

# Los Padres <sup>TM</sup>

Loudoun County Public Schools  
www.lcps.org

*¡aún hacen la diferencia!*



## Tenga una conversación positiva sobre la libreta de calificaciones

**P**uede resultar difícil lograr que los adolescentes se abran, en particular cuando se trata de temas relacionados con la escuela. Pero con la actitud apropiada, usted y su hijo pueden tener una conversación positiva sobre la libreta de calificaciones, cualquiera sean sus calificaciones. No se olvide de:

- **Conservar la calma.** Los estudios muestran que una mala reacción por parte de los padres puede resultar en peores calificaciones en el futuro. Si usted tiene dificultades para mantener la calma, dígame, "Hablemos de esto mañana, después de la cena."
- **Tener expectativas realistas.** Algunos padres creen que cualquier cosa peor que una A es una "mala libreta." Sin embargo, hasta el más brillante de los estudiantes no tendrá un rendimiento excepcional en todas las asignaturas.

- **Hacer preguntas.** En lugar de darle a su hijo un sermón sobre sus calificaciones, déjelo hablar. "¿Cómo te sentiste al recibir estas calificaciones?" "¿Te sorprendió tu calificación en inglés?" "¿Cuál es tu objetivo para la próxima libreta?"
- **Usar el refuerzo positivo.** ¿Está completamente sorprendido porque su hijo subió su calificación en geometría de una D a una B? Esconda su sorpresa y dígame, "¡Sabía que lo lograrías!" ¿Está decepcionado por una calificación? Pregúntele, "¿Aprendiste algo que podría ayudarte a subir esa calificación?"
- **Preguntar qué puede hacer usted.** ¿Debería hacer cumplir un horario de estudio en particular?

**Fuente:** C. Moorman y T. Haller, "Ten Rules for Talking to Your Children about Grades," StorkNet, [www.storknet.com/cubbies/parenting/talking-about-grades.htm](http://www.storknet.com/cubbies/parenting/talking-about-grades.htm).

## Participe para garantizar el éxito de su hijo



Como padre de un estudiante de secundaria, es probable que se haya preguntado cómo continuar participando en la educación de su hijo. Hacerlo puede llegar a ser un gran desafío, pues usted podría no comprender las tareas que se asignan y es probable que su hijo no quiera que usted vaya a la escuela. ¡Pero eso no significa que debe dejar de intentarlo!

Su participación en la educación de su hijo es tan importante ahora como lo era durante los años de la escuela primaria. Usted podría:

- **Comprobar que su hijo tenga un horario fijo para estudiar.** Luego, busque algo tranquilo para hacer mientras él estudia. Él notará su apoyo aunque no pueda ayudarlo con una asignatura específica.
- **Promover una asistencia regular.** Atrasarse, así sea por un día, puede ser muy costoso, así que asegúrese que su hijo asista a la escuela todos los días. Hable frecuentemente de lo importante que es la escuela.
- **Participar en alguna actividad de la escuela,** como la asociación de padres y maestros. Si quiere participar de algún modo pero no sabe específicamente cómo, ¡llame a la escuela y pregunte!

## Es momento de empezar a pensar en la vida después de la secundaria



La graduación de la escuela secundaria está muy cerca. Tal vez su hijo esté pensando asistir a la universidad, ¡eso es estupendo! Pero, ¿y si su hijo no puede ir a la universidad inmediatamente después de terminar la secundaria?

Su hijo podría:

- **Conseguir un empleo.** Si su hijo ya tiene un empleo de media jornada, podría hablar con su jefe para ver si puede obtener un cargo de jornada completa. Si no, su hijo debería esforzarse y tratar de conseguir un empleo para asegurarse el futuro. Tendría que pensar en cuál sería el salario ideal, qué beneficios le gustaría que el trabajo le ofreciera y si el cargo tiene oportunidades para ascender. Anímelo a preparar su currículum para revisarlo con el consejero escolar.
- **Aprender un oficio.** Si a su hijo le interesa algún oficio en particular, tal como la construcción o la

tecnología, debería concentrarse en un cargo que lo ayude a obtener las licencias o certificados que necesitará para desempeñarse en esa área.

- **Asistir a una escuela vocacional o instituto de formación profesional.** Si su hijo no está seguro de lo que le gustaría estudiar en una universidad, tal vez tomar un par de clases en una escuela vocacional sea una buena idea. Una vez que decida en qué área le gustaría concentrarse, puede sacar su título o transferirse a una universidad para obtener una licenciatura.

