

Los Padres TM

Region 10 Education Service Center is proud to provide this service for you!

¡aún hacen la diferencia!



Ayude a su hijo a elegir amigos que sean una buena influencia

A medida que los chicos van creciendo, sus amigos comienzan a tener una fuerte influencia en ellos. Y esto no es sólo preocupante, sino hasta atemorizante para los padres.

Sin embargo, usted puede dejar de preocuparse si su hijo ha encontrado un grupo de “buenos” amigos. Los estudios revelan que usted tiene un impacto mucho mayor del que se imagina en el tipo de amigos que su hijo escoge.

Los adolescentes serán más propensos a elegir “buenos” amigos (definidos en uno de los estudios como “aquellos que no pelean y que están pensando asistir a la universidad”) si tienen una relación cálida con sus padres. De hecho, los chicos que tienen lazos estrechos con sus padres son menos susceptibles de pelear y tener problemas legales, y son más propensos a participar en actividades extracurriculares, tener

calificaciones más altas y hacer planes para la universidad.

Para mejorar la relación con su adolescente:

- **Participen juntos en actividades.** Encontrar intereses comunes les da a usted y a su hijo una gran fundación para desarrollar una estrecha relación.
- **Hable frecuentemente,** especialmente de temas escolares. Saber lo que está ocurriendo en la vida de su hijo lo ayudará a darse cuenta de lo importante que él es para usted.
- **Exprésese afecto** el uno por el otro. Los adolescentes buscan aceptación y aprobación. Si su hijo no las recibe de usted, las buscará en otro lugar. Dígale a su hijo que usted lo quiere y que siempre estará dispuesto a ayudarlo.

Fuente: Jeff Grabmeier, “Parents Can Help Teens Choose ‘Good’ Friends, Study Finds,” <http://researchnews.osu.edu/archive/adolfrnd.htm>.

Dele un destino, no un mapa a su joven de secundaria



Cuando los adolescentes enfrentan problemas difíciles, con frecuencia recurren a sus padres en busca de consejo. Es fácil entonces darles un mapa: “Primero, haz esto, y luego haz esto otro.” Pero él aprenderá más si usted aborda la situación de otro modo: dele un destino en lugar de darle un mapa.

Trabaje con su adolescente de secundaria en el problema. ¿A qué destino quiere llegar? Imagínese que se sacó una mala nota en matemáticas. Pregúntele cuál es su objetivo.

Tal vez no sea el mismo que usted hubiera elegido. Quizá usted quiera que él apunte a obtener una “A.” Él le dice que se sentirá feliz con una “B.” Pero una vez que tenga un destino final claro en la mente, usted podría ayudarlo a elaborar un “mapa” de la ruta que usará para llegar allí.

¿Tiene que estudiar más? ¿Debería pedirle ayuda al maestro después de horas de clase? A medida que vaya creando su propio mapa, también aprenderá cómo resolver los problemas.

Fuente: Jane Nelsen, Lynn Lott y H. Stephen Glenn, *Positive Discipline A-Z*, ISBN: 978-0-307-34557-8, (Three Rivers Press, 1-800-733-3000, www.randomhouse.com/crown/trp).

Anime a los jóvenes, especialmente a los varones, a leer por placer



Los chicos no leen tanto como las chicas. Eso es lo que revelan las estadísticas. Leen sus textos, pero no leen por placer.

Usted puede animar a su hijo varón a leer por placer si:

- **Fija en su casa un horario** para la lectura. Apague la tele y la computadora. Pídeles a todos que lean.
- **Da el regalo de la lectura.** Obséquiele a su joven una tarjeta de una

librería y déjelo que escoja el material de lectura que quiera.

- **Busca noticias de actualidad.** Muchos jóvenes prefieren leer material que no sea ficción. Conversen de temas interesantes.
- **Lee usted mismo.** Si un joven ve que los adultos están leyendo, será más susceptible de leer él mismo.

Fuente: Elizabeth Knowles, *Boys and Literacy: Practical Strategies for Librarians, Teachers, and Parents*, ISBN: 1-591-58212-1 (Libraries Unlimited, 1-800-225-5800, www.lu.com).

El servicio comunitario le enseña a su estudiante tres lecciones clave



Con frecuencia, no reconocemos las cosas positivas que hacen los chicos. Los adultos criticamos su vestimenta, su música y sus actitudes.

