

# Los Padres

Loudoun County Public Schools  
www.lcps.org

*¡aún hacen la diferencia!*



## Prepararse ahora hará que sea más fácil estudiar para los exámenes

Lo más probable es que su hijo esté pensando sólo en una cosa: ¡el verano! Pero recuérdale que hay algo que se encuentra entre él y esas lindas y largas vacaciones: los exámenes. Se estará haciendo un favor si se prepara para esos exámenes ahora, en vez de dejarlo para más tarde.

Sugírela a su hijo que dedique un día este mes a prepararse con anticipación para los exámenes de fin de año. Aconséjele que:

- **Consiga el material necesario.** Pregúntele qué necesita para trabajar mejor: fichas de estudio, lápices, rotuladores. Dígale que compre ahora lo que le haga falta.
- **Organice sus apuntes.** Repasar la asignatura es la clave para rendir bien en un examen final. Su hijo estará adelantado si tiene todos sus apuntes en un lugar, y en un orden que tenga sentido para él.
- **Hable con los maestros.** Muchos maestros les aconsejan a sus

estudiantes cómo estudiar y en qué deben concentrarse. Un comentario como, “Recuerden cuántas veces nos hemos referido a los conceptos del Capítulo Seis,” puede ser muy útil.

- **Elabore un plan de estudio.** La mayoría de los exámenes requieren que el estudiante estudie y repase con dedicación. Anime a su hijo a usar un calendario para marcar el tiempo que le dedicará al estudio y para programar las otras cosas que tiene que hacer antes de que termine el año escolar.

¡No se olvide de hacer lo que usted pueda para ayudar a su hijo a prepararse para los exámenes finales! Asegúrese que tenga un lugar de estudio tranquilo y que duerma bien y suficiente la noche antes de los exámenes.

**Fuente:** Susan Abel Lieberman, *The Real High School Handbook*, ISBN: 0-395-79760-8, Houghton Mifflin Company.

## ¡No abandone la escuela antes de que termine el año!



El fin del año escolar se acerca. Seguro que usted y su hijo ya están contando las semanas que faltan, y es probable que se sientan tentados a comenzar las vacaciones un poco antes.

Es importante que usted no se convierta en un “padre ausente” en éstas tres áreas:

1. **La asistencia.** Ahora más que nunca, usted tiene que llevar cuenta de la asistencia de su hijo. Si la escuela tiene un sistema en Internet para controlar la asistencia de los estudiantes, úselo con regularidad. Asegúrese que su hijo vaya a clases todos los días.
2. **Las calificaciones.** Los exámenes finales son una gran parte de la calificación que recibirá en la asignatura. Algunos maestros asignan proyectos que son una parte importante de la calificación final. No deje que su hijo postergue el estudio de los exámenes finales o los proyectos para último momento.
3. **Las actividades sociales.** Ya se acercan la fiesta de gala y la graduación, y es posible que los jóvenes se sientan tentados a consumir alcohol. Antes de permitir que su hijo vaya a una fiesta, verifique que vaya a haber un adulto responsable presente.

## Anime a su hijo de secundaria a repasar un poco de geografía



Podría parecer que el mundo se estuviera encogiéndose. Gracias a Internet, su hijo puede conectarse con gente y recopilar datos e información de cualquier parte del mundo.

Es por ello que la geografía, una ciencia relacionada con mapas viejos y polvorientos, sigue siendo tan importante. Gracias a la geografía, sabemos dónde está un lugar, por qué, y por qué es importante. Y simplemente porque su hijo esté chateando con un amigo en Seúl, no significa que sepa que está en Corea del Sur y no en Carolina del Sur.

Entonces ayude a su hijo a ampliar sus conocimientos de geografía. Juntos, ustedes podrían:

- **Usar el mapa del subterráneo**, el horario del autobús o del tren para organizar un paseo desde su casa a un punto de interés usando un medio de transporte público.
- **Usar un mapa topográfico** para programar una caminata de cinco

millas por el campo o por una comunidad local. En el camino, fíjese en la elevación, la distancia, la dirección y las características geográficas del área.

