

Los Padres TM

Katy Independent School District

¡aún hacen la diferencia!



Estudio destaca las cinco tareas clave para educar a los jóvenes

No cabe duda: ¡ser el padre de un adolescente puede ser una tarea muy difícil! Pero según un equipo de investigadores de la Facultad de Salud Pública de Harvard, hay cinco tareas clave para los padres:

- 1. Ame y comprenda.** Los adolescentes sienten que todo su mundo está cambiando, desde su cuerpo hasta sus amigos y su escuela. Su cariño y apoyo son un cimiento firme para su hija adolescente.
- 2. Vigile y observe.** Esté al tanto de lo que su hija hace, y con quién lo hace. Y aún más importante, su hija debería saber que usted siempre está siguiéndole el rastro.
- 3. Oriente y ponga límites.** Si tuviéramos que condensar los mensajes para los padres a únicamente uno, sería el siguiente: aflojen, pero no suelten. Los adolescentes todavía necesitan límites, y usted es la persona que está encargada de establecerlos.
- 4. Dé el ejemplo y consulte.** Los ejemplos que usted da son muy importantes ahora. Muéstrela a su hija cómo se comporta un padre cariñoso, un ciudadano responsable, un buen vecino. Y responda sus preguntas de manera honesta, reconociendo el grado de madurez que posee.
- 5. Provea y defienda.** Los adolescentes necesitan una red de adultos que los apoyen. Pues entonces, coordine con otros adultos para brindarles a los jóvenes las oportunidades que necesitan para su desarrollo. Si su hija necesita tratamiento o cuidado preventivo para cualquier problema médico o mental, usted debe ser su defensor más firme.

Fuente: A. Rae Simpson, *Raising Teens: A Synthesis of Research and a Foundation for Action*, Harvard School of Public Health, www.hsph.harvard.edu/chc/parenting/report.pdf.

Fomentar la creatividad mejora el aprendizaje



A la gran mayoría de los niños pequeños les encanta aprender. Sin embargo, muchos alumnos de secundaria

piensan que aprender es aburrido. Y esto, en parte, podría deberse al tipo de trabajo que se espera de estos alumnos ya más grandes.

Los niños de primaria deben completar proyectos que les permiten ser creativos y arriesgarse desde el punto de vista intelectual.

Es mucho más difícil encontrar una manera creativa de escribir un trabajo de 10 páginas sobre la guerra de la independencia o resolver una ecuación química de forma innovadora. Por lo general, para los jóvenes de secundaria solo existe una respuesta correcta que ellos deberán encontrar.

Entonces, recuérdela a su hijo lo mucho que le gustaba aprender de pequeño, pidiéndole que lo ayude a resolver los problemas prácticos de todos los días, por ejemplo, cómo duplicar una receta o cómo construir un comedero de pájaros a prueba de ardillas. No habrá presión por que esté correcto, podrá usar su creatividad y además reforzará conceptos importantes de ciencia y matemáticas.

Fuente: Winnie Hu, "Studying Engineering Before They Can Spell It," *The New York Times*, June 13, 2010, www.nytimes.com/2010/06/14/education/14engineering.html?pagewanted=1.

Estudios revelan la importancia de que los jóvenes duerman suficiente



Los alumnos que no duermen lo suficiente tienen dificultades para aprender, son menos propensos a unirse a un equipo deportivo y son más propensos a sentirse deprimidos. Los estudios revelan que es tan importante dormir bien después de un día dedicado a aprender, como lo es hacerlo la noche antes de una prueba importante: ¡continuamos aprendiendo incluso mientras dormimos!

Pero a los alumnos más soñolientos, es decir, los adolescentes, les resulta difícil dormir lo necesario. Su ritmo natural les pide dormir hasta muy tarde y quedarse despiertos también hasta tarde, exactamente lo opuesto al típico día en la escuela.

Esto no significa que su hijo esté condenado a bostezar hasta los treinta años. Para reajustar el reloj interno de su hijo y ayudarlo a despertarse listo para aprender:

- **Anime a su hijo a adoptar** una rutina para la hora de acostarse. Los expertos sostienen que resulta más fácil conciliar el sueño por

la noche si se bajan las luces y se evita usar la computadora justo antes de la hora de acostarse.

