

Los Padres™

¡áun hacen la diferencia!



Anime a su adolescente a adquirir una ética de trabajo sólida

El mercado laboral actual se está poniendo cada vez más difícil para los jóvenes, ya que muchos adultos han empezado a ocupar los cargos que tradicionalmente ocupaban los jóvenes. Y muchos gerentes sostienen que los jóvenes no son “contratables” como lo eran antes. Muchos señalan que los jóvenes menosprecian los cargos que se les ofrecen, hacen lo mínimo necesario o simplemente no asumen responsabilidad. Puesto de otro modo: muchos adolescentes carecen de una sólida ética de trabajo.

La *ética de trabajo* es una serie de valores y principios que incluye cualidades como la confiabilidad, dedicación y el orgullo en el trabajo que uno hace. Tener una sólida ética de trabajo no solo es necesario para triunfar en el campo laboral, sino que también es necesario para el buen rendimiento académico.

Para inculcarle a su hijo una sólida ética de trabajo:

- **Dé el ejemplo.** Exhiba una actitud positiva hacia el trabajo y muéstrele a su hijo que usted se toma en serio su trabajo y sus responsabilidades.
- **Asígnele responsabilidades** a su joven. Debería hacer los quehaceres porque eso es lo que se espera de él. Y debería asumir responsabilidad por sus actos. Si entrega un proyecto fuera del plazo indicado, no le escriba una excusa. Es responsabilidad de su hijo hablar con el maestro y encontrar una solución.
- **Refuerce el concepto** de “aplazar la gratificación”. Recuérdele a su hijo que primero debe trabajar y luego jugar. Anímelo a terminar el borrador de la composición antes de ir al centro comercial.

Fuente: J. Swander, “The Decline of the Teen Workforce,” Oregon Employment Department, nswc.com/work_ethic.

Seis pasos para que los jóvenes tomen mejores decisiones



¿Sabía usted que el cerebro de su joven no se desarrollará completamente sino hasta los veinte y

pico años de edad? Esto significa que todavía está aprendiendo a analizar información y controlar sus impulsos y, por tanto, el proceso de toma de decisiones le resulta un tanto delicado todavía.

Ayude a su joven a pensar *antes* de actuar pidiéndole que siga estos seis pasos:

1. **Identificar el problema.** Su adolescente debería usar sus propias palabras para indicar cuál es el problema.
2. **Pensar en posibles soluciones.** No debería detenerse para juzgar si las ideas son realistas o no. Simplemente, continúe generando ideas.
3. **Enumerar las consecuencias** positivas y negativas de cada solución. Su adolescente podría incluso pensar en otras soluciones que tal vez se le hayan ocurrido, y que podrían ser mejores.
4. **Tomar la decisión.**
5. **Aplicarla.**
6. **Evaluar.** ¿Cómo funcionó esta decisión? ¿Hay cambios que debería hacer la próxima vez que tenga que encarar un problema como este?

Valore la honestidad en su familia y exíjale a su joven que diga la verdad



Las estadísticas sobre los jóvenes y la honestidad son alarmantes. El noventa y ocho por ciento de aquellos que consi-

deran que la honestidad es la mejor opción, mienten. El ochenta y cuatro por ciento creen que deben engañar a alguien para avanzar en la vida. Y el 80% de los estudiantes de secundaria que participaron en la encuesta, admitieron haber copiado en la escuela.

¡Pero esto no significa que su joven tenga que seguir por este mismo camino! Para promover la honestidad como un valor familiar:

- **Exíjale.** Dígale a su hijo que usted espera que él sea honesto. Diga cosas como, "En esta familia, todos siempre decimos la verdad".
- **Facilítelo.** Su hijo tiene que sentirse cómodo cuando le diga la verdad. Si usted es muy duro, es posible que su empiece a mentirle,

o simplemente deje de hablar con usted por completo. Su objetivo debe ser llegar a un punto medio: "Me has decepcionado, pero agradezco tu honestidad".

