

# Los Padres

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

*¡aún hacen la diferencia!*



## Mejore la escritura de su joven con estas seis simples estrategias

Los estudiantes tienen que escribir mucho en la secundaria. Antes de entregar su informe para la clase de historia o darle a la maestra la composición, debería acordarse de revisarlos para detectar problemas obvios.

Dele estos consejos a su hijo para corregir sus trabajos escritos:

1. **Siga con el dedo.** Pídale a su joven que lea lentamente, palabra por palabra para ver que no haya errores. A veces, un error de descuido puede marcar la diferencia entre una buena y una mala calificación.
2. **La ortografía.** Muchas palabras se pronuncian casi de la misma manera, pero no significan lo mismo. Muchos buenos estudiantes a veces confunden palabras tales como *halla* y *haya*.
3. **Mayúsculas.** Verifique que las esté usando al principio de cada

oración. También debe usar mayúsculas para los nombres propios y al comenzar cada cita.

4. **¡Bang!** Todo material escrito tiene que tener algo de energía, emoción. Pídale que use detalles interesantes o un punto de vista diferente para que el material sea realmente suyo.
5. **Puntuación.** ¿Las oraciones terminan con un punto o un signo de interrogación? ¿Se está usando correctamente la coma? ¿Y los otros signos de puntuación?
6. **Información que acredite** el tema principal. ¿Es que la composición incluye ejemplos interesantes? ¿Hay detalles que acrediten la idea central?

**Fuente:** Karen Donohue, *180 Days to Successful Writers*, ISBN: 1-412-92449-9 (Corwin Press, a Sage Publications Company, 1-800-233-9936, [www.corwinpress.com](http://www.corwinpress.com)).

## Anime a su hijo a asistir a clases al establecer objetivos



El Centro Nacional para la Participación en la Escuela ha identificado muchos factores que contribuyen al

ausentismo escolar. Estos son algunos de ellos:

- **Problemas de seguridad**, tales como la violencia en el camino de ida o vuelta de la escuela.
- **Problemas familiares** financieros o de salud, que obligan a los estudiantes a cuidar a algún miembro de la familia o a trabajar durante las horas de escuela.
- **Ejemplos negativos**, como amigos que se faltan a la escuela.

El estudio también elaboró un programa para combatir los efectos de cada uno de estos factores. Uno de los componentes más sorprendentes fue *enseñarles a los jóvenes a establecer metas*. Una vez los estudiantes comprenden que la educación es la manera de lograr sus metas a largo plazo, son más susceptibles de asistir a la escuela.

Dele a su hijo la oportunidad de establecer metas y lograrlas. Cuando se sienta cómodo con objetivos más pequeños, se sentirá más confiado para tratar de fijarse y alcanzar metas más ambiciosas, tal como graduarse de la secundaria y ejercer una profesión.

**Fuente:** "Facts on Truancy," National Center for School Engagement, <http://ojjdp.ncjrs.org/truancy/pdf/FactsonTruancy.pdf>.

## Impulse a su hijo a considerar las consecuencias y los riesgos



DISCIPLINA

Nuevos estudios acaban de confirmar lo que los padres habían sospechado siempre: aun el adolescente más inteligente no tiene un cerebro completamente desarrollado. La última parte del cerebro en desarrollarse son los lóbulos frontales, que controlan la toma de decisiones. Es también la parte del cerebro que nos ayuda a pensar en las consecuencias de nuestras acciones.

Estar al tanto de esta información puede ayudarlo a comprender que, cuando usted le pregunta a su hijo, “¿Cómo se te ocurrió hacer eso?” él le contesta, tranquilamente, “En su momento parecía una buena idea.” Así que su misión, durante todos los

años de la adolescencia, es *actuar como si fuera el cerebro de su hijo*.

Es necesario que dirija la atención de su hijo a los posibles riesgos de sus acciones. Impúlselo a pensar en los posibles riesgos con preguntas como, “Si sales esta noche, ¿tendrás suficiente tiempo como para terminar tu proyecto de historia?” “¿Qué harás si hay bebidas alcohólicas en la fiesta?”

