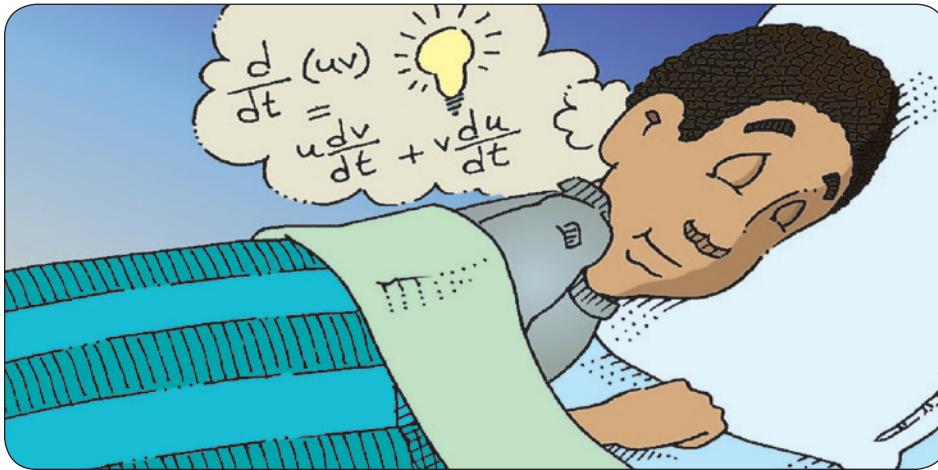


# Los Padres

Katy Independent School District

*¡aún hacen la diferencia!*



## Los expertos dicen que los jóvenes necesitan dormir para aprender

Si su hijo le dice, “Lo he estudiado, pero no me acuerdo nada de lo que aprendí,” el problema podría ser falta de sueño. Los expertos en el funcionamiento del cerebro han determinado que el sueño es parte del proceso de aprendizaje.

Mientras dormimos, el cerebro consolida lo que hemos aprendido. Cuando estamos durmiendo, el cerebro practica lo que ha aprendido recientemente.

Los expertos observaron a adolescentes que habían aprendido una tarea sencilla: meter una pelotita en un vaso con forma de cono. Con práctica, los jóvenes desarrollaron la capacidad de hacer esta tarea cada vez más rápidamente y con mayor precisión. Un par de días después, los expertos descubrieron que los alumnos que habían dormido bien, continuaron rindiendo bien. Pero los que habían dormido menos de seis

horas no mejoraron, y en algunos casos, empeoraron.

Queda claro, entonces, que el sueño marca una diferencia. Ya sea que su hijo adolescente esté aprendiendo historia, álgebra o ciencia, necesita descansar bien por la noche.

Muchas veces, resulta difícil lograr que los jóvenes duerman lo necesario. Pero hay cosas que usted puede hacer. Establezca un horario regular para irse a dormir. Saque cualquier distracción (tal como el teléfono celular) del dormitorio. Anime a su hijo a realizar alguna actividad en las primeras horas de la mañana. Todo esto promoverá un sueño reparador por las noches, y hará que el cerebro de su hijo recuerde lo aprendido.

**Fuente:** S. Spinks, “Adolescents and Sleep: A Summary of what Researchers Know About Teenagers’ Need for Sleep and Why Sleep Affects Memory and Learning,” [www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/teenbrain/from/sleep.html](http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/teenbrain/from/sleep.html).

## ¿Sabe cuántos mensajes de texto envía su hijo?



¿Sabía usted que el 75 por ciento de los jóvenes que usa un teléfono móvil tiene un plan de servicio que incluye un número ilimitado de mensajes de texto? Estos adolescentes envían un promedio de 70 mensajes de texto por día, es decir, ¡2.100 por mes! Y uno de cada tres adolescentes manda más de 100 mensajes de texto por día, ¡o un total de 3.000 por mes!

Además, dos tercios de los jóvenes dicen usar más el teléfono para enviar mensajes que para hablar directamente con sus amigos.

Si bien es bueno que los jóvenes estén en contacto con sus amigos, es importante que usted:

- **Limite el uso del teléfono.** Verifique que su hijo no envíe mensajes cuando debería estar durmiendo o haciendo tarea.
- **Apoye las normas de la escuela** y las reglas específicas de cada maestro respecto al uso de los teléfonos móviles.
- **Anime a su hijo a conversar** con sus amigos personalmente. Al hacerlo, usan sus habilidades sociales. No podrán recurrir a los mensajes de texto cuando tengan una entrevista de trabajo.

**Fuente:** A. Lenhart, “Teens, Cell Phone and Texting: Text Messaging Becomes Centerpiece Communication,” PewResearchCenter Publications, <http://pewresearch.org/pubs/1572/teens-cell-phones-text-messages>.