**Fuente:** R. S. Hansen, Ph.D., "Next Step After High School? Some Alternatives to College," Quintessential Careers, [www.quintessentialcareers.com/college\\_alternatives.html](http://www.quintessentialcareers.com/college_alternatives.html).

**"No se preocupe porque sus hijos nunca lo escuchan. Más bien, preocúpese porque siempre ven lo que hace."**

—Robert Fulghum

## Estudios desafían las creencias establecidas sobre el estudio



Hoy, los expertos pueden responder tres preguntas clave que se hace todo estudiante: dónde, qué y cuándo estudiar.

1. **¿Dónde se puede estudiar mejor?** La gran mayoría de los estudiantes tienen un lugar preferido para estudiar. Pero los estudios revelan que esto podría no ser la mejor manera de aprender. Los investigadores le dieron a un grupo de estudiantes universitarios una lista de palabras para estudiar. La mitad de los estudiantes memorizó las palabras sentados en el mismo lugar dos días seguidos. La otra mitad estudió en una habitación diferente cada día. El segundo grupo tuvo mejores resultados.

2. **¿Qué debería estudiar?** Por lo general, los estudiantes se concentran en una sola cosa: vocabulario hoy, conjugación de los verbos mañana. Sin embargo, es muy útil mezclar las cosas. La variedad parece dejar una impresión más profunda en el cerebro.
3. **¿Cuál es el mejor momento para estudiar?** Los expertos en el funcionamiento del cerebro señalan que los estudiantes recuerdan mejor si estudian de a poco. Esto les da un mejor resultado, sin aumentar el tiempo total de estudio.

**Fuente:** B. Carey, "Forget What You Know About Good Study Habits," *New York Times*, September 6, 2010, [www.nytimes.com/2010/09/07/health/views/07mind.html?\\_r=2](http://www.nytimes.com/2010/09/07/health/views/07mind.html?_r=2).

## ¿Está ayudando a su hijo a aprender a controlar su ira?



Los maestros dicen que ahora deben enfrentar un nuevo problema: los adolescentes que pierden los estribos completamente.

¿Está ayudando a su hijo a controlar su ira? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- \_\_\_ 1. **¿Sabe su hijo que si bien todos sienten ira a veces, hay maneras inaceptables de expresar esto?**
- \_\_\_ 2. **¿Sabe su hijo que usted está dispuesto a conversar cuando esté enojado? Hablar de sus sentimientos lo ayudará a controlarlos.**
- \_\_\_ 3. **¿Sabe su hijo algunas técnicas (respirar profundamente, contar hasta 10) que podría usar cuando sienta que se está enfureciendo?**
- \_\_\_ 4. **¿Anima usted a su hijo a hacer ejercicio físico todos los días? No sólo fortalece su cuerpo, sino que también lo ayuda a combatir el estrés.**
- \_\_\_ 5. **¿Da usted el ejemplo y maneja su ira adecuadamente?**

**¿Cómo le está yendo?**

Cada respuesta *sí* significa que usted está ayudando a su hijo a controlar la ira. Para cada respuesta *no*, intente 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 M. Gaviola.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

# Estudios revelan que su hijo podría ser más feliz si es amable



Estudios recientes revelan que aquellas personas que se esmeran por tratar a los demás con amabilidad son más felices que aquellos individuos que no hacen un esfuerzo por ser gentiles con quienes los rodean. Y, por lo general, las personas que son más felices tienen una mayor motivación para todo, lo que ayudará a su hijo a rendir mejor en la escuela.

Para inculcarle la bondad y la gentileza a su hijo, anímelo a:

- **Ser compasivo.** Las personas bondadosas se ponen en el lugar de los demás aunque no estén directamente afectados por la situación. Su hijo puede hacer esto tratando de comprender el punto de vista de la otra persona.
- **Expresar gratitud.** Las personas amables son agradecidas con los demás. Su hijo también debería usar sus buenos modales todo el tiempo.

- **Ser considerado.** Las personas amables piensan en los sentimientos, necesidades y deseos de los demás. Si su hijo se está preparando un bocadillo, podría preguntarle a usted si también quiere uno.
- **Ser indulgente.** Las personas amables se dan cuenta que el rencor no trae nada bueno. Su hijo se sentirá feliz si trata de no pensar obsesivamente en el pasado.

