

# Escuela Secundaria **Los Padres** <sup>TM</sup>

Marzo 2015  
Vol. 22, No. 7

Reference Copy Only  
Not for Reproduction or Distribution

## *¡aún hacen la diferencia!*



## Los jóvenes se sienten más motivados a escribir si se difunde lo que escriben

**H**oy en día, pareciera que los jóvenes apenas se comunican usando palabras enteras, y ni que se diga de frases correctas y completas por escrito. Pero esto no significa que escribir sea menos importante. En realidad, la capacidad de escribir bien puede marcar la diferencia entre obtener o no un buen puesto de trabajo.

Pero, ¿cómo puede usted animar a su hijo a escribir? Una encuesta reveló que los jóvenes se sienten más motivados a escribir si saben que otras personas leerán lo que han producido, ya sea en línea o impreso.

Dígale a su hijo que averigüe sobre:

- El periódico de la escuela o una revista literaria. Al participar en uno de estos, su hijo mejora la escritura y agrega una actividad extracurricular a su currículum vitae.
- Concursos de escritura. Anime a su hijo a buscar en línea o a

preguntarle al bibliotecario o al maestro de inglés cómo podría presentar su trabajo a un concurso de escritura. Desde poesía a novelas o ensayos, hay un concurso que será perfecto para el trabajo de su hijo. Visite el sitio de los escritores jóvenes en [www.stageoflife.com](http://www.stageoflife.com) para informarse de concursos de ensayos y mucho más. Sin embargo, tenga mucho cuidado con las estafas: los escritores en ciernes deben evitar cualquier concurso que les pida una "tarifa de ingreso".

- Revistas literarias en línea. Con su hijo, visiten los sitios como [www.teenink.com](http://www.teenink.com). Teen Ink acepta trabajos de estudiantes entre los 13 y los 19 años.

Fuente: A. Lenhart y otros, "What Teens Tell Us Encourages Them to Write," Pew Internet & American Life Project, [niscw.com/motivate\\_writers](http://niscw.com/motivate_writers).

## Enséñele a su adolescente cómo manejar el estrés



El estrés de la vida cotidiana, es decir, la escuela, los amigos, la familia, el trabajo, las actividades extra-

curriculares, puede afectar la salud de su adolescente. El estrés ha sido ligado al exceso de peso, los dolores de cabeza, los altibajos emocionales, las malas calificaciones y los problemas para dormir.

Para evitar que el estrés que siente su hijo lo abruma por completo, anímelo a:

- Relajarse. Cuando se sienta estresado, debería dejar de hacer lo que esté haciendo y respirar profundamente un par de veces. Apretar una pelota blanda de goma también puede reducir la tensión nerviosa.
- Descargarse. Su joven podría escribir en un diario o hablar con usted de lo que le ocurre.
- Tomarse un descanso. Si su tarea de historia le está produciendo estrés, podría trabajar en la de matemáticas un rato. Quizá pueda escuchar música un par de minutos o salir a correr para despejar la mente.
- Evitar dejar todo para el último minuto. Siempre es beneficioso planificar con tiempo. Pídale a su hijo que hable con el maestro si tiene dificultad para completar sus proyectos a tiempo.

## Use los medios para enseñarle a su joven sobre las consecuencias



La mayoría de los jóvenes simplemente no son capaces de planificar con anticipación. Es solo cuando llegan a la fiesta que se dan cuenta que allí se servirá alcohol. Pues entonces, es importante encontrar maneras de ayudar a los jóvenes a ser previsores.

Usted podría usar los medios, como la tele, las noticias o las revistas, para enseñarle a su hijo a pensar en las consecuencias. Y puede hacerlo de manera que también lo ayude a adquirir respeto por sí mismo.

Busque artículos que hablen de personas que hayan tomado malas decisiones en su vida. Lamentablemente, le será fácil encontrarlos. Cuando encuentre uno sobre un atleta, una estrella del espectáculo o algún político que se haya metido en problemas, aborde el tema con su joven.

Es probable que uno de ustedes diga algo como, "Eso era de esperar".

Esto brinda una oportunidad ideal para analizar la situación. ¿Qué hizo esa persona que la llevó a estas consecuencias negativas? ¿Qué habría pasado si este individuo hubiera tomado otra decisión? ¿Cuál será el efecto de estas decisiones en la vida futura de esta persona? ¿Cómo afectarán estas decisiones a los demás?

