

# Los Padres <sup>TM</sup>

Snake River School District 52

## ¡aún hacen la diferencia!



## Es hora de que su joven se organice para los exámenes de fin de año

**E**s probable que en la cabeza de su joven haya solo una idea en este momento: el verano. Por lo tanto, recuérdale que entre él y ese descanso agradable y largo se interponen los exámenes de fin de año. Y se hará un favor a sí mismo si comienza a prepararse para esos exámenes lo antes posible.

Para comenzar, anime a su joven a:

- **Hablar con sus maestros.** Muchos maestros lo guiarán y le dirán en qué centrarse a la hora de estudiar. Un comentario como "Recuerda cuántas veces hicimos referencia a los conceptos del Capítulo 6" significa que su joven debería prestarles atención.
- **Organizar los materiales** de las clases. Para los exámenes finales, repasar es fundamental. Su joven se anticipará si se asegura de tener los apuntes, los exámenes y la tarea en un solo lugar y ordenados de una

manera en la que tenga sentido para él.

- **Crear un plan de estudio.** La mayoría de los exámenes requieren estudiar mucho y practicar cómo aplicar conceptos. Anime a su joven a usar un calendario para reservar tiempo para el estudio y programar las otras cosas que necesita hacer antes de que termine el año escolar.
- **Abastecerse de materiales.** Pregúntele qué necesita para estudiar: pizarra, fichas, notas autoadhesivas, rotuladores. Debería reponer los útiles ahora si se están agotando.

¡No olvide hacer su parte para ayudar a su joven a prepararse para los exámenes finales! Minimice las distracciones mientras estudia y asegúrese de que duerma bien la noche anterior a los exámenes.

## Escuche las ideas y las opiniones de su joven



“¿Podrías escucharme, por favor?”  
Es probable que usted haya hecho esa pregunta en

una discusión en el trabajo o con un miembro de la familia. Incluso cuando no consigue lo que quiere, desea saber que su punto de vista se está teniendo en cuenta.

No debería sorprenderse de que los jóvenes sienten lo mismo. Darles la oportunidad de expresar sus opiniones los hace sentir más felices, comprometidos y seguros.

Cuando su joven tenga algo que decir, tómese el tiempo para escucharlo. Y cuando diga algo válido, considérela seriamente. Por ejemplo, podría tener una idea razonable sobre cambiar sus quehaceres domésticos. O podría tener un argumento convincente para quedarse despierto hasta más tarde el viernes por la noche.

Es posible que usted no siempre esté de acuerdo con su joven, pero si lo escucha, le estará demostrando respeto y fortalecerá su confianza para que pueda expresarse y participar en todas las áreas de la vida.

**Fuente:** K.N. Marbell-Pierre y otros, "Parental Autonomy Support in Two Cultures: The Moderating Effects of Adolescents' Self-Concepts," *Child Development*.

# Muéstrele a su joven cómo ser una persona autosuficiente



La próxima etapa de la vida de su joven es la adultez y, para esa etapa, será necesario que aprenda a valerse por sí mismo.

Desarrollar la autosuficiencia ahora le será útil cuando vaya a la universidad, así también como cuando comience a trabajar. También podría aumentar su responsabilidad mientras termina la secundaria.

Para promover la autosuficiencia:

- **Haga hincapié** en las decisiones y los resultados. Antes de que su joven actúe, animelo a pensar qué podría pasar como resultado de sus decisiones.
- **Felicite a su joven** cuando tome una buena decisión. Cuando su decisión no sea buena, pregúntele qué aprendió.
- **No salga al rescate de su joven** a menos que esté en riesgo su

seguridad. Permítale aprender de las consecuencias de sus actos.

- **No resuelva los problemas** de su joven. Él sabía que quería comprar ese videojuego nuevo, pero gastó todo su dinero. No aprenderá a valerse por sí mismo si usted se lo compra.
- **No rehaga su trabajo.** Es posible que el trabajo de lengua de su joven no esté tan organizado como usted cree que debería estar, pero no le ofrezca “arreglarlo”.