# Hable con su hijo para prevenir el consumo de drogas y de alcohol



Un estudio reciente reveló un cambio dramático en el consumo de alcohol y drogas por parte de los jóvenes y su actitud general al respecto. Del 2008 al 2009:

- **El número de alumnos** de secundaria que había consumido alcohol aumentó un 11 por ciento.
- **El número de jóvenes** que había consumido éxtasis aumentó del seis al 10 por ciento.
- **El consumo de marihuana** del año anterior aumentó un 19 por ciento.

No solo ha aumentado el consumo de drogas y alcohol por parte de los adolescentes, sino que además ellos están empezando a ver estas actividades ilegales bajo una luz más favorable. El cincuenta por ciento de los alumnos de secundaria dijo estar de acuerdo en que “estar drogado se siente bien,” mientras que 75 por ciento dijo que “sus amigos frecuentemente se drogan en las fiestas.”

Sin embargo, la estadística más preocupante es el número de jóvenes que dijo firmemente que “no quería

estar con gente que consumía drogas.” Esta cifra ha disminuido durante el año pasado, del 35 por ciento en el 2008 a 30 por ciento en el 2009.

Esto no significa que su hijo sea uno de ellos. Esto es lo que usted puede hacer:

- **Hable con su hijo.** Comente con él lo que usted opina del consumo de drogas y alcohol.
- **Sepa a dónde va su hijo.** Verifique que las fiestas a las que él vaya estén supervisadas por adultos.
- **Conozca a los amigos** de su hijo y a sus padres. Para que cuando él le diga, “¡Todo el mundo va!” pueda averiguar si realmente “todos” van.

**Fuente:** “Key Findings of the 2009 Partnership/MetLife Foundation Attitude Tracking Study (PATS),” The Partnership for a Drug-Free America, [www.drugfree.org/Portal/DrugIssue/Research/Teen\\_Study\\_2009/TRACKING\\_STUDY\\_PATS\\_2009](http://www.drugfree.org/Portal/DrugIssue/Research/Teen_Study_2009/TRACKING_STUDY_PATS_2009).

**“El objetivo de criar hijos es simplemente ayudarlos a salir de nuestras vidas para que creen una vida productiva propia.”**

—John Rosemond

# Promueva la autodisciplina de su hijo que es cada vez mayor



En la escuela secundaria, los jóvenes ya deberían haber desarrollado un poco de autodisciplina. Para promover esta

importante cualidad en su hijo:

- **Evite salir al rescate de su hijo.** Si se mente en problemas, deje que afronte las consecuencias. Si se olvida la tarea en casa, tendrá que hablar con el maestro para ver cómo podrá compensar el olvido.
- **No le haga a su hijo** las cosas que puede hacer solo. Su hijo es perfectamente capaz de prepararse un bocadillo, doblar la ropa, etc. Y si no lo es, debería aprenderlo.
- **Anime a su hijo** a participar en actividades que promuevan la autodisciplina. Cualquier actividad—como un deporte, tocar en una banda o actuar en una obra—que exige práctica, es una actividad que lo ayuda a adquirir autodisciplina.
- **Pídale a su hijo** que programe su propio horario de estudio y que lo cumpla. Es responsabilidad de su hijo decidir cuándo completará sus tareas y encargarse de hacerlo.
- **Dele a su hijo** algunas opciones respecto a las responsabilidades que asumirá en su casa. Deje que decida si prefiere limpiar los baños o cortar el césped.

# ¿Está ayudando a su hijo a aprender a resolver problemas?



Usted no puede prever todos los problemas que su hijo deberá enfrentar en la vida. Pero puede ayudarlo a aprender a

resolverlos a medida que se presentan. Responda *sí* o *no* a las preguntas a continuación para averiguar si usted está ayudando a su hijo a aprender a resolver sus problemas:

1. **¿Ayuda a su hijo a definir exactamente cuál es el problema?**
2. **¿Piensa en todas las posibles soluciones?** En esta etapa, cuanto más soluciones, mejor.
3. **¿Habla de los puntos positivos y negativos de cada alternativa?** También debería pensar en las consecuencias de cada opción.
4. **¿Le recuerda a su hijo** cuáles son los valores y las reglas de su familia a la hora de decidir la solución?
5. **¿Ayuda a su hijo a pensar** una alternativa distinta si la primera solución no da los resultados deseados?

## ¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que está ayudando a su hijo a adquirir las destrezas necesarias para resolver problemas satisfactoriamente. 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 © 2010 NIS, Inc.

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

Editora: Rebecca Miyares.

