

Los Padres™

Region 16 ESC Title III SSA

¡aún hacen la diferencia!



Cinco estrategias para que su joven siga leyendo durante las vacaciones

Su joven está de vacaciones un par de semanas, pero eso no significa que debería dejar de leer. Ahora que no tiene clases o actividades extracurriculares, la vacación de invierno es el momento perfecto para animar a su hijo a tomar un libro y leer, ¡simplemente por placer!

Para promover la lectura mientras su hijo esté de vacaciones:

- 1. Dele la oportunidad** de demostrar que puede leer por placer por lo menos un libro. Sugíerale que invite a sus amigos a ir a la biblioteca con él. Pueden darles un vistazo a los estantes hasta que encuentren un libro que les interese.
- 2. Comente con la familia** los libros que hayan leído. Anime a todos a leer el mismo libro, y luego aliente a su joven a conducir una conversación informal para comentarlo.
- 3. Pruebe con un audiolibro.** Escuche uno en el coche para despertar el

interés de su hijo. Luego, anímelo a descargar otro libro en su teléfono. Puede conectar sus audífonos y escuchar mientras se relaja o hace ejercicio.

- 4. Sugíerale un lugar para que preste** sus servicios voluntarios. Anime a su joven a llamar a una residencia de ancianos y preguntar si necesitan a alguien que les lea en voz alta a los ancianos. ¿O quizá pueda leerles en voz alta a los niños de un centro infantil? Tal vez la biblioteca local precise un poco de ayuda para acomodar todos los libros en los estantes.
- 5. Vea una película** inspirada en un libro, ¡siempre y cuando su joven haya leído el libro primero! Hable de las semejanzas o diferencias entre los dos. ¿En qué se diferencian los personajes de la película de la imagen mental que su joven se había formado de ellos?

Anime a su joven a pensar a largo plazo



Los adolescentes suelen ser impulsivos. Con frecuencia, reaccionan rápidamente, y para muchos,

pensar a largo plazo es algo difícil. Sin embargo, las cosas más valiosas de la vida requieren de empeño y perseverancia.

Estas son algunas maneras simples de promover en su joven el pensamiento a largo plazo:

- **Cuando no pueda** resolver algo inmediatamente, hable con él de lo gratificante que es perseverar. Recuérdele que muchas de las cosas que ha aprendido, desde montar en bicicleta hasta conducir un coche, le han tomado mucho tiempo.
- **Cuando le comenta** de los proyectos grandes que tiene para sus clases, hable de cómo administrar su tiempo. Ayúdelo a dividir el proyecto en varios componentes con plazos para cada uno, empezando desde la fecha de entrega, regresivamente.
- **Cuando le muestre** el último grito de la moda, o el electrónico que debe tener, sí o sí, enséñele sobre planificación financiera. ¿Cuánto cuesta? ¿Cómo podría ahorrar dinero para comprarlo? Ayúdelo a elaborar un plan para comprarse lo que quiere.

Haga énfasis en la asistencia y ayude a su hijo a mantenerse concentrado



Las vacaciones de invierno están a la vuelta de la esquina, y su joven las espera con ansias. Pero, ¿está preparado para dedicarse a los estudios sin distracciones estos últimos días?

Las semanas previas a las vacaciones de invierno son tan importantes como cualquier otro momento del año lectivo. Aunque a su hijo le resulte difícil salir de su cama calentita por la mañana, tiene que despertarse e ir a la escuela.

Para ayudar a su joven a mantenerse concentrado en su aprendizaje y comprometido con él:

- **Evalúe** su asistencia a la escuela este primer semestre. Su joven, ¿ha llegado a la escuela puntualmente, listo para aprender? ¿Asiste a *todas* sus clases? Si la respuesta es no, ayúdelo a establecer metas para su asistencia para el resto del año escolar.

- **Haga** preguntas de lo que está aprendiendo en sus clases. ¿Tiene proyectos que deberá abordar durante las vacaciones?
- **Anime** a su joven a hacer una lista de control de todo lo que tiene que hacer para la escuela y para sus actividades extracurriculares. Esto lo ayudará a permanecer organizado estas últimas semanas tan agitadas.
- **Recuérdelo** que sus clases son lo más importante para él. Explíquele que usted no puede faltar a su trabajo simplemente porque los feriados están próximos. Del mismo modo, él no puede dejar de ir a la escuela.