**“Ponga su corazón, su mente y su alma incluso en las acciones más pequeñas. Ese es el secreto para lograr el éxito”.**

—Swami Sivananda

# Para identificar problemas de drogadicción, busque patrones



Cuando un joven es alcohólico o drogadicto, suele observarse un patrón de señales. Lamentablemente, los padres no siempre

interpretan estas señales como tales hasta que no se enfrentan a un problema grave.

La drogadicción puede ser un asunto de vida o muerte. Si observa varias de las siguientes señales, debería sospechar que su joven tiene problemas de drogadicción o que está en riesgo:

- **Problemas sociales.** Si su joven siente que no tiene amigos, si está decepcionado consigo mismo o si comienza a juntarse con compañeros que se comportan de manera imprudente, podría estar en riesgo.
- **Problemas académicos repentinos.** Hay muchas razones por las cuales las notas de su joven podrían empeorar notoriamente. Pero si este cambio se observa junto con otras

señales de drogadicción, podría ser parte de un patrón peligroso.

- **Dejar pruebas.** Las latas de cerveza vacías y el papel de fumar no aparecen solos. Si los encuentra, es probable que su joven sepa exactamente cómo llegaron allí. También es probable que él los haya usado.
- **Perder el interés.** Los jóvenes con problemas de drogadicción y alcoholismo tarde o temprano comienzan a perder interés por lo que antes les parecía importante: lo que piensan sus padres, lo que hacen sus compañeros que no consumen drogas ni alcohol y su apariencia.
- **Sucesos inusuales** relacionados con el dinero. Las drogas y el alcohol cuestan dinero. A veces, los jóvenes toman dinero de sus casas para poder mantener su comportamiento. Por otro lado, si un joven repentinamente tiene más dinero del que suele tener, es posible que esté vendiendo drogas.

# ¿Está participando usted en la vida de su joven?



Muchas veces, los jóvenes guardan secretos. Pero participar en la vida de su joven respalda su éxito escolar. Responda *sí* o *no* a

las siguientes preguntas para averiguar si usted está haciendo todo lo que está a su alcance para mantener abiertas las vías de comunicación con su joven:

1. **¿Espera** que su joven le diga dónde está? Si sale con amigos y sus planes cambian, sabe que debe llamar y decirle dónde estará.
2. **¿Pasa** algo de tiempo todos los días con su joven, incluso si es en el carro, mientras prepara la cena o mientras miran un programa de televisión? Esos son momentos en los que la comunicación fluye con más naturalidad.
3. **¿Comparte** historias con su hijo sobre cosas alocadas o memorables que hizo usted cuando era más joven?
4. **¿Planifica** actividades para hacer con su joven, ya sea un proyecto para el hogar o una salida especial?
5. **¿Está** disponible para hablar cuando su joven acude a usted con un problema?

## ¿Cómo le está yendo?

Más respuestas *sí* significa que está creando maneras en las que su joven pueda mantenerse en contacto. Para las respuestas *no*, pruebe esas ideas.

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](http://www.parent-institute.com).

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.

Copyright © 2021, 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.

# El verano es un gran momento para realizar los ensayos universitarios



Para muchos estudiantes, el último año es el momento de presentar las solicitudes de ingreso a la universidad. Para reducir el estrés del proceso de solicitud de ingreso, los estudiantes pueden escribir los ensayos durante el verano, antes de que comience el último año.

Comparta estas cuatro sugerencias de los encargados de las admisiones universitarias sobre cómo escribir ensayos de solicitud de ingreso excelentes:

- 1. Comenzar temprano.** Más de 900 universidades usan la *Common Application*, o solicitud general. Anime a su joven a ingresar a [www.commonapp.org](http://www.commonapp.org) y leer los temas de ensayo de solicitud de ingreso de 2021. Incluso hay una aplicación disponible, por lo que su joven podría trabajar desde cualquier lugar.
- 2. Ser uno mismo.** Los ensayos universitarios son una buena manera de que las universidades conozcan a su joven. Pero es importante que su ensayo demuestre quién es y no quién cree que la universidad quiere que

sea. Si no suele discutir sobre filosofía, no debería escribir un ensayo de ese tema. Si usted siente la tentación de escribir el ensayo por él, no lo haga. Los comités de admisiones saben cómo escriben los jóvenes y quieren leer lo que ellos tienen para decir.

