

Los Padres™

Katy Independent School District

¡aún hacen la diferencia!



Motive a su hija en el momento preciso a través de rutinas y apoyo

¿Qué le ocurrió a su hija, que solía ser una alumna tan entusiasta? ¡Pues se ha convertido en un preadolescente! De repente, motivarla a hacer cualquier cosa es como pedirle peras al olmo. Pero no se desespere. Para motivar a su hija preadolescente a hacer lo que debe:

- **Atrápela antes de que se conecte.** Es difícil separar a un adolescente de su programa favorito de la tele o de una página de Internet. Pues si precisa que ella haga algo, pídaselo antes de que encienda la tele o la computadora. Es posible que sea más obediente.
- **Adopte una rutina.** Las rutinas son muy importantes cuando se trata de mantener orden en la casa. Así que no las abandone simplemente

porque su hija está en la escuela intermedia. Si sabe exactamente a qué hora debe estudiar, poner la mesa y prepararse para ir a dormir, es menos probable que le dé batalla cuando llegue la hora de hacer estas cosas.

- **Promueva sus intereses.** Averigüe qué le gusta hacer a su hija y anímela a dedicarse a ello. Si le interesa el fútbol, por ejemplo, salgan juntos a patear una pelota. Cuanto más la apoye en algo que hace con gusto, más inspirada se sentirá para trabajar con dedicación en otras cosas, ¡como por ejemplo la escuela!

Fuente: T. Pitman, "Motivating Preteens," Today'sParent.com, www.todayparent.com/teen/behaviordevelopment/article.jsp?content=20090219_155125_47196&page=1.

Las tareas de la vida diaria pueden fomentar la escritura



Para que su hijo de intermedia tenga éxito en la escuela y más allá, es de vital importancia que sepa escribir bien.

Por supuesto que si usted *obliga* a su hijo a escribir, esto podría ser contraproducente.

En lugar de ello, busque maneras creativas de practicar la escritura creativa. (Si se está divirtiendo, no se dará cuenta que está mejorando sus destrezas.)

Pídale a su hijo que:

1. **Elabore una carta por las fiestas.** Las fiestas del otoño y el invierno están cerca. Si su familia suele enviar cartas, pídale a su hijo que tome la iniciativa. Sugíerale que comience resumiendo lo que pasó en cada una de las estaciones: "En la primavera, nuestra familia" Más allá de eso, deje que él decida que más podría incluir.
2. **Mantenga un "blog" familiar.** ¿Su hijo tiene interés en crear un "blog"? Deje que él lo arme. (¡Probablemente sepa mucho más de tecnología que usted!) Si ya tienen un "blog" pídale que lo actualice con frecuencia. Recuérdele que está haciendo algo muy valioso al informarle a todos los amigos y parientes de lo que ocurre en sus vidas.

Convierta sus expectativas para su hijo en logros académicos



Los estudios revelan que lo que usted espera de su hijo afecta directamente cómo le irá en la escuela y en la vida. Pero no todas las expectativas producen los mismos resultados positivos. Si quiere lo mejor para su hijo, tenga expectativas ambiciosas, pero realistas.

Los estudios sugieren que usted:

- **Exija que su hijo se esfuerce** lo más que pueda, como lo reflejan los mejores trabajos que él ha hecho en la escuela. Si usted lo hace sistemáticamente, quedará gratamente sorprendido—es probable que supere sus expectativas.
- **Tenga una actitud positiva** ante la escuela y el trabajo de su hijo. Esto le demuestra a él que usted tiene plena confianza que aprenderá en la escuela y que además está convencido que sus maestros quieren que crezca y se destaque.

- **Sepa cuáles son los estándares** para el grado de su hijo y qué se espera que aprenda. Esto se relaciona directamente con su capacidad de establecer las expectativas adecuadas.
- **¡Exija que se esfuerce!** No podemos enfatizarlo lo suficiente. Los estudios revelan que a los niños les va mejor y ellos se sienten bien consigo mismos cuando enfatizamos más la dedicación y el esfuerzo que la capacidad. Dígale, “Trabajaste mucho en esto.” Y no, “Esto te resultó fácil porque eres inteligente.”