“El tiempo vuela, pero deja su sombra por detrás”.

—Nathaniel Hawthorne

Un grupo de estudio puede ser útil para prepararse para los exámenes



Es posible que usted dude de su joven cuando le dice que va a la casa de un amigo “para estudiar”. Sin embargo, estudiar con los compañeros puede ser muy beneficioso para los adolescentes.

Un grupo de estudio le permitirá a su joven a demostrar sus fortalezas y reforzar sus puntos débiles. Además, es una gran práctica para cuando llegue a la edad adulta y tenga que colaborar con otros en un grupos.

La clave es que su joven forme un grupo de estudio en el que los miembros *realmente* quieran estudiar. Sugírela que:

- **Seleccione a los integrantes** cuidadosamente. Es una parte clave de la formación del grupo de estudio. Los integrantes deben tener el firme propósito de estudiar y rendir bien en la escuela. Los adolescentes que tengan

relaciones sociales intensas podrían no trabajar bien juntos, a no ser que sean capaces de separar el trabajo del contacto puramente social.

- **El grupo sea pequeño.** El tamaño ideal es entre cuatro y seis personas.
- **Considere cómo dividir el trabajo.** En un grupo de estudio, cada integrante en general está a cargo de una parte del material. Es útil que los integrantes estén a cargo de un tema o área que destaca sus fortalezas. De este modo, pueden explicarlo más fácilmente y mejor al resto del grupo.
- **Sea profesional y serio.** Marque un día y hora fijos para las reuniones y cumpla con el horario. Los integrantes deberían además seleccionar un líder (rotativo) para cada reunión. Parte de su responsabilidad será mantener al grupo encaminado en el estudio.

¿Sabe usted cómo abordar los asuntos difíciles?



Los adolescentes suelen encarar situaciones difíciles con frecuencia, desde invitaciones para consumir drogas en una fiesta hasta la presión de los amigos para faltar a clases. ¿Está ayudando a su joven a encarar estas situaciones con determinación? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. **¿Habla** con su joven de las situaciones difíciles que podría encarar *antes* de que se presenten?
2. **¿Modela** diferentes maneras de decir *no*? “¡Mi mamá me castigaría de por vida!” es algo a lo que siempre podría recurrir.
3. **¿Le ha dicho** a su hijo que espera que sea honesto con usted, en particular cuando se trata de asuntos serios?
4. **¿Le ha hablado** a su joven claramente de los valores que son importantes para su familia?
5. **¿Crea** oportunidades para hablar con su hijo a diario? Las conversaciones informales suelen allanar el camino para entablar charlas más serias.

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas son *sí*, usted está entablando conversaciones positivas y útiles con su joven. 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.

Copyright © 2018, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad.

Editor Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.
Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Estudios revelan que los jóvenes se arriesgan frente a sus compañeros



Es un muchacho responsable. Pues entonces, ¿por qué sus amigos y él se subieron a un coche y condujeron a exceso de velocidad? ¿O faltaron a la escuela cuando sabían que serían descubiertos?

Los expertos que estudian el cerebro han hecho descubrimientos interesantes del cerebro del adolescente. Han determinado que los adolescentes en realidad están “programados” para tomar malas decisiones y asumir riesgos innecesarios cuando sus amigos los están mirando.

Los investigadores les pidieron a adolescentes y adultos que jugaran un corto videojuego en el que debían conducir. Recibían un premio por conducir velozmente, siempre y cuando obedecieran las reglas viales básicas. La mitad del tiempo, los adolescentes y adultos jugaron solos. El resto del tiempo, se les informó que sus amigos los estaban mirando desde otra habitación. Los investigadores midieron su actividad cerebral mientras jugaban.