- **No le permita dormir** todo el fin de semana. No deje que su hijo siga durmiendo más de dos horas después de su horario habitual para despertarse. Su cuerpo se sentirá confundido cuando tenga que levantarse temprano el lunes y comenzará la semana cansado.
- **Sugíerale que haga ejercicio.** Los deportes, el atletismo y cualquier actividad física, por lo menos cinco horas antes de acostarse, ayudarán a su hijo a dormir profundamente.

Fuente: Sarah Spinks, "Adolescents and Sleep: A summary of what research knows about teenagers' need for sleep and why sleep affects memory and learning," PBS, www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/teenbrain/from/sleep.html.

"Los padres tienen que llenar el cubo de autoestima de los niños tanto como para que el resto del mundo no pueda hacerle suficientes huecos para vaciarlo."

—Alvin Price

Dele consejos a su hijo para escribir trabajos de investigación



Usted no puede escribirle el trabajo de investigación a su hijo, pero sí puede ayudarlo. Estos son algunos consejos que podría darle:

1. **Escribir una tesis.** Sugíerale a su hijo que reduzca todo lo que quiera decir a una sola oración. Deberá expresar la posición que quiere asumir respecto al tema a tratar. Además, deberá establecer la manera en que organizará el trabajo. La tesis también debería indicar cuál será su conclusión.
2. **Elaborar un esquema.** Su hijo debería incluir todos los puntos principales que piensa abordar.
3. **Escribir un borrador.**
4. **No olvidarse de incluir las fuentes.** El objetivo de un trabajo de investigación es mostrar todo lo que su hijo ha averiguado sobre el tema. Al escribir, tiene que indicar de dónde sacó sus datos. Debería preguntarle al maestro cómo citar sus fuentes.
5. **Leer el trabajo en voz alta.** Esto ayudará a su hijo a "escuchar" algo que tal vez no tenga sentido.
6. **Revisar y volver a escribir.** Varios borradores podrían ser necesarios.
7. **Corregir.** Recuerde, el diccionario automático de las computadoras no corrige todos los errores.

¿Continúa usted conectado con su hijo adolescente?



Es muy importante que se mantenga ligado a su hijo adolescente durante los años de la secundaria. ¿Está haciendo todo

lo que puede para que sus lazos se fortalezcan? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- ___ 1. **¿Pasa usted tiempo** exclusivamente con su hijo todas las semanas?
- ___ 2. **¿Programa usted una cena** en familia tantas veces como sea posible?
- ___ 3. **¿Ha colocado usted la televisión** en áreas comunes en lugar del dormitorio? Saque todos los aparatos de las habitaciones y colóquelos en un lugar donde todos puedan estar juntos.
- ___ 4. **¿Le pide usted a su hijo** que lo ayude cuando lo necesita, sobre todo si es algo que él sabe hacer bien? Trabajar juntos es una gran manera de mantenerse ligado a su hijo.
- ___ 5. **¿Asiste usted a los programas** de la escuela, aun cuando su hijo le dice que no es importante que vaya?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que usted está manteniendo una relación estrecha con su hijo. Para cada respuesta *no*, intente 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.

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.

Descubra maneras creativas para que su hijo continúe leyendo



Tal vez sienta que ha probado de todo para que su hijo lea, sin mucho éxito. En parte, esto se debe a que el libro tiene un duro rival que también lucha por la atención de su hijo: la tele. En un mes, los jóvenes ven un promedio de 1.000 avisos publicitarios. De ellos, uno o dos publicitan libros o la lectura.

Pero leer es algo muy importante, y usted no debe darse por vencido. No solo es la base del rendimiento escolar, sino que también tiene un impacto en el futuro económico de su hijo. Los estudios revelan que los individuos que leen ganan un promedio de \$100.000 más a lo largo de su vida productiva que aquellos que no leen. Para que la lectura se convierta en parte de la vida de su hijo:

- **Escuchen audiolibros** en el carro. Si su hijo se queda sentado en el carro cuando hay que bajarse, sugiérale que consiga un ejemplar del libro que estaban escuchando para que no se pierda ni un detalle.
- **Lea uno de los grandes clásicos**, y luego dígame a su hijo que probablemente sea muy difícil para él. Lo más probable es que lo incite a leer y que le dé un vistazo a un capítulo cuando usted se de vuelta.
- **Recurra al soborno.** Decrete “La semana de la lectura” y ofrézcale a su hijo \$1 adicional de mesada por cada hora que pase leyendo en lugar de ver la tele. Tal vez mantenga el hábito de la lectura aún después de pasada la semana.

