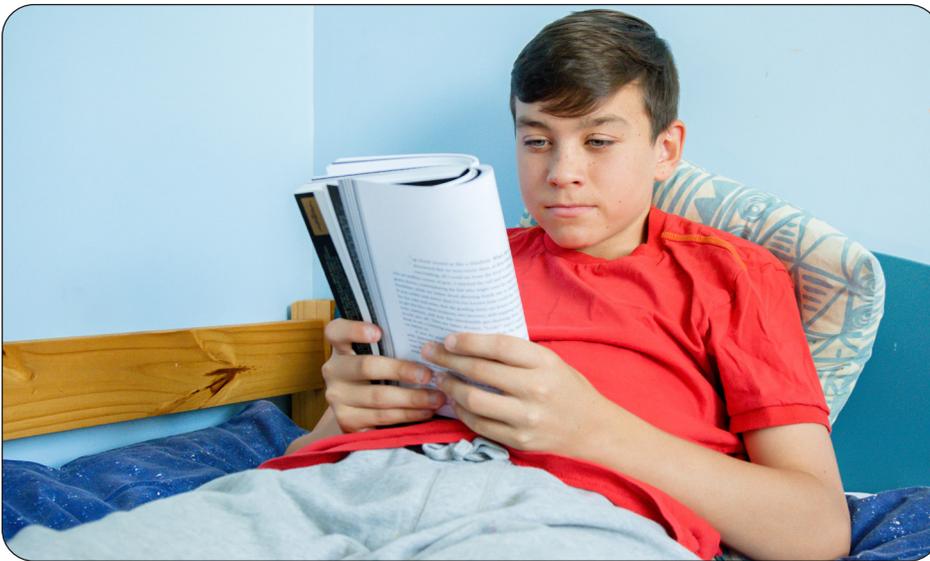


Los Padres TM

¡aún hacen la diferencia!



Cinco maneras de ayudar a su joven a leer en las vacaciones de invierno

Pronto, los estudiantes comenzarán las vacaciones de invierno, pero es importante que mantengan el hábito de la lectura. La lectura frecuente puede ayudar a los jóvenes a desconectarse de la tecnología, aliviar el estrés y mantener el cerebro en forma.

Estas son algunas maneras simples de incorporar la lectura durante el tiempo libre de su joven:

- 1. Lleve libros en los viajes.** Si su familia viajará, asegúrese de que su joven lleve material de lectura y, tal vez, algún audiolibro. Lo ayudará a vencer el aburrimiento en el camino y a mantener sus habilidades de lectura afiladas al mismo tiempo.
- 2. Cocinen.** Cuando esté preparando una comida para las fiestas u horneando galletas, pida ayuda. Su joven puede leer y seguir instrucciones de recetas, además de

practicar habilidades matemáticas al medir ingredientes.

- 3. Vayan a la biblioteca local juntos.** Sugírela a su joven que retire un libro y lo lea por placer. Pídale al bibliotecario que le sugiera algunos títulos populares.
- 4. Proporcione el regalo de la lectura.** Si intercambiarán regalos este mes, considere darle a su joven la suscripción de una revista o el primer libro de una serie como regalo.
- 5. Fomente la lectura en voz alta.** Su joven podría leerle un libro a un hermano menor o a un familiar mayor que no vea bien. Puede pedirle a su joven que le lea algunos artículos interesantes a usted mientras cocina o limpia. O retiren de la biblioteca varias copias de una obra de teatro y organice una noche de lectura teatral en familia.

Relacione el aprendizaje con situaciones



Una de las mejores maneras de apoyar el aprendizaje de los estudiantes en la escuela es vincular los

conceptos de clase con las actividades de la vida real.

Hable con su joven sobre las clases que está tomando y, luego, busque actividades prácticas que se relacionen con los conceptos. Por ejemplo, haga la conexión con:

- **Las matemáticas.** Pídale a su joven que lo ayude a crear un presupuesto mensual para la familia. O cuando vaya a cargar gasolina en el carro, pídale a su joven que calcule cuánto costará un tanque de gasolina lleno, medio tanque o un cuarto de tanque.
- **La historia.** Visiten un museo local, un campo de batalla o un monumento. O, si su joven está cursando una clase de historia moderna, hablen con alguien que haya vivido los sucesos de ese período.
- **Un idioma extranjero.** Miren una película o lean juntos un libro infantil en ese idioma. O rete a su joven a traducir uno de sus poemas o citas favoritos.
- **La ciencia.** Pídale a su joven que haga una lluvia de ideas de maneras en las que su familia podría ayudar a proteger y preservar el medio ambiente.