Recuerde, cuando se trate de situaciones peligrosas o dudosas, usted siempre tiene la opción de decir que *no*. Sólo por el hecho de que su hijo quiere ir a una fiesta, no significa que usted tenga que decir que sí.

**Fuente:** Robert Sylwester, *The Adolescent Brain*, ISBN: 978-1-4129-2611-9 (Corwin Press, a Sage Publications Company, 1-800-233-9936, www.corwinpress.com).

## Enséñele a su hijo responsabilidad usando el coche de la familia



RESPONSABILIDAD

Ocurrió lo que temía: su hijo finalmente obtuvo su licencia de conducir. Si es como la mayoría de los niños, probablemente considere que conducir es un derecho, no un privilegio. Si usted es como la mayoría de los padres, no concuerda con él y lo considera un privilegio que depende de muchos factores, incluyendo la responsabilidad.

Esta es una excelente oportunidad para enseñarle a su hijo todo sobre la responsabilidad, usando:

- **El automóvil.** Muéstrelle cómo se le carga gasolina, se mide el aceite, la presión de aire y cómo se cambia una goma. Señálele que un automóvil sucio a la larga se convertirá en uno oxidado, que es imposible de conducir. Estos quehaceres serán su responsabilidad.
- **El hacer recados.** Háblele a su hijo de cómo él podría contribuir al funcionamiento del hogar con su licencia de conducir. Puede hacer algunos de sus recados, tal como

parar en el supermercado en el camino de vuelta de la escuela.

- **Sus amigos.** Muchos jóvenes creen que conducir es “libertad.” ¡Pueden ir adónde quieran con sus amigos! Su hijo debe asumir la responsabilidad de cargar gasolina toda vez que use el automóvil. El elevado precio del combustible hará que corte drásticamente cualquier tipo de viaje que quiera hacer.

## ¿Continúa usted formando parte de la vida de su hijo?



CUESTIONARIO PARA PADRES

Los adolescentes pueden llegar a ser criaturas un tanto reservadas. Así que continuar formando parte de la vida de un joven resulta un tanto problemático. Si bien no puede forzar que su hijo continúe comunicándose con usted, sí puede lograr que las líneas de comunicación se mantengan abiertas.

Vea cómo lo está haciendo respondiendo *sí* o *no* a cada una de las declaraciones a continuación:

\_\_\_ **1. Sé dónde está mi hijo.** Si sale con sus amigos y sus planes cambian, sabe que tiene que llamarme para decirme dónde estará.

\_\_\_ **2. Cada día, paso algo de tiempo con mi hijo.** Muchas veces, “pasamos el rato” ya sea en el auto, preparando la cena, o mirando tele. Es en esos momentos que la comunicación brota más espontáneamente.

\_\_\_ **3. Asisto a los eventos escolares.**

\_\_\_ **4. Animo a los amigos de mi hijo a que consideren nuestra casa como un lugar donde pueden pasar el rato.** Cuando están allí, yo no salgo.

\_\_\_ **5. Programo tiempo con mi hijo para dedicarnos a algo que le gusta.**

**¿Cómo le fue?**

Cada respuesta *sí* significa que usted está promoviendo que su hijo se mantenga en contacto. 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](http://www.parent-institute.com/ideas/pmd)). Los materiales enviados no pueden ser devueltos.

# Trabaje con la escuela para que su hijo esté listo para aprender



Sin duda que usted está consciente de la importancia de trabajar con la escuela de su hijo. Usted asiste a la conferencia

con los maestros, lee los avisos y boletines que llegan de la escuela y es miembro de la asociación de padres y maestros. Cuando trabaja con la escuela de este modo, está contribuyendo al éxito académico de su hijo.