Hablar de las malas decisiones que toman otras personas nos da una perspectiva diferente, y una cierta distancia. Es una forma estupenda de que su hijo piense en lo que haría si se le presentara una situación similar.

Fuente: W. Sears, *The Successful Child: What Parents Can Do to Help Kids Turn Out Well*, Hachette Book Group.

**"Cuando los valores que tenemos son claros, nos resulta más fácil tomar decisiones".**

—Roy E. Disney

## El voluntariado permite adquirir valiosa experiencia de trabajo



Su joven ha *tratado* de conseguir un empleo, pero nunca ha *tenido* uno. "¿Cómo puedo adquirir experiencia de trabajo si nadie me quiere contratar?" pregunta.

La respuesta es el voluntariado. Adquirirá muchos conocimientos que le mostrarán a cualquier futuro empleador que sí puede desempeñarse en el cargo, mientras al mismo tiempo ayuda a los demás. Un joven que es responsable y cumple con sus compromisos cuando no recibe un salario es más susceptible de serlo cuando sí haya un sueldo de por medio.

Su hijo podría considerar las siguientes oportunidades:

- **Trabajar en un hospital.** Si su joven está considerando una carrera en medicina, debería comunicarse con el hospital de

su localidad. En muchos de ellos, los voluntarios tienen contacto directo con los pacientes.

- **Crear un sitio web.** Muchas organizaciones de voluntariado no tienen sitios web. Si su hijo sabe de computadoras, tal vez podría crear un sitio para una organización local. Así, tendrá un ejemplo concreto para mostrarle a un posible empleador.
- **Ayudar en su biblioteca local.** En muchas localidades, los presupuestos para las bibliotecas han sufrido recortes. Su joven podría organizar un hora de cuentos para los más pequeños. Podría crear un grupo de lectura para estudiantes de primaria y sus padres. Si está considerando una carrera en el campo de la educación, esto sería un estupendo paso inicial.

## ¿Está listo para combatir la fiebre de primavera?



Para muchos jóvenes, la llegada de la primavera indica que pueden dejar de hacer el trabajo escolar sin ningún problema.

En la primavera, disminuye la concentración, la asistencia empeora y las calificaciones bajan. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinar si está haciendo lo posible para combatir la fiebre de primavera:

1. ¿Hablará seriamente con su joven sobre la asistencia y verificará que vaya a la escuela todos los días?
2. ¿Presta atención al rendimiento de su hijo en la escuela y hace cumplir un horario regular de estudio?
3. ¿Ha comprobado que la escuela tiene información actualizada para comunicarse con usted?
4. ¿Le ha recordado a su joven que las calificaciones de este trimestre son tan importantes como las del primero?
5. ¿Se concentra en las cosas más importantes y deja pasar otras por alto? Si le va bien en la escuela y hace la tarea, olvídense de que tiene el cabello largo y debería cortárselo.

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que está tomando medidas para combatir la fiebre de primavera. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

Escuela Secundaria  
**LosPadres**  
*¡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 por The Parent Institute®, una división de NIS, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad. Copyright © 2015 NIS, Inc.

Editor Responsable: Phillip Wherry.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

# Hable con su joven sobre los cinco estilos para tomar decisiones



Usted sabe que la capacidad de su joven de tomar buenas decisiones mejorará a medida que vaya madurando y adquiriendo más experiencia. Pero, ¿sabía que la manera en que toma decisiones podría ser diferente de la suya?

Comente con su hijo los cinco estilos para tomar decisiones. ¿Cuál de estos estilos es el que usa usted? ¿Y el que usa su joven?

- 1. Decisivo.** Las personas en esta categoría actúan muy rápidamente. Basan sus decisiones en la información que tienen a su disposición en ese momento. Rara vez cambian de opinión.
- 2. Flexible.** Al igual que las personas que tienen el estilo decisivo, estos individuos actúan sobre la base de información limitada. Sin embargo, están dispuestos a cambiar de opinión. Si la primera solución a un problema no funciona, probarán otra. Y vuelven

a evaluar su decisión si tienen a su disposición información adicional.

- 3. Jerárquico.** Estas personas recaban tanta información como sea posible antes de tomar una decisión.