Apoye a su joven a medida que gane independencia como estudiante



Al llegar a la escuela secundaria, los estudiantes deben ser los responsables de cumplir con las responsabilidades escolares. Darle clases particulares a su joven o pensar ideas para un proyecto a largo plazo no es una tarea que deba hacer usted. Estos son los años en los que es esencial que su joven adquiera independencia.

La mejor manera de ayudarlo es mantenerse familiarizado con el trabajo que está haciendo su joven y ofreciendo su apoyo sin tomar las riendas. Siga estos pasos:

- **Pídale detalles sobre su día** en la escuela. Diga cosas como “Cuéntame algo que hayas aprendido hoy en la clase de química” o “¿Qué trabajos tienes que hacer para esta semana?”
- **Cree un ambiente de apoyo.** Cuando su joven esté estudiando, ofrézcale un bocadillo. Llévelo a la biblioteca

o busque los útiles escolares que necesite cuando haga las compras.

- **Muéstrele que leer** es una de las prioridades más importantes. Háblele sobre libros, artículos periodísticos y de revistas, y todo lo que haya leído últimamente. Comparta con su joven artículos que crea que puedan interesarle.
- **Establezca expectativas altas** pero razonables y exíjale a su joven que las cumpla. Cuando los jóvenes saben que sus familias creen en sus capacidades, hay más probabilidades de que estén a la altura.

“El que aprende, pero no piensa, ¡está perdido! El que piensa, pero no aprende, enfrenta un gran peligro”.

—Confucio

Los institutos terciarios son una opción práctica para los estudiantes



Según la Asociación Americana de Institutos Terciarios (AACC, por sus siglas en inglés), más de un tercio de los estudiantes de grado de los Estados Unidos se inscriben en institutos terciarios. ¡Eso es más de seis millones de estudiantes!

Los estudiantes escogen los institutos terciarios por muchas razones, como las siguientes:

- **La necesidad de trabajar** y estudiar al mismo tiempo. Los institutos terciarios ofrecen horarios de clase flexibles.
- **El costo.** Por lo general, el costo de la matrícula y de las cuotas de los institutos terciarios de dos años es menos de la mitad del costo de la universidad de cuatro años.
- **Un atajo para conseguir empleo.** Muchos trabajos no requieren un título de cuatro años. Los programas

de muchas ocupaciones técnicas les ofrecen a los estudiantes un certificado de dos años y acceso rápido al mercado laboral.

Para determinar si un instituto terciario podría ser una buena opción para su joven, anímelo a coordinar una reunión con un consejero del instituto para averiguar:

- **Cuáles son las clases** y los programas que ofrece el instituto.
- **El costo de completar** un programa que le interesa a su joven. ¿Ofrecen ayuda financiera? ¿Hay un programa de trabajo y estudio?
- **Las opciones para pasarse** a una universidad de cuatro años luego. ¿Dónde se inscribe la mayoría de los estudiantes del instituto terciario una vez que completan los primeros dos años? ¿Qué créditos les tomarán como válidos?

¿Está ayudando a su hijo a desarrollar un buen carácter?



A medida que los niños llegan a la adolescencia, las familias siguen cumpliendo una función importante en la formación de su carácter. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinar si usted está inculcando sus valores en su joven:

1. **¿Aprovecha** las oportunidades diarias de hablar sobre la importancia de la moral y los valores?
2. **¿Da el ejemplo** de los valores que quiere que adquiera su joven? Si usted valora la compasión, por ejemplo, ¿es amable con los demás?
3. **¿Busca** maneras de poner en práctica sus valores, por ejemplo, ofreciéndose como voluntario en una causa que es importante para usted o ayudando a un vecino?
4. **¿Felicita** a su joven cuando demuestra los valores de la familia?
5. **¿Señala** a las personas que ve en las noticias o a su alrededor en el vecindario que ponen en práctica valores importantes?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está inculcándole un código moral sólido a su joven. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas del cuestionario.

Escuela Secundaria
Los Padres
¡aún hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos.