Existe otra manera de cooperar con la escuela de su hijo, sin siquiera salir de su casa. Y es garantizando que su hijo vaya a la escuela “listo para aprender.” Hágalo así:

- **Encárguese de que su hijo duerma lo suficiente.** Lo más probable es que esté muy ocupado con sus tareas y otras actividades, pero dormir lo suficiente (ocho horas como mínimo) garantizará que su cerebro esté despierto cuando llegue a clases.
- **Insista en que tome desayuno.** Los estudios demuestran que los estudiantes que toman desayuno están más alertas y aprovechan mejor que aquellos que pasan por alto “la comida más importante del día.”
- **Controle las tareas.** Es difícil ayudar con las tareas en la secundaria especialmente en las clases avanzadas de ciencia y matemáticas. Pero usted puede encargarse de controlar que su hijo complete su tarea pidiéndole que se la muestre cuando termine. Además, debe darle un lugarcito tranquilo y bien iluminado para estudiar.
- **Hable de la escuela.** Simplemente al conversar de lo que su hijo ha aprendido en la escuela, le demuestra que usted considera que sus estudios son importantes. Saber que usted se preocupa por la escuela afectará la actitud de su hijo hacia ella. Tal vez se empeñe más.

# Escuche, para que la comunicación con su hijo sea más productiva



Para muchos padres, la comunicación significa, “Yo hablo, tú escuchas.” La verdad es que la mejor manera de comunicarse con su adolescente es escuchándolo más.

Así que haga este experimento. En una notita autoadhesiva, anote sólo una palabra: *escucha*. Póngala en el espejo, en un lugar donde la vea por la mañana. Trate de pasar un día entero esforzándose por escuchar a su hijo.

Siéntese al lado de él cuando esté viendo tele. Pídale su ayuda en la cocina. Prepare su bocadillo favorito cuando vuelva de la escuela.

Si usted se pone a disposición de su hijo, es más probable que él le

cuenta de una preocupación o problema, una idea o pena. Es ahí donde comienza lo difícil. Tal vez escuche algo que lo sorprenda o lo sobresalte. Trate de continuar escuchando, tanto como le sea posible. Mírelo a los ojos. Asienta con la cabeza.

Haga preguntas para que su hijo continúe hablando. “¿Y qué pasó después? O simplemente pregunte, “¿Qué opinas tú al respecto?”

Helen Keller decía, “Ser sordo es mucho más oscuro que ser ciego.” Cuando usted es el único que habla, es como si fuera sordo, porque no escucha lo que piensa su hijo.

**Fuente:** Bernie Siegel, *Love, Magic & Mudpies: Raising Your Kids to Feel Loved, Be Kind and Make a Difference*, ISBN: 1-594-86554-X (Rodale Press, 1-800-848-4735, www.rodale.com).

**P:** Ya han empezado a llegar los sobres de las universidades y mi hijo está con el corazón roto. No ingresó en la universidad a la que tenía la ilusión de asistir. Está verdaderamente enojado. ¿Cómo podría ayudarlo a superar la situación y encarar el nuevo año con una actitud positiva?

## Preguntas y respuestas

**R:** Esta época del año es verdaderamente cruel para los chicos que cursan el último año de secundaria. Cuando no reciben el sobre gordito (que incluye la carta de aceptación), creen que la vida se terminó. Ayúdelo de este modo:

- **Pregúntele a su hijo** por qué esa universidad era la primera en su lista. Los chicos (y los padres) a veces se concentran mucho en buscar una universidad que tenga las calificaciones más altas. Y lo que en realidad deberían estar buscando es la que mejor se ajuste a su hijo.
- **Redirija a su hijo.** Converse con él como lo hizo el año pasado. Pregúntele qué es lo que busca en una universidad. ¿Cuál de las universidades que lo ha aceptado satisfará esas metas? Ahora puede tomar una decisión y optar por otra universidad.
- **Cuéntele de sus experiencias.** ¿Se decepcionó cuando no ingresó en la universidad que quería? ¿Cómo se sobrepuso, cómo resultaron las cosas al final? Ayude a su hijo a ver que a veces la vida nos juega una mala pasada. Lo importante es lo que hacemos con las opciones que tenemos.
- **Dele esperanza.** Todavía hay maneras de lograr que lo admitan a la universidad que quiere. Si obtiene buenas calificaciones en el primer año, puede solicitar una transferencia. Pero tal vez para entonces ya es probable que no quiera cambiarse.

—Kristen Amundson,  
The Parent Institute

# Enfoque: Preparación para las pruebas

## Comparta estos consejos para las pruebas escolares



Las pruebas estandarizadas les causan terror a muchos adolescentes. Saben que mucho depende de la puntuación que obtengan en ellas, desde el puesto que ocuparán en su clase hasta la admisión a la universidad o escuela vocacional.