- 3. Contar una historia.** Todo joven tiene una historia para contar, y el ensayo de ingreso puede ser el lugar para contarla. Dígale a su joven que sea creativo. ¡Un estudiante escribió un ensayo excelente sobre leer los anuncios matutinos en la escuela!
- 4. Escribir.** Editar. Reescribir. Repetir. Escribir un ensayo excelente lleva tiempo. No es algo que pueda hacerse a las apuradas la noche anterior al plazo de entrega. Por lo tanto, anime a su joven a escribir algunos borradores durante el verano. De esa manera, tendrá un borrador pulido listo para mostrarle al maestro para que le dé una devolución cuando comience la escuela en el otoño.

**Fuente:** A. Pannoni, "Top College Officials Share Notes on Great Application Essays," *US News and World Report*.

# Desarrolle valores en su joven con una experiencia de voluntariado



Para desarrollar el carácter de su joven, anímelo a destinar algo de tiempo al voluntariado. Los jóvenes que trabajan como voluntarios con frecuencia:

- **Tienen menos probabilidades** de consumir drogas.
- **Tienen menos probabilidades** de ser activos sexualmente.
- **Tienen más probabilidades** de desarrollar una ética de trabajo sólida.
- **Tienen más probabilidades** de ser participantes activos de sus comunidades durante la adultez.
- **Incorporan habilidades importantes** y experiencias que pueden incluirse en las solicitudes de ingreso a la universidad y en el curriculum.

Para ayudar a su joven a vivir una experiencia de voluntariado positiva:

- **Comente sus fortalezas** y sus intereses. Ayude a su joven a encontrar una causa que lo apasione. Luego, revise su agenda. Si tiene mucho tiempo libre en el verano, trabajar como voluntario con frecuencia podría ser una buena opción para él. Si su agenda está ocupada, podría participar de un programa desde casa (como armar paquetes de ayuda para enviar a las tropas en el extranjero).
- **Anime a su joven a mantenerse involucrado.** Recuérdale que el voluntariado es un trabajo: debe presentarse cuando dijo que lo haría.

**Fuente:** S. Bhaskar, M.D., "Teaching teens to volunteer: the importance of community service," *ChildrensMD*.

**P:** Mi joven de 10.º grado da lo mejor de sí en la clase de idioma extranjero. Pero no lo comprende. Sus calificaciones son bajas y es posible que tenga que repetir la clase el año próximo. ¿Qué puedo hacer como padre cuando el esfuerzo simplemente no es suficiente?

## Preguntas y respuestas

**R:** La vida no siempre es justa. Algunos niños pueden dominar una materia sin mucho esfuerzo. Otros se esfuerzan mucho pero igualmente les cuesta.

Ese no es motivo para que su joven, ni usted, se rindan. Hay algunas cosas que su joven podría hacer de otra manera para obtener mejores resultados.

Anime a su joven a:

- **Hablar con el maestro.** Asegúrese de que le diga al maestro cuánto tiempo le destina al estudio. ¿Qué problemas observa el maestro? ¿Qué podría hacer diferente su joven? ¿En qué cosas debería centrar sus esfuerzos?
- **Armar un plan** basado en las sugerencias del maestro. Por ejemplo, su joven puede dedicarle 20 minutos por día a repasar vocabulario con tarjetas. Luego podría revisar la conjugación de verbos y la comprensión lectora.
- **Repasar las lecciones anteriores.** Pídale a su joven que trabaje con las tareas anteriores. Cuando encuentre un obstáculo, podría identificar dónde se originó su problema.
- **Pedir ayuda adicional.** ¿Hay tutores estudiantiles en la escuela? El maestro, ¿puede recomendarle a alguien que trabaje con su joven?
- **Perseverar.** Reconozca el esfuerzo de su joven y hágale saber lo orgulloso que está. No le permita darse por vencido. Con una ética de trabajo sólida y su apoyo, es probable que su joven pueda mejorar su conocimiento del idioma extranjero.