Fuente: S. Christenson y C. Peterson, “Parenting for School Success,” University of Minnesota, www.extension.umn.edu/family/components/00079a.html.

“Es en la oscuridad que mostramos nuestra verdadera naturaleza.”

—Dwight L. Moody

Un ambiente alentador ayuda a los niños a salir bien en las pruebas



Como padre, usted juega un papel muy importante cuando su hijo rinde una prueba. Su actitud hacia la escuela y la manera en que usted atiende y apoya a su hijo en casa lo ayudarán a esforzarse lo más que pueda. Trate de:

- **Mantener la calma.** Muchos alumnos se ponen nerviosos cuando tienen pruebas. Su propio nerviosismo solo empeora las cosas.
- **Ser positivo.** Será beneficioso para su hijo que le diga cosas como, “Estudiaste mucho.” “Estás preparado.” “Sabes la materia.”
- **Comprender que a veces** las cosas salen mal. Si a su hijo por lo general le va bien en la escuela, no es necesario entrar en pánico por un mal resultado en una prueba.

“Confío en que la próxima vez te irá mejor. Avísame si quieres que te ayude a repasar.”

- **Estar al tanto de lo que se espera.** Manténgase en contacto con los maestros de su hijo para averiguar con cuánta anticipación se anuncian las pruebas, el formato de las pruebas y si el maestro les dará una guía de estudio.
- **Promover la asistencia regular.** Su hijo no puede rendir bien si no asiste a la escuela. Debe asistir salvo que esté enfermo o tenga una emergencia familiar. Además, necesita dormir un mínimo de ocho horas diarias, y comer al menos tres comidas balanceadas por día, incluyendo el desayuno.

Fuente: Office of Educational Research and Improvement, “Help Your Child Improve in Test-Taking,” U.S. Department of Education, www.ed.gov/pubs/parents/TestTaking/index.html.

¿Sabe usted cómo su hijo utiliza las redes de contacto social?



Las redes de contacto social, como Facebook, juegan un papel muy importante en la vida social de los niños de la escuela intermedia. ¿Sabe usted cómo usa su hijo estos sitios? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. **¿Sabe si su hijo** tiene alguna cuenta en una red de contacto social?
2. **¿Controla usted las cuentas** de su hijo? ¿Tiene su contraseña o es usted su “amigo” en Facebook?
3. **¿Le ha dejado claro** que nunca debería comunicarse por Internet con una persona que no conozca?
4. **¿Habla con su hijo** de la naturaleza pública de estos sitios? Lo que pone probablemente esté dirigido a una persona, pero lo verán muchas.
5. **¿Le dice usted a su hijo** que nunca debería poner algo que hiera a otra persona? ¿Sabe su hijo que esto es una forma de intimidar y burlar?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, esto indica que usted está informado de cómo su hijo usa las redes de contacto social. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente del cuestionario.

Escuela Intermedia
Los Padres
¡aún hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos. ISSN: 1523-1321

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.

Escritores: Maria Koklanaris y Holly Smith.
Editora de Traducciones: Victoria M. Gaviola.
Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Cuando hable con su hija préstele atención y sienta empatía



Es difícil hablar con los preadolescentes, sobre todo con las niñas. A continuación le ofrecemos unos consejos para lograr que su hija lo escuche y puedan así sostener una conversación fructífera:

- **Conozca a su hija.** Pase tiempo con su hija preadolescente y así la conocerá. Pregúntele cuál es su música favorita. Ella estará más dispuesta a escucharlo si usted demuestra interés por las cosas que son importantes para ella.
- **Ignore los estereotipos.** Su hija es un individuo dinámico, no una niña “aplicada” o “poco femenina.” Si usted la tilda de algo, podría cerrar la comunicación. Pues entonces, acepte que ella es una joven compleja y cambiante.
- **No se olvide de quién es ella.** Esa criatura que despotrica y golpea la puerta de su habitación es una

niña luchando por madurar. Así que no lo olvide cuando la vea en uno de sus peores momentos. Y cuando ella se sienta abrumada, usted debería estar dispuesto a recordarle sus mejores momentos.

