

# Los Padres

Loudoun County Public Schools  
www.lcps.org

*¡aún hacen la diferencia!*



## Un casillero desorganizado podría afectar las calificaciones de su hijo

La escuela ha comenzado hace suficiente tiempo como para que su hijo haya acumulado una serie de “cachivaches” en su casillero. Esto podría no parecerle gran cosa; después de todo, las cosas que están en su casillero no están en el piso de su dormitorio en casa.

Sin embargo, un casillero desorganizado puede tener un impacto negativo en sus hábitos de estudio y sus tareas. Si su hijo no puede encontrar el libro de texto, el cuaderno o la carpeta de apuntes, no podrá completar sus tareas. Si no puede encontrar la composición o la hoja con los problemas de matemáticas, no podrá entregarlas para que se las califiquen.

Si su hijo tiene que hacer una limpieza a fondo antes de poder decir que su casillero está “organizado,” recomíendele que se quede un día en la escuela después de clase y que:

1. **Saque todo de su casillero.**
2. **Divida sus pertenencias** en tres grupos: *guardar, llevar a casa y desechar.*
3. **Arroje a la basura** las cosas en el grupo *desechar.*
4. **Empaque las cosas** en el grupo *llevar a casa* para que estén listas para llevarlas.
5. **Guarde en el casillero** las cosas en el grupo *guardar.* Pero que no las amontone de cualquier manera. Que coloque los libros en una repisa, cuelgue la ropa de gimnasia, coloque las cosas sucias, como los zapatos de fútbol, en la parte inferior, etc.

Anime a su hijo a hacer un “control semanal” para mantenerse organizado. Así, todos los días viernes podrá llevar a casa lo que le sobra. Los hábitos de organización que usted le inculque a su hijo le servirán toda la vida.

## Estudios revelan que hacer varias cosas a la vez no funciona



DESTREZAS DE ESTUDIO/TAREAS

Su hijo está “haciendo su tarea.” También está mirando tele y mandándole mensajes de texto a sus amigos.

¿Debería decirle que deje de hacer varias cosas a la vez?

Daniel Willingham, un experto en el funcionamiento del cerebro, ha estudiado lo que les ocurre a los alumnos cuando están tratando de concentrarse. ¿Pueden recordar lo que leen si al mismo tiempo están mirando televisión? ¿Pueden aprender las palabras de vocabulario si están enviando mensajes de texto al mismo tiempo?

“Siempre hay un costo al hacer varias cosas a la vez,” sostiene Willingham. Esto es porque en realidad no hacemos dos cosas a la vez. En vez, vamos de una a la otra, varias veces. Cuando los alumnos hacen las tareas mirando la tele, su trabajo será de calidad inferior.

¿Y qué ocurre cuando escuchan música? Algunos pueden concentrarse mientras escuchan música, y otros no pueden hacerlo.

Sin embargo, los resultados son claros, sostiene Willingham. “Si quieres hacer algo bien, lo mejor es concentrarse en una tarea a la vez.”

**Fuente:** D. Willingham, “Data Shows Kids Shouldn’t Multitask,” The Washington Post, <http://voices.washingtonpost.com/answer-sheet/guest-bloggers/data-shows-kids-shouldnt-multi.html>.

## Evite gritar para mantener la comunicación con los jóvenes



Si hay una manera de garantizar que su hijo no lo escuche, es gritándole. Cuando los padres les gritan a los jóvenes, la comunicación básicamente para. El adolescente no escucha y el padre descarga su rabia y frustración, en lugar de tratar de expresar su punto.

Eso dicho, los adolescentes a veces hacen cosas que causan que los padres griten. Ya sea llegar a casa después de la hora establecida o recibir una calificación más baja de lo que esperaba, su reacción podría ser levantar la voz. La clave para mantener la comunicación y lograr que su hijo continúe escuchándolo, es no subir el tono de voz. Hágalo así:

### • Responda, no reaccione.

Reaccionar—actuar bajo su primer impulso sin pensar—generalmente resulta en gritos. Es como cuando uno se golpea el dedo del pie: su reacción podría ser maldecir. Pero si su hijo lo está mirando y escuchando, tal vez decida contar hasta

10. Trate de responder de la misma manera, calmamente.

- **Dese cuenta de quién** es el problema. Si usted pierde los estribos por una mala calificación, su hijo se preocupará más por esconderse de su furia que por tratar de subir su calificación. Conserve la calma y pregúntele a su hijo cómo piensa abordar el problema.
- **Haga una pausa.** Si no hay forma de encarar a su hijo sin gritarle, salga del cuarto. Vuelva cuando se haya calmado un poco.

