

Los Padres TM

Loudoun County Public Schools
www.lcps.org

¡aún hacen la diferencia!



Asegúrese que su hijo mantenga su rutina de tareas en la primavera

Resulta difícil concentrarse en las tareas cuando los días se tornan más cálidos y comienza a oscurecer más tarde. Anime a su hijo a seguir su rutina habitual de tareas. Después de todo, si le ha servido desde septiembre, ¡quiere decir que algo está saliendo bien! Pero puede hacerle un par de ajustes para reflejar en ella el cambio de estación. Por ejemplo, podría cambiar:

- **El lugar.** ¿Acaso su dormitorio está comenzando a sentirse como un calabozo? Sugíerale a su hijo que estudie afuera, al aire libre, para aprovechar el buen tiempo. Simplemente debe poder concentrarse; si el partido de baloncesto del vecino lo está distraendo, ha llegado la hora de volver adentro.
- **La hora.** Los expertos dicen que los estudiantes recuerdan mejor la información cuando pueden dividirla en pedazos. Así que si ya

ha estado estudiando una hora, sugíerale que se tome un descanso y dé una caminata corta. ¡Vaya usted también si puede!

- **El orden.** Si por lo general aborda primero la tarea para su clase favorita, sugíerale que comience con la más difícil primero. La terminará cuando aún se sienta fresco.
- Hasta los maestros pueden sentir el llamado de los días cálidos de la primavera. Si su hijo tiene un día en el que, inesperadamente, no tiene tarea, anímelo a:
- **Prepararse para los exámenes** de fin de año. Puede ordenar sus apuntes y los exámenes viejos para estar organizado cuando llegue la temporada de exámenes.
 - **Leer.** Leer por placer es una gran manera de relajarse, mientras que al mismo tiempo continúa haciendo funcionar su cerebro y mejorando la lectura.

¡La participación de los padres hace una gran diferencia!



Estudio tras estudio ha confirmado que la participación de los padres en la educación de sus hijos tiene un gran impacto, desde pre-kinder hasta la secundaria, ¡e incluso después! Cuando usted trabaja junto con la escuela, le muestra a su hijo que:

- La educación es importante para usted.
- Usted apoya las iniciativas de la escuela.
- Usted quiere que la escuela se convierta en un lugar donde él quiera pasar su tiempo. Después de todo, pasa casi tantas horas allí como en casa.

La participación de los padres tiende a disminuir a medida que transcurre el año escolar. No permita que esto ocurra. Aquí tiene cómo:

- **Continúe siguiendo de cerca** el progreso de su hijo.
- **Anime a su hijo** a pedir ayuda antes del examen final si ve que sus calificaciones están bajando.
- **Trate de asistir a una reunión** de la organización de padres.
- **Averigüe si los comités** de graduación necesitan ayuda para planificar las actividades para los bachilleres.

¡Su participación continua *realmente* hace una diferencia!

Los mensajes de texto por la noche y los problemas de aprendizaje



Un estudio reciente reveló que existe una relación entre el enviar mensajes de texto por la noche y un sueño poco reparador. El estudio señaló que los jóvenes que envían mensajes antes de acostarse no duermen bien. Además, tienen un mayor riesgo de padecer problemas como ADHD (Trastorno por déficit de atención con hiperactividad), ansiedad, depresión y dificultades para el aprendizaje.

El estudio reveló que en lugar de relajarse antes de ir a dormir, estos jóvenes continúan estimulando el cerebro hasta antes de cerrar los ojos. Esto contribuye a no poder dormirse y a moverse mucho una vez dormidos. Además, son más propensos a despertarse en el medio de la noche al escuchar un teléfono o una vibración. ¡Los participantes en el estudio enviaron un promedio de 34 mensajes de texto cada noche!

Un estudiante con sueño o no aprovechará la escuela tanto como

uno que está descansado. ¿Pero qué puede hacer para que su hijo no envíe mensajes de texto por las noches? Quite el teléfono móvil de su habitación. Podría decirle que debe usarlo como despertador. Recuérdele que los despertadores “antiguos” han despertado a las personas durante años, y verifique que el suyo todavía funcione bien.