- **Escuche.** No espere que su hija lo escuche si usted no lo hace. Entonces, ¿qué hará la próxima vez que ella tenga que decirle algo? Prestar atención. Es raro que los preadolescentes se sinceren con un adulto, así que cuando lo haga, es muy importante que esté atento.
- **Dé de sí mismo.** Deje que su hija lo vea tal y como es, con defectos y todo. Muéstrole que usted es una persona de carne y hueso, que sufre derrotas y celebra triunfos y que también comete errores.

Fuente: Nancy Gruver, *How to Say It to Girls: Communicating with Your Growing Daughter*, ISBN: 0-7352-0385-7, Prentice Hall Press.

Ver películas para adultos puede conducir al consumo de alcohol



Según un estudio de la Facultad de Medicina de Dartmouth, mirar películas clasificadas para adultos podría estar

- relacionado con los preadolescentes que prueban bebidas hechas para adultos. El estudio reveló que:
- **Casi un cuarto** de los niños que dijeron que se les permitía ver películas para adultos “todo el tiempo,” indicó que había probado alcohol sin que sus padres sepan.
 - **Sólo un tres por ciento** de los niños que sostuvieron que “nunca” veían películas para adultos, admitió haber consumido alcohol.
 - **Las decisiones de los padres** respecto al uso de la tele o Internet por parte de sus hijos no tuvo ningún impacto en los resultados del estudio. Fue el hecho de ver

películas para adultos lo que pronosticaba el consumo de alcohol.

- **Estos estudios** se hicieron en alumnos de 10 a 14 años, que cursaban de quinto a octavo grado. Usted debería:
- **Considerar el posible consumo** de alcohol antes de autorizar a su hijo a ver películas aptas para adultos.
- **Estar consciente de las películas** que su hijo podría ver fuera de casa.
- **Hablar con los padres** de los amigos de su hijo sobre su posición (y la de ellos) en lo que respecta a estas películas.
- **Estar al tanto del contenido** de cualquier película que vea su hijo.

Fuente: Susanne E. Tankski, M.D. y otros, *Parental R-Rated Movie Restriction and Early-Onset Alcohol Use*, Dartmouth Medical School, <http://dms.dartmouth.edu/news/2010/04/tanski.pdf>.

P: Vamos a recibir a toda mi familia por el feriado de Acción de Gracias, y mi hijo de séptimo grado ya se está comportando de modo insociable. No espero que esté entusiasmado ante la idea de las fiestas, como cuando era pequeño, pero sí quiero que sea amable. ¿Qué puedo hacer?

Preguntas y respuestas

R: Aprender a lidiar con situaciones como esta es algo que le será muy útil a su hijo, tanto en la escuela como en la vida. Pues entonces, dígame a su hijo preadolescente que no tiene que sentirse entusiasmado ante la próxima visita de sus familiares, pero sí le exigirá que se comporte de manera apropiada. De este modo, usted estará reconociendo sus sentimientos sin permitirle que actúe de modo inaceptable.

De todas maneras, los invitados la pasarán mejor si su hijo también se divierte. Pídale que participe en las preparaciones:

- **Asígnele tareas importantes.** ¿A su hijo le gusta la cocina? Entonces haga buen uso de sus habilidades culinarias. En lugar de asignarle, vagamente, que “ayude con la cena,” sea específico. “Pues bien, estarás a cargo de preparar las tartas este año. ¿Cuáles harás?”
- **Deje que haga despliegue** de sus talentos. ¿Es su hijo un verdadero genio con la computadora? Pídale que prepare una presentación sobre la historia de la celebración de Acción de Gracias para mostrársela a los invitados. ¡Cuánto más gráficos, tablas y efectos de sonido, mejor!
- **Siéntelo en la mesa** de los adultos. ¿Pone siempre a su hijo en la mesa de los niños? Tal vez este año pueda empezar a comer con los adultos.

