

# Los Padres <sup>TM</sup>

Dumont Public Schools  
Office of Curriculum

*¡aún hacen la diferencia!*



## Controle cómo su hijo usa la computadora y el teléfono móvil

Una reciente encuesta reveló que los adolescentes pasan unas dos horas por día en línea. Ochenta por ciento de ese tiempo lo pasan en redes sociales, como Facebook. Otro estudio reveló que la mitad de los adolescentes envía más de 50 mensajes de texto por día, es decir, ¡aproximadamente 1.500 por mes!

Con estadísticas como éstas, ¡es increíble que los jóvenes lleguen a completar su trabajo escolar! Límitele a su hijo el uso de la computadora y del teléfono móvil para que sus calificaciones no bajen. Hágalo así:

- **Hable con su hijo** sobre cómo usa la computadora y el teléfono. Pregúntele cuánto tiempo cree que pasa en la computadora, haciendo actividades que no estén relacionadas con la escuela, y cuántos mensajes de texto envían por mes.
- **Analice sus cálculos.** Usted puede fijarse en la cuenta de teléfono para determinar cómo usa el

teléfono móvil. Pídale a su hijo que mantenga un diario del uso de la computadora: que anote cada sitio que visita y cuánto tiempo pasa en cada uno. ¡Se sorprenderá!

- **Sea realista.** Su hijo en realidad no necesita el teléfono cuando se supone que debería estar durmiendo. Considere pedirle que le entregue a usted su teléfono cuando se vaya a dormir. Este simple paso limitará el número de mensajes de texto mientras que al mismo tiempo mejorará la calidad de su sueño. Para la computadora, piense en un simple canje: por cada 30 minutos que lea, le permitirá usar la computadora 30 minutos para actividades no relacionadas con la escuela.

**Fuente:** J. Van Grove, "Teens Experiencing Facebook Fatigue," Mashable, <http://mashable.com/2010/06/30/teens-social-networks-study>; A. Lenhart, "Teens and Mobile Phones," Pew Internet & American Life Project, <http://www.pewinternet.org/Reports/2010/Teens-and-Mobile-Phones.aspx>.

## Busque críticas literarias para jóvenes en línea



Es más probable que los adolescentes hagan las cosas si reciben sugerencias específicas, en lugar de

generales. "Sacar la basura y guardar la ropa" suele dar un mejor resultado que "Haz tus quehaceres."

Este mismo principio también se aplica para animar a los adolescentes a leer. Sugerirle a su hijo que lea un libro específico podría ser más eficiente que simplemente decirle, "Deberías leer más." Pero con todos los libros para adolescentes que se publican constantemente, usted probablemente no tenga el tiempo necesario para analizarlos y comprobar que sean apropiados para él.

Es aquí que resulta muy útil el sitio <https://sites.google.com/site/parentalbookreviews>, del grupo Parental Book Reviews. Los padres leen libros para adolescentes y publican sus críticas en este sitio web. Incluso hay una lista de "Material de lectura limpio," es decir, libros que no tienen palabras vulgares o contenido sexual. Pues entonces, visite Parental Book Reviews antes de dirigirse a la biblioteca con su adolescente, y haga una lista de los libros que le sugerirá.

**Fuente:** "Parental Book Reviews," <http://sites.google.com/site/parentalbookreviews/home>.

## Sugiera estrategias para rendir bien en los exámenes de matemáticas



A veces resulta difícil prepararse para los exámenes de matemáticas. Después de todo, no hay fechas que memorizar o composiciones que escribir. Pero usted puede ayudar a su hijo a rendir bien si le sugiere estas estrategias.

Antes del examen:

- **Hacer ejercicios.** Vuelva a resolver viejos problemas o los ejercicios de exámenes anteriores. Concéntrese en los ejercicios que le resultaron difíciles o que no pudo resolver y vuelva a hacerlos hasta que esté seguro que sabe cómo abordarlos.
- **Preparar una “hoja de fórmulas.”** En una hoja de papel, anote todas las fórmulas que debe memorizar.

Durante el examen:

- **Anotar esas fórmulas** tan pronto reciba el examen. De ese modo, es menos probable que se olvide lo que ha memorizado.
- **Leer las instrucciones** cuidadosamente. No pierda puntos sólo porque no mostró el desarrollo del

problema o porque no marcó con un círculo la respuesta final.