- **Utilizar la red social de su hijo.** Use un mapa para determinar cuál de sus amigos vive más cerca. ¿Quién vive más lejos?
- **Explorar las comidas del mundo.** Prueben comidas étnicas, luego ubiquen en el mapa el país de origen. Investiguen por qué en algunos países se usan cubiertos para comer, mientras que en otros se usan palitos—¿o no se usa nada!

**Fuente:** "Geography Is 10 Cool Things," My Wonderful World: A National Geographic-led campaign, [www.mywonderfulworld.org/kidsteens\\_welcome.html](http://www.mywonderfulworld.org/kidsteens_welcome.html).

**"Tenga presente que ni el éxito ni el fracaso son definitivos."**

—Roger Babson

## Este verano, hable con su hijo sobre sus sueños y esperanzas



¿Cuándo fue la última vez que le preguntó a su hijo qué quiere ser cuando sea grande? Si la última respuesta que recuerda es, "un vaquero espacial que monta dinosaurios," tal vez haya llegado la hora de conversar otra vez.

Este verano, hágase algo de tiempo para hablar con su hijo acerca de su futuro. Pregúntele cómo se ve en cinco, 10 o 30 años. ¿Qué le gustaría hacer? ¿En qué carrera profesional le gustaría desenvolverse? Si no está seguro, hable sobre sus pasatiempos o sus clases favoritas. Sus intereses son un estupendo punto de partida, y tal vez sean la clave para orientarlo hacia el trabajo de sus sueños.

A medida que transcurre el verano, ayude a su hijo a investigar qué es lo que necesita hacer para alcanzar sus metas. Podrían ir a la biblioteca o investigar en Internet. ¿Hay clases especiales que tendría que tomar en la escuela? ¿Existe un programa universitario en particular al que debería esforzarse por ingresar? ¿Su familia conoce a alguien que trabaje en ese campo con el que sueña su hijo?

En su vida diaria, tenga siempre presente el sueño de su hijo. Si lee un artículo del periódico sobre algún descubrimiento en ese campo, recórtelo y póngalo en el escritorio de su hijo. Si ve un programa de televisión que se relaciona con lo que quiere hacer, programen verlo juntos.

## ¿Se mantiene firme en sus decisiones o se deja controlar?



Casi todas la veces que los padres imponen una regla, los jóvenes se rebelan contra ella. "No es justo," sostienen.

"Los padres de mis amigos no los obligan a hacer esto."

Pero, ¿qué ocurre luego? Algunos padres se mantienen firmes. Otros, sin embargo, se dejan influenciar por sus hijos. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para comprobar que usted no se deja manejar por su hijo:

1. **¿Ha establecido** un horario de regreso a la casa y lo hace cumplir?
2. **¿Se mantiene firme** a sus reglas, aunque su hijo las discuta?
3. **¿Establece consecuencias** y luego las hace cumplir cuando su hijo rompe una regla?
4. **¿Se mantiene firme** a las reglas que estableció, aunque sepa que su hijo se molestará?
5. **¿Comprende** que usted debe ser el padre de su hijo, y no su mejor amigo?

### ¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted no se deja controlar por su hijo. Para las respuestas *no*, pruebe las ideas 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.

# Este verano, ayude a su hijo a combatir la presión de los amigos



Para muchos adolescentes, el “verano” es sinónimo de “libertad”: no hay maestros ni clases, ¡y hay mucho tiempo para pasar con los amigos! Esto le parece estupendo a cualquier adolescente.

Si usted es un padre de familia, tal vez se preocupe porque su hijo pasará demasiado tiempo sin la supervisión de un adulto. Y tiene razón: es más probable que los adolescentes tengan relaciones sexuales y experimenten drogas y alcohol durante los meses de verano que cuando están en la escuela.

Pero usted puede ayudar a su hijo a combatir la presión negativa de sus compañeros. Hágalo así:

- **Hable con su hijo.** Usted tiene que estar al tanto de a dónde va, con quién y a qué hora espera regresar. Si va a una fiesta, siempre debe asegurarse que un adulto estará presente.
- **Promueva actividades sanas.** Sugíerale a su hijo que busque un lugar para trabajar como voluntario. También debería tratar de conseguir un trabajo este verano, unirse a un equipo o liga deportiva o tomar un curso. Y lo que es aún mejor, ¡cualquiera de estas actividades realzará su currículum vitae y sus solicitudes de admisión a la universidad!