Pregúntele a su hijo por qué envía estos mensajes nocturnos (o por qué quiere estar a disposición de aquellos que le envían mensajes por la noche). ¿No pueden esperar hasta la siguiente mañana?

Fuente: C. Phend, “Bedtime Texting Bad for Sleep,” ABC News, <http://abcnews.go.com/Health/Sleep/bedtime-texting-bad-sleep/story?id=12035026&page=1>.

“Siempre hay un momento durante la infancia en que la puerta se abre y el futuro entra.”

—Graham Green

¿Qué debería hacer usted si su hijo no está yendo a sus clases?



Usted recibió una llamada de la escuela. Su hijo faltó a la clase de matemática, y ésta no es la primera vez. Es difícil para recibir este tipo de noticias. Pero es muy importante que tome medidas inmediatamente. Esto es lo que usted puede hacer cuando se entere que su hijo está faltando a clases:

- 1. No ignore el problema.** Los estudios revelan que existe una relación muy fuerte entre la asistencia a la escuela y las calificaciones. Dígale a su hijo que usted espera que él asista a la escuela todos los días.
- 2. Hable de la razón** por la que su hijo falta a la escuela. Muchas veces, la razón más importante

es que se están retrasando. Si su hijo está preocupado porque no comprende lo que están viendo en matemáticas, la solución no es faltar a clases. Trabaje con el maestro para determinar qué tiene que hacer su hijo para ponerse al día.

- 3. Ayúdelo a ver la importancia** de la escuela. Los adolescentes muchas veces no ven cómo se relaciona lo que están aprendiendo en la escuela con lo que harán más tarde en la vida una vez salgan de la escuela. Ayúdelo a ver cómo la matemática que tiene que estudiar hoy lo ayudará más tarde en su carrera profesional.

Fuente: “Student Attendance: Research and Strategies,” The Principal’s Partnership, www.principalspartnership.com/attendance2.pdf.

¿Debería usted ser ‘amigo’ de su hijo en Internet?



Según el Proyecto Pew de Internet, más de la mitad de los adolescentes usan redes sociales. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinar si su hijo está seguro en línea:

- 1. ¿Sabe si su hijo** es miembro de una red social? (Si no lo sabe, use un motor de búsqueda, tal como Google y escriba el nombre de su hijo.)
- 2. ¿Se ha informado** sobre las configuraciones de privacidad de las redes sociales? Ayude a su hijo a decidir qué tipo de información deberá ser pública.
- 3. ¿Le ha recordado** a su hijo que tenga mucho cuidado con las imágenes que pone en línea? Una foto no desaparece nunca de Internet.
- 4. ¿Le ha dicho** a su hijo que si no es amigo de una persona en “la vida real” tampoco debería ser su amigo en línea?
- 5. ¿Tiene reglas** sobre el uso de las redes sociales?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí* significa que usted está protegiendo a su hijo en Internet. 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.

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.

Asegúrese que pasar tiempo con su hijo sea siempre una prioridad



La clave para pasar tiempo con su hijo es *hacerse* el tiempo para pasar con su hijo. Un consejero escolar les

preguntó a los estudiantes porqué no pasaban más tiempo con sus padres, y los resultados fueron sorprendentes. La mayoría de los jóvenes quería pasar más tiempo con sus padres, pero ellos estaban muy ocupados leyendo sus mensajes electrónicos, viendo tele o hablando por teléfono.

Entonces, programe tiempo para pasar con su hijo. Hágalo así:

- **Dedique tiempo especialmente** para su hijo. Es simple: deje de hacer cualquier otra cosa que lo ocupe y simplemente *hable* con su hijo la próxima vez que él le haga una pregunta.
- **Busquen una actividad** que les guste a los dos. A usted le gusta

armar álbumes de fotos y de recuerdos. A su joven le interesa la fotografía. Trabajen juntos para hacer un álbum de fotografías de toda la familia que se convertirá en una verdadera reliquia.