Muchos chicos hallan que las pruebas estandarizadas son difíciles porque hacen preguntas de temas familiares de manera poco familiar. Algo tan simple como  $4 + 6$  podría presentarse como un problema de razonamiento, una ecuación algebraica o una pregunta de opciones múltiples.

Enséñele a su hijo estas estrategias:

- **Lea las instrucciones** cuidadosamente. ¡Es posible que pierda puntos si no sigue las direcciones paso a paso!
- **Dele una miradita rápida** a las preguntas antes de comenzar.
- **Lea toda la pregunta** y todas las opciones antes de responder. Fíjese en palabras tales como *no*, *sólo*, *excepto por*, *todas las opciones* o *ninguna de las opciones*.
- **Acepte que sólo una respuesta** es la “mejor” respuesta.
- **Responda a todas las preguntas** que sabe con certeza antes de abordar aquellas sobre las que tiene dudas.
- **Encierre en un círculo** las palabras clave de una respuesta para encontrar el punto principal.
- **Repita las preguntas complicadas** usando sus propias palabras.
- **Responda a cada pregunta**, a no ser que pierda más puntos por contestar mal que por no contestar.

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

## Pruebe estas estrategias relajantes para ayudar a calmar la ansiedad

Ya sea que se estén preparando para la prueba de la licencia de conducir o un examen estatal importante, los chicos hoy en día tienen que aprender a rendir bien bajo presión. Los adolescentes que sientan demasiado estrés podrían tener un desempeño más bajo.

Ayude a su hijo a lidiar con la presión de este modo:

- **Vea todo bajo la perspectiva adecuada.** Ayude a su hijo a ver que las pruebas son sólo una parte de la vida, como limpiar su habitación o ir al dentista. Debería tratar de dar lo mejor de sí a la hora de las pruebas. Pero también debería darse cuenta que las pruebas reflejan sólo un día de su vida. Si a su hijo le va mal en una prueba, eso no significa que sea un fracaso.
- **Enséñele técnicas para relajarse.** Muéstrela a su hijo cómo contraer y relajar sus músculos. Empiece contrayendo los dedos de los pies, cuente hasta tres y luego relájelos.



Haga lo mismo con las piernas, los brazos los hombros, el cuello y la cabeza. Después de hacerlo, su hijo se sentirá más relajado.

- **Visualice.** Los atletas practican cómo ‘verse’ a sí mismos metiendo un gol. Sostienen que esta preparación facilita las cosas cuando llega la hora del partido. Ayude a su hijo a hacer lo mismo, imaginándose cómo se sienten, preparados y confiados.

**Fuente:** Scott Mandel, *Improving Test Scores*, ISBN: 1-569-76202-3 (Zephyr Press, an imprint of Chicago Review Press, 1-800-232-2187, [www.zephyrpress.com](http://www.zephyrpress.com)).

## Hable con su hijo de la importancia y el propósito de las pruebas



Los estudios demuestran que los estudiantes son más susceptibles de mejorar su rendimiento y estudiar más cuando comprenden *por qué* razón están rindiendo esa prueba y *por qué* es importante. Si no está seguro de la razón, hable con su maestro.

Luego, converse con su hijo del objetivo de la prueba. Las pruebas estandarizadas, por ejemplo, les muestran a los estudiantes, los maestros y a los padres cuán efectivamente están aprendiendo una

materia comparado con otro grupo de estudiantes en el estado o en el país.

Recuérdela a su hijo que rendir una prueba es parte de la vida. Tendrá que aprobar un examen para obtener su licencia de conducir y, en algunos casos, como la medicina o la abogacía, para ejercer su profesión.

Si aprende a sentirse cómodo a la hora de rendir una prueba ahora, esto le ayudará a tener éxito en la escuela y en la vida.

**Fuente:** Cengiz Gulek, “Preparing for High-Stakes Testing,” *Theory Into Practice*, Winter 2003 (Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 1-800-926-6579, [www.erlbaum.com](http://www.erlbaum.com)).