por cierto muy común, tal vez no tenga el efecto que una vez tuvo, especialmente si su hijo tiene una computadora o un teléfono móvil en su habitación. Pues, ¿qué pueden hacer los padres cuando un adolescente se comporte mal? Pruebe restringirle el acceso a la tecnología.

Limitar, de alguna manera, el uso de los aparatos electrónicos como castigo es una técnica eficaz. Pero esto no es siempre fácil, particularmente cuando él necesita usar la computadora para hacer la tarea o tiene que llamarlo con su móvil para que lo recoja del entrenamiento.

Le ofrecemos algunas sugerencias para que este castigo sea eficaz:

- **Dirija su atención** al objeto máspreciado. Si resulta muy problemático prohibirle el uso de *todo*, concéntrese en el aparato que más le gusta. Si juega videojuegos, quítele su consola Xbox. Si siempre

envía mensajes de texto, quítele el móvil.

- **Cambie la contraseña.** Su hijo no podrá tener acceso a Internet si usted cambia la contraseña del sistema inalámbrico. Tendrá que pedírsela, así que usted sabrá cuándo está tratando de navegar en línea. Es una buena oportunidad de recordarle que solo podrá hacerlo para realizar la tarea.
- **Pida ayuda.** Si usted cree que no tiene el conocimiento tecnológico como para probar estas técnicas usted solo, llame a su proveedor de Internet o a su compañía telefónica. Muchos sistemas ofrecen configuraciones especiales que les permiten a los padres restringir el uso de estos servicios por parte de sus hijos, como por ejemplo, habilitando los mensajes de texto sólo durante ciertas horas.

Fuente: J. Ludden, y A. Lenhart, “E-Grounding’ Parents’ New Disciplinary Weapon,” National Public Radio, www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=129727769.

Ayude a su adolescente a anticipar situaciones y resolver problemas



A los adolescentes les resulta difícil planificar con anticipación y resolver problemas: sus cerebros simplemente no se han desarrollado del todo. Pero usted puede ayudar a su hijo enseñándole un proceso de cuatro pasos.

Funciona de la siguiente manera:

- **Fortalezas.** Pídale a su hijo que comience a pensar en los problemas considerando sus fortalezas. ¿Qué puede hacer bien? Pensar sus fortalezas hará que se sienta capaz de resolver cualquier dificultad.
- **Debilidades.** Analizar sus debilidades lo ayudará a enfrentar los problemas antes de que empeoren. Los adolescentes que saben que suelen dejar las cosas para último

minuto pueden organizarse para abordar sus proyectos con tiempo.

- **Oportunidades.** Es más probable que los adolescentes lleven a cabo un plan si saben lo que hay más adelante. “Si termino mi proyecto antes del fin de semana, podré ir a casa de Javier. De lo contrario, tendré que estudiar y me perderé la fiesta.”
- **Amenazas.** Siempre existen obstáculos que amenazan el progreso. Es muy útil pensar en ellos antes de que ocurran. “Apagaré mi teléfono móvil para poder concentrarme en la composición. Les enviaré un mensaje de texto a mis amigos cuando haya terminado.”

Fuente: “SWOT Analysis,” MindTools, www.mindtools.com/pages/article/newTMC_05.htm.

P: Sé que muchos adolescentes no hablan con sus padres. El mío sí lo hace, más o menos cada cinco minutos cuando está haciendo la tarea. Si está escribiendo una composición, me pregunta, “¿Cuál es la mejor manera de expresar esto?” Si está trabajando en matemáticas, quiere que yo revise sus respuestas. Tiene dificultades en muchas asignaturas y no quiero que las repruebe. Pero también quiero dejar de hacerle la tarea. ¿Qué puedo hacer?

Preguntas y respuestas

R: Si bien es una buena idea ayudar a los niños con las tareas cuando están en la primaria, este hábito debería abandonarse cuando lleguen a la secundaria. De aquí en adelante, es mejor hacer menos que hacer demasiado.

Si usted ayuda a su hijo con sus tareas constantemente, lo está animando a continuar dependiendo de usted. Mientras sepa que mamá le revisará las tareas, no tiene que preocuparse de si están correctas o no.

Además, su intervención hace que les resulte más difícil a los maestros descubrir *por qué* tiene dificultades en sus clases. Es claro que no comprende el material si le está yendo mal a pesar de que cuenta con su ayuda.

Hable con su hijo de lo que le preocupa. Dígame que su *ayuda* no ha sido muy útil. Expresé claramente qué es lo que hará y lo que no hará. Lo ayudará a organizarse. Hará el papel de “caja de resonancia” cuando esté tratando de decidir el tema para su composición. Pero no revisará cada tarea.