**Fuente:** D. Witmer, "Stop Yelling at Your Teen, Here's How," About.com, <http://parentingteens.about.com/od/talktoyourteen/qt/yellingatteens.htm>.

**"Hoy en día, muchos niños tienen los dientes derechos y la moral torcida."**

—*Director de escuela secundaria desconocido*

## Logre que su hijo haga lo que debe hacer utilizando pocas palabras



Su hijo se olvidó de sacar la basura, otra vez. Así que usted se lo recordó, otra vez. "Diego, ya te lo dije tres veces hoy día: es tu responsabilidad sacar la basura cada lunes por la noche. Pues entonces, espero que el basurero esté afuera, en el cordón de la vereda antes de que te acuestes esta noche. ¿Está claro?"

Esto suena razonable, ¿verdad? Pues sí, si usted le estuviera hablando a otro adulto. Los adolescentes parecen adultos (y sostienen que

lo son) pero sus cerebros no se han desarrollado del todo. Son capaces de concentrarse en algo por poco tiempo, lo que significa que lo habrá perdido para cuando usted llegue a "tres veces," a pesar de que al final de su discurso él haya asentido con la cabeza.

Ahórrese palabras y obtenga los resultados deseados usando menos palabras. Corte su discurso al mínimo de palabras. Diga: "Diego. La basura. Ahora." ¡Aún el más despistado de los adolescentes no tendrá dificultad para comprender lo que se le pide!

## ¿Podrá sobrevivir el primer romance de su hijo adolescente?



Muchos adolescentes empiezan a tener citas amorosas en la secundaria. ¿Está ayudando a su hijo a navegar las turbulentas aguas de su primera experiencia amorosa? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

\_\_\_ **1. ¿Ha hablado con su hijo** de lo que debe buscar en su pareja, concentrándose en cualidades como la bondad y el respeto?

\_\_\_ **2. ¿Ha conversado con él** de los valores de su familia? Si su hijo se siente presionado a hacer algo, dígame que siempre puede hablar con usted.

\_\_\_ **3. ¿Sabe a dónde va** su hijo, con quién estará y a qué hora volverá a casa *antes* de que salga en su cita?

\_\_\_ **4. ¿Insiste en conocer** a su pareja *antes* de que tenga su primera cita?

\_\_\_ **5. ¿Le ha dicho** a su hijo que salir en una cita amorosa es un privilegio? Las responsabilidades, como por ejemplo las tareas, vienen primero.

### ¿Cómo le está yendo?

Usted no puede prevenir que a su hijo le rompan el corazón. Pero cada respuesta *sí* significa que está ayudando a su hijo a navegar las aguas de las relaciones amorosas. Por cada respuesta *no*, intente la idea correspondiente.

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 © 2010 NIS, Inc.

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

Redactora: Rebecca Miyares.

Escritoras: Kris Amundson y Jennifer McGovern.

Editora de Traducciones: Victoria M. Gaviola.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

# El tiempo de calidad marca una diferencia en la relación con su hijo



Una encuesta reciente reveló que el 78 por ciento de los adolescentes cuentan con los consejos de sus padres. En estos tiempos en que los jóvenes deben enfrentarse a más presión de sus amigos que nunca antes, esto es un gran dato.

Sin embargo, su hijo no podrá pedirle un consejo si usted nunca está disponible. Es importante hacerse tiempo para su hijo. Hasta una hora puede marcar una gran diferencia en la relación con su hijo—y sí, ¡conversar con su hijo durante la cena cuenta como tiempo de calidad!

Aquí tiene otras ideas:

- **Fije una cita para tomar un café**, ya sea en un café o en la mesa de la cocina. No es necesario que le sirva café a su hijo. Simplemente,

disfruten de un tiempo a solas para conversar relajadamente.