**Fuente:** A. P. Murphy, “Summer Is Hot Season for Teen Sex,” ABC Good Morning America, <http://abcnews.go.com/GMA/AmericanFamily/story?id=125048&page=1>.

# Los expertos sugieren la iniciativa 9-5-2-1-0 para hábitos saludables



Si pudieran hacerlo, los jóvenes dormirían hasta el mediodía, se quedarían despiertos hasta las 2 de la mañana, sobrevivirían a punta de pizza y bebidas gaseosas y, muy de vez en cuando, apagarían la computadora y saldrían al aire libre a tomar un poco de sol. Y sin la estructura y la rutina que les brinda la escuela, ¡muchos jóvenes pasan el verano haciendo precisamente esto!

Este verano, haga lo posible para que su hijo siga una rutina saludable. Cabe recordar que pronto su hijo tendrá que vivir “la vida real” y no tendrá esa campana que le recuerda que debe ir a la clase de gimnasia o esa cafetería que le ofrece buenas opciones para la hora de las comidas. ¡Deberá arreglárselas por su cuenta!

Un experto sugiere adoptar la iniciativa 9-5-2-1-0. Establece que los adolescentes deben:

- **Dormir 9 horas** cada noche.

- **Comer 5 porciones** de frutas y verduras cada día.
- **Pasar no más de 2 horas** por día frente a una pantalla.
- **Hacer 1 hora de ejercicio físico** por día.
- **Consumir 0 bebidas azucaradas** por día.

Para que esto le resulte más fácil a su hijo, coloque una variedad de bocadillos saludables en el refrigerador y asegúrese que tenga un reloj despertador que funcione.

Si su hijo pone en práctica estos consejos, adquirirá hábitos saludables y aprenderá cómo crear su propia rutina. Además, demostrará autodisciplina. ¡Después de todo, usted no podrá estar siempre vigilándolo para evitar que tome dos litros de bebidas gaseosas cada día!

**Fuente:** V. Newman, “The Goldilocks Dilemma,” *Your Teen for Parents*, <http://yourteenmag.com/2010/12/the-food-war-nurturing-a-healthy-relationship-with-food/>.

**P:** Mi hija violó las nuevas normas de vestimenta en la escuela. Las reglas exigen que los estudiantes lleven ropa que no deje al descubierto el estómago y la cintura. Sin embargo, ella fue a la escuela con una blusa corta. Ahora está castigada. Yo no consideraba que la blusa sea tan corta. ¿Y acaso la escuela tiene la autoridad de decirles a los jóvenes qué ropa vestir? Este es un país libre.

## Preguntas y respuestas

**R:** Es un país libre, sí, pero siempre ha habido reglas para garantizar que las libertades de una persona no interfieran con los intereses de otra. Es por esto que no podemos gritar “¡Fuego!” en un edificio lleno de gente.

Por lo general, las escuelas tienen la autoridad de tomar medidas que promuevan el aprendizaje de los estudiantes. Y esto claramente incluye establecer reglas claras sobre la vestimenta que se considera apropiada para la escuela.

A veces, las escuelas prohíben el uso de ciertas prendas, o incluso el uso de la ropa de un cierto color. Llevar un color que denota pertenencia a una pandilla puede poner a un adolescente en peligro.

Recuérdale a su hija que ella envía un mensaje con la ropa que usa. Pregúntele si ella realmente quiere llamar la atención de tal manera que impida el aprendizaje de otros estudiantes.

Sugíerale a su hija que deje las blusas cortas para después de la escuela. Pero si tiene un trabajo de medio tiempo después de la escuela, le convendrá dejar ese tipo de ropa en el ropero. Si quiere crear la impresión de que se toma su empleo en serio, debe vestirse más modestamente en el trabajo.

—Kris Amundson,  
*The Parent Institute*



# Enfoque: Aprendizaje de verano

## Ayude a su hijo a mantener un diario en Internet



No podemos esperar convertir un tanto la primera vez que lanzamos una pelota al cesto. Y no se puede aprender a escribir sin práctica.