La analizan cuidadosamente y determinan la mejor solución. Y no la reconsideran, porque evaluaron todos los detalles antes de tomarla.

- 4. Integrativo.** Estas personas parecen científicos. Recaban y evalúan mucha información, pero se dan cuenta de que existen varias soluciones al problema. Evalúan cada una de ellas, imaginándose el resultado.

- 5. Sistémico.** Estos individuos recaban tanta información y proponen tantas soluciones como sea posible. Luego, las clasifican de *mejor a peor* y las prueban una por una hasta que el problema esté resuelto.

Fuente: L. Morton, "Five Decision-Making Styles for Small Business," Strategic Market Segmentation.

# Muéstrele a su estudiante que lo disciplina porque lo quiere



La disciplina eficaz no consiste en decirle a su hijo qué es lo que *no* debe hacer. Consiste en elogiarlo por lo que hace bien.

Pero demostrarles afecto a los jóvenes puede ser complicado. Lo que funcionaba cuando eran pequeños, como abrazarlo u hornear galletas con él, podría parecerle ahora algo infantil. Entonces, ¿cómo puede mostrarle a su joven que lo quiere y se preocupa por él sin que le diga, "No pues, ¡mamá!"? Aquí tiene algunas ideas:

- **Sonría cuando vea a su joven.**
- **Dígale a su hijo que espera que dé lo mejor de sí, pero que esto no significa que debe ser perfecto.**
- **Pase tiempo con su joven.** Escuche junto con él su música favorita.

Preparen juntos el plato que más le gusta.

- **Esté disponible para su hijo.** Cumpla con lo que promete. No se burle de su joven. Y dele un hombro para llorar si ha tenido un mal día.
- **Deje que su hijo tome sus propias decisiones.** Apóyelo en las decisiones que tome, o ayúdelo a aprender de ellas si no tomó el camino más sensato. Reconozca cuando su hijo haga algo que requiera coraje.
- **Pregúntele a su joven cómo fue su día.** Aunque usted esté cansado, haga el esfuerzo por interesarse. Dígale a su hijo que se preocupa y que quiere enterarse de lo que tiene que decirle.

**P:** Mi hijo estaba ilusionado por asistir a una universidad en especial. Pero acaba de enterarse que no lo han aceptado. Lamentablemente, uno de sus amigos sí ingresó. Tiene otras universidades a las que podría asistir, pero está muy triste para pensar en ello en este momento. ¿Cómo puedo ayudarlo?

## Preguntas y respuestas

**R:** Para los estudiantes de secundaria, la época del año más estresante es cuando empiezan a llegar los sobres con las respuestas de las universidades. Aquellos que han trabajado con empeño y han estudiado, no siempre consiguen ingresar en la universidad de sus sueños.

Para ayudar a su joven:

- **Reconozca sus sentimientos.** Dígale que usted comprende que está decepcionado.
- **Dele información adicional.** Los estudiantes solicitan ingreso a muchas más universidades que antes. Esto significa que resulta más difícil lograr ser admitido a la institución que prefieren.
- **Recuérdle que las universidades consideran más que las calificaciones cuando deciden a quién admitir.** En cuanto a su amigo, tal vez sea un estupendo violinista y la orquesta necesita músicos. Quizá sea el arquero del equipo de fútbol y el equipo esté buscando jugadores.
- **Haga hincapié en las escuelas donde sí lo han aceptado.** ¿Puede volver a visitarlas? La mayoría ofrecen fines de semana especiales para los estudiantes que han sido admitidos. Ayúdelo para que vaya con la mente abierta.

La verdad es que no existe una universidad perfecta para un estudiante. Así que ayúdelo a elegir una que encaje con él. Si en un año sigue añorando con asistir a la institución de sus sueños, entonces puede solicitar una transferencia. Pero lo más probable es que se sienta muy feliz en la universidad que seleccionó.

# Enfoque: la lectura

## Ayude a su joven a descubrir con qué objetivo lee



Cada vez que su joven lee, lo hace con un cierto objetivo. Cuando lee un libro de misterio, por ejemplo, su objetivo es entretenerse.

A veces, leemos para obtener información. ¿Quiere saber cuánta proteína tiene el cereal? Lea la caja. ¿Quiere saber quién ganó el partido? Lea la página deportiva. ¿Quiere aprender a programar el reproductor de DVD? Lea el manual de instrucciones.