El período de ajuste será un tanto difícil, pero cuanto menos haga usted, más hará su hijo. Y con la ayuda del maestro, podrá mejorar sus calificaciones.

—Kris Amundson,
The Parent Institute

Enfoque: La lectura

Tres maneras de disfrutar de la lectura con su hijo



De cierta manera, tal vez le resulte más difícil criar y educar a su hijo ahora que es un adolescente que cuando era

pequeño. Los riesgos que corre son mayores. Las consecuencias de una mala decisión son más duraderas.

Pero también hay maravillosas experiencias positivas que puede vivir con su joven. Una de ellas es que pueden disfrutar de la lectura de manera que nunca era posible antes. (Sea honesto, ¿no le aburría leer y releer, una y otra vez *El gato con sombrero*?) Ahora pueden conversar de personajes o temas.

Le sugerimos tres maneras de disfrutar de la lectura con su adolescente:

1. **Lea lo que él está leyendo** en su clase de inglés. Consiga una copia de la novela que está leyendo. Los dos pueden turnarse para leerla en voz alta. Pero también pueden comentar el libro antes y después de que lo haga en la escuela.
2. **Lea uno de los libros** que él y sus amigos están leyendo. Hay estupendas novelas y cuentos para los lectores jóvenes. Pídale recomendaciones a la biblioteca. O simplemente vea qué libros llevan en sus mochilas él y sus amigos.
3. **¿Les gustó la película?** Pues entonces, lean el libro. Algunas de las mejores series para adolescentes se han llevado a la pantalla. Lean el libro y luego coméntenlo. Después, vuelvan a ver la película. Hablen de la versión que les gustó más a usted y a su hijo.

Fuente: M. Borba, "9 Tips to Get Kids and Teens to READ! (and even like it)," Reality Check, www.micheleborba.com/blog/2009/11/28/9-parenting-solutions-to-help-beat-the-summer-reading-slump/.

Anime a su adolescente a evaluar lo que lee en Internet

¿Dónde se informa su hijo de lo que pase en el mundo (o de lo que pasa en su vecindario?) Lo más probable es que sea en línea.

Los estudios revelan que los adolescentes prefieren enterarse de las noticias visitando sitios Internet. Más de seis en 10 adolescentes dicen que navegan en línea para informarse de temas de actualidad.

Por supuesto, no todos los sitios son iguales. Algunos presentan las noticias de manera imparcial. Otros tienen un punto de vista muy claro. Su adolescente tiene que comprender cuál es cuál.

Además, tal vez usted quiera:

- **Mostrarle algunos de los sitios** web que usted visita. Pídale a su adolescente que le muestre de dónde obtiene información.



- **Hacer comparaciones.** Miren una noticia en un programa de televisión. Luego, visiten un sitio en Internet para ver qué cobertura le dan ahí a la misma noticia.

Fuente: "Teens Prefer Reading News Online to Twitter," The Guardian, www.guardian.co.uk/media/pda/2010/feb/04/pew-research-teenagers-online-behaviour.

Un estudio señala los beneficios de leer independientemente



Es importante que los estudiantes lean lo que se les asigna en la escuela. Pero los estudios revelan que también es beneficioso que lean de manera independiente.

Sin embargo, hay muchos adolescentes que nunca leen nada que no les hayan asignado. Pasan menos de dos por ciento de su tiempo leyendo. Y esta cifra disminuye a medida que crecen.

Estos adolescentes saldrán perdiendo, según un gran número de estudios. Los estudiantes que leen obtienen mejores calificaciones. Rinden mejor en los exámenes de todas las asignaturas. Logran ingresar en mejores universidades. Y tienen más éxito de adultos.

Los adolescentes que leen fuera de la escuela enriquecen su vocabulario. Además, comprenden mejor lo que leen. Y lo que es aún mejor, simplemente saben más de una mayor variedad de temas.

¿Qué puede hacer usted para animar a su hijo a leer más? Tenga siempre a mano una amplia variedad de material de lectura. No se preocupe si su hijo no está leyendo material "serio." La lectura liviana anima al lector a seguir leyendo. Busque artículos que le gustaría mostrarle a su joven. Y apague la tele 30 minutos cada día para que todos lean.

Fuente: B.E. Cullinan, "Independent Reading and School Achievement," American Association of School Librarians, www.ala.org/ala/mgrps/divs/aasl/aaslpubsandjournals/slmrb/slmrcontents/volume32000/independent.cfm.