

# Los Padres

Loudoun County Public Schools  
www.lcps.org

*¡aún hacen la diferencia!*



## Los jóvenes se sienten motivados a escribir si saben que se difundirá

**H**oy en día, parece que los jóvenes apenas se comunican usando palabras enteras, y ni hablar de oraciones completas. Pero esto no significa que la importancia de la escritura esté disminuyendo en el área laboral. De hecho, la capacidad de escribir podría marcar la diferencia entre conseguir un buen empleo o no.

Pero, ¿cómo puede usted animar a su hija a escribir? Una encuesta reveló que los adolescentes se sienten más motivados a escribir cuando saben que su trabajo será difundido, ya sea por medios tradicionales o en Internet.

Sugírela a su hija que busque oportunidades en:

- **Concursos de escritura.** Anime a su hija a hacer una búsqueda en línea o a preguntarle a su maestro de inglés o a la bibliotecaria sobre la posibilidad de enviar su trabajo a un concurso. Seguramente habrá

un concurso que se ajuste a lo que escribe su hija, ya sea poesía o literatura novelada. Muchos ofrecen premios o becas. Tenga mucho cuidado con las estafas: los escritores novatos deberán evitar cualquier concurso que les pida una "tarifa de entrada."

- **El diario de la escuela** o una revista literaria. Al participar en una actividad de este tipo, su hija mejora la escritura, al mismo tiempo que agrega una actividad extracurricular a su currículum vitae.
- **Revistas literarias en Internet.** Con su hijo, visite sitios como [www.teenink.com](http://www.teenink.com). Teen Ink acepta artículos 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, <http://www.pewinternet.org/Reports/2008/Writing-Technology-and-Teens/10-What-Teens-Tell-Us-Encourages-Them-to-Write.aspx>.

## Sugírela a su hijo que haga lo 'peor' primero



Aprender a hacer lo más difícil primero es una lección difícil de aprender. En la vida diaria, siempre hay

miles de cosas que quisiéramos evitar. Después de todo, ¿a quién le gusta lavar los platos o planchar la ropa? ¿A quién le gusta pagar las cuentas? ¿Pero trate de dejarlas para más tarde y verá lo que ocurre!

Aquí hay algunas maneras de enseñarle a su hijo a hacer primero aquello que quiere evitar:

- **Hacer primero lo peor.** A su hijo podría no gustarle hacer la tarea de matemáticas. Pero si sabe que podrá leer la novela que le encanta cuando termine, podría parecerle más atractivo hacerla.
- **Convertirlo en un desafío.** Muchos adolescentes son competitivos, entonces aproveche esta característica de su hijo. "¿Podrás resolver correctamente los problemas de matemáticas en los próximos 20 minutos? Ayer te tomó 22 minutos hacerlo."
- **Haga un cálculo realista.** ¿Cuánto tiempo le tomará hacer la tarea de matemáticas, siendo realistas? ¿Veinte minutos? Ya ha desperdiciado 3 horas dejándolo para después.

**Fuente:** Rita Emmett, *The Procrastinating Child*, ISBN: 0-802-77636-1, Walker & Company.

## Propóngase pasar 15 minutos leyendo por placer todos los días



La Evaluación Nacional del Progreso Educativo reveló que entre 1984 y el 2004, el porcentaje de jóvenes de 17 años que dijo no haber leído por placer nunca o casi nunca subió del 9% al 19%. Al mismo tiempo, el porcentaje que declaró leer diariamente disminuyó del 31% al 22%.

Estas cifras son verdaderamente alarmantes. Sí, los adolescentes están muy ocupados. Pero todos los jóvenes deben tener un vocabulario rico y deben poder comprender claramente lo que leen. Y la mejor manera de lograrlo es practicando. Cuando un joven disfruta de “un libro divertido,” está mejorando su gramática y fluidez sin siquiera darse cuenta.

Evite que su hijo se convierta en uno de esos muchachos que “nunca o casi nunca” leen por placer. Haga un trato: usted y él pasarán sólo 15 minutos al día leyendo por placer. (Es más probable que su hijo lea si ve

que usted también lo hace.) Quince minutos es fácil—podría despertarse un poco más temprano y empezar su día leyendo, o pasar unos 15 minutos con un buen libro antes de dormir. Podría leer a la hora del almuerzo, después de la escuela, o en el autobús.