Saber cuál es el objetivo cada vez que lee algo ayuda al lector a decidir cómo leerá. Por ejemplo:

- **Para averiguar la cantidad de proteína que tiene el cereal**, no será necesario que su joven lea toda la caja. Simplemente podrá dar un vistazo rápido para encontrar la información nutricional.
  - **Para programar el reproductor de DVD**, su hijo no tiene que leer todo el manual de instrucciones. Puede pasar por alto la sección de cómo poner la hora y concentrarse en la sección que necesita.
- Tener en claro cuál es el objetivo de la lectura es también muy beneficioso cuando su hijo lee las tareas para la escuela. Por ejemplo, si su joven tiene que leer:
- **Una novela para la clase de inglés**, debe leer todo el libro, desde la primera página hasta la última.
  - **Un capítulo del libro de ciencia**, primero debería darle un vistazo general para buscar los puntos clave. Luego, puede volver a leer con más detenimiento para informarse de las ideas principales.
- ¡Los jóvenes se convierten en mejores lectores cuando saben cuál es el propósito de la lectura!

Fuente: S. O'Hara, *Improving Your Study Skills*, John Wiley & Sons.

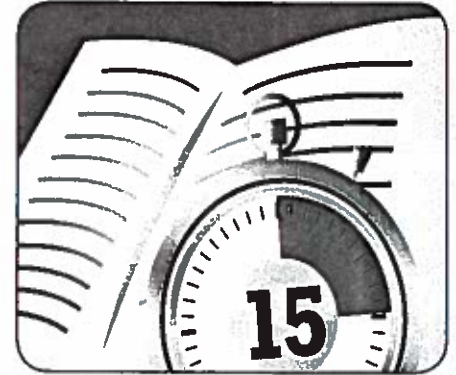
## ¡Participe con su joven en el desafío de leer 15 minutos!

Según los resultados de la encuesta del "Uso del tiempo en los Estados Unidos" que llevó a cabo el Departamento de Trabajo de los EE.UU., los jóvenes entre los 15 y 19 años leen unos cuatro minutos por día en su tiempo libre.

Ciertamente, los jóvenes están muy ocupados. Pero todo joven necesita tener un amplio vocabulario y la capacidad de comprender lo que lee, y esto solo mejorará con la práctica. Cuando un joven lee por placer, mejora la gramática y la fluidez sin siquiera percatarse de ello.

Haga un trato con su hijo que *ambos* pasarán 15 minutos por día leyendo por placer. (Es más probable que su hijo lea si lo ve leyendo a usted).

Encontrar 15 minutos es fácil. Su hijo podría despertarse 15 minutos antes y leer por las mañanas, o pasar 15 minutos leyendo antes de dormirse por la noche. Podría leer durante el almuerzo,



justo después de la escuela o en el autobús.

Esas sesiones de 15 minutos se van sumando rápidamente. Quince minutos cada día se convierten en dos horas por semana, o ¡más de 90 horas por año! Esas son 90 horas de practicar las habilidades que su hijo necesitará por el resto de su vida. ¿Está dispuesto a participar en el desafío de los 15 minutos?

Fuente: "2013 American Time Use Survey," United States Department of Labor, [nswc.com/read\\_challenge](http://nswc.com/read_challenge).

## Cuatro pasos para identificar y entender puntos clave en un texto



Cuando su joven esté leyendo el material de lectura que le hayan asignado en la escuela, pídale que use este proceso de cuatro pasos. Dígale que:

1. **Le dé un vistazo previo.** Debería darle una mirada a todo el texto e identificar los puntos clave, los encabezamientos de cada capítulo y las palabras en negrita.
2. **Haga preguntas.** Debería anotar preguntas que cree que el texto responderá. Luego, podría ir al final del capítulo para leer las preguntas de repaso.

3. **Lea cuidadosamente.** A medida que vaya encontrando respuestas a las preguntas, debería tacharlas de la lista. Si no encuentra la respuesta para alguna de las preguntas que formuló, debe volver a leer el texto.
4. **Resuma.** Debería repetir, usando sus propias palabras, lo que acaba de leer. Si puede hacerlo, ha terminado. Si no puede hacerlo, debe volver al primer paso y repetirlos todos.