- **Dé el ejemplo.** No permita que su hijo falte a la escuela simplemente porque no quiere rendir un examen. No le pida a su hijo que conteste el teléfono y diga que usted no está en casa porque no quiere hablar con el que llama. ¡Los estudios revelan que los jóvenes adquieren el hábito de mentir copiándose de sus propios padres!
- **Refuércelo.** Elogie a su hijo cuando sea honesto y admita sus errores.

Fuente: T. Walker, "What Can Be Done About Student Cheating?" National Education Association, nswc.com/cheat.

"Si dice la verdad, no es necesario recordar nada".

—Mark Twain

Estudios revelan que es importante que los jóvenes descansen suficiente



Los estudiantes soñolientos tienen dificultades para aprender, son menos propensos a participar en actividades

deportivas y son más susceptibles de sentirse deprimidos. Los estudios revelan que descansar bien después de haber estudiado y aprendido mucho un día es tan importante como dormir bien la noche antes del examen. ¡El aprendizaje continúa incluso cuando dormimos!

Pero a los estudiantes más soñolientos, los jóvenes, les resulta difícil dormir lo necesario. Su ritmo natural es dormir hasta tarde y quedarse despiertos hasta entrada la noche, exactamente lo opuesto del día escolar.

Esto no significa que su exhausto joven está condenado a seguir bostezando hasta los treinta años. Para cambiar el reloj interno de su joven

y ayudarlo a despertarse listo para estudiar y aprender:

- **Anímelo a adoptar una rutina** para la hora de acostarse. Los expertos señalan que disminuir la intensidad de las luces y evitar las pantallas brillantes antes de acostarse ayuda a conciliar el sueño.
- **No permita que duerma** todo el fin de semana. Su joven no debería dormir más de dos horas más allá de la hora en que se despierta habitualmente. Su cuerpo estará desorientado cuando tenga que despertarse temprano el lunes.
- **Sugíerale que haga ejercicio físico.** Los deportes, correr y otras actividades, al menos un par de horas antes de acostarse, ayudarán a su joven a dormir profundamente.

Fuente: S. Spinks, "Adolescents and Sleep," PBS, www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/teenbrain/from/sleep.html.

¿Puede ayudar a su tímido hijo a adquirir más confianza?



Casi todos nos hemos sentido un tanto tímidos en algún momento. Pero algunos jóvenes parecen sentir timidez en cual-

quier situación nueva. Les resulta difícil hacerse amigos. No los invitan a fiestas. Les da miedo hablar en clase.

¿Ayuda a su tímido hijo? Responda *sí* o *no* a las preguntas para averiguarlo:

1. **¿Se toma el tiempo** de mostrarle a su joven que lo quiere?
2. **¿Ayuda a su joven** a pensar en actividades escolares para participar? Algunos deportes individuales, como las carreras de larga distancia, son perfectos para los jóvenes tímidos.
3. **¿Ha ayudado a su joven** a buscar actividades de voluntariado? Los jóvenes que ayudan a los demás se sienten bien consigo mismos.
4. **¿Ayuda a su joven** a representar situaciones difíciles? La práctica puede ayudarlo a adquirir confianza.
5. **¿Hablará con los maestros** si la timidez de su hijo le causa problemas en la escuela?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que está ayudando a su tímido joven a adquirir confianza y a desarrollar las aptitudes sociales. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea del cuestionario.

Escuela Secundaria
Los Padres
¡aún hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos. ISSN: 1523-2417

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 © 2014 NIS, Inc.

Editor Responsable: Phillip Wherry.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

¡Lo que deben hacer los estudiantes que quieren asistir a la universidad!



El proceso de admisión a la universidad es una tarea compleja. Pero es importante que su joven asuma esta responsabilidad. Sin embargo, hay formas de ayudarlo.

Esto es lo que deberían hacer los estudiantes de último año que están preparándose para ir a la universidad:

- **Finalice la lista de instituciones.** Solicitar ingreso a la universidad es costoso. Pídale a su hijo que trabaje con su consejero para seleccionar unas cinco instituciones. Algunas de ellas deberán ser universidades que con casi absoluta certeza le ofrecerán un cupo a su joven. Otras, podrían ser instituciones un poco más selectas, en las que le será más difícil ingresar.
- **Prepare un calendario general.** Allí, debería anotar el plazo de entrega de cada solicitud. Fíjese en las fechas de los exámenes de ingreso.
- **Empiece a solicitar asistencia financiera.** Visite el sitio web en

español fafsa.ed.gov/les_ES/index.htm para recabar más información sobre FAFSA (Solicitud Gratuita para Ayuda Financiera del Gobierno Federal). Pídale que recabe una solicitud de asistencia financiera para cada universidad a la que está solicitando admisión.