- **Programa un “Día del adolescente”** una vez por mes. Deje que su hijo decida qué comer y qué hacer. Tal vez quiera preparar una pizza y luego ir al centro comercial a ver las vidrieras. O quizás unas hamburguesas a la parrilla y acampar en su jardín sea más su estilo.
- **Empiecen un proyecto juntos.** Preparen todas las recetas en un libro de cocina favorito. Pinten la sala, o decoren la habitación de su hijo. Cuando les pedimos ayuda a los jóvenes, sienten que confiamos en ellos. Además, trabajar mientras uno conversa puede resultar en un diálogo más sincero y abierto.

**Fuente:** G. Morrison, “Time Together: Spending Quality Time With Your Teen,” iParenting, [www.teenagerstoday.com/resources/articles/qualitytime.htm](http://www.teenagerstoday.com/resources/articles/qualitytime.htm).

# Fomente el éxito en las pruebas a pesar de que no conozca el tema



A medida que su hijo va creciendo y empieza a tomar asignaturas más avanzadas, es difícil saber cómo ayudarlo a estudiar

para las pruebas. Antes, usted solía hacerle preguntas del libro, como, “¿En qué año comenzó la Guerra de Secesión?” Pero ahora, si le pregunta, “¿Qué es el ciclo Krebs?” usted podría no saber si su respuesta es la correcta o no.

¡Pero no permita que eso lo desanime a ayudar a su hijo! Existen muchas otras maneras de apoyarlo mientras estudia que no requieren que usted sea un experto en el tema.

Usted podría:

- **Aliviar el estrés.** Ayude a su hijo a ver que las pruebas son parte de la vida, como limpiar su dormitorio o ir al dentista. Debe tratar de hacerlo lo mejor posible. Sin embargo, su hijo también debería

darse cuenta que la prueba refleja lo que pasó un día de su vida. Obtener una calificación baja en el examen no significa que él sea un fracaso.

- **Encargarse de que su hijo** duerma lo suficiente la noche antes de la prueba y que tome un buen desayuno por la mañana. Recomiéndele que se ponga varias capas de ropa, una encima de la otra para que no se sienta incómodo si hace mucho frío o mucho calor.
- **Ofrecerle algunos consejos** para la hora de rendir la prueba. Dígale que lea las instrucciones con cuidado, que responda primero las preguntas que sabe con seguridad, que marque con un círculo las palabras clave en una pregunta larga para encontrar el concepto principal más fácilmente y utilizar su tiempo más eficientemente.

**P:** Mi hijo debería irse a dormir. En lugar de ello, está trabajando frenéticamente en una composición de historia que debe entregar mañana. Esta no es la primera vez que ha esperado hasta el último minuto. Dice que trabaja mejor bajo presión, pero creo que sus calificaciones mejorarían si no dejara las cosas para el final. ¿Cómo puedo ayudarlo a vencer este hábito de posponer todo para el último momento?

## Preguntas y respuestas

**R:** Lo más probable es que *todos*, en algún momento, hayamos pospuesto hacer una tarea desagradable. Pero cuando esto se convierte en un hábito, como en el caso de su hijo, puede llegar a ser un problema. En la secundaria, los maestros asignan muchos proyectos a largo plazo.

Aquí tiene algunas maneras de ayudarlo a romper este hábito:

- **Consiga un calendario** grande y póngalo en un lugar donde los dos puedan verlo. Pídale que anote cada tarea en el calendario. Luego, siéntense juntos y planifiquen. Pídale que decida qué es lo más importante. ¿De qué se ocupará primero?
- **Ayude a su hijo** a dividir los proyectos grandes en partes más pequeñas. Juntos, piensen en metas más pequeñas que podría alcanzar. En este caso, los logros más pequeños seguramente lo llevarán a alcanzar otras metas más grandes.
- **Verifique que esté** pasando el tiempo de estudio haciendo su tarea. Trabajaré mejor si sabe que podrá charlar con sus amigos una vez que termine.
- **Preste atención** a lo largo del año. Una vez que comience a adquirir buenos hábitos, trabaje con él para mantenerlo en el buen camino, evitando así que vuelva a sus viejos hábitos.

