

Los Padres

¡aún hacen la diferencia!



Ayude a su estudiante a mantener las notas bajo la perspectiva adecuada

Los estudios revelan, sistemáticamente, que la presión por obtener buenas calificaciones es una de las causas más importantes del estrés para los estudiantes de secundaria.

Pero los expertos sostienen que, aunque las calificaciones son importantes, no son el único indicador del éxito futuro. Es más importante, según muchos, tener una actitud sensata hacia las calificaciones y mantener una perspectiva equilibrada sobre la vida.

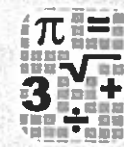
Para ver las calificaciones bajo la perspectiva adecuada:

- El mensaje que envía debe ser muy claro. A veces, los adolescentes creen que sus padres quieren que saquen buenas calificaciones a cualquier costo, lo que puede llevarlos a copiar.
- Dígale a su joven que el amor que siente por él no depende

de una libreta de calificaciones sobresaliente. Dígale que se siente orgulloso de él cuando termina un proyecto difícil o cuando sube su calificación en una materia avanzada.

- Su hijo debería concentrarse en dar lo mejor de sí, no en ser el mejor. Debería esforzarse lo más que pueda, en lugar de aspirar a ser perfecto. Enséñele a valorar el conocimiento que adquiere en sus clases, y no a hacer hincapié en las calificaciones.
- No lo presione en exceso por la universidad. Pues sí que es difícil lograr ingresar a universidades selectivas. Pero hay muchísimas universidades verdaderamente estupendas. Asegúrele a su joven que trabajarán cooperativamente para encontrar una institución que sea perfecta para él.

Estrategias para rendir bien en matemáticas



Para ayudar a su joven a rendir bien en matemáticas de estas cinco estrategias comprobadas:

1. Haga preguntas. La mayoría de los jóvenes dudan a la hora de hacer preguntas. Recuérdele a su hijo que si una persona tiene una pregunta, es probable que otros se estén preguntando lo mismo.
2. No se atrase. Lo que se aprende en matemáticas un día se basa en lo que se enseñó el día anterior. Recuérdele a su joven que debe hacer la tarea todos los días.
3. Estudie con un compañero. Sugírela a su hijo que busque un compañero para estudiar matemáticas. Juntos, pueden hablar de las estrategias para resolver los problemas.
4. Visite los sitios internet. Su hijo puede ingresar un concepto matemático en un motor de búsqueda y encontrar explicaciones útiles.
5. Adelántese. Si el maestro abordará el capítulo cuatro mañana, pídale a su hijo que lo lea esta noche. Luego, sugírela que trate de resolver los problemas del libro de texto. Se dará cuenta qué es lo que no entiende, lo que lo motivará a prestar atención en la clase el día siguiente.

Muestre cómo responder a la presión negativa de los compañeros



Algunas veces, no es suficiente decir *no* para resistir la presión negativa de los compañeros. Su hijo debe estar armado con una variedad de estrategias para negarse a hacer aquellas cosas que no quiere hacer.

- Su joven podría:
 - **Dar razones personales:** “Estoy entrenando con dedicación para ser seleccionado para el equipo de fútbol. No quiero echarlo todo a perder por las drogas”.
 - **Hablar de lo que podría pasar.** “Lo siento, la vez pasada, cuando pescaron a un estudiante que había faltado a clases lo expulsaron temporalmente de la escuela. No me puedo arriesgar”.
 - **Actuar de modo displicente.** Su adolescente podría lanzar una de esas miradas, sacudir la cabeza e irse.
 - **Echarle la culpa a usted.** “Si mi mamá se entera, se va a poner

furiosa y me castigará. ¡No vale la pena!”

- **Sugerir una alternativa.** “Estaba pensando ir al cine esta noche. ¿Quieres venir conmigo en lugar de ir a esa fiesta?”
- **Usar él mismo algo de presión.** “¿Realmente quieres fumar marihuana? Todo mundo va a pensar que eres un drogadicto”.
- **Mantenerse alejado.** Una persona que constantemente quiere meter a su hijo en problemas no es un verdadero amigo. Sugíérole a su joven que considere evitar a esa persona, por lo menos por un tiempo.

“Es necesario tener valentía para crecer y convertirse en lo que uno verdaderamente es”.

—e.e. cummings

Estudiar un idioma extranjero es muy beneficioso para los jóvenes



Muchos estudiantes consideran que un idioma extranjero no es más que una clase que deben cursar para recibir

su diploma de la secundaria. Ayude a su hijo a ver los muchos beneficios que implica hablar otro idioma.