- **Aproveche los mandados** y quehaceres para pasar tiempo con su hijo. ¿Tiene que ir al supermercado? Pídale a su hijo que lo acompañe. Pueden conversar mientras hacen las compras.
- **Hagan una “cita”** una vez al mes. Vaya a un café o a una heladería con su hijo. O haga algo diferente: prepare una cesta con un picnic y vayan al parque. Pasen 20 o 30 minutos disfrutando de algo rico mientras hablan. La conversación deberá ser divertida y amena.

Fuente: S. Carney, “Spending Time With Your Teen,” suite101.com, http://www.suite101.com/blog/sugarsnapmj/spending_time_with_your_teen.

P: La buena noticia: Mi esposo ha recibido una oferta de trabajo. La mala noticia: Vamos a tener que mudarnos a otro lugar que queda a dos horas de distancia. Mi hijo, que cursará el tercer año, está muy enfadado. Quiere quedarse aquí. Incluso ha hablado con un amigo que le ha ofrecido vivir con su familia. ¿Qué debo hacer?

Preguntas y respuestas

R: Existen algunos casos en que se justifica que un estudiante se quede en la escuela. Por ejemplo si a su hijo sólo le quedara un semestre en la secundaria su argumento sería más convincente. Pero su hijo se refiere a un período de dos años en el que viviría lejos de su familia. Es difícil ver cómo esto es algo que le convendría a él o a usted.

Su hijo debe estar muy preocupado por dejar a sus amigos. Pero si tiene amigos en esta escuela, se hará amigos en la nueva también. En esta época, con los correos electrónicos y las redes sociales, puede mantenerse en contacto con todos. Y mudarse a dos horas de distancia no es mucho. Tal vez puedan llegar a un acuerdo para que vaya a su vieja escuela para el baile de graduación o algún otro evento especial.

Si fuera posible, vaya con su hijo a visitar la nueva escuela antes de que termine el año escolar. Hable con los consejeros de las clases que podría tomar. Tal vez haya algunas asignaturas que no se ofrecen en la escuela a la que asiste actualmente.

Si le gustan los deportes, deje que hable con un entrenador. Si lo que le gusta es la música, dele algo de tiempo para hablar con el director de la banda. Deje que empiece a imaginarse a sí mismo en la nueva escuela: en las clases, con sus amigos, en un equipo. Esto hará que la mudanza le resulte más fácil de aceptar.

—Kris Amundson
The Parent Institute

Enséñele a su hijo de secundaria la responsabilidad de decir *no*



Obtiene buenas calificaciones. Ve a tu entrenamiento. No te pierdas esa reunión. Ve a tu trabajo. Pasa tiempo

con tus amigos. Pasa tiempo con la familia. ¡Y recuerda tus quehaceres!

Hoy en día, los adolescentes tienen muchas responsabilidades. Es importante que hable con su hijo sobre cómo asumirlas.

Parte de ser responsable es cumplir con nuestros compromisos. Pero otra parte es poder decir *no* cuando hay algo que no podemos manejar.

Los adolescentes suelen creer que asumir tantos compromisos como les sea posible es una estupenda manera de probar que son responsables. Pero en realidad, terminan sobrecargando su agenda y no pueden rendir como les gustaría hacerlo. Puede ser que hagan muchas actividades, pero no

pueden hacer ninguna de ellas bien. Ser responsable no sólo significa cumplir con lo que uno dijo que haría, sino hacerlo lo mejor posible.

Si esto describe a su hijo, siéntese con él y haga una lista de todas sus responsabilidades. Luego, trabajen juntos para clasificarlas por orden de importancia. Ponga las cosas que “debe hacer” al principio de la lista, y aquellas que “no necesita hacer” al final. Anímelo a marcar con un asterisco sus actividades favoritas.

Durante el verano, cuando tenga más tiempo libre, podría pensar en qué actividades le gustaría eliminar el año que viene. Ayúdelo a darse cuenta que, muchas veces, decir, “lo siento, pero no tengo el tiempo para ayudarte con esto,” es lo más responsable que uno puede hacer. ¡Pero deje en claro que esto no se aplica a sus quehaceres de la casa!

Enfoque: La lectura

Anime a su hijo a leer por placer frecuentemente



Si quiere que su hijo lea bien, entonces tiene que animarlo a leer con mucha frecuencia. Es tan simple como eso.