Esos 15 minutos se van sumando rápidamente. Quince minutos cada día son casi dos horas por semana, ¡o 90 horas por año! Esas son 90 horas dedicadas a mejorar el lenguaje, algo que le servirá el resto de su vida. ¿Está dispuesto a emprender este desafío?

**Fuente:** G. Wiehardt, “Realistic Ideas to Get Teens Reading,” Scholastic Teachers, [www2.scholastic.com/browse/article.jsp?id=3747845](http://www2.scholastic.com/browse/article.jsp?id=3747845).

**“Propóngase a incorporar un poquito de lectura cada día, ya sea sólo una oración. Si logra leer 15 minutos por día, la diferencia se notará a fin de año.”**

—Horace Mann

## Conozca los hechos antes de hablar de la presión de los compañeros



Para preparar a su hija para combatir la presión de los compañeros, es necesario que sepa qué es lo que la están presionando a hacer. Una encuesta del Centro para el Control y la Prevención de las Enfermedades reveló que, por lo general, se presiona a los adolescentes a:

- **Fumar.** Casi 25% de los estudiantes de secundaria fuma cigarrillos.
- **Consumir alcohol.** Dos tercios de los estudiantes entre 14 y 17 años, una cifra verdaderamente alarmante, dijeron haber probado alcohol.
- **Consumir drogas.** Un poco más del 25% de los adolescentes entre

14 y 17 años dijo haber consumido drogas ilegales.

- **Tener relaciones sexuales.** Aproximadamente uno en tres adolescentes entre 14 y 15 años ha tenido relaciones sexuales. Piense en los valores de su familia respecto a estos temas. Luego, en lugar de prohibirle a su hija que salga de casa, hable con ella y explíquele por qué tiene los valores que tiene. Si su hija sabe *por qué* usted no quiere que fume, beba o participe en actividades peligrosas, es más probable que resista la presión de sus compañeros.

**Fuente:** E. Heubeck, “Teen Peer Pressure: Raising a Peer Pressure-Proof Child,” WebMD, [www.webmd.com/parenting/teen-abuse-cough-medicine-9/peer-pressure](http://www.webmd.com/parenting/teen-abuse-cough-medicine-9/peer-pressure).

## ¿Está listo para lidiar con la fiebre de la primavera?



Para muchos adolescentes, la primavera es una señal de que pueden dejar de hacer su tarea escolar. Se distraen, faltan a clases y sus calificaciones bajan.

¿Está haciendo lo posible para prepararse para la fiebre de la primavera? Responda *sí* o *no* a las preguntas:

- \_\_\_ **1. Hablaré con mi hijo** de la asistencia a la escuela y me encargaré de que vaya a clases todos los días.
- \_\_\_ **2. Me fijaré cómo le está yendo** a mi hijo en sus clases. Reforzaré reglas importantes, como estudiar a la misma hora todos los días.
- \_\_\_ **3. Verificaré que la escuela** tenga mis datos al día.
- \_\_\_ **4. Hablaré con mi hijo** de la importancia de terminar lo que comienza. Las calificaciones del último cuatrimestre son tan importantes como las del primero.
- \_\_\_ **5. Dejaré pasar** las cosas poco importantes. Si está yendo a la escuela y hace la tarea, ¡no voy a enojarme porque tiene el pelo largo!

### ¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que está tomando medidas para combatir la fiebre de la primavera. Para cada respuesta *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 M. Gaviola.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

# Muéstrele a su hijo que usted lo disciplina porque lo quiere



Disciplinar eficazmente no consiste simplemente en decirle a su hijo lo que *no* debe hacer. Es elogiarlo por lo que ya está haciendo bien.

Pero a veces resulta difícil encontrar muestras de afecto adecuadas ahora que su hijo ya es un poco más grande. Las cosas que funcionaban cuando era más pequeño, como abrazarlos, hacerles galletas, ahora pueden parecer un tanto infantiles. Entonces, ¿cómo puede demostrarle a su hijo que se preocupa por él sin correr el riesgo que le diga, “¡Ay, mamá!”? Éstas son algunas ideas:

- **Sonría cuando vea** a su hijo.
- **Dígale a su hijo** que usted espera que se esfuerce, pero que no es necesario que sea perfecto.