¿El resultado? Cuando los adolescentes creían que sus compañeros los estaban viendo, su cerebro registró mayor actividad en ciertas regiones. Al mismo tiempo, se arriesgaron *mucho* más. Condujeron más velozmente. Se pasaron el semáforo en amarillo. Y tuvieron más accidentes. En resumen, el simple hecho de saber que los estaban observando, afectó su comportamiento. *La presión de los compañeros fue simplemente su presencia.*

Por otro lado, cuando los adultos creían que otros los estaban observando, la actividad de su cerebro no cambió y su comportamiento tampoco.

¿Qué significa esto para el padre de un adolescente? Lo más importante es que nunca debería *suponer* que su joven tomará una decisión responsable cuando esté con sus amigos. Antes de salir, repase las reglas con él, y ayúdelo a pensar en las consecuencias de sus acciones.

Fuente: J. Chein y otros, “Peers increase adolescent risk taking by enhancing activity in the brain’s reward circuitry,” *Developmental Science*, John Wiley & Sons, Inc.

Una agenda recargada puede afectar las calificaciones y la salud



Su estudiante de secundaria se ha inscrito en clases avanzadas, participa en varios clubes después de horas de clase, tiene un trabajo a tiempo parcial y acaba de ser seleccionado para el equipo titular.

Todos estos compromisos podrían resultar en un adolescente abrumado. Hoy en día, muchos jóvenes pasan volando de una actividad a otra. Y los expertos sostienen que un ritmo frenético de actividad podría resultar en problemas de salud. Los adolescentes cuya agenda está sobrecargada sufren dolores de cabeza, irritabilidad y agotamiento, lo cual podría afectar su desempeño en la escuela.

Para ayudar a su joven a tomar sus propias decisiones y aprender a

administrar su tiempo, dele una visión realista de la situación. Ayúdelo a analizar qué actividades son más importantes. Debería concentrarse en esas, aunque signifique abandonar otras. Deje que decida qué cambios hará.

Sin embargo, si las calificaciones de su hijo empiezan a bajar, o si usted está preocupado por su salud, ha llegado la hora de tomar algunas decisiones por él.

Y si usted se da cuenta que su hijo está desperdiciando mucho tiempo frente a la pantalla, considere limitar el tiempo que le permitirá usar sus electrónicos. Esa decisión podría darle más tiempo para dormir, estudiar y participar en las actividades que le gustan.

Fuente: S. Shellenbarger, “Step Away From Your Over-Scheduled High School Student,” *The Wall Street Journal*, nswc.com/high_schedule.

P: Mi joven es un estudiante del tercer año de secundaria y no tiene ni idea de lo que le gustaría hacer después de graduarse. Muchos de sus amigos parecen tener nociones claras del tipo de trabajo para el que les gustaría prepararse. ¿Qué puedo hacer para ayudarlo a empezar a pensar en el futuro?

Preguntas y respuestas

R: Hay muchos adolescentes que no saben qué carrera les gustaría seguir, y eso no es un problema. Pero tiene razón en querer que su joven empiece a pensar en su futuro.

Para ayudarlo a hacerlo, hágale un par de preguntas:

- **¿Qué materias** le gustan más en la escuela? Pensar en ello podría guiarlo al tipo de trabajos que le gustaría explorar.
- **¿Qué le gusta hacer** en su tiempo libre? ¿Le gusta leer? ¿Trabajar con las manos? ¿Pasar tiempo al aire libre? ¿Prefiere pasar tiempo con un grupo de amigos, o con una o dos personas?
- **¿Podría adquirir experiencia?** ¿Podría pasar un par de días acompañando a una persona que se desempeña en un cargo que le interesa? Si cree que le gustaría una carrera en el campo médico, ¿podría prestar sus servicios voluntarios en un hospital?

No se olvide de pedir ayuda en la escuela. El consejero académico tiene información que le será útil para limitar sus opciones. Un consejero, además, ayudará a su joven a determinar qué tipo de título o capacitación necesitará para lograr las metas profesionales que se haya trazado.

Y recuerde, no empuje a su hijo hacia una carrera o área simplemente porque es algo que usted siempre quiso hacer. Su trabajo es guiarlo hacia el futuro de *él*, no hacia uno que usted se haya imaginado.