- **Calcular.** Si el problema le pide que reste 32 de 109, usted sabe que la respuesta debería ser más o menos 80. Así que si el resultado que obtiene es 17, ¡rehágalo!
- **Tomarse el tiempo necesario.** Recuerde, un examen de matemáticas no es una carrera.

Después del examen:

- **Revisar su trabajo.** Vuelva a resolver cualquier problema que tenga una duda.
- **Buscar errores de descuido.** ¿Ha colocado la coma de los decimales en el lugar correcto? ¿Ha puesto el signo negativo delante de la cifra?

**“Para estar presente en los recuerdos de sus hijos el día de mañana, debe estar presente en sus vidas el día de hoy.”**

—Anónimo

## Anime a su hijo adolescente a mantener una actitud positiva



Ante la sola mención de una frase como, “actitud positiva,” muchos jóvenes les lanzan a sus padres una de esas miradas. Pero una actitud positiva es la base sobre la que se construye el buen carácter.

Muchas de las cualidades deseables en un individuo, incluyendo la bondad, la empatía y las destrezas de liderazgo no podrían existir si solamente nos concentráramos en el lado oscuro de la vida.

Incúlquele a su hijo las siguientes cualidades positivas:

- **Esperanza.** Casi siempre, habrá cosas que saldrán bien y otras que no. No se detenga en lo que salió mal. Concéntrese en lo que tuvo un resultado satisfactorio.

- **La capacidad de seguir adelante.** Digamos que su hijo no consiguió ingresar en el equipo de fútbol. Tendrá que esperar hasta el próximo año para intentarlo otra vez. Es lógico que se sienta decepcionado, pero anímelo a dejar este sentimiento de lado por ahora.
- **La risa.** Recuerde: No hay nada mejor que el humor para dejar de lado la actitud negativa.
- **Buscar oportunidades.** Digamos que a su hijo le encantan los animales. Si tiene una actitud positiva, buscará a un veterinario en su vecindario que necesite ayuda. Anímelo a llamar a un par y vea cómo se le abre un nuevo mundo.

**Fuente:** B. Lewis, *What Do You Stand For? For Teens, A Guide to Building Character*, Free Spirit Publishing.

## ¿Está su hijo preparado para tener un empleo?



Para los adolescentes, un trabajo a tiempo parcial es una estupenda manera de adquirir responsabilidad. Pero también podría abrumarlos e impedir que se concentren en la escuela. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinar si su hijo está listo para trabajar:

1. **¿Su hijo le demuestra que sabe usar su tiempo responsablemente?**  
¿Confía usted en que él puede combinar el trabajo y la escuela?
2. **¿Ha puesto un límite al número de horas que su hijo trabajará?**
3. **¿Le ha dicho a su hijo que si las calificaciones empeoran tendrá que dejar su empleo?**
4. **¿Han preparado un plan de cómo su hijo gastará el dinero que gane?**
5. **¿Han hablado de cómo se solucionará el problema del transporte sin trastocar la vida de toda la familia?**

**¿Cómo le está yendo?**

Cada respuesta *sí* significa que usted y su hijo están preparados para que empiece a trabajar. Para las respuestas *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 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 © 2011 NIS, Inc.

Editor Responsable: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Escritoras: Kris Amundson y Jennifer McGovern.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

# Los modelos de conducta más importantes de los adolescentes



Desde hace años, los expertos les vienen preguntando a los jóvenes “a quiénes admiran más.” Y desde hace años, ¡ellos han respondido “a mis padres”!

Tal vez le parezca sorprendente que los mismos adolescentes que les dicen a sus padres, “¡Es que tú simplemente no entiendes!” también los admiran más que a cualquier otra persona en sus vidas.

De hecho, ellos nombran a sus padres como la persona a quien más admiran tan frecuentemente que este año los expertos les pidieron que pensarán en otra persona como modelo a seguir.

¡Y los expertos descubrieron que la familia continuaba ocupando el primer lugar! Aquí están los resultados:

- **37% de los jóvenes** seleccionó a un miembro de la familia (no a sus padres) como la persona a quien más admiran (generalmente los abuelos).

