

Escuela Secundaria

Los Padres

Reference Copy Only
Not for Reproduction or Distribution

¡aún hacen la diferencia!



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

Ya se aproximan las vacaciones de invierno y su joven no para de hablar de lo emocionado que está. Pero, ¿está preparado para ponerse a estudiar y esforzarse lo más que pueda durante estas últimas semanas de clase?

Las semanas previas a las vacaciones de invierno son tan importantes como cualquier otra época del año escolar. Aunque a su joven le resulte difícil dejar su cama calentita por la mañana, es necesario que se levante y vaya a la escuela.

Le ofrecemos un par de consejos para que su hijo siga bien encaminado en la escuela:

- **Evalúe cómo ha sido su asistencia** el primer semestre del año. Su joven, ¿está llegando a la escuela puntualmente cada día, listo para aprender? ¿Asiste a *todas* sus clases? De no ser así, ayúdelo

a establecer una meta para lo que queda del año.

- **Haga preguntas** de lo que está haciendo en la escuela. ¿Qué aprende en la clase de lengua? ¿Cómo está progresando su proyecto de historia? ¿Tendrá una tarea que deberá completar durante las vacaciones?
- **Anímelo a hacer una lista** de control de todo lo que tiene que hacer para la escuela y sus actividades extracurriculares. Esto lo ayudará a mantenerse organizado en las agitadas semanas antes de las vacaciones.
- **Recuérdle que la escuela** es su trabajo más importante. Usted no puede faltar a su trabajo simplemente porque se acercan las fiestas de fin de año. De la misma manera, él no puede faltar a la escuela.

Busque maneras de pasar más tiempo con su hijo



Pregúnteles a los jóvenes qué es lo que más les gustaría y las respuestas lo sorprenderán. Según un

estudio, uno de cuatro jóvenes quiere pasar *más* tiempo con sus padres. Y la mayoría de los demás señalan que se sienten felices cuando pasan tiempo en familia.

Estas son algunas de las cosas que a los jóvenes les gusta hacer:

- **Disfrutar de actividades** simples. No precisan planes elaborados de cómo pasarán el tiempo con usted. Los jóvenes simplemente quieren dar una caminata, preparar una comida o leer un libro juntos.
- **Aprender más de su familia.** Contar anécdotas familiares es una manera estupenda de transmitir las tradiciones familiares y lograr que la historia cobre vida para su joven.
- **Anotarlo en el calendario.** Cuando marca el tiempo que va a pasar con su hijo en el calendario, él se dará cuenta que es importante para usted.
- **Desconectarse.** Para aprovechar al máximo el tiempo que pasan juntos, hagan un trato: desconecten los móviles, la computadora y la televisión.

Fuente: "Surprise! Teens Want Time With Parents," Connect with Kids Education Network, niscw.com/high_connect.

Al pensar a largo plazo, estará haciendo hincapié en el esfuerzo



Los jóvenes suelen ser impulsivos. Con frecuencia reaccionan con rapidez, y a muchos les resulta difícil pensar a largo plazo. Sin embargo, las cosas más importantes en la vida requieren esfuerzo y perseverancia.

Estas son tres maneras de promover la visión a largo plazo:

1. **Cuando su joven** esté frustrado porque no puede resolver algo inmediatamente, enséñele el valor de la perseverancia. Recuérdele que muchas de las cosas que ha aprendido, desde andar en bicicleta hasta conducir un automóvil, le han tomado mucho tiempo.
2. **Cuando su joven** hable de un proyecto grande para la escuela, enséñele a administrar su tiempo. Ayúdelo a dividirlo en pasos más

pequeños, cada uno con su propio plazo. Comience de atrás para adelante, desde la fecha de entrega hasta el día de hoy.

3. **Cuando su joven** le muestre la ropa de última moda o el aparato electrónico que se acaba de lanzar al mercado, hable de la planificación financiera. ¿Cuánto cuesta? ¿Cómo podría ahorrar dinero para comprarlo? Ayúdelo a crear un plan para conseguir lo que anhela.