# Enfoque: aprendizaje de verano

## Seis estrategias para fomentar la lectura durante el verano



Durante mucho tiempo, los estudios han demostrado que, cuando los estudiantes leen por placer, se benefician académicamente. Si bien su joven podría no *necesitar* leer para la escuela durante los meses de verano, debería dedicarle un poco de tiempo a la lectura de todos modos.

Para motivar a su joven:

- 1. Céntrese en la lectura por placer.** La lección más importante que podría aprender su joven durante el verano es que hay cosas que le *agrada* leer. Asegúrese de que siga leyendo, ya sea ficción popular, artículos periodísticos sobre su atleta favorito o incluso las historietas de los domingos.
- 2. Visite la biblioteca regularmente,** en persona o de forma virtual. Anime a su joven a hojear libros y otro material de lectura para ver qué le llama la atención y le interesa.
- 3. Conéctense a otro nivel.** La lectura es una buena manera de hacerle saber a su joven que usted es consciente de que está madurando. Busque un artículo sobre un tema adecuado para niños más maduros y discúptalo con él. O dele un libro que usted haya disfrutado.
- 4. Escuchen un audiolibro** en el carro. Eso podría despertar el interés de su joven y animarlo a descargar un libro para escuchar en su teléfono.
- 5. Lea algunos libros** escritos por jóvenes. Podría aprender más sobre las cosas que pasan por la mente de su joven. Estos libros también pueden dar paso a conversaciones interesantes.
- 6. Dé un buen ejemplo.** Como ocurre con tantas cosas, su ejemplo es un maestro poderoso. Por lo tanto, asegúrese de que su joven lo vea leer con frecuencia.

## Llene el verano de actividades de aprendizaje interesantes

**M**uchos jóvenes convierten el verano lejos de la escuela en un verano lejos del aprendizaje. Está bien permitir que su joven pase más o menos una semana desestresándose de este año escolar sin precedentes, pero no deje que esto dure todo el verano.

Use las vacaciones para ayudar a su joven a reforzar sus habilidades de:

- **Historia.** Si se van de viaje este año, pídale a su joven que investigue un poco sobre la zona. Tal vez se sorprenda al descubrir que una ciudad costera tranquila fue una vez el escondite de un capitán pirata.
- **Ciencias.** Rete a su joven a plantar flores o a armar una huerta. Aprenderá qué necesitan las plantas para crecer e, incluso, podría interesarle lo suficiente para buscar detalles sobre la fotosíntesis o cómo se desarrollan nuevas variedades de plantas.
- **Escritura.** Anime a su joven a llevar un diario del verano y a



escribir en él todos los días. No tener “nada sobre qué escribir” porque sus días son “demasiado aburridos” podría animarlo a emprender su propia aventura de aprendizaje.

## Desafíe a su joven a seguir algunas rutinas saludables este verano



Si fuera por ellos, algunos estudiantes de secundaria probablemente se quedarían despiertos hasta las 2 a.m., dormirían hasta el mediodía, vivirían de pizza y refrescos y estarían mirando publicaciones de las redes sociales todo el día. Al no tener la estructura que les proporciona la escuela, ¡muchos jóvenes pasan sus veranos exactamente así!

Este verano, exíjale a su joven que siga una rutina sana. Enséñele la iniciativa 9-5-2-1-0 para facilitarle la tarea.

Los expertos sugieren que los jóvenes busquen lo siguiente todos los días:

- **9 horas** de sueño.
- **5 porciones** de frutas y vegetales.
- **2 horas o menos** de tiempo frente a la pantalla con fines recreativos.
- **1 hora** de actividad física.
- **0 bebidas** azucaradas.

Si sigue la iniciativa 9-5-2-1-0, los hábitos de su joven serán saludables y practicará la autodisciplina. Después de todo, usted no siempre estará mirándolo para asegurarse de que no beba la mitad de su peso corporal en refrescos.

**Fuente:** “Health in the Balance: 9-5-2-1-0 for Health!” Community Health Solutions.