- **11%** señaló a un maestro o entrenador.
- **9%** **nombró** a un amigo.
- **6%** **respondió** a un sacerdote, un pastor u otra figura religiosa.

Esto significa que dos tercios de los señalaron que la persona a quien más admiran, y la que más los influye, es alguien que conocen personalmente. (El tercio restante seleccionó a una persona famosa.)

Pues entonces, ¿cómo escogen los adolescentes de hoy en día quién es la persona a la que más admiran? Los adolescentes:

- **Se fijan** en las cualidades de la persona (tal como la generosidad, la valentía o ser divertido.)
- **Quieren seguir** los pasos de esa persona.
- **Buscan aliento:** esa persona los ayuda a ser mejores o apoya sus objetivos para el futuro.

**Fuente:** “Teen Role Models: Who They Are, Why They Matter,” The Barna Group, [www.barna.org/teens-next-gen-articles/467-teen-role-models](http://www.barna.org/teens-next-gen-articles/467-teen-role-models).

# Promueva la responsabilidad y la motivación para terminar las tareas



Ya sea que se trate de sacar la basura o estudiar los verbos en español, hay tareas que no son agradables. Sin embargo, deben ser hechas si queremos vivir en una casa limpia (o aprobar Español).

Hay maneras de motivar a su hijo a terminar esos quehaceres y adquirir la responsabilidad de completarlos sin necesidad de recordárselo constantemente. Aquí hay unos consejos:

- **Sea franco y directo.** Sacar la basura es algo sucio y para nada divertido. Dígame a su hijo que lo entiende. Ha reconocido que sus sentimientos son válidos. Pero aún así tiene que hacer su parte.
- **No le ofrezca recompensas** por cosas que están fuera del control

de su hijo. Si le paga por cada A que se saca, tal vez deje de esforzarse si cree que nunca obtendrá esa calificación. En lugar de ello, concéntrese en cosas que él *sí puede* controlar. Controla si estudia o no y con cuanta dedicación.

- **Sea un ejemplo a seguir.** Es difícil decirle a su hijo que debe hacer ejercicio si usted pasa el día sentado en el sofá. Recuerde que lo mejor es enseñar con el ejemplo.
- **Si ofrece recompensas,** deben ser pequeñas. Si enfatiza demasiado la recompensa, disminuye la motivación. Ofrezca una pequeña recompensa, más bien simbólica, por un trabajo bien hecho.

**Fuente:** L. Kutner, *Making Sense of Your Teenager*, William Morrow and Company.

**P:** Mi hijo de dieciséis años quiere hacerse un tatuaje. Me ha dicho que todos sus amigos tienen uno. No sé si tiene la edad suficiente como para tomar una decisión de ese tipo. ¿Qué debo hacer?

## Preguntas y respuestas

**R:** No hay duda de que los tatuajes están más de moda actualmente que en el pasado. Los adolescentes frecuentemente los ven como un símbolo de su independencia.

Sin embargo, hay muchas causas de preocupación:

- **Un tatuaje es permanente.** Su hijo debe analizar críticamente si lo que considera que está de moda hoy continuará siendo atractivo en un par de años. Tal vez sería buena idea que le mostrara viejas fotografías de usted con un corte de cabello y ropas exageradas que eran populares cuando era joven. Dígame que es fácil cambiar la ropa, pero que cambiar un tatuaje no lo es.
- **Es difícil quitar un tatuaje,** además de ser costoso y doloroso. No siempre da resultado. Pídale que hable con un dermatólogo de algunos de los problemas asociados con la eliminación de los tatuajes. Tal vez ver imágenes de tatuajes que no salieron lo haga cambiar de idea.
- **Algunas empresas consideran** que los tatuajes no son apropiados y no permiten que estén a la vista durante las horas de trabajo.

Pregúntele a su hijo por qué quiere un tatuaje. Escuche atentamente para determinar si existe alguna otra solución.

En algunos estados, no se permite que los adolescentes se tatúen sin el permiso de sus padres. Pero cualquiera sea la ley, su casa es su casa. Tiene el derecho de establecer las reglas que considere apropiadas mientras su hijo viva con usted.