Fuente: W. Sears, M.D. y M. Sears, R.N., *The Successful Child: What Parents Can Do to Help Kids Turn Out Well*, Little, Brown and Company.

“Los buenos hábitos adquiridos en la juventud son los que marcan la diferencia”.

—Aristóteles

Busque maneras novedosas de promover la lectura este invierno



Su joven estará de vacaciones durante unas semanas, pero eso no significa que debe dejar de leer. Un par de días sin libros de texto y trabajos de investigación es la oportunidad perfecta para animar a su hijo a tomar un libro por el placer de leer.

Para promover la lectura mientras su hijo esté de vacaciones, podría:

- **Pedirle que lea** por lo menos un libro por placer. Vaya a la biblioteca y anime a su hijo a darles un vistazo a las repisas hasta que encuentre un libro que le interese. Si le resulta difícil hacerlo, sugiérale que hable con la bibliotecaria.
- **Jueguen juegos de palabras** en familia. Saque sus juegos de mesa, como Scrabble y Boggle. Seleccione una palabra larga y vea quién puede formar el mayor número de palabras usando las letras que la componen. Podría también poner a prueba el ingenio de su hijo, sugiriéndole que invente su propio juego basado en palabras y lectura.
- **Sugiérale que trabaje** de voluntario. Anime a su joven a llamar a un hogar de ancianos o una guardería para averiguar si necesitan alguien que lea en voz alta. Podría ver si el personal de la biblioteca local necesita ayuda para colocar los libros en los estantes.
- **Comenten libros en familia.** Sugiera a todos los miembros de la familia que lean el mismo libro y pídale a su joven que dirija una charla informal sobre el mismo.
- **Veán una película** inspirada en un libro, ¡siempre y cuando hayan leído el libro primero! Hablen de las diferencias y similitudes entre los dos. Los personajes en la película, ¿eran diferentes de cómo se los había imaginado? ¿De qué manera?

¿Trabaja bien su adolescente con todos los maestros?



Es normal que a los jóvenes les guste más un maestro que otro. Aprender a llevarse bien con figuras de autoridad es una lección importante que debemos aprender. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinar si su hijo se lleva bien con sus maestros: ___1. **¿Le recuerda** a su joven de su responsabilidad en cuanto a su relación con los maestros? Debería ser siempre cortés y respetuoso. ___2. **¿Ayuda** a su joven a mantener las cosas bajo la perspectiva adecuada? No es necesario que le guste un maestro para aprender en su clase. ___3. **¿Ayuda** a su joven a descubrir cuál es el problema, si es que tiene dificultades en una clase? ___4. **¿Anima** a su joven a trabajar con sus maestros por su cuenta para resolver cualquier dificultad? ___5. **¿Pide** hablar con un maestro si el problema es abrumador para su joven?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su joven a aprender a trabajar con sus maestros. Para las respuestas *no*, pruebe esas ideas 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 © 2015 NIS, Inc.

Editor Responsable: John Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y

Dolores Quintela.

Use las vacaciones de invierno para prepararse para la universidad



Nunca es demasiado temprano para que su estudiante de secundaria empiece a pensar en las solicitudes a la universidad. Y las vacaciones de invierno pueden ser un período productivo para que todos los jóvenes piensen en su futuro.

Le ofrecemos algunas pautas:

- **Un estudiante de primer o segundo año** puede usar su tiempo para empezar a examinar los sitios o folletos de las universidades. Si tiene una idea de lo que le gustaría estudiar, debería concentrarse en instituciones que tengan un sólido programa académico en ese campo. Su joven, además, podría revisar los requisitos de admisión para su posible área de estudio. Así, podrá trabajar con su consejero en la primavera para verificar que está tomando las materias adecuadas en la secundaria.