De hecho, los chicos de hoy en día tal vez sean parte de la generación más idealista de todas. Casi 60 por ciento de los jóvenes ofrecen sus servicios como voluntarios. Y muchas escuelas hoy en día, exigen que los estudiantes trabajen de voluntarios.

Mientras los chicos hacen su voluntariado, aprenden lecciones importantes. Estas son tres de ellas:

1. **Pueden tener un impacto positivo.** Un niño que sirve comida en un comedor de beneficencia ve que su esfuerzo es importante para aquellos que, de otro modo, no tendrían qué comer. Un joven que trabaja en un hospital de niños ve que a los pequeños se les ilumina la carita cuando lo ven. Pero los chicos también pueden aprender estas lecciones cerca de su casa. Si un vecino de la tercera edad necesita ayuda, pídale a su hijo que le haga los mandados o que simplemente lo escuche.
2. **Hay cosas que son más importantes que las cosas.** Los chicos pasan mucho tiempo preocupándose si tienen los zapatos de moda o los

vaqueros de marca. Servir como voluntarios coloca todo esto bajo la perspectiva adecuada. Cuando ven que una madre se vio obligada a sacar a su hijo de un hogar donde existía abuso llevando sólo la ropa que tenía puesta, se preocuparán mucho menos de tener “la marca” en sus propios pantalones.

3. **Son generosos.** Ofrecer sus servicios los ayuda a darle forma a la percepción que tienen de sí mismos y la cambia para siempre. Los chicos que aprenden a dar ahora continuarán dando por el resto de sus vidas.

Fuente: Kenneth R. Ginsburg, Martha Jablow & Marilee Jones, *Less Stress, More Success*, ISBN: 1-581-10230-5 (American Academy of Pediatrics, 1-866-843-2271, www.aap.org).

¿Está ayudando a su hijo a lidiar con el estrés, la presión?



Nadie dijo nunca que los años de la adolescencia serían fáciles. Pero hoy en día los adolescentes enfrentan presiones únicas. Los chicos dicen que la presión por rendir bien en la escuela, los horarios muy recargados y las preocupaciones de lo que harán después de la escuela, los estresan mucho.

Usted no puede eliminar este estrés. Pero puede ayudarlo a vivir con él. ¿Cómo está ayudando a su hijo a lidiar con la presión? Responda *sí* o *no* a cada una de las frases a continuación para averiguarlo:

1. **Hablo con mi hijo** de sus problemas cuando siente mucha presión. En cuanto descubrimos la causa, elaboramos un plan para lidiar con ella.
2. **Ayudo a mi hijo a evitar** sentirse totalmente impotente. Cuando siente mucha presión, tratamos de encontrar por lo menos una cosa que puede hacer para atacar el problema.
3. **Animo a mi hijo a dormir** lo suficiente.
4. **Me aseguro de que mi hijo** coma alimentos sanos.
5. **Animo a mi hijo a hacer algo** que le gusta todos los días.

¿Cómo le fue?

Cada respuesta *sí* significa que usted está ayudando a su hijo. Para cada respuesta *no*, pruebe 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 escribe a:
The Parent Institute®, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.

Visite nuestro sitio web: 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 © 2008 NIS, Inc.

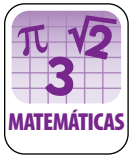
Editor: John W. Wherry, Ed.D. **Redactor Principal:** Pat Hodgdon. **Redactora:** Rebecca Miyares. **Escritores:** Kris Amundson y Jennifer McGovern. **Directora de Traducciones:** Michelle Beal-García. **Ilustraciones:** Joe Mignella. **Traductor:** Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

¿Tiene una idea que quiere compartir?

Los redactores de **Los Padres ¿aún hacen la diferencia!** pagan \$25 por cada idea original publicada, y usted recibirá el crédito en el artículo. Por favor, envíe sus ideas en inglés.

Envíe sus ideas a **Los Padres ¿aún hacen la diferencia!** Departamento Editorial, P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474 (o www.parent-institute.com/ideas/pmd). Los materiales enviados no pueden ser devueltos.

Enseñe a su hijo a administrar el dinero y mejorará en matemáticas



Un reciente estudio reveló que el 62% de los chicos cree que está preparado para desenvolverse en el mundo adulto de las finanzas después de graduarse de la secundaria. Es estupendo que los jóvenes se sientan tan confiados en sus aptitudes para administrar el dinero. Pero, ¿es que su hijo realmente sabe lo suficiente como para sobrevivir en la vida real?