Durante los meses del verano, usted puede ayudar a su estudiante de secundaria a ponerle un toque de diversión a la escritura, ayudándolo a crear su propio diario en Internet.

Los escritores escriben en un diario personal por varias razones. A veces quieren desahogarse. A veces tienen que aclarar sus ideas.

Empezar es muy fácil. Su hijo podría usar un cuaderno especial u hojas de papel que haya engrapado. Podría incluso crear un diario en Internet, de manera totalmente gratuita (pruebe *livejournal.com*). Recuérdale a su hijo que escribir en un diario:

- Es más que enviar mensajes de texto. Cuando escriba en el diario, debe pensar con calma en lo que escribirá y dedicarle el tiempo necesario al proceso.
- No es lo mismo que hacer un "blog," aunque muchos de los artículos podrían convertirse en un artículo de un "blog." Los "blogs" se escriben para otras personas. Un diario puede mantenerse privado para siempre.
- Puede ser diferente cada día. Algunos días le resultará difícil pensar en algo nuevo que escribir. Cuando eso suceda, su hijo podría simplemente escribir una lista de todas las palabras que se le vayan ocurriendo. Tal vez una de ellas lo lleve a escribir algo en su diario.

**Fuente:** National Writing Project, *Because Digital Writing Matters*, ISBN: 9780-4704-0772-1, Jossey-Bass, una marca de Wiley.

## Pídale a su hijo de secundaria que le enseñe algo que usted no sepa

Una de las mejores maneras de aprender algo nuevo es enseñándolo a otra persona. Usted puede motivar a su hijo a abordar un tema pidiéndole que se lo enseñe a usted.

Escoja un área sobre la que le gustaría saber más, algo que su hijo ya sepa. Tal vez quiera aprender a jugar a uno de sus videojuegos favoritos. Tal vez desee realmente comprender todas las reglas del béisbol. ¡O qué tal si finalmente aprende para qué son todos esos botones en su teléfono móvil!

Pregúntele si estaría dispuesto a hacer de maestro particular. Acuerden en qué momento podrían trabajar juntos. ¡Y no se olvide de tratarlo con el respeto que todo maestro merece!



Su hijo tendrá que dominar muy bien cualquier tema o concepto que quiera enseñarle. Adquirirá más confianza en sí mismo. Y usted aprenderá algo nuevo.

**Fuente:** "Seven Simple Strategies for Stopping Summer Learning Loss," DC Children and Youth Investment Trust Corporation, [www.cyitc.org/elements/file/Summer%20Learning%20Loss%20Tips.pdf](http://www.cyitc.org/elements/file/Summer%20Learning%20Loss%20Tips.pdf).

## Leer durante el verano puede evitar olvidar lo aprendido



Al llegar al último año de la secundaria, algunos estudiantes están mucho más avanzados en lectura que otros. No es que hayan tomado más clases o que hayan asistido a la escuela de verano. Simplemente, aprovecharon los meses de vacaciones para leer.

Los estudios revelan los estudiantes tienden a olvidarse parte de lo que han aprendido en la escuela durante las vacaciones de verano. Se llama "pérdida de aprendizaje durante el verano," y con el paso del tiempo, puede tener un gran impacto. Los estudiantes regresan a la escuela en septiembre y deben pasar semanas volviendo a aprender lo que aprendieron el año anterior.

Pero los estudiantes que aprovechan el verano para leer, no exhiben esa misma pérdida de aprendizaje. Empiezan las clases en septiembre listos para trabajar.

Una de las cosas más importantes que puede hacer este verano es asegurar que su hijo continúe leyendo. Haga que le resulte fácil tomar un libro o revista. Vaya a la biblioteca frecuentemente. Si no tiene una en casa, averigüe si su centro comunitario o una iglesia estarían interesados en patrocinar una biblioteca para que todos los estudiantes continúen leyendo durante los meses de verano.

**Fuente:** D. Viadero, "Study Finds that Book Giveaways Stem 'Summer Slide,'" Education Week, <http://blogs.edweek.org/edweek/inside-school-research/summer-learning-loss>.