—Kristen Amundson,  
The Parent Institute

# Enfoque: La responsabilidad

## Las consecuencias nos enseñan sobre la responsabilidad



En esta etapa de la vida de su hijo, usted no debería ser el único que toma cuenta de él. Él también debería cuidarse a sí mismo, junto con su orientación, por supuesto. (La excepción a esto es si su hijo tiene una discapacidad que requiere de atención especial. Pero hasta en ese caso, debería hacer lo que pueda.)

Aquí tiene como ayudar a su hijo a controlar su propia vida:

- **Asígnele tantas responsabilidades** como sea posible. Esto incluye llevar la cuenta de su trabajo escolar, su horario, sus necesidades de transporte y sus objetos personales.
- **No entre en pánico** si se le escapa algo y se mete en un problema. Por ejemplo: Anoche, en lugar de hacer la tarea se puso a ver tele. Ahora, ha llegado la mañana y está preocupado porque no ha hecho la tarea. Intervenga sólo si hay una emergencia que podría resultar en daños a sí mismo o a otra persona.
- **Deje que sienta las consecuencias** cuando pasa algo por alto. Por ejemplo: si no completa la tarea, recibirá un cero. Dígale, “¡Qué lástima!” o algo por el estilo, pero no haga nada más que eso.
- **No se apresure a asumir la responsabilidad.** Esto le dice a él que usted cree que no puede aprender de sus errores. Muéstrelle que usted cree que él puede hacerlo solo al permitirle que lo intente una vez más.

**Fuente:** Foster Cline y Jim Fay, *Parenting Teens With Love & Logic*, ISBN: 1-5768-3930-3, NavPress Publishing.

## Cómo evitar convertirse en el ‘Banco de Mamá y Papá’ de su hijo

Los adolescentes gastan más de 160 mil millones de dólares por año. Una gran parte de este dinero viene de los padres.

Pero convertirse en un cajero automático humano no es bueno para el presupuesto familiar. Además, tampoco es bueno para su hijo. Después de todo, ¿no está en sus planes continuar dándole una mesada cuando tenga un empleo y sus propios hijos!

Aquí hay algunas sugerencias para ayudar a su hijo a ser más responsable con el dinero:

- **Hable de lo que el dinero puede, y no puede hacer.** Hoy en día, es muy fácil pensar que la felicidad es algo que uno compra por Internet o en el centro comercial. Ayude a su hijo a colocar el dinero en perspectiva.
- **Hablen de los compromisos.** Sí, se puede comprar los jeans caros. Pero tendrá que prepararse el



almuerzo en casa en lugar de comprarlo en la escuela durante dos meses. ¿Vale la pena? Él deberá decidir.

- **Verifique que esté ahorrando.** Si su hijo tiene un trabajo de media jornada, anímelo a ahorrar por lo menos la mitad de su sueldo.

**Fuente:** S. Mahoney, “Is Your Teen Money Smart?” Family Circle Magazine, [www.familycircle.com/teen/parenting/discipline/is-your-teen-money-smart/?page=1](http://www.familycircle.com/teen/parenting/discipline/is-your-teen-money-smart/?page=1).

## Ayude a su hijo a usar las redes sociales de manera responsable



Con frecuencia, los adolescentes ponen fotografías y escriben cosas en Facebook y otras redes sociales, suponiendo que son “privadas.”

Lamentablemente, muy poco del contenido en Internet es privado. Aquí hay unos consejos para ayudar a su hijo a usar las redes sociales:

- **Enfatice que nada en Internet es privado.** Y nada realmente se “elimina” o “borra.” Así que su hijo debe pensar responsablemente en lo que pone en cualquier sitio de red social.

- **Dígale que las personas miran** estos sitios. Antes de contratar a un empleado, las compañías consultan estos sitios. Las universidades también los consultan antes de admitir a un estudiante. Y los directores de las escuelas los consultan para ver que los niños no estén infringiendo la ley.
- **Sean amigos.** Insístale a su hijo que lo agregue como amigo para que pueda ver qué publica.

**Fuente:** D. Landis, “Facebook Use Can Have Consequences for Teens,” State Journal-Register, [www.sj-r.com/news/x1035105859/Posting-on-Facebook-can-have-consequences-for-teens](http://www.sj-r.com/news/x1035105859/Posting-on-Facebook-can-have-consequences-for-teens).