- **Pase tiempo con su hijo.** Escuche con él su música favorita. Preparen juntos la comida que más le gusta.
- **Esté siempre disponible** para su hijo. Cumpla lo que promete. No se burle de su hijo. Y tiéndale una mano para apoyarlo si ha tenido un día difícil.
- **Permítale a su hijo** que tome sus propias decisiones. Cuando lo haga, apóyelo o ayúdelo a aprender de sus errores. Reconozca cuando su hijo encare algo con valentía.
- **Pregúntele a su hijo** cómo fue su día. Aunque esté muy cansado, esfuércese por demostrar interés. Su hijo debe saber que usted se preocupa y está dispuesto a escuchar lo que tiene para decirle.

# Hable con su hija de los cinco estilos diferentes para tomar decisiones



Usted reconoce que su hija aprenderá a tomar mejores decisiones a medida que vaya creciendo y adquiera más experiencia. Pero, ¿sabe que es posible que tome decisiones de manera diferente que usted?

Hable con su hija de los cinco estilos que existen para tomar decisiones. ¿Qué estilo usa usted? ¿Es usted

1. **Decisivo?** Las personas en esta categoría actúan rápidamente, y muchas veces toman decisiones sin tener toda la información necesaria. Pero nunca cambian de opinión una vez que la toman.
2. **Flexible?** De la misma manera que las personas en la categoría de arriba, estos individuos a veces toman decisiones sin tener toda la información. Sin embargo, están dispuestos a cambiar de opinión. Si la primera solución a un problema no les da buenos resultados, prueban otra. Y vuelven a analizar

sus decisiones cuando tienen más información.

3. **Jerárquico?** Estas personas juntan tanta información como puedan antes de tomar una decisión. Luego, la analizan y determinan la mejor opción. Mantienen sus decisiones porque han pensado en todos los detalles antes de tomarla.
4. **Integrador?** Estas personas son como científicos. Recolectan y evalúan toda la información, pero se dan cuenta que el problema tiene muchas soluciones. Prueban cada opción, imaginándose el resultado en cada caso.
5. **Sistémico?** Estos individuos juntan mucha información y plantean tantas soluciones como sea posible. Luego, clasifican las soluciones, de *mejor a peor* y las van probando en orden, hasta que el problema esté resuelto.

**Fuente:** L. Morton, “5 Decision Making Styles for Small Business,” Strategic Market Segmentation, [www.strategic-marketsegmentation.com/5-decision-making-styles](http://www.strategic-marketsegmentation.com/5-decision-making-styles).

**P:** Mi hija deseaba mucho asistir a una universidad en particular. Pero esta institución acaba de informarle que no ha sido admitida. Lamentablemente, una amiga sí ingresó. Tiene otras opciones, pero está tan triste que no puede pensar en nada. ¿Cómo puedo ayudarla?

## Preguntas y respuestas

**R:** Para los estudiantes del último año de secundaria, no hay momento más estresante que los meses en que empiezan a llegar las ofertas de admisión de las universidades. Muchos estudiantes que se han esforzado, no son admitidos en la universidad que desean.

Es obvio que ella no quiere ver ningún dato ahora, pero la podrían ayudar luego. Tiene que saber que los estudiantes están solicitando ingreso a muchas más universidades que antes. Y esto significa que resulta cada vez más difícil lograr ingresar a la universidad anhelada.

Y sobre lo de su amiga, ¿quién sabe? Tal vez sea una estupenda violinista y la orquesta necesitaba músicos. Quizás sea una magnífica arquera y el equipo de fútbol está buscando jugadores. Las universidades admiten estudiantes por razones que no son estrictamente académicas.

Mientras tanto, concéntrese en las universidades donde sí fue admitida. Anímela a visitarlas. La gran mayoría de las universidades ofrece un programa especial para los futuros estudiantes. Sugíerale que vaya con la mente abierta.

La verdad es que no existe una universidad perfecta para un estudiante. Así que ayúdela a seleccionar la que se ajuste mejor a su personalidad y aspiraciones. Si luego de un año sigue pensando en su primera opción, puede volver a solicitar admisión. Pero lo más probable se sienta muy feliz en la universidad que seleccionó.