Enfoque: inculcando valores

Ayude a su joven a cosechar los frutos del servicio voluntario



Los educadores saben que el servicio comunitario tiene beneficios académicos importantes para los estudiantes. Les

da la oportunidad de aplicar lo que han aprendido en la vida real.

Además, prestar servicios voluntarios ayuda a los adolescentes a adquirir valiosos conocimientos y experiencias, lo que puede ponerlos en el camino hacia su carrera futura.

Si bien muchos piensan en el servicio voluntario solo durante las fiestas de fin de año, éste debería ser parte de su agenda durante todo el año. Pídale a su joven que obtenga información sobre una organización que usted y su familia podrían apoyar.

Su familia podría:

- **Apoyar una organización.** Algunas familias apoyan una organización benéfica con una contribución monetaria. Pero esta no es la única manera de ayudar. Averigüe si puede recolectar mantas viejas y llevarlas a un refugio de animales. ¿Podría acaso organizar una colecta de productos enlatados para un comedor de beneficencia? ¿Acaso su hospital local aceptaría donaciones de libros o películas usados?
- **Preparar y servir una comida.** Muchos comedores de beneficencia o centros de acogida para indigentes necesitan voluntarios para preparar, servir o distribuir comidas.
- **Regale su tiempo.** ¿Acaso hay un asilo de ancianos cercano? Averigüe si hay residentes que no reciben visitas regularmente.
- **Ofrezca un regalo anónimamente.** Tal vez su joven conozca a una persona que está atravesando por un momento difícil. Dejar unas flores o unas galletas en el umbral de su puerta podría levantarle el ánimo.

Hable con su estudiante sobre la deshonestidad académica

Los estudios revelan, una y otra vez, que los estudiantes de secundaria copian en la escuela, probablemente porque no lo consideran como una ofensa grave.

Los adolescentes están bajo fuerte presión para desempeñarse bien, y consideran que copiar podría aliviar esa presión. Como resultado, varias acciones, desde copiar la tarea de un compañero hasta plagiar una composición, se ha convertido en algo común.

Para desanimar a su hijo a copiar en la escuela:

- **Hable con su joven.** Explíquelo que aunque parezca que todo el mundo copia, hacerlo no es correcto.
- **Explíquelo cuáles son sus expectativas.** Dígale a su joven que usted prefiere que se esfuerce lo más que pueda y que obtenga una nota baja, a que saque una sobresaliente por haber copiado.



- **Comente el uso práctico** de lo que está aprendiendo en sus clases. Si se da cuenta que es muy probable que necesite saber geometría en el futuro, tal vez se sienta motivado a aprender en lugar de copiar.

Fuente: E.M. Anderman, "Why students at prestigious high schools still cheat on exams," *The Conversation*, nswc.com/high_cheating.

Enséñele valores a su joven con este simple proceso de siete pasos



Los maestros quieren que los estudiantes sean responsables y respetuosos. Y los padres quieren que tengan valores sólidos.

Pero, ¿cómo puede enseñárselos a su hijo?

Pruebe este proceso de siete pasos:

1. **Explique.** Hable de los valores que son importantes para su familia.
2. **Analice.** Busque noticias o anécdotas que demuestran estos valores en la vida real.
3. **Dé el ejemplo.** Si usted quiere que su joven sea honesto, sea usted una persona honesta.
4. **Tenga expectativas.** Dígale a su adolescente que usted espera

que él exhiba los valores que son importantes para su familia.

5. **Dele oportunidades** de ponerlos en práctica. Si usted quiere que su hijo sea compasivo, dele experiencias que le permitan aplicar este valor.
6. **Aliente.** Cuando su hijo exhiba uno de los valores que son importantes para usted, reconózcalo: "Gracias por ser honesto y mostrarme tu calificación de matemáticas".
7. **Evalúe.** Hable de aquellas ocasiones en que resulta difícil exhibir sus valores. Juntos, piensen en maneras de encarar esas situaciones.

Fuente: T. Lickona, *Character Matters: How to Help Our Children Develop Good Judgment, Integrity, and Other Essential Virtues*, Touchstone Books.