- **Aprender un idioma extranjero:**
 - **Ayuda a su joven a tener un mejor rendimiento en su lengua materna.** Para los estudiantes de habla inglesa, un nuevo idioma los ayuda a expandir el vocabulario, mejorar la gramática y la escritura.
 - **Mejora la memoria.** Le da la oportunidad de practicar comunicación oral y comprensión auditiva.
 - **Prepara a su joven para la vida fuera de la escuela.** Un nuevo idioma lo expone a otra cultura y

sus tradiciones. Además, le abre la puerta a otras opciones profesionales.

Para apoyar a su hijo en sus estudios de una lengua extranjera:

- **Pídale que le enseñe algunas frases sencillas.** Úselas en su casa.
- **Manténgase al tanto de las tareas.** Pregúntele cómo le va, por lo menos una vez por semana.
- **Busque noticias y programas de la televisión sobre el país cuyo idioma estudia.**
- **Vaya a la biblioteca y saque videos, música y libros en el idioma que estudia.**
- **Busque festivales y programas culturales relacionados con el idioma que trata de aprender.** Programen ir a uno de ellos los dos juntos.

¿Le está inculcando a su joven los valores de su familia?



Su hijo se está convirtiendo en un adolescente, pero usted como padre todavía desempeña una función importante para

formar sus valores. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinar si le está inculcando a su joven los valores de su familia:

1. **¿Aprovecha las oportunidades cotidianas para hablar con su adolescente de sus valores?**
2. **¿Le da a su hijo el ejemplo de los valores que quiere que adquiera?** Si usted valora la compasión, por ejemplo, trate bondadosamente a los demás.
3. **¿Busca maneras de aplicar sus valores, tal como por ejemplo ayudando a un vecino o trabajando como voluntario?**
4. **¿Elogia a su joven cuando lo ve que exhibe los valores de su familia?**
5. **¿Le señala a su hijo toda vez que observa en su vecindario o en las noticias a una persona que practica sus valores?**

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está inculcándole a su hijo los valores de su familia. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

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 PaperClip Media, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad. Copyright © 2017 PaperClip Media, Inc.

Editor Responsable: L. Andrew McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Ilustraciones: Joe Mignella. Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Las líneas cronológicas son muy útiles a la hora de estudiar historia



Su joven está aprendiendo sobre la Revolución Rusa. Pero le resulta difícil memorizar todos esos nombres y fechas. Al

estudiar historia, es importante tener presente la relación causa y efecto, por lo que es útil poner las cosas en orden.

Elaborar una línea cronológica puede ser útil. Estas hacen que sea fácil ver cómo una cosa lleva a otra y cuánto tiempo ha pasado entre los acontecimientos. Además, son útiles para colocar las ideas en contexto.

Cuando su hijo estudie historia, sugiérole que haga una cronología para cada suceso importante. Debería:

- Establecer límites. ¿Cuándo comenzó el suceso histórico? ¿Terminó? Si su hijo está estudiando la Revolución Rusa, no es necesario que comience la línea cronológica con la caída del

Imperio Romano. Es más fácil mantenerse dentro del período de tiempo que presenta el libro.

- Identificar los sucesos importantes. Resuma brevemente los puntos clave: ¿quiénes son los actores principales, qué ocurrió, cuándo sucedió?
 - Incluir ilustraciones para los sucesos. En este caso, una imagen vale más que 1000 palabras.
 - Usar diferentes colores. Por ejemplo, use rojo para la Revolución de febrero y naranja para la Revolución de octubre.
- La cronología, una vez completa, debería ayudar a su joven a “ver” cómo se desarrollaron los sucesos. Para repasar antes de un examen, sugiérole que trate de volver a escribir toda la línea cronológica de memoria.

Fuente: L. Zwier y G. Mathes, *Study Skills for Success*, University of Michigan Press.

Anime a su joven a preparar un portafolio para su futuro profesional



Un paso muy valioso en la preparación de su joven para la universidad y una carrera profesional es la elaboración de un

portafolio. Puede usar una caja, una carpeta o un archivo de computadora; es decir, cualquier lugar donde su hijo mantenga un registro de todo lo necesario para alcanzar sus metas.

Tener toda la información en un solo lugar será muy útil, especialmente cuando tenga que solicitar un empleo o llenar solicitudes de becas.

Pues entonces, ¿qué tipo de información debería su joven incluir en su portafolio? Tendría que incluir información de:

- Sus logros académicos. Su joven debería enumerar las clases que ha tomado y piensa cursar para cumplir con los requisitos de graduación de la escuela y admisión a la universidad. Debería anotar

qué calificación final obtuvo para poder calcular su promedio. Además, debería incluir su puntaje en los exámenes estandarizados.