Escritoras: Kris Amundson y Jennifer McGovern.

Editora de Traducciones: Victoria M. Gaviola.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

# Tómese tiempo para notar el comportamiento responsable



Ser responsable es mucho más que terminar los quehaceres o entregar las tareas en la fecha establecida. Es pensar anticipadamente en el efecto que nuestras palabras y acciones tendrán en los demás, y luego obrar apropiadamente y de manera respetuosa.

Promueva los siguientes comportamientos. Elogie a su hijo cuando actúe de manera responsable y usted observa que él:

- **Cumple con sus promesas.** Las personas responsables cumplen con lo prometido. Cuando dan su palabra, los demás saben que pueden contar con ellos.
- **Reconoce sus errores.** Ser responsable no significa ser perfecto. De hecho, es lo opuesto. Los individuos responsables cometen errores todo el tiempo. Pero lejos

de ignorarlos, los reconocen y los corrigen si fuera necesario.

- **Acepta las consecuencias.** A veces, los errores traen consecuencias negativas. Las personas responsables enfrentan los resultados de sus errores, sin tratar de echarles la culpa a otros. Aprenden de sus errores y rara vez vuelven a cometer el mismo dos veces.
- **Toma decisiones acertadas.** Las personas responsables son las que se ponen el casco para montar en bicicleta, aunque nadie más lo haga.
- **Cuida sus pertenencias.** Darse cuenta que las personas trabajan mucho para conseguir lo que tienen y cuidan sus cosas, es una clara señal de responsabilidad.

**Fuente:** Ron Herron y Val J. Peter, *Who's in the Mirror? Finding the Real Me*, ISBN: 1-889322-20-2, Boys Town Press.

# ¿Su hijo va a la universidad el año que viene? Complete el FAFSA



Muchas solicitudes para las universidades deben entregarse en enero y febrero. Aunque no sepa a qué universidad irá su hijo, es hora de empezar a pensar en la ayuda financiera para sus estudios.

Una gran cantidad de universidades y centros de estudios superiores utilizan el formulario FAFSA (Solicitud gratuita para ayuda financiera del gobierno federal) para determinar el monto de dinero al que tiene derecho cada estudiante. Cada estado y cada universidad tiene un plazo diferente para presentar el formulario FAFSA. Lo mejor es empezar a llenarlo lo antes posible, a partir del 1 de enero.

En diciembre, tómese el tiempo de recopilar la información que su hijo necesitará para llenar el formulario. FAFSA también toma en cuenta sus ingresos si usted declara a su hijo

como dependiente en sus impuestos. Para el año académico 2011-2012, su hijo necesitará la información financiera del 2010. Para llenar el formulario FAFSA su hijo necesitará:

- **Su número de seguridad social.**
- **Su licencia de conducir** (si tiene).
- **Su formulario W-2 del 2010** u otro documento sobre sus ingresos.
- **Su declaración de impuestos federales del año 2010.**
- **La declaración de impuestos federales del año 2010 de sus padres** (si su hijo depende de ellos).
- **Los extractos de cuenta del banco.**
- **Su información de inversiones** (si fuera correspondiente).
- **Su tarjeta de residencia permanente** o número de registro de extranjero (si no es ciudadano de los Estados Unidos.)

**Fuente:** FAFSA: Free Application for Federal Student Aid, [www.fafsa.ed.gov](http://www.fafsa.ed.gov).

**P:** Mi hija de 16 años y yo solíamos ser buenas amigas. Me contaba todo. Pero en los últimos meses, prácticamente ha dejado de hablarme. La escucho conversando por teléfono con sus amigos y burlándose de cosas que yo le he dicho. ¿Qué he hecho para merecer este tipo de trato?

## Preguntas y respuestas

**R:** Usted no ha hecho nada: simplemente tiene una hija que ha cumplido 16 años. (Una madre muy sabia dijo una vez que la adolescencia era mucho peor que la primera infancia, y para colmo con licencia de conducir.)

No le servirá de mucho saber que lo que su hija está haciendo es exactamente lo que se espera que haga a esta edad. Está empezando a separarse de usted. Es necesario que lo haga, para que pueda dejar la casa, ir a la universidad y luego conseguir un trabajo.

Pero no se puede negar que esto duele. Una reacción podría ser responder a su rechazo con un rechazo de su parte. No lo haga; no servirá de nada y hará que usted se sienta peor.

En lugar de ello, trate de continuar conectada a su hija. Vaya con ella a las funciones y actividades escolares. Sugíerale que invite a sus amigos a comer una pizza y a ver una película en casa.

