

Los Padres TM

Enterprise City Schools
Parent & Family Engagement

¡aún hacen la diferencia!



Rete a su joven a encontrar un pasatiempo que desarrolle la mente

A medida que su joven crece, la importancia de que piense de manera crítica para sopesar la información que escucha, ve y lee aumenta.

Hay muchas maneras divertidas de ayudarlo a desarrollar sus habilidades de pensamiento crítico. Anímelo a:

- **No leer únicamente sus trabajos.** Nunca está de más decir que los jóvenes deberían leer por placer, ya sea el periódico, revistas o una novela. Cuanto más lea su joven, mayor será su exposición a ideas nuevas.
- **Armar rompecabezas** y hacer crucigramas. Los crucigramas fortalecen el vocabulario. Los rompecabezas mejoran la lógica.
- **Jugar a juegos de mesa.** El ajedrez es un juego clásico para enseñar el pensamiento crítico. Sin embargo, las damas, el backgammon y otros

juegos de marcas populares, como Scattergories y el Catán, también desarrollan habilidades de pensamiento importantes.

- **Debatir.** A la mayoría de los estudiantes les encanta discutir. Pídale a su hijo que, en lugar de discutir con usted, se una al equipo de debate de la escuela. ¿No hay un equipo de debate en la escuela? Tal vez su hijo pueda crear uno.
- **Tocar un instrumento musical.** A través de la música, su joven aprenderá sobre el orden, el ritmo y los patrones. También fortalecerá sus habilidades de audición. Y puede ayudarlo a mantener la calma, que mejora su capacidad para pensar.
- **Hacer un blog o un podcast.** Su joven aprenderá a planificar e investigar temas, crear y darle formato al contenido, y editar y publicar su trabajo.

No permita que el trabajo de su joven decaiga



En cuanto los días comienzan a hacerse más largos, la atención de los estudiantes parece reducirse. Es como si hubiera algo en el aire que atrajera a los niños de todas las edades a estudiar menos para tener más tiempo para estar al aire libre.

Para asegurarse de que su joven se esté esforzando al máximo en su trabajo escolar:

- **Hablen sobre el tema.** Hágale preguntas sobre sus trabajos: ¿Cuál fue el más interesante? ¿Cuál fue el más difícil? Eso le recordará a su joven que, incluso si a él no le importa el trabajo escolar, a usted sí le parece importante.
- **Cuente el tiempo.** Si su joven, en promedio, le dedicaba más de una hora por noche al trabajo escolar durante el invierno, podría parecerle sospechoso que ahora le dedique 15 minutos en promedio. Un comentario como “Tu maestro claramente dejó de asignarte trabajos de repente” podría resolver el problema.
- **Combínelo.** Sugírela a su joven que avance con la lectura escolar en los escalones de la entrada o en el patio. Así, podrá disfrutar del aire fresco sin sacrificar el tiempo que debería dedicarle a la escuela.

Un trabajo a tiempo parcial puede enseñar habilidades valiosas



Piense en su primer trabajo después de la escuela. Sea cual fuere el trabajo, le enseñó muchas habilidades que probablemente use a diario en su trabajo actual.

Luego de un año en el que las oportunidades se redujeron drásticamente, es posible que el mercado laboral mejore para los jóvenes en los próximos meses, y su hijo podría sacar provecho. Un trabajo a tiempo parcial podría enseñarle a:

- **Ser independiente.** Usted no estará para ayudarlo; deberá aprender a hacerse responsable de sus propias acciones.
- **Ser puntual.** A su joven no le durará mucho el trabajo si no llega puntual.
- **Ser disciplinado.** Aprenderá a escuchar a su jefe y a cooperar si quiere mantener el trabajo.
- **Ser respetuoso con los demás.** Su joven deberá aprender a tratar

hablarles a los demás de manera respetuosa.

- **Administrar su tiempo.** Su joven deberá aprender a encontrar un equilibrio entre su empleo y la escuela. Limite la cantidad de horas laborales.
- **Administrar su dinero.** Su joven aprenderá a ser más responsable con su dinero cuando se dé cuenta de cuánto cuesta ganarlo.