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 © 2022, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una entidad independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Reducir el estrés de los estudiantes mejora la asistencia y el aprendizaje



Los estudios demuestran que los jóvenes que enfrentan situaciones estresantes en casa tienen problemas de asistencia y dificultades de aprendizaje en la escuela hasta dos días después de que se presenta el problema.

Un estudio reveló que las fuentes de estrés para los jóvenes incluyen las siguientes:

- **Conflictos con los padres.**
- **Exigencias familiares.**
- **Problemas con la tarea.**
- **Problemas con la administración del tiempo.**

Tiene sentido: cuando los estudiantes se distraen en clase porque están estresados por algo que sucedió en su casa la noche anterior, no pueden prestar atención y es menos probable que aprendan.

Si su hijo está estresado, ofrézcale estas recomendaciones:

- **Respirar hondo.** Tomarse el tiempo para hacer una pausa y pensar sobre el problema en cuestión podría ayudar a su hijo a encontrar una solución para el problema.
- **Hacer ejercicio.** Entre 20 y 30 minutos de ejercicio pueden liberar tensiones y ayudar a su hijo a despejar la cabeza. Sugíerale a su joven que salga a correr o intente estirar.
- **Escribir en un diario.** A algunos jóvenes les resulta más fácil escribir lo que sienten que hablarlo. Esta es una buena manera de aliviar el estrés y, a su vez, su hijo fortalecerá sus habilidades de escritura.

Fuente: J. Warner, "Teen Stress at Home Lingers in School," WebMD Health News.

Haga un esfuerzo para conectarse con su joven y pasar tiempo con él



Para los jóvenes, pasar tiempo con sus padres es una prioridad esencial, aunque no siempre lo admitan. La mayoría

de los jóvenes quieren tener una relación positiva con sus padres; solo que quieren que esa relación cambie a medida que crecen.

Para aprovechar al máximo el tiempo que pasa con su hijo:

- **Tómese cinco minutos ... o 15.** Dedíquele entre 5 y 15 minutos por día a su joven. Préstele toda su atención y permítale a su joven elegir qué hacer. Tal vez quiera hablar sobre un problema, mirar un video juntos o salir a caminar. Lo importante es que se centre en su joven.
- **Limítese a dar los consejos mínimos y necesarios.** Cada vez que intenta resolver un problema por su joven, le transmite el mensaje de que él

no puede resolver problemas de manera independiente. Escúchelo, empatice con él y exprésele que confía que tomará la decisión correcta.

- **Demuéstrele interés.** Hablar sobre lo que su joven está haciendo en la escuela es un buen primer paso. Asista a sus eventos deportivos y obras. Vaya a las reuniones escolares. Para mostrarle a su joven lo importante que él es para usted, es mejor estar allí que transmitírselo con palabras.
- **Sea amigable.** Haga un esfuerzo para conocer a los amigos de su joven. Ofrezcale llevar a algunos de sus amigos al cine o a otra actividad. Convierta su hogar en un lugar cómodo donde puedan "pasar el rato" juntos. Así, sabrá que su joven está en un lugar seguro y conocerá mejor a sus amigos.

P: Mi estudiante de secundaria siempre fue tímido. Pensaba que era una etapa, pero, en realidad, parece estar empeorando. Mi joven es un buen estudiante y un gran artista. Sin embargo, cuando está con un grupo de compañeros, se paraliza. ¿Qué puedo hacer?

Preguntas y respuestas

R: Su joven no está solo. De hecho, los estudios revelan que la mayoría de los estudiantes son tímidos, al menos en algunas situaciones.

Los expertos indican que la timidez no se va. Por lo tanto, la manera de ayudar a su joven a lidiar con ella es esencial. Enfóquese en lo positivo. Es probable que su hijo sea bueno para escuchar y comprender a las personas. Haga hincapié en esas fortalezas y ayúdelo a desarrollar otras habilidades que harán que su vida sea un poco más fácil.

Para ayudar a su hijo a afrontar las situaciones difíciles:

- **Ofrézcale tranquilidad.** Muchos niños tímidos piensan que son la única persona del mundo que tiene problemas en situaciones sociales. Hágale saber a su joven que muchos niños sufren por timidez.
- **Anime a su joven** a compartir opiniones y a hablar más en el entorno familiar.
- **Pídale a su joven** que practique mirar a las personas a los ojos y sonreír cuando se encuentre con alguien.
- **Ayude a su joven** a preparar una o dos preguntas para hacer cuando conozca a alguien nuevo.
- **Encuentre maneras** de que su joven trabaje con otros en pequeños grupos. ¿Hay algún club de arte en la escuela o en el centro comunitario? ¿Podría pintar la escenografía de la obra de teatro de la escuela? Aprender a usar las fortalezas y enfocarse en ellas puede ayudar a su joven a adquirir más confianza y a convertirse en un adulto joven capaz.