- **Un estudiante de tercer año** puede empezar a limitar la lista de universidades para visitar. Muchas instituciones tienen una semana de puertas abiertas en la primavera. Haga planes ahora, si fuera necesario. Si planifica con tiempo podría conseguir los mejores precios. Además, podría sugerirle a su hijo que escriba una composición de admisión para practicar o que actualice su currículum vitae.
- **Un estudiante de cuarto año** debería ya estar terminando sus solicitudes, ya que muchas deben presentarse para enero. Recuérdele que debe hacer copias de todo el material antes de mandarlo, en caso de que algo se pierda en el correo o el archivo electrónico no llega al destinatario. Y, ¡no se olvide de celebrar cuando haya completado todas sus solicitudes!

Fuente: "Applying to College: FAQs," BigFuture, The College Board, niscw.com/high_college.

P: Mi hijo ha contraído un serio caso de "flojera del último año". Lamentablemente, ¡apenas cursa el primer semestre de su segundo año! Ha dejado de hacer las tareas, según indican sus maestros. Simplemente parece no importarle si aprueba sus clases o no. ¿Qué puedo hacer para cambiar las cosas y así lograr que efectivamente llegue a cursar el último año de la secundaria?

Preguntas y respuestas

R: En este momento, su joven está dedicando mucha energía a que *no* le interese nada. El desafío es lograr que dedique la misma energía para hacer algo productivo.

Estas son cuatro medidas, ya comprobadas, que podría tomar:

1. **Piense si ha cambiado algo.** ¿Tiene un nuevo grupo de amigos? ¿Se inscribió en clases más (o menos) rigurosas este año?
2. **Hable con sus maestros** de lo que ellos están observando. Si hay maestros, consejeros o entrenadores que lo conocían el año pasado, pregúnteles a ellos también.
3. **Hable con su joven** de su rendimiento en la escuela. Dígale que a usted sí le interesa la escuela, aunque pareciera que a él no. Las relaciones son importantes para los jóvenes.
4. **Establezca plazos y metas** específicas con su joven. Tal vez se sienta abrumado, así que ayúdelo a concentrarse en pasos específicos y concretos que podría dar. Tal vez no pueda subir su calificación en inglés este trimestre, pero sí puede leer la novela que el maestro ha asignado. Puede completar la tarea de matemáticas todos los días. Cada paso positivo la motivará a esforzarse un poquito más.

El servicio comunitario debería ser importante durante todo el año



Los educadores saben que el servicio comunitario tiene enormes beneficios académicos para los estudiantes. Les da la oportunidad de aplicar en la vida real lo que aprenden en la escuela.

El voluntariado también ayuda a los estudiantes a adquirir valiosas experiencias y competencias que pueden ponerlos en el camino a su futura carrera profesional.

Pídale a su joven que seleccione una organización a la que su familia podría contribuir, y que averigüe lo más que pueda sobre ella. Toda la familia podría:

- **Apoyar una organización.** Algunas familias hacen donaciones de dinero a las organizaciones filantrópicas que quieren apoyar. Pero esa no es la única manera

de cooperar. Averigüe si puede recolectar mantas viejas para el refugio de animales. ¿Podría acaso organizar una colecta de víveres para la despensa de beneficencia? ¿Aceptaría el hospital de su localidad donaciones de libros o películas ligeramente usados?

- **Preparar y servir una comida** en un comedor de beneficencia o un centro de acogida.
- **Dar el regalo de su tiempo.** ¿Acaso hay un hogar de ancianos cerca de su casa? Pregunte si hay residentes que no tienen visitantes.
- **Dar un regalo anónimamente.** Tal vez su joven conozca a alguien que está pasando por un momento difícil. Levante el ánimo de esa persona dejándole en la puerta una planta o un plato de galletas.

Enfoque: valores positivos

Ayude a su joven a combatir el acoso cibernético



Los estudiantes de secundaria pasan gran parte de su tiempo enviando mensajes de texto a sus amigos e intercambiando mensajes en los sitios de contacto social, tal como Facebook, Twitter e Instagram. No es sorprendente, entonces, que estas sean las vías que muchos acosadores utilizan para intimidar a los jóvenes. Los estudios revelan que el 70% de los estudiantes ven instancias de acoso en línea frecuentemente.