Leer, como cualquier otra cosa, es algo que se aprende y que mejora con la práctica. Pero los adolescentes de hoy no se toman el tiempo (o no quieren tomárselo) para practicar la lectura.

Le sugerimos maneras de animar a su hijo a leer más para que cada vez pueda hacerlo mejor:

- **Concéntrese en la cantidad,** no en la calidad. Claro, sería estupendo que su hijo leyera mitología griega. Pero si prefiere leer todo sobre su jugador favorito de béisbol, no se preocupe. Tenga siempre a mano todo tipo de material de lectura. Saque revistas, tiras cómicas y libros de instrucción de cómo hacer algo que le interese.
- **Recorte un artículo** que crea le interesará. Désele y luego coméntenlo. O lea usted un libro que él esté leyendo y luego hablen sobre el mismo.
- **Pruebe literatura no novelada.** A muchos varones no les interesa leer novelas. Pues entonces, busque artículos sobre temas de su interés, sea lo que sea, desde el espacio sideral hasta las actividades al aire libre.
- **Pruebe el humor.** A los jóvenes les gustan las cosas cómicas. Su sentido del humor probablemente no sea como el suyo, pero si les da la motivación para seguir leyendo, ¡el humor es algo estupendo!

Fuente: David Cooper, David Chard y Nancy Kiger, *The Struggling Reader: Interventions that Work*, ISBN: 0-439-61659-X, Scholastic Books.

Enriquezca el vocabulario de su hijo con 'La palabra de la semana'

Encontrar la palabra precisa para expresar algo puede ser muy poderoso para un adolescente. En lugar de decirle a un acosador que es un "asqueroso," piense en lo bien que se sentiría calificándolo como un "intimidador dominante." Aquí tiene dos maneras de ayudar a su hijo a enriquecer su vocabulario:

1. Haga un diccionario personal.

Cuando su hijo encuentre una palabra cuyo significado no sepa, pídale que la escriba en un cuaderno. Cuando esté cerca de un diccionario, puede agregar la definición. En momentos de ocio, podría repasar las palabras en su diccionario personal.

2. Jueguen a "La palabra de la semana" todos en familia. Pídale a alguien de la familia que seleccione una palabra y anótelas en



una ficha de estudio. Luego agregue la definición. Coloque la tarjeta en un lugar donde todos puedan verla. Durante el resto de la semana, note quien usa la palabra en una oración. El ganador de la semana es la persona que haya usado la palabra con mayor frecuencia.

Fuente: "Helping Your Child at Home with Vocabulary Building," Child Development Institute, www.childdevelopmentinfo.com/learning/vocabulary.shtml.

Ofrézcale a su hijo un buen PLAN para que lea sus libros de texto



Es de muy importante aprender a leer un libro de texto y recordar la información que contiene. La estrategia

PLAN (Predecir-Localizar-Agregar-Anotar) podría ayudar a su hijo a hacerlo:

- P Predecir.** Darle un vistazo a todo el texto asignado antes de empezar a leer. Mirar los títulos y subtítulos. Mirar las ilustraciones o las tablas. Pensar en el texto que se asignó el día anterior. Ahora, pídale a su hijo que haga una predicción de lo que piensa que abordará el texto asignado.
- L Localizar.** Antes de leer, pídale a su hijo que haga una lista de todo lo que ya sabe del tema.

Basándose en el vistazo que le dio, pídale que anote lo que aún no sabe pero espera aprender.

- A Agregar** nuevas palabras y frases mientras lee. Si una palabra aparece en negrita, probablemente sea importante. Después de leer uno o dos párrafos, pídale a su hijo que se detenga. ¿Era eso lo que pensó que aprendería?
- N Anotar.** Una vez que su hijo haya terminado de leer, pídale que revise y repase sus notas. ¿Aprendió lo que creía que aprendería? ¿Qué tema cree que abordará el próximo texto que le asignen para leer?

Fuente: "Reading strategies to help high school students and middle school students understand their textbooks," Educational Research Newsletters and Webinars, www.ernweb.com/public/1056.cfm.