- Actividades extracurriculares. Pídale que enumere todas las actividades en las que participa, las fechas de su participación y cualquier posición de liderazgo que tenga. Debe incluir los clubes escolares, organizaciones estudiantiles, voluntariado, deportes, trabajos a tiempo parcial y pasantías.
- Premios y reconocimientos. Su joven debería llevar cuenta de cualquier premio o reconocimiento que reciba en la escuela. Ser nombrado al cuadro de honor, ganar un concurso de escritura, participar en una competencia estatal en un campo que le interesa, o ser seleccionado para exhibir una obra de arte son apenas algunos de los ejemplos de lo que podría incluir.

P: Mi joven suele aplazar las cosas. Si tiene que preparar una composición larga, espera hasta la noche antes, a veces hasta muy tarde la noche antes. Es muy inteligente, pero sus calificaciones no son de lo mejor. ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo a romper el hábito de dejar todo para el último minuto?

Preguntas y respuestas

R: Todos solemos aplazar las cosas de vez en cuando. Pero cuando esto se convierte en un hábito, como en el caso de su hijo, esto puede tener consecuencias muy serias.

Para terminar de una vez por todas con este hábito dañino:

- Pregúntele por qué aplaza las cosas. ¿Tiene miedo de fracasar? ¿O simplemente le gusta la emoción de hacer algo a último minuto? ¿Carece de motivación? Cualquiera sea la causa, tiene que empeñarse en cambiar este hábito antes de ingresar a la universidad o de desempeñarse en cualquier cargo.
- Ayúdelo a dividir los proyectos grandes en partes más pequeñas. Luego, sugiérole que le ponga un plazo a cada parte. Es posible que espere casi hasta el plazo de cada sección para terminarla, pero de a poco irá completando su trabajo. Y una vez que empiece un proyecto, verá que le resulta mucho más fácil seguir trabajando.
- A medida que su joven vaya terminando cada tarea, debería recompensarse con algo agradable, como por ejemplo, jugar un juego favorito en línea.
- Ayúdelo a ver las tareas en términos de sus metas a largo plazo. Aprender a estudiar y obtener mejores calificaciones la ayudará con su objetivo final de ser una excelente estudiante en la secundaria y en la universidad.

Enfoque: la disciplina

Hágase preguntas a sí mismo cuando establezca reglas



A medida que su joven va creciendo, disminuye la necesidad de establecer reglas. Pero es necesario que continúe

limitando qué le permitirá hacer. La clave para que las reglas sean eficaces es el equilibrio. Él necesita algo de independencia, pero usted debe mantener cierto control.

Las reglas serán diferentes para cada familia, pero hay algunas preguntas que debería hacerse cuando esté estableciendo las reglas para su joven:

- **Mi joven, ¿ha tenido la oportunidad de hablar de estas reglas conmigo?** Los adolescentes deberían poder aportar sus ideas, aunque son siempre los padres los que tienen la última palabra.
- **Esta regla, ¿ayudará a mi hijo a adquirir independencia?** Los adolescentes tienen que aprender a pensar por sí mismos. Necesitan la oportunidad de tomar decisiones y aprender a vivir con las consecuencias de ellas. Pero ellos no pueden tomar todas las decisiones. Por ejemplo, cuando llegan a la secundaria los jóvenes pueden decidir *dónde* y *cuándo* estudiar, pero no si estudiarán o no.
- **¿Estoy dando un buen ejemplo acatando esta regla?** Por ejemplo, si usted no se abrocha el cinturón cuando conduce el automóvil, no debería sorprenderse si descubre que su joven no se lo ha abrochado cuando sale con sus amigos.
- **¿Sabe mi joven lo que ocurrirá si desobedece las reglas?** Las consecuencias deberían establecerse y discutirse *antes* de la infracción.

Aplique consecuencias naturales, razonables y relacionadas a la falta

Una parte importante de la disciplina son las consecuencias que aplica toda vez se desobedecen las reglas. Le muestran a su joven que sus actos tienen un impacto.

Los expertos concuerdan que las consecuencias más eficaces son:

- **Naturales.** Las mejores consecuencias ocurren naturalmente. Por ejemplo: su joven no completa la tarea. Consecuencia natural: obtiene una mala calificación. Sin embargo, si una consecuencia natural es una amenaza a la seguridad de su hijo, no permita que ocurra.
- **Relacionadas con la falta.** La consecuencia debería estar directamente relacionada con lo que hizo su hijo. Por ejemplo: su hijo vuelve a casa con el tanque del coche vacío, una vez más. La regla es llenar el tanque



antes de devolver el automóvil. Consecuencia relacionada: No podrá usar el coche una semana.