Fuente: G. Spencer, “Getting Teens to Read,” www.gwynnspencer.com/Articles/teens%20reading.pdf.

Aun los jóvenes que creen en la honestidad podrían mentir



Las estadísticas sobre los jóvenes y la honestidad son preocupantes. El noventa y ocho por ciento de los jóvenes que cree que es mejor ser honesto, miente. Ochenta y cuatro por ciento cree que necesita engañar para avanzar en el mundo. Y 80% de los alumnos admitió haberse copiado en la escuela.

¡Pero esto no significa que su hijo tenga que hacer lo que hacen los demás! Para promover la honestidad:

- **Exija la honestidad.** Dígame a su hijo que espera que sea honesto. Diga, “En esta familia, siempre decimos la verdad para que todos podamos creer en todos. Dime la verdad y yo haré lo mismo.”
- **Cultive la honestidad.** Para que su hijo sea honesto con usted, tiene que sentirse cómodo al decirle la verdad. Si usted es muy duro con él diciéndole, por ejemplo, “Te olvidaste de sacar la basura esta mañana. ¡Estás castigado para siempre!”—lo más probable es que tenga miedo de decirle la verdad. Empezará a mentirle, o tal vez hasta deje de contarle cosas. Lo ideal es llegar a un punto medio: “Estoy decepcionado de ti, pero valoro que hayas sido honesto conmigo.”
- **Dé el ejemplo.** No le permita a su hijo quedarse en casa, “enfermo” simplemente porque quiere faltar a una prueba. No le pida a su hijo que conteste el teléfono y diga que usted no está, solo porque no quiere hablar con la persona que llama. ¡Los estudios revelan que los jóvenes adquieren el hábito de mentir copiando a sus padres!
- **Refuerce el concepto** de la honestidad. Elogie a su hijo cuando sea honesto y admita un error.

Fuente: Michele Borba, “The secret to raising honest kids,” iVillage, <http://micheleborba.ivillage.com/parenting/archives/2008/02/the-secret-to-raising-honest-k.html>.

P: ¿Es posible que un adolescente se convierta en un adicto a los videojuegos? Mi hijo de 16 años pasa todo su tiempo libre jugando a juegos en Internet. Parece no tener amigos fuera de este mundo cibernético. Nunca fue un alumno sobresaliente, pero solía obtener calificaciones de B o C. Ahora sus calificaciones han bajado por lo menos un punto. ¿Qué puedo hacer?

Preguntas y respuestas

R: Los expertos no logran ponerse de acuerdo sobre si es posible que una persona se convierta en un “adicto” a los videojuegos. Pero no cabe duda que un adolescente que se está comportando como su hijo tiene un serio problema.

Para poder llegar al fondo del problema:

- **Aborde la situación hablando** de sus calificaciones primero. Conserve la calma cuando sostenga esta conversación y empiece diciendo, “¿Podemos hablar de lo que ha estado ocurriendo con tus calificaciones?”
- **Consulte con sus maestros** para averiguar si está entregando su tarea. Esto le da una buena excusa para el próximo paso: limitar el tiempo que pasa jugando. “Si no tienes tiempo para la tarea de álgebra, tampoco tienes tiempo para jugar videojuegos.”
- **Coloque la computadora** en un lugar donde pueda supervisar su uso. (Si su hijo puede jugar con su teléfono móvil, deberá limitar el acceso de su hijo a éste también.)
- **Dígame a su hijo** que usted está de su lado. Está preocupado por él y quiere ayudarlo a resolver un problema que claramente se está saliendo de control.