“Sé aplicado en todo lo que hagas, ya sea trabajando como conserje o en tu primer trabajo de verano, porque la ética del trabajo se reflejará en todo lo que hagas en la vida”.

—Tyler Perry

Hable con su joven sobre los peligros de vapear y fumar



Los fabricantes dicen que los cigarrillos electrónicos son menos dañinos que los cigarrillos tradicionales. Sin embargo, según los Centros de Control y Prevención, se asocian con riesgos de salud, y los niños y los jóvenes no deberían usarlos.

Los fumadores de cigarrillos electrónicos los usan para inhalar un vapor producido por calor; de ahí proviene el término “vapear”. No todos los dispositivos de vapeo tienen el aspecto de un cigarrillo. Algunos parecen lapiceras. Otros se parecen a los vaporizadores y narguiles electrónicos. Como hay una gran variedad de dispositivos que pueden utilizarse de distintas maneras, presentan diversos riesgos.

Infórmese con datos certeros:

- **Los jóvenes que vapean** presentan un riesgo mucho más alto de contraer COVID-19 que quienes no lo

hacen, según un estudio reciente de Stanford Medicine.

- **Los jóvenes que vapean** tienen tres veces más probabilidades de fumar cigarrillos normales que quienes nunca han probado los cigarrillos electrónicos.
- **Dos tercios de los jóvenes** que usan cigarrillos electrónicos piensan que solo contienen saborizantes. En realidad, el vapeo puede exponerlos a la nicotina y otros químicos peligrosos.
- **El uso de nicotina** en los jóvenes puede dañar las partes del cerebro que controlan la atención, el aprendizaje, el estado de ánimo y el control de los impulsos.

Hable con su joven sobre los peligros de vapear y fumar e insístale que se abstenga de hacerlo.

Fuente: “Quick Facts on the Risks of E-cigarettes for Kids, Teens, and Young Adults,” Centers for Disease Control and Prevention, [niswc.com/high_vaping3](https://www.cdc.gov/niswc.com/high_vaping3).

¿Está ayudando a su joven a administrar su tiempo?



A veces, a los jóvenes les resulta muy difícil administrar el tiempo. La dificultad es aún mayor a medida que crecen y tienen que lidiar con proyectos y cronogramas complicados. Los estudiantes podrían sentir la presión, especialmente en la segunda mitad del año escolar.

¿Está haciendo todo lo posible para ayudar a su joven a administrar su tiempo? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. ¿Anima a su joven a escribir todos sus compromisos académicos y personales en un calendario?
2. ¿Habla con su joven sobre sus prioridades, y le explica que cuando no pueda hacer todo deberá enfocarse en lo más importante?
3. ¿Le sugiere a su joven que arme y siga un cronograma todas las semanas?
4. ¿Le muestra a su joven cómo dividir trabajos extensos en pasos más pequeños y manejables?
5. ¿Usa su tiempo sabiamente para dar el ejemplo?

¿Cómo le está yendo?

Cada *sí* significa que está ayudando a su joven a aprender a administrar su tiempo. Para cada respuesta *no*, considere probar 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.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.

Copyright © 2021, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una entidad independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.
Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.
Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Hable con su joven sobre cinco estilos de tomar decisiones



Usted sabe que las habilidades para tomar decisiones de su joven mejorarán a medida que vaya ganando experiencia.

Pero ¿sabía que puede tomar decisiones de distintas maneras que usted?

Hable con él sobre los cinco estilos diferentes de tomar decisiones. ¿Qué tipo de tomador de decisiones considera que es usted? ¿Hay situaciones en las que un estilo podría dar mejores resultados que otro? ¿Es usted:

- 1. Decidido?** Las personas que pertenecen a esta categoría suelen actuar rápidamente. Basan sus decisiones en la información que tienen disponible en el momento. No suelen cambiar de parecer.
- 2. Flexible?** Los tomadores de decisiones flexibles pueden actuar con poca información, pero están abiertos a cambiar de parecer. Si su primera solución a un problema no funciona, la cambiarán por otra. Y volverán a

evaluar sus decisiones a medida que hay más información disponible.