- **Pida recomendaciones.** La mayoría de las universidades quiere al menos una de un maestro y una del consejero. Su hijo debería preparar un currículum vitae que detalle lo que ha hecho para que la tarea les resulte más sencilla.
- **Escriba y vuelva a escribir las composiciones de admisión.** Es importante que su hijo se tome el tiempo necesario para hacer un buen trabajo. Es poco probable que una composición que se ha escrito a las dos de la mañana, la noche antes de entregarla resulte en una oferta de admisión para su hijo.

Fuente: "Pulling Your Applications Together," College Board, www.collegeboard.com/student/plan/action/seniors.html.

Estudios destacan cinco tareas clave para los padres de adolescentes



No hay duda: ¡ser el padre de un adolescente es una ardua tarea! Pero según los expertos de la Facultad de Salud Pública

de la Universidad de Harvard, los padres tienen cinco tareas clave:

1. **Amar a sus hijos** y mantenerse ligados a ellos. Los adolescentes sienten que todo su mundo está cambiando, desde su cuerpo y sus amigos hasta su escuela. El amor y apoyo de sus padres le dan a su joven un cimiento sólido.
2. **Vigilar y observar.** Manténgase al tanto de lo que su hijo hace, y con quién está. Y más importante, verifique que sepa que usted está atento.
3. **Orientar y establecer límites.** Si hay un mensaje que recalcarles a los padres es este: afloje pero no

suelte. Los jóvenes necesitan límites, y usted es quien debe fijarlos.

4. **Dar el ejemplo y consultar.** Su ejemplo es muy importante. Muestre cómo se comporta un padre cariñoso, un ciudadano responsable y un buen vecino. Responda sus preguntas con veracidad, pero considere su madurez.
5. **Proveer y defender.** Los jóvenes necesitan adultos que estén de su lado. Entonces, colabore con otros padres para brindarles a sus hijos las oportunidades que necesitan para crecer. Si su hijo necesita tratamiento o atención preventiva, por un problema médico o mental, sea un firme defensor de él.

Fuente: A. R. Simpson, *Raising Teens: A Synthesis of Research and a Foundation for Action*, Harvard School of Public Health, http://hrweb.mit.edu/worklife/raising-teens/pdfs/raising_teens_report.pdf.

P: Mi hijo que cursa el décimo grado siempre se ha salido con la suya. Incluso en la escuela primaria, sus pataletas eran tan horribles que yo siempre cedía. Pero ahora está completamente rebelde. Se rehúsa a hacer cualquier cosa que le pido. Me insulta. Se comporta del mismo modo en la escuela y los maestros están tan frustrados como yo. ¿Qué puedo hacer para volver a controlar a este muchacho?

Preguntas y respuestas

A: Todos los adolescentes pasan por períodos en los que se rebelan contra la autoridad. Pero su hijo ya se ha pasado de lo que se considera aceptable, tanto en casa como en la escuela.

Y si bien será difícil lidiar con su rebeldía, usted tiene que hacerlo. De otro modo, nunca podrá desempeñarse en un trabajo, tener una relación saludable o vivir con otros.

Esto es lo que debe hacer:

1. **Sostenga una reunión** con los maestros. Todos ustedes necesitan ponerse de acuerdo, y deben presentar un frente unido.
2. **Establezca reglas básicas.** Elija un par de problemas en los que hará hincapié, pero concéntrese en cosas como dirigirse respetuosamente a los demás.
3. **Dígale que habrá consecuencias** por sus actos. Estas deberán guardar proporción con la falta cometida. (Sacar el automóvil sin permiso no es lo mismo que insultar a alguien).
4. **Aplique las consecuencias** cuando ella pruebe los límites. Conserve la calma y recuerde que ella necesita un padre, no un amigo.
5. **Procure ayuda** para su hijo y para usted mismo. Un supervisor, un consejero o un entrenador pueden ayudarlos a los dos a navegar las aguas turbulentas de este período.