—Holly Smith,
The Parent Institute

Enfoque: El respeto

No permita que su hijo de intermedia sea irrespetuoso



Un alumno irrespetuoso tendrá problemas en la escuela. Un adulto irrespetuoso probablemente no consiga un empleo.

Es importante que lo recuerde ahora que su hijo está en la intermedia.

Su hijo está descubriendo lo que es ser independiente y se está separando de sus padres. Esto podría hacerlo más propenso a responder de mal modo y faltarle el respeto a los adultos que lo rodean. No le permita a su hijo, ni se permita a usted mismo, acostumbrarse a ello. En cambio:

- **Confróntelo.** Califique todo tipo de comportamiento y lenguaje irrespetuoso como tal. “Tu tono de voz no es apropiado.” “Hacer gestos y caras feas es descortés. No lo toleraré.” “No digas palabrotas. Es irrespetuoso.”
- **No se rebaje a faltar el respeto.** El comportamiento, el tono y el lenguaje irrespetuoso de su hijo no merece nada de su parte. Simplemente dígame, “No voy a tratar contigo cuando me hables así. Soy tu padre y merezco cortesía. Cuando puedas conversar respetuosamente, vuelve, y lo intentaremos una vez más.”
- **Aplique consecuencias** si fuera necesario. “En lugar de decirme calmamente como te sientes, has decidido gritar y tener una pataleta. Estás comportándote como un niño y tendré que tratarte como tal. No podrás salir este fin de semana. Tendrás otra oportunidad el próximo fin de semana si puedes demostrar más madurez la semana que viene.”

Fuente: Michele Borba, *Building Moral Intelligence: The Seven Essential Virtues that Teach Kids to Do the Right Thing*, ISBN: 0-7879-6226-0, Jossey-Bass.

El respeto a sí mismo mantendrá a su hijo por el buen camino

Enséñele a su hijo a respetar a los demás y aprenderá a respetarse a sí mismo. ¿Por qué? Porque si trata a los demás con consideración, es más probable que él insista en que lo traten del mismo modo.

Para ayudar a su hijo a aprender a respetarse a sí mismo, pídale que:

- **Acepte las diferencias.** Cuanto más tolere y acepte el estilo de vida de los demás, más tolerante será sobre lo “diferente” en su propia vida.
- **Exhiba buenos modales.** Recuérdele a su hijo que ser descortés no es aceptable, por más común que sea en la cultura popular hoy en día.
- **Compórtese con honor.** Es ridículo que su hijo exija respeto si se está comportando mal. Así que dígame que una manera sencilla



de respetarse a sí mismo es siendo una persona que actúa con consideración hacia los demás.

Fuente: Dr. Neil I. Bernstein, *How to Keep Your Teenager Out of Trouble and What to Do If You Can't*, ISBN: 0-7611-1570-6, Workman Publishing.

Enseñe a respetar y a asumir responsabilidad por la propiedad



En la escuela, como en la vida diaria, su hijo estará rodeado de objetos que le pertenecen a otros. Esto es más

aparente en la intermedia que en la escuela primaria. Los alumnos de intermedia tienen casilleros y tienden a llevar artículos personales a la escuela.

Todos los alumnos, inclusive su hijo, deben respetar la propiedad de los demás. Recuérdele a su hijo que:

- **No toque nada** que le pertenezca a otra persona a no ser que tenga permiso del dueño.
- **Respete sus propias cosas.** No es una buena idea llevar a la escuela artículos personales que sean

caros. Pueden perderse o alguien podría robarlos.

- **Use el equipo de la escuela** exactamente como dice el maestro. No lo saque del salón de clase.
- **Devuelva todo lo que pida** prestado, incluyendo libros de texto, libros de la biblioteca, y hasta lápices.
- **Cuide su casillero.** Puede adornarlo con papel o imanes decorativos. Pero no debe escribir en él. Ni golpear la puerta.
- **Devuelva el dinero** que encuentre. Si encuentra dinero, no debe apropiárselo. Debe entregárselo a un adulto.

Fuente: R.E. Myers, *Respect Matters*, ISBN: 1-59647-056-9, Good Year Books.