Recuérdelo a su hijo:

- **Que no debe ser malo o cruel.** Sugíerale que piense antes de hablar de los demás.
- **Que no sea insensible.** Si un compañero dice, “¡Se rompió mi carpeta!” su hijo *no* debería responder “¿Y qué?” Debe considerar los sentimientos de los demás.

**Fuentes:** K. Otake y otros, “Happy People Become Happier Through Kindness: A Counting Kindnesses Intervention,” National Center for Biotechnology Information, [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1820947/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1820947/); “A Person of Character—Respect,” Character Counts! [www.charactercounts.org/pdf/PersonOfCharacter-handout-0703.pdf](http://www.charactercounts.org/pdf/PersonOfCharacter-handout-0703.pdf).

# Promueva la responsabilidad con expectativas y consecuencias claras



Su responsabilidad como padre es explicarle a su hijo claramente sus expectativas. La responsabilidad de su hijo es estar a la altura de estas expectativas.

Su hijo recordará y obedecerá más las reglas que usted imponga si participa a la hora de establecerlas. Considere los siguientes aspectos de la vida de su hijo:

- **La tarea.** Usted podría estar de acuerdo en que su hijo puede decidir cuándo hará las tareas. Su parte en este trato es completar la tarea. Si no termina lo que le han asignado, tendrá que aceptar la mala calificación y las consecuencias.
- **Los quehaceres.** Quizá esté de acuerdo en que su hijo debe lavar la ropa sucia antes de pedir el carro

prestado para salir el sábado. Si las toallas no están dobladas y guardadas, las llaves quedarán con usted.

- **Las actividades sociales.** Digamos que usted está de acuerdo en que pase la noche en la casa de un amigo después de una fiesta. Él debe llamarlo cuando llegue allí. Si no lo hace, los dos concuerdan en que deberá volver más temprano a casa después de la próxima fiesta.

Si las expectativas se han explicado claramente, su hijo sabrá cuáles son las reglas de la casa y las consecuencias que se aplicarán si las desobedece. Y si su hijo toma una mala decisión, no podrá echarle la culpa a nadie más que a sí mismo.

**Fuente:** Anthony E. Wolf, Ph.D., *Get Out Of My Life, but First Could You Drive Me & Cheryl to the Mall: A Parent's Guide to the New Teenager*, ISBN: 0374528535, Farrar, Straus and Giroux.

**P:** Este año, mi hija ha logrado ingresar en el equipo de porristas de la escuela y se siente “popular” por primera vez. Pero en casa, se ha convertido en una persona que apenas reconozco. Casi no me dirige la palabra. Me presiona constantemente para que le compre ropa que no podemos pagar. Y ya nunca quiere pasar tiempo con la familia. ¿Cómo podemos nosotros competir con los *niños populares* de la escuela?

## Preguntas y respuestas

**R:** La presión de los compañeros tiene muchas formas. A veces, es un grupo de adolescentes que trata de promover comportamiento ilegal. Pero a veces, como es en el caso de su hija, es un grupo de niñas que insisten en que todos deben ajustarse a sus estándares.

Por ahora, es posible que su hija se sienta muy bien con este grupo de amigos. Pero con el tiempo, los adolescentes se arrepienten de haberse comportado de un modo que va en contra de sus valores.

¿Qué puede hacer usted?

- **Trabaje con esfuerzo para crear un espacio de unos 10 o 15 minutos cada día para conversar con su hija.** Si está corriendo de un lado a otro, a los partidos y los entrenamientos, ¿esto puede llegar a ser muy difícil!
- **Establezca ciertos límites.** Si su familia siempre ha dedicado una noche por semana para estar juntos, no abandone la costumbre. Tal vez tenga que cambiar el día, pero siga con esta tradición.
- **Limite el presupuesto para ropa.** Podría darle un monto total a su hija y dejarla que decida cómo lo gastará. Ayúdela a ver la diferencia entre *necesidades* y *deseos*.
- **Brinde apoyo.** Ser un adolescente es difícil. Dígale que pase lo que pase, ella siempre podrá contar con su cariño y apoyo.

—Kris Amundson,  
The Parent Institute

# Enfoque: La motivación

## Estudios revelan la importancia de una 'actitud ganadora'



El director de la banda acaba de asignar una nueva pieza musical muy difícil. Pero su hijo no está preocupado. "La ensayaré hasta aprenderla."