Los jóvenes encuestados no se sintieron tan confiados cuando se trataba de áreas específicas relativas a la administración del dinero. Estos son los resultados, y las maneras en que puede enseñar a su hijo a desempeñarse mejor en ellas (y mejorar la matemática al mismo tiempo!):

- **57% de los jóvenes** sabía como comparar los precios para determinar la mejor oferta. Enséñele a su hijo a calcular los mejores precios en el supermercado. ¿Qué le resulta una mejor oferta, la lata de sopa de 16

onzas o la de 36 onzas? O use una calculadora en casa para determinar cuáles son las mejores ofertas en los catálogos o los avisos del diario.

- **41% de los adolescentes** señaló que saben cómo elaborar un presupuesto. Trabaje con su joven para elaborar su propio presupuesto semanal. Incluya categorías de gastos, tal como dinero para el almuerzo o ropa, y también separe algo para la cuenta de ahorro. Muéstrole cómo usted elabora su presupuesto.
- **Sólo 26% de los adolescentes** comprendía cómo funcionan las tarjetas de crédito, las tarifas y el interés. Use un ejemplo de la vida real para explicarlo. “Si tú compras una chaqueta de \$50 con tu tarjeta de crédito ahora, y luego no puedes pagar la cuenta este mes, y la tarjeta tienes una tasa de interés del 20%, ¿cuánto te costará la chaqueta en realidad?”

Fuente: “Charles Schwab Teens and Money 2007 Survey Findings: Insights into Money Attitudes, Behaviors and Concerns of Teens,” Charles Schwab.

Limite el tiempo que su estudiante de secundaria pasa frente a la tele



Los niños y adolescentes norteamericanos pasan de 22 a 28 horas por semana mirando televisión. ¡Eso significa de tres a cuatro horas por día!

Los estudios revelan que hay una relación directa entre el tiempo que los chicos dedican a mirar la tele y las malas notas (ya que ven tele en lugar de estudiar) y también un mal estado de salud (ya que no hacen ejercicio).

Limite el tiempo que le permitirá a su hijo mirar la televisión. Hágalo de esta manera:

- **Sea equitativo.** Dígale a su hijo que puede mirar televisión por el mismo período de tiempo que pasa estudiando. Es decir, que si pasa dos horas haciendo tareas,

podrá mirar televisión dos horas.

- **Ofrézcale alternativas** a la tele. Tenga siempre a mano material de lectura en casa. Sugíerale dar una caminata juntos. O ponga videos de gimnasia cerca de la tele. Estará viendo tele mientras los usa, pero por lo menos hará algo de ejercicio.
- **Mire un programa** en familia. Miren una película o programa (que él seleccione) con toda la familia y luego coméntenlo. Haga preguntas que le permitan evaluar su comprensión. Será necesario que agudice su comprensión para las pruebas estandarizadas.

Fuente: Elizabeth Palmer, “Too Much TV? Setting limits on television viewing,” <http://childrentoday.com/resources/articles/settvlimits.htm>.

P: Mi hija de noveno grado y yo tenemos la misma pelea casi todos los días. Quiere ponerse ropa que simplemente no es aceptable. Los pantalones a las caderas y las blusitas cortas son muy reveladores. ¿Cómo puedo lograr que se ponga ropa más apropiada para ir a la escuela?

Preguntas y respuestas

R: No hay nada como una buena pelea sobre qué ropa ponerse para hacer que su día comience mal. Por supuesto, los padres y sus hijos han tenido desacuerdos por la ropa desde tiempo inmemorial. Pero la moda de hoy en día es verdaderamente problemática. Tal vez su hija no esté consciente del mensaje que envía al ponerse ropa tan reveladora.

Revise las normas escolares respecto a la ropa. Muchas indican claramente qué se permite y qué está prohibido. Hable de sus propios valores y explíquelo por qué razón no es apropiado usar la ropa que quiere ponerse.

La clave para aplicar las reglas de su casa es conservar la calma. No discuta. No levante la voz ni insulte su gusto en materia de vestimenta.

En lugar de eso, trate de encontrar un compromiso que sea aceptable para las dos. Puede llevar la camisa reveladora sólo si se pone una camiseta bonita por debajo. Puede ponerse los pantalones a la cadera si usa una camisa lo suficientemente larga como para cubrir toda parte del cuerpo que quede expuesta.