—Kris Amundson,  
The Parent Institute

# Enfoque: El equipo hogar-escuela

## Los padres son importantes en la escuela secundaria



A medida que los estudiantes van avanzando en la escuela, la participación de los padres en su educación tiende a disminuir. A veces los padres se convencen de que ellos no tienen ningún impacto, o de que su hijo adolescente no quiere que ellos aparezcan en la escuela.

Pero, ¿cuál es la realidad?

Expertos de la Universidad de Harvard estudiaron a un grupo de estudiantes desde el octavo grado hasta su graduación de la secundaria. Descubrieron lo siguiente:

- **Si los padres esperan** que sus hijos se gradúen de la escuela secundaria, sus hijos crecen con la convicción de que sí se graduarán.
- **Si los padres tienen** expectativas ambiciosas para sus hijos adolescentes, ellos son más diligentes con sus tareas. A su vez, esto resulta en mejores calificaciones.
- **Si los padres creen** que sus hijos van a alcanzar un cierto nivel de educación, es más probable que ellos hagan precisamente eso. Es decir, si usted cree, ¡su hijo puede lograrlo!

Para los padres, este estudio puede resumirse en dos palabras: ¡Continúe participando! Asegúrese de que su hijo complete sus tareas. Pregúntele acerca de la escuela todos los días. Y exprésese este mensaje una y otra vez: La educación es importante y usted sabe que él puede tener éxito.

**Fuente:** E. Patrikakou, "Adolescence: Are Parents Relevant to Students' High School Achievement and Post-Secondary Attainment?" Harvard Family Research Project, [www.hfrp.org/publications-resources/browse-our-publications/adolescence-are-parents-relevant-to-students-high-school-achievement-and-post-secondary-attainment](http://www.hfrp.org/publications-resources/browse-our-publications/adolescence-are-parents-relevant-to-students-high-school-achievement-and-post-secondary-attainment).

## Enseñe la importancia de respetar a los maestros y entrenadores

**P**regúnteles a los maestros cuál es la causa más grande de sus frustraciones y podría sorprenderse al escuchar la respuesta. No son las horas de trabajo o el sueldo. Los maestros se quejan porque sienten que no los tratan con respeto.

La mayoría de los estudiantes de secundaria dicen que *ellos* quieren ser tratados con respeto. Pero admiten que, cuando se trata de sus maestros, muchas veces no hacen uso de ese mismo respeto.

Y es aquí que usted, como padre, puede tener un impacto. Su hijo debería saber que usted espera que él trate respetuosamente a sus maestros y entrenadores.

Recuérdle a su hijo que no debe olvidar sus buenos modales cuando salga de la casa. Debe exhibir en la escuela el mismo comportamiento que usted le exige en el hogar. No le permitiría a su hijo que le hablara groseramente a usted. Pues entonces, no debería dirigirse a sus maestros de ese modo.



Explíquelo a su hijo qué es el comportamiento respetuoso. Se puede demostrar respeto de manera simple: esperando su turno para hablar, llegando a la escuela puntualmente y listo para aprender.

Dé el ejemplo usted mismo. Es posible que no siempre esté de acuerdo con lo que hace el maestro o el entrenador. Pero debería mostrarle a su hijo maneras de expresar su desacuerdo sin ser irrespetuoso.

**Fuente:** G.D. McKay y otros, *Raising Respectful Kids in a Rude World*, Prima Publishing, a Random House Company.

## La comunicación es la clave para participar en la educación



Los expertos están de acuerdo en que la participación de los padres durante los años de la secundaria es muy importante. De hecho, una de las cosas que las mejores escuelas tienen en común es un conjunto de padres muy activos.

No es necesario que vaya a la escuela para participar. Por ejemplo, usted juega un papel muy importante simplemente manteniendo abiertas las líneas de comunicación. Los adolescentes, hoy en día, enfrentan una serie de problemas

difíciles. Dígale a su hijo que siempre está dispuesto a escucharlo.

Mantenga también abiertas las líneas de comunicación con la escuela. Verifique que los maestros tengan su número de teléfono y sepan cómo ubicarlo.

Visite los sitios de Internet de los maestros. Averigüe si las calificaciones se publican en línea para ver si su hijo está entregando sus tareas. Y recuerde que también debería controlar su asistencia.

**Fuente:** National PTA, "When Kids Become Too Cool for Parents," Family Education, <http://life.familyeducation.com/peer-pressure/self-image/36377.html>.