Enfoque: la tarea

Vaya un poco más despacio para corregir mejor



Su adolescente pasó la semana anterior recabando información para escribir una composición larga.

Sacó libros de la biblioteca y tomó notas cuidadosamente. ¡Ni siquiera tuvo que quedarse despierto toda la noche para terminarla! Fantástico, ¿verdad? Pues no tanto, si es que la imprimió y salió corriendo de la casa sin darle una segunda mirada.

Las computadoras han avanzado muchísimo y ayudan a los jóvenes a corregir la ortografía y la gramática, pero los correctores automáticos no son perfectos. Si su adolescente escribe *halla* en lugar de *haya*, la computadora no detectará nada, pero el maestro lo notará enseguida.

Para evitar los errores de descuido, anime a su hijo a:

- **Tomarse su tiempo.** Si su joven vuelve a leer la composición lentamente, es más probable que note los errores. Nuestra vista tiende a poner las letras o palabras que faltan. Debería además tratar de leer el trabajo en voz alta. A veces, el oído detecta lo que los ojos dejan pasar por alto.
- **Corregir más de una vez.** Hay personas que incluso leen el trabajo de atrás para adelante, pues así es más fácil detectar los errores.
- **Descubrir qué tipo de errores** tiende a cometer. Si siempre se olvida de numerar las páginas, debería revisar esto.
- **Tener un punto de vista** positivo, aunque encuentre errores. Recuerde, las revistas y periódicos tienen muchos editores que corrigen los textos, ¡y aún así cometen errores!

Fuente: "Proofreading," Virginia Tech Study Skills.

¿Toma su estudiante de secundaria buenos apuntes en clase?

En la secundaria, muchos maestros presentan el material en conferencias o exposiciones. Pero si los estudiantes no saben cómo tomar buenos apuntes, es posible que no recuerden la información más importante.

Básicamente, escuchar una conferencia es como "leer con los oídos". Algunas de las técnicas que ayudan a su hijo a recordar lo que lee pueden adaptarse para ayudarlo a tomar buenos apuntes en la clase.

Los adolescentes que aprenden mejor mirando y leyendo, tienen que hacer que la conferencia sea visible en un papel. Podrían hacer ilustraciones o usar lápices de diferentes colores para destacar los temas importantes.

Algunos estudiantes aprenden mejor oyendo. Para ellos, es importante concentrarse en lo que dice el maestro. Ellos apuntan palabras o



puntos clave. Luego, escriben tanta información como sea posible.

Muchos adolescentes trazan una línea a lo largo de la página, dejando una columna en blanco al lado izquierdo. Luego, más tarde vuelven a escribir puntos clave en esta columna de la izquierda.

Fuente: G. Wood, *How to Study*, Learning Express.

Plan de siete pasos para escribir mejores trabajos de investigación



Usted no puede escribirle los trabajos de investigación a su hijo, pero sí puede ayudarlo explicándole este plan

de siete pasos para hacerlo:

1. **Escriba la idea principal** o planteamiento de la tesis. Su hijo debería resumir todo lo que quiere decir en una oración. Debería indicar la posición que tiene respecto al tema en cuestión.
2. **Haga un esquema.** Su adolescente debería incluir todos los puntos más importantes que planifica abordar.
3. **Escriba un borrador.**
4. **Incluya las fuentes.** El objetivo de un trabajo de investigación es mostrar que su hijo ha recabado información y la ha analizado. Cuando escriba, debe indicar de dónde obtuvo sus datos.
5. **Lea el trabajo en voz alta.** Esto puede ayudar a su hijo a "escuchar" si algo no tiene sentido.
6. **Revise y vuelva a escribir.** Tal vez sea necesario que haga varios borradores.
7. **Corrija.** No deje que su hijo pase por alto la importancia de una revisión cuidadosa del borrador final.