Su hija simplemente está haciendo su trabajo: está tratando de descubrir su identidad. En unos pocos años, verá las fotos y dirá, “¿No te parece increíble que nos poníamos esa ropa?”

—Kris Amundson,
The Parent Institute

Enfoque: Motive a su hijo

No deje que su hijo se convierta en un desertor escolar



La Red Nacional para la Prevención de la Deserción Escolar realizó recientemente un estudio que reveló los 25

factores más grandes que contribuyen a la decisión de un estudiante de abandonar la escuela. Entre ellos se incluyen:

- Un mal historial de asistencia.
- Bajas expectativas académicas.
- Se esfuerza muy poco.
- No tiene un fuerte compromiso con la escuela.
- Los padres tienen muy poco contacto con la escuela.
- En casa, los padres no conversan mucho de la escuela.

Sin embargo, usted puede ayudar a su hijo a combatir estos factores de riesgo, y a motivarlo para permanecer en la escuela. Hágalo así:

- **Exija que su joven asista** a la escuela todos los días. Los chicos que se faltan a la escuela con frecuencia terminan abandonándola porque creen que no podrán ponerse al día.
- **Cuente con que su hijo** dará lo mejor de sí, para que esté motivado a trabajar con empeño.
- **Dígale que usted cree en él**, y que sabe que tendrá éxito.
- **Anime a su hijo** a participar en actividades extracurriculares. Los adolescentes que están ligados a la escuela por más que lazos académicos, no tienden a abandonar sus estudios.
- **Trabaje en equipo** con los maestros de su hijo. Todos quieren lo mejor para él.
- **Hablen de la escuela** en su casa todos los días.

Fuente: "Dropout Risk Factors and Exemplary Programs," National Dropout Prevention Center/Network, www.dropoutprevention.org/resource/major_reports/communities_in_schools.htm.

Tenga expectativas ambiciosas, realistas para motivar a su hijo

El secreto para motivar a su hijo para que le vaya bien en la escuela no es ofreciéndole recompensas materiales. Es teniendo expectativas ambiciosas para él.

Pero, ¿qué son expectativas "ambiciosas pero realistas"? Pues bien, una expectativa alta y poco realista podrá ser esperar que un estudiante que tiene interés en la química encuentre una cura para el cáncer, hacia fines del próximo año. Una expectativa baja, y realista sería esperar que este mismo estudiante asista a todas sus clases de química esta semana, clases a las que él ya estaba planificando ir.

La expectativa alta pero realista sería esperar que suba su nota de química este trimestre, algo que



demuestra que usted cree en él, y algo que él sabe que puede lograr.

Aunque sea evidente o no, los chicos quieren satisfacer las expectativas de sus padres. Es más probable que su adolescente quiera triunfar si sus expectativas son realistas.

Relacione la escuela con el futuro usando una cápsula del tiempo



“¿Por qué razón tengo que aprender esto?” La mayoría de los chicos se hacen esta pregunta. La respuesta, “Tienes que aprenderlo para la universidad y para tu trabajo” no siempre satisface a su hijo.

Una cápsula del tiempo puede esclarecer los objetivos de su hijo. Dígale que se escriba una carta a sí mismo, que abrirá el día después de su graduación de la secundaria. La carta debería indicar sus objetivos y sueños.

Podría decir algo como: “Querido [el nombre de su hijo]: Estoy escribiéndome esta carta en el [grado].”

En la carta, su hijo debería completar las siguientes declaraciones:

- **Cuando me gradúe** de la secundaria, quiero que me reconozcan como el estudiante que ...
- **Después de la secundaria**, espero ...
- **Para poder conseguirlo**, yo voy a tener que estudiar ...
- **En la secundaria**, me va a tener que ir bien en ...

Su hijo debería concentrarse en carreras profesionales. (No en cosas como, “Quiero ser el chico más popular.”) Ponga la carta en un lugar seguro (el cajón de las medias tal vez). El hecho de escribirla le hará pensar a su hijo por qué es necesario estudiar y concentrarse en la escuela.

Fuente: Elizabeth Wissner-Gross, *What High Schools Don't Tell You*, ISBN: 978-1-59463-037-8 (Hudson Street Group, 1-800-788-6262, www.penguingroup.com).