Enfoque: la disciplina

La estructura y la disciplina fomentan el progreso



La mayoría de los estudiantes de secundaria han madurado mucho desde la primaria, pero todavía tienen un largo camino

por recorrer. La parte del cerebro de los jóvenes que controla sus impulsos y los ayuda a tomar buenas decisiones todavía no maduró. Ese es uno de los motivos por los cuales los jóvenes necesitan estructura y disciplina.

Su esfuerzo por disciplinar y guiar a su joven dará frutos en todos los entornos, especialmente en el hogar y en la escuela. Recuerde lo siguiente:

- **Espere que haya momentos difíciles.** Cuando su hijo actúa primero y piensa luego, dice algo que no debe o esta de malhumor, no se debe necesariamente herir sus sentimientos. Trate de no tomarlo de forma personal.
- **Sea firme pero flexible.** Asegúrese de que sepa cuáles son los límites y las consecuencias por no cumplirlos. Considere otorgarle más libertad a su joven a medida que demuestre ser más responsable.
- **Conozca los planes de su joven.** ¿Qué hará? ¿Con quién estará? ¿Estará en casa?
- **Distinga entre una explicación y una excusa.** La edad de su hijo y el desarrollo de su cerebro podrían explicar algún tipo de comportamiento. Pero nunca son una excusa para que sea grosero o desafiante.
- **Enfóquese en los asuntos más importantes.** Estos asuntos incluyen la tarea, la seguridad y el respeto por los demás. Intente no fastidiar a su hijo por los problemas más pequeños, como el desorden ocasional de su habitación.

Fuente: D. Walsh, Ph.D., *Why Do They Act That Way? A Survival Guide to the Adolescent Brain for You and Your Teen*, Atria Books.

Los amigos, las redes sociales y la TV influyen en el comportamiento

Si bien usted tiene un gran impacto en la vida de su hijo, no es el único que influye en el comportamiento y la actitud de su estudiante sobre cosas importantes, como la escuela.

Asegúrese de estar prestando atención a las influencias externas que afectan a su joven, como las siguientes:

- **Los amigos.** Trate de conocer a los amigos de su joven y a sus familias. Deje que su joven invite a sus amigos a casa de vez en cuando. Hable de lo que hacen para divertirse. ¿Esos amigos tienen planes de ir a la universidad? Si no los tienen, ¿cuáles son sus planes para cuando terminen la escuela secundaria?
- **Las redes sociales.** Pregúntele a su joven sobre las redes sociales en las que participa: Instagram, Snapchat, Tik Tok, etc. Miren juntos algunas de las cosas que su joven y sus amigos suben a las redes. ¿Son apropiados las fotos, los comentarios y los videos? ¿Reflejan los valores de su joven?



- **La televisión.** ¿Qué programas le agrada ver su joven y por qué? Miren algunos juntos y úselos como punto de partida para iniciar una conversación. ¿Los personajes toman buenas decisiones?

Use consecuencias naturales, razonables y relacionadas



Las consecuencias son una parte importante de la disciplina. Le muestran a su hijo que sus acciones producen resultados.

Los expertos coinciden en que las consecuencias más eficientes son:

- **Son naturales.** Las mejores consecuencias se dan de manera natural. Por ejemplo: Su joven no completa un trabajo. Consecuencia natural: Su joven obtiene una mala calificación. Sin embargo, si una consecuencia natural pone en riesgo la seguridad de su hijo, no permita que suceda.
- **Están relacionadas.** La consecuencia debe estar directamente relacionada con lo que hizo su joven. Por ejemplo: Su hijo llega a casa con el tanque vacío, otra vez. La regla es llenar el tanque antes de devolver el carro. Consecuencia relacionada: Su joven no podrá usar el carro durante una semana.
- **Son razonables.** Por ejemplo: Su hijo vuelve a casa después del horario límite sin su permiso. Consecuencia razonable: Su joven deberá quedarse en casa el próximo sábado por la noche.