Fuente: R. Flippo, *Texts and Tests: Teaching Study Skills Across Content Areas*, Heinemann.

# Consejos para los Padres

## Calendario



THE  
**PARENT**  
INSTITUTE®

### Consejos para los Padres

#### Calendario

Escuela Secundaria  
**Los Padres**  
*¡¿¿¿ hacen la diferencia!*

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<b>1</b> ¿Su hijo está haciendo suficiente ejercicio físico? Vayan los dos a dar una caminata enérgica.	<b>2</b> Anime a su hijo a asumir responsabilidad por su trabajo. Recuérdale una sola vez que debe hacer su tarea.	<b>3</b> Hable con su hijo sobre en qué consiste una buena amistad.	<b>4</b> Anime a su hijo a leer los apuntes que tomó en clase todos los días, mientras que aún están frescos en su mente.	<b>5</b> Pídale algunas sugerencias a su hijo sobre aperitivos nutritivos para tener a mano.	<b>6</b> Escoja una noticia y recórtele el título. Desafíe a su hijo a que escriba su propio título. Comparen las dos versiones.	<b>7</b> No todos los adolescentes quieren asistir a la universidad. Explore otras opciones, como un instituto profesional o el ejército.
<b>8</b> Lleve a su hijo a tomar el desayuno fuera de casa. Hablen sobre sus metas para los próximos cinco años.	<b>9</b> Pregúntele a su hijo: "Si pudieras cambiar de vida con alguien que conocieras, ¿con quién sería? ¿Por qué?"	<b>10</b> Su hijo recordará más información si estudia en dos sesiones de 20 minutos que si estudia en una sola de 40.	<b>11</b> Busquen un adulto de confianza al que su hijo pueda llamar si no se siente cómodo pidiéndole un consejo a usted.	<b>12</b> ¿Debe llevar y traer a su hijo de sus diferentes actividades? Use el tiempo que pasan en el automóvil para conversar.	<b>13</b> Pídale a su hijo que le diga una manera en la que se ha convertido en un mejor escritor.	<b>14</b> Haga que su hijo use las letras de su nombre para escribir un poema sobre sí mismo.
<b>15</b> Haga que su hijo escriba y revise su currículum vitae. Debería actualizarlo dos veces por año.	<b>16</b> Calculen cuántos platos de cereal pueden llenar con una caja. Lleven la cuenta hasta que la caja se termine.	<b>17</b> Para animar a su hijo a ahorrar dinero, usted podría contribuir a sus ahorros con la misma cantidad de dinero que él ahorró.	<b>18</b> Recuérdale a su hijo sobre los beneficios a largo plazo de rendir bien en la escuela.	<b>19</b> Seleccione una emisora de radio que normalmente no escuchan. Comente con su hijo sobre lo que escuchan.	<b>20</b> Busque un libro infantil favorito y léalo con su hijo. Aún quedan lecciones por aprender.	<b>21</b> ¿Cuáles son los intereses especiales de su hijo? Ayúdelo a buscar libros sobre estos temas en la biblioteca.
<b>22</b> Haga que toda la familia limpie la casa durante media hora. Muchas manos hacen que el trabajo sea leve.	<b>23</b> Evite concentrarse tanto en las calificaciones que su hijo sienta que tiene que copiar.	<b>24</b> Ayude a su hijo a hacer una lista de cosas para hacer. La organización es la clave hacia la independencia.	<b>25</b> Elimine las distracciones tecnológicas durante la hora de la tarea. ¡Nada de mensajes de texto ni de redes sociales!	<b>26</b> No diga, "Sé cómo te sientes". Los adolescentes creen que sus sentimientos son únicos.	<b>27</b> Los jóvenes suelen sentir presión de sus compañeros para beber alcohol. Hable con su hijo de distintas maneras de decir no.	<b>28</b> Si su hijo debe enfrentar una decisión grande, hablen de ello basándose en la fe o los valores de su familia.
<b>29</b> Ayude a su hijo a preparar un presupuesto mensual. Debe asegurarse de incluir dinero para los gastos inesperados.	<b>30</b> Hable con su hijo sobre cómo cada uno de ustedes podría mejorar su capacidad de escuchar a los demás.	<b>31</b> Pregúntele a su hijo a quién de la familia cree que se parece más. ¿Por qué?	<b>Marzo 2015</b>			