Luego, el maestro de matemáticas enseña un nuevo concepto. Él dice, "No soy bueno en matemáticas. Nunca lo aprenderé."

La verdad es que la actitud que tiene su hijo para aprender la pieza de música es la misma que le permitirá aprender ese difícil problema de matemáticas. Lo que ocurre es que muchos estudiantes no ven la relación entre la práctica y los resultados en la clase.

Investigadores en la Universidad de Stanford han aprendido una lección valiosa sobre la motivación. Dividieron unos estudiantes en dos grupos. Elogiaron un grupo por su *capacidad* ("Debes ser muy inteligente para haberlo resuelto correctamente"). Y elogiaron al otro grupo por su *esfuerzo* ("Realmente te esforzaste para resolverlo").

Con el paso del tiempo, el grupo que recibió elogios por su capacidad desistió ante problemas difíciles. Y el grupo que recibió elogios por su esfuerzo dijo, "¡Sigamos adelante!"

¿Cuál es su percepción del buen rendimiento en la escuela? ¿Cree que su hijo puede aprender lo que quiera si se esfuerza? Esto es lo que los expertos consideran una "actitud ganadora." Es esencial para ayudar a los estudiantes a sentirse motivados para enfrentar, y superar, desafíos.

Thomas Edison dijo una vez, "Un genio es uno por ciento inspiración y 99 por ciento transpiración." ¡Resulta que estaba en lo cierto!

**Fuente:** Bryan Goodwin, *Changing the Odds for Student Success: What Matters Most*, Mid-Continent Research for Education and Learning, McREL, www.changetheodds.org.

## Haga que las recompensas a largo plazo se sientan más cerca

Usted sabe que debería perder peso. Pero el postre se ve delicioso. ¿Lo come?

Si la respuesta es sí, usted sabe que la recompensa a largo plazo, es decir, lucir mejor dentro de seis meses, tal vez no sea suficiente para prevenir que coma el pastel. Lo mismo se aplica a los adolescentes.

Es difícil concentrarse para aprender cosas que tal vez no tengan que usar o saber por muchos años. Pero hay una manera de hacerles sentir que esas recompensas están un poquito más cerca.

Ayude a su hija a obtener créditos para cursos universitarios. ¿La escuela tiene un programa que le permita hacerlo? ¿Puede inscribirse en clases avanzadas o AP? Así, acumulará créditos para obtener un título de estudios superiores



mientras está en la secundaria. (Además que eso le ahorra dinero a la hora de pagar la universidad.)

Este es el momento de hablar con el consejero escolar. Los estudiantes de tercer y cuarto año de secundaria deberían averiguar si se pueden inscribir en por lo menos una clase que les dé créditos para la universidad.

**Fuente:** J. P. Allen y C. W. Allen, "Escaping the High School 'Twilight Zone,'" *Education Week*, March 3, 2010, Editorial Projects in Education.

## Tres maneras de asegurar que sus elogios sean motivadores



Los elogios pueden ser una poderosa fuente de motivación. Y esto es particularmente cierto para los adolescentes con autoestima baja o con dificultades en la escuela.

Pero como ocurre con muchas cosas buenas, los elogios a veces se utilizan de manera excesiva. Éstas son tres maneras de usarlos eficazmente:

**1. Relaciónelos a una acción específica.** "Volviste a escribir esa composición teniendo en cuenta los comentarios que hizo el maestro. Está mucho mejor ahora, y me siento orgulloso del estupendo trabajo que hiciste."

**2. Hágalos en privado.** Una palabra discreta cuando están en el carro significará mucho más que una declaración pública, "¿No es estupendo mi hijo?" No se preocupe, su hijo se encargará de contarle a los demás lo que usted le dijo.

**3. Dirija la atención de su hijo a sus propios sentimientos positivos.** Lo más importante de los elogios es ayudar a su hijo a reconocer el sentimiento de satisfacción ante un trabajo bien hecho. Entonces, diga cosas que lo ayuden a hacer esto: "¿Cómo te sentiste al entregar una composición que sabías estaba mucho mejor que antes?"

**Fuente:** Richard Lavoie, *The Motivation Breakthrough: 6 Secrets to Turning On the Tuned-Out Child*, ISBN: 9780-7432-8961-0, Touchstone Books, una división de Simon & Schuster.