—Kris Amundson,  
The Parent Institute

# Enfoque: Valores positivos

## El voluntariado le puede dar a su hija experiencia laboral



Ella ha tratado de conseguir un empleo. Pero nunca ha trabajado. “¿Cómo puedo adquirir experiencia laboral si nadie me contrata?” se pregunta.

La respuesta es trabajando como voluntaria. Podrá ayudar a otros y aprenderá muchas cosas que mostrarán que puede desempeñarse bien en un empleo. Si un joven es responsable y cumple con sus compromisos cuando no recibe un sueldo, seguramente lo haga cuando le paguen.

Aquí hay algunas opciones que su hija podría considerar:

- **Trabajar en un hospital.** Si su hija está considerando una carrera en el campo de la salud, debería visitar el hospital local. En muchos de ellos, podrá trabajar directamente con los pacientes.
- **Crear un sitio de Internet.** Muchas pequeñas organizaciones no tienen sitios de Internet. Si su hija sabe de computadoras, tal vez pueda crear una página Web para una pequeña entidad local. Tendrá además un ejemplo práctico para mostrarle a un posible empleador.
- **Ayudar en su biblioteca local.** En muchos lugares, se han recortado los presupuestos para las bibliotecas. Su hija podría organizar una hora de lectura para los niños pequeños. O podría crear un club de lectura para estudiantes de intermedia y sus padres. Si está considerando una carrera en el campo de la educación, esto sería una magnífica manera de empezar.

**Fuente:** “20 Ways for Teenagers to Help Other People by Volunteering,” [www.bygpsub.com/books/tg2rw/volunteer.htm](http://www.bygpsub.com/books/tg2rw/volunteer.htm).

## Use los medios de comunicación para enseñar sobre consecuencias

Los adolescentes generalmente no piensan ni programan nada con anticipación. Es sólo al llegar a la fiesta que se dan cuenta que se servirá alcohol. Por eso es importante encontrar maneras de ayudarlos a aprender a pensar con tiempo.

Usted puede usar los medios de comunicación—la tele, los periódicos, las revistas—para enseñarle a su hijo a pensar en las consecuencias. Y puede hacerlo de manera que lo ayude a adquirir respeto por sí mismo.

Busque historias que destaquen las malas decisiones que alguien tomó. (Las encontrará rápidamente.) Cuando un atleta o una estrella de televisión se meta en problemas, hable del tema con su hijo.

Es muy probable que uno de ustedes diga, “Eso ya se veía venir.” Es una buena manera de abrir el diálogo. ¿Qué hizo esta persona que trajo como resultado estas



malas consecuencias? ¿Qué habría sucedido si hubiera tomado otra decisión? ¿Cómo se verá afectada por su mala decisión?

Hablar de los errores de los demás nos brinda algo de distancia y perspectiva. Es una estupenda manera de enseñarle a su hijo qué podría hacer cuando tenga que lidiar con una situación similar.

**Fuente:** William Sears, *The Successful Child: What Parents Can Do to Help Kids Turn Out Well*, ISBN: 9780-3167-7811-4 Hachette Book Group, una división de Little, Brown and Company.

## Encuesta revela que los jóvenes se sienten bien sobre sus valores



Una nueva encuesta de los adolescentes revela que se sienten bien sobre sus valores. Sin embargo, el 64 por ciento dice haberse copiado en un examen y uno de cada tres niños (y una de cada cuatro niñas) admite haber robado de una tienda. Claramente, hay algo que no cierra.

Hoy en día, criar a un adolescente con buenos valores es más difícil que nunca. Usted puede ayudar a su hijo de las siguientes maneras:

- **Participando.** Los adolescentes tienen que adquirir independencia. Pero aún necesitan su ayuda. Entonces, ofrézcase a servir de

voluntario en la próxima fiesta de la escuela, o acompañe a la banda en un viaje. Simplemente estar presente sirve de mucho.

- **Estableciendo un límite.** A veces, lo mejor que puede hacer para inculcar valores positivos es decir “No.”
- **Dando un buen ejemplo.** Cuando usted devuelve el cambio extra que dio el cajero, está enseñando una gran lección de honestidad. El ejemplo que usted le da a su hijo es la manera más eficaz de enseñarle.

**Fuente:** “The Ethics of American Youth,” Josephson Institute, <http://charactercounts.org/programs/report-card/2008/index.html>.