Y no tenga miedo de establecer ciertas normas. No puede exigirle a su hija que le hable, pero cuando lo haga, no podrá ser maleducada. No deberá faltar a las cenas familiares si éstas son importantes. Tiene que colaborar en casa.

Así como pasaron los difíciles años de la primera infancia, también pasará esta fase. Si usted mantiene abiertas las líneas de comunicación, llegará un momento en que ella querrá volver a hablar con usted.

—Kris Amundson,  
The Parent Institute

# Enfoque: La tarea

## Cuatro datos sobre los trabajos de investigación



Tarde o temprano, algún maestro le pedirá a su hijo que escriba un trabajo de investigación.

Este es el tipo de escritura que su hijo tendrá que hacer en la universidad, así que es muy útil que vaya practicando ahora.

Pero escribir un trabajo de investigación no es lo mismo que enviar mensajes de texto. Estos son cuatro puntos que su hijo debe recordar:

- 1. Para un trabajo de investigación es necesario investigar.** ¡Esto significa más que hacer una búsqueda en Google! Debería comenzar yendo a la biblioteca. Pídale ayuda al bibliotecario para encontrar libros y artículos sobre el tema. Recuerde que debe documentar todos los datos. Su hijo debe mantener registros de donde proviene la información.
- 2. Tenga cuidado con el plagio.** A veces, los adolescentes copian y pegan oraciones o hasta párrafos enteros de otros trabajos. Esto garantiza una mala calificación en el proyecto. Los maestros utilizan tecnología para detectar a los que copian textos ajenos.
- 3. Respete el formato que se pide.** Cuando un maestro asigna un trabajo de investigación, también indicará qué formato espera que se use. Su hijo debe seguir estas instrucciones al pie de la letra.
- 4. Disponga de bastante tiempo.** Escribir el primer trabajo de investigación es como hacer cualquier otra cosa por primera vez. No le saldrá naturalmente. ¡Así que verifique que su hijo no deje esta tarea para última hora!

**Fuente:** Study Guides and Strategies, "Elements of a Research Paper," [www.studygs.net/wrtstr8.htm](http://www.studygs.net/wrtstr8.htm).

## Use un tablero para terminar los proyectos grandes a tiempo

**E**n la secundaria, las tareas son más largas y complejas. Llevar la cuenta de las fechas de entrega y otros detalles puede resultar difícil a cualquier adolescente. Un tablero grande podría ser muy beneficioso.

Lo único que necesita es un pedazo grande de papel. En él, haga una tabla con dos columnas.

Pídale a su hijo que divida el proyecto grande en pasos individuales. Por ejemplo, tiene que leer todo el material que ha recopilado antes de poder escribir un esquema para el trabajo. Antes de leer tiene que ir a la biblioteca.

Una vez que haya anotado todos los pasos, pídale que los escriba en la columna de la izquierda. En la de la derecha, debería anotar la fecha. Empiece con la fecha en que debe entregar el proyecto. Luego, haga una cuenta regresiva. ¿Cuánto



tiempo le tomará editar el trabajo? ¿Cuánto tiempo le tomará escribir el segundo borrador? ¿El primero?

Luego, coloque el tablero cerca del lugar donde estudia. Así podrá ver claramente qué es lo que tiene que hacer y en qué orden.

**Fuente:** Roy Fry, *Get Organized: Second Edition*, ISBN: 1-564-14461-5, Career Press.

## ¿Sabe su hijo cómo estudiar de memoria de manera efectiva?



Para triunfar en la escuela, es necesario memorizar mucha información. Le ofrecemos algunas sugerencias para ayudar a su hijo a memorizar mejor:

- **Haga ejercicio.** Expertos en la Universidad de Illinois han descubierto que el ejercicio físico es tan importante para el cerebro como para el cuerpo. La actividad física aumenta la circulación de sangre al cerebro.
- **Divida la información.** No trate de memorizar una lista de 50 palabras. En lugar de ello, haga cinco listas de 10 palabras cada una. Es más fácil recordar listas

más cortas. Es por eso que las fichas de estudio son una manera estupenda de memorizar: su hijo puede sacar una lista de cinco o 10 fichas, aprenderlas y luego empezar con el próximo grupo.

- **Practique.** Si bien la práctica no siempre hace al maestro, sí hace que lo que aprendemos sea permanente. Así que mientras su hijo esté tratando de memorizar información nueva, no se olvide de pedirle que practique. Usted puede ayudar. Sea su compañero de estudio y hágale preguntas de las fichas o de sus apuntes.

**Fuente:** "Exercise Appears to Improve Brain Function Among Younger People," Science Daily, [www.sciencedaily.com/releases/2006/12/061219122200.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2006/12/061219122200.htm).