- **Razonables.** Ejemplo: su hijo vuelve a casa después del plazo que le había dado. Consecuencia razonable: tendrá que quedarse en casa el próximo sábado por la noche. No razonable: lo castiga dos meses.

Determine cómo influyen a su joven la tele y los medios sociales



Si bien usted tiene una gran influencia en la vida de su joven, no es el único que tiene un impacto en su comportamiento y su actitud hacia las cosas importantes como por ejemplo la escuela.

Es fundamental que preste atención a las influencias externas que afectan a su joven, como las siguientes:

- **Los sitios de contacto social.** Pregúntele a su joven qué sitios usa: Facebook, Instagram, Snapchat, etc. Juntos, vean algunas de las cosas que él y sus amigos han publicado. ¿Hay comentarios, fotografías y videos

que no son apropiados? ¿Reflejan los valores de su joven?

- **Los amigos.** Trate de conocer a los amigos de su hijo y a sus familia. Deje que invite a sus amigos de vez en cuando. Hable con su adolescente de lo que ellos hacen en sus ratos libres. Sus amigos, ¿están preparándose para asistir a la universidad? Si no lo están, ¿cuáles son sus planes?
- **La televisión.** ¿Qué programas ve su hijo? Juntos, vean algunos de sus programas favoritos, y úselos como puntos de partida para conversar. ¿Acaso los personajes toman buenas decisiones? Pregúntele por qué le gusta ese programa.

Consejos para los Padres

Calendario



THE PARENT INSTITUTE®

Consejos para los Padres

Calendario

Escuela Secundaria
Los Padres
¿quién hacen la diferencia?

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1 Hable con su joven sobre los errores. ¿Cómo podemos aprender de nuestros errores?	2 Haga una cita para pasar tiempo con su joven este mes, anótelas en el calendario y no la cancele.	3 A la hora de acostarse esta noche, cuénteles a su joven una anécdota de cuando usted tenía su edad.	4 Sugiera a su joven que haga un acto bondadoso anónimo por un amigo o un vecino.
5 Lleve a su joven a la biblioteca. Saquen dos copias del mismo libro para leerlo juntos.	6 Anime a su joven a leer los apuntes que tomó en clase todos los días, mientras que aún están frescos en su mente.	7 Ayude a su joven a pensar sobre los alimentos que consume. ¿Podría hacer algunas elecciones que sean más saludables?	8 Dele un vistazo a la tarea de su joven y hágale preguntas para ayudarlo a reparar.	9 Continúen hablando sobre la escuela. Cada día, pregúntele a su joven lo que está pensando y haciendo.	10 Si su joven rompe una regla, evite castigarlo con el enojo del momento. Espere a que ambos estén más tranquilos.	11 Sean activos en lugar de pasivos. Vayan juntos a dar una caminata en vez de mirar deportes en la televisión.
12 Pídale a su joven que le lea un artículo del periódico a usted. Compartan sus opiniones del artículo.	13 Recuérdle a su joven la importancia de entregar la tarea. Obtener un cero puede bajar su promedio a una letra menos.	14 Dígale a su joven algo específico que a usted le agrade de él. Procure hacer esto todos los días.	15 Observen el horario de clases de una universidad o instituto terciario de su localidad. ¿Qué clases le interesan a su joven?	16 Ayude a su joven a usar los períodos cortos de tiempo libre como oportunidades para estudiar.	17 Preséntele a su joven una situación difícil antes de que realmente ocurra. Pregúntele qué haría. Escuche y haga preguntas.	18 ¿Cuáles son los intereses especiales de su joven? Ayúdelo a buscar libros sobre estos temas en la biblioteca.
19 Lleve a su joven a tomar el desayuno fuera de casa. Hablen sobre sus metas para los próximos cinco años.	20 Recuérdle a su joven que no existen las preguntas tontas. Para aprender, es necesario hacer preguntas en clase.	21 Observe y comente las buenas cualidades de los amigos de su joven.	22 Pregúntele a su joven si ha pensado en una carrera profesional para seguir después de la escuela. ¿Qué está considerando?	23 Deje que su joven evalúe los conocimientos que usted tiene sobre una tarea escolar. Pense preguntas lo ayudará a aprender.	24 Comente una noticia internacional con su joven. ¿De qué manera afecta a nuestro país?	25 Dígale a su joven que saque de la biblioteca un libro sobre una posible carrera profesional para su futuro.
26 Hable unos minutos con su joven a la hora de acostarse. Este es un momento relajante para conversar.	27 Anime a su joven a escribirle una carta a un maestro o entrenador que lo haya influenciado de manera positiva.	28 Hable con su joven sobre las redes sociales. ¿Acaso usa Facebook, Twitter o Instagram? Supervise sus páginas con frecuencia.	Febrero 2017			