Trátese de un comentario hiriente sobre una foto de Instagram o un rumor que se ha reenviado muchas veces, el acoso cibernético puede tener efectos devastadores en la autoestima y el desempeño académico de un estudiante.

Los jóvenes pueden tener un papel importantísimo para acabar con el acoso cibernético. A continuación, le ofrecemos cuatro pasos que su hijo debería dar. Debería:

- **Borrar cualquier mensaje o comentario mal intencionado o hiriente.** No debería enviarles mensajes o comentarios negativos a sus amigos. El acoso empeora cuando otros ayudan a transmitir el mensaje.
- **Bloquear o eliminar** de su lista de amigos a cualquier usuario que ponga comentarios negativos de los demás con regularidad.
- **Informar del acoso** a un adulto de confianza. Con frecuencia, los jóvenes operan bajo un código de silencio. Informar a un adulto puede ponerle fin a la situación.
- **Hablar con otros estudiantes.** Su joven debería decirles a sus amigos que considera que el acoso no está bien y nunca es aceptable.

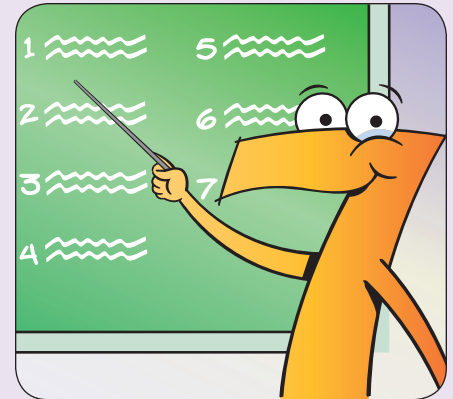
Fuente: "11 Facts About Cyber Bullying," DoSomething.org, niswc.com/high_cyberbully.

Proceso de siete pasos para inculcarles valores a los jóvenes

Los maestros quieren estudiantes que sean responsables, respetuosos y compasivos. Y los padres quieren que sus hijos crezcan con sólidos principios. Pero, ¿cómo podría *inculcarle* valores a su joven?

Pruebe este proceso de siete pasos:

1. **Explique.** Hable con su joven de los valores que son importantes para su familia.
2. **Examine.** En las noticias del día, busque artículos que demuestren los valores en práctica. Mire un programa de televisión y comente con su joven los personajes que reflejan, o no, ciertos valores.
3. **Exhiba.** Más que *enseñarse*, los valores se *contagian*. Si usted quiere que su hijo sea honesto, usted también debería serlo.
4. **Espera.** Dígale a su joven que usted espera que él exhiba y refleje los valores de su familia.
5. **Haga.** Si quiere que su joven sea compasivo, ofrézcale experiencias donde pueda poner en práctica ese valor.



6. **Anime.** Cuando usted vea a su joven exhibir uno de los valores que su familia promueve, dígaselo específicamente. "Gracias por ser honesto y mostrarme tu nota de matemáticas".
7. **Evalúe.** Hable de esas ocasiones en que es difícil poner en práctica los valores de la familia. Juntos, piensen en maneras de abordar esas situaciones.

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

La gratitud está ligada al éxito académico y a la satisfacción



Un estudio de 1035 estudiantes de secundaria reveló que los adolescentes que sentían gratitud estaban más satisfechos con su vida y tenían un mejor desempeño académico.

Promueva gratitud en su joven ayudándolo a dedicar un momento del día para pensar en todas las cosas por las que se siente agradecido.

Podría pasar algunos minutos escribiendo en un diario de la

gratitud antes de acostarse cada noche. Esto le da un registro permanente de las cosas buenas en su vida y además, refuerza la escritura.

El diario puede después convertirse en una lista de las medidas que podría tomar. Si su joven se da cuenta de que se siente agradecido por tener un maestro de historia que es cómico, podría decidir inscribirse en otra de sus clases el próximo año.

Fuente: J.J. Froh y otros, "Gratitude and the Reduced Costs of Materialism in Adolescents," *Journal of Happiness Studies*, Springer International Publishing AG.