—Kris Amundson,
The Parent Institute

Enfoque: El respeto

Converse con su hijo para que desarrolle respeto por sí mismo



Pregúntele a los padres si sus hijos adolescentes se ponen el cinturón de seguridad y casi todos, el 84 por ciento, dirá

que *sí*. Pero una encuesta de los Estudiantes en contra de conducir en estado de ebriedad (SADD, por sus siglas en inglés) reveló que menos de la mitad de los alumnos, el 45 por ciento, usa el cinturón.

El uso del cinturón de seguridad es un ejemplo pequeño. Pero señala que los padres y los adolescentes no siempre se comunican tan bien como creen los padres.

Los jóvenes quieren mantener un diálogo abierto con sus padres. Y el estudio reveló que cuando los jóvenes tienen la oportunidad de hablar con sus padres de sus problemas, quieren comunicarse *más*.

Esta conversación abierta y franca ayudará a su hijo a adquirir respeto por sí mismo para vivir de acuerdo a sus valores. ¿Cómo puede lograrlo? Hágalo así:

- **Abordar problemas difíciles** deberá ser parte de su conversación diaria. No espere una charla seria e importante. En vez, comente programas de la tele, artículos del periódico o problemas que surgen en la escuela.
- **Hable en un tono calmado.** Aunque él diga algo realmente sorprendente, trate de no perder la calma. Si las cosas se salen de control, tómense un descanso.
- **Trate de no interrumpir.** Así demostrará respeto por el punto de vista de su hijo y le enseñará a conversar respetuosamente.
- **Evite tener siempre la última palabra.**

Fuente: Students Against Drunk Driving, "Teens Today" Survey, www.sadd.org/teenstoday/teenstodaypdfs/survey.pdf.

¿Su hijo suele rezongar o hablar de manera poco respetuosa?

Le ha dicho a Juan que saque la basura. Cuando la pone afuera, dice, "¿Cómo te la arreglabas para mantener la casa limpia antes de que yo naciera?"

¿Simples rezongos, o es algo más serio? Una manera de averiguarlo es viendo si hay una relación entre sus palabras y sus actos.

Si efectivamente saca la basura, entonces se trata de un simple reclamo inofensivo. En general, podría ignorarlo.

O usted podría estar de acuerdo con él, con afabilidad. Si su hijo le dice, "Siempre me toca sacar al perro a caminar," dígame, "Si, es verdad." Siempre y cuando usted no se enoje, lo más probable es que estos rezongos no lleguen a ser gran cosa.

Pero es posible que las respuestas de su hijo sean a veces un poquito más fuertes. Podría decirle, "¡No vas a decirme qué debo hacer!" o



"¡Pues cállate de una vez!" Este tipo de lenguaje es irrespetuoso, y no es aceptable.

Dígale a su hijo que cuando le hable de modo irrespetuoso habrá una consecuencia. Luego, usted debe cumplir con lo que dijo y aplicarla cada vez que sea necesario.

Fuente: Ray Guarendi, *Discipline that Lasts a Lifetime: The Best Gift You Can Give Your Kids*, ISBN: 1-569-55368-8, St. Anthony Messenger Press.

Enséñele a su hijo a comportarse siempre de manera respetuosa



Como padre, una de sus tareas más importantes es enseñarle a su hijo cómo comportarse respetuosamente. Para inculcarle a su hijo respeto por sí mismo y enseñarle a respetar a quienes lo rodean:

- **Extienda una mano a los demás.** Averigüe en qué creen, qué piensan. Es más difícil faltarle el respeto a alguien una vez que comprendemos en qué creen.
- **Acepte las diferencias** entre todos. Éstas hacen que la vida sea más interesante.
- **Demuestre que respeta** las reglas y las leyes siguiéndolas.

- **Use buenos modales.** Una de las maneras más fáciles de demostrar respeto hacia los demás es tratándolos con cortesía.
- **Coma alimentos sanos,** descanse lo suficiente y haga ejercicio. Todas estas son maneras de respetarse a sí mismo.
- **Proteja los animales,** las plantas y el ambiente. Respetar y proteger el ambiente es una responsabilidad que todos compartimos.
- **Trate la propiedad ajena** con el mismo cuidado que trata la suya propia.

Fuente: Barbara A. Lewis, *What Do You Stand For? For Kids*, ISBN: 1-575-42174-7, Free Spirit Publishing.