- 3. Jerárquico?** Este tipo de tomadores de decisiones reúnen toda la información que pueden antes de tomar una decisión. Tienen en cuenta toda la información y determinan cuál es la mejor solución. Se atienen a su decisión porque analizaron todos los detalles antes de tomarla.
- 4. Integrador?** Estas personas son como científicos. Reúnen y evalúan un montón de información, pero se dan cuenta de que hay muchas soluciones que podrían servir para resolver el problema. Imaginan el resultado para poner cada idea a prueba.
- 5. Sistémico?** Estas personas reúnen toda la información disponible y piensan todas las soluciones posibles. Clasifican las soluciones de la *mejor* a la *peor* y las prueban.

Fuente: L. Morton, "Five Decision-Making Styles for Small Business," Strategic Market Segmentation.

Escribir puede fortalecer el poder de persuasión de su joven



Es posible que su joven esté desarrollando sus propias opiniones sobre muchas cosas. Es sabido que los jóvenes tienen

opiniones fuertes sobre lo que es "justo", algo que usted podría haber experimentado al hablar con su hijo sobre el horario límite de salida para el fin de semana.

Más allá de desarrollar una tendencia a tomar una posición en casi cualquier cosa, a medida que avanza en la escuela, su joven también aprende a reconocer y comprender los diferentes puntos de vista de una discusión.

Use las habilidades de su joven para debatir para promover sus habilidades de escritura. Descubra qué cosas lo apasionan. ¿Le apasiona la política? Tal vez un funcionario electo implementó un

plan con el que no está de acuerdo. ¿Su joven está más centrado en los derechos de los estudiantes? Tal vez considere que una política de la escuela está desactualizada y no es razonable.

Una vez que identifique un problema que le apasione a su hijo, anímelo a hacer algo al respecto. Pídale que escriba una carta en la que exprese su opinión.

Sugíerale que investigue sobre el tema para que pueda escribir una explicación bien justificada de su postura. Ayúdelo a encontrar el nombre de la persona a la que debería dirigir la carta.

Es posible que el intento de cambiar el mundo le dé tanta energía a su joven que no se dé cuenta de que está mejorando sus habilidades de escritura y aprendiendo a argumentar de manera persuasiva.

P: Mi joven de noveno grado se estresa por todo, desde los trabajos escolares hasta los sucesos actuales. ¿Cómo puedo ayudarlo a manejar mejor su ansiedad y a aprender cómo seguir la corriente?

Preguntas y respuestas

R: Este ha sido un año estresante para los estudiantes, los educadores y los padres. Sin embargo, si el estrés en sí mismo —en lugar de lo que lo desencadenó— está agobiando demasiado a su joven, es hora de intervenir y tomar medidas.

Para ayudar a su joven a manejar mejor el estrés diario:

- **Enséñele a reconocer** las señales de alerta. ¿Comienza a rechinar los dientes o a morderse las uñas cuando está nervioso? Ese es el momento en el que debería actuar. Haga hincapié en cuánto más fácil es resolver el problema cuando se detecta a tiempo.
- **Ayúdelo a armar** un plan de acción. Si su joven está estresado por un proyecto que tiene que entregar próximamente, muéstrele cómo dividirlo en partes más pequeñas. Una tarea extensa puede parecer agobiante, a diferencia de una serie de tareas más cortas.
- **Fomente hábitos saludables.** Tener una alimentación saludable y dormir bien podría ayudar a su joven a aliviar su ansiedad.
- **Sugiera maneras** en las que podría descargar. Hacer ejercicio, leer o lanzar la pelota al aro de baloncesto podría ser lo que su joven necesita para calmarse.
- **Recuérdle que usted** está para apoyarlo. Si su joven está estresado, es posible que sienta que lleva todo el peso del mundo sobre sus hombros. Por lo tanto, hágale saber que usted está junto a él y que lo ayudará a superar su estrés para que alcance el éxito.
- **Hable con el consejero escolar** o el pediatra de su joven si su ansiedad se vuelve difícil de manejar.

Enfoque: desarrollar el respeto

Respetarse a sí mismo ayuda a su hijo a respetar a otros



El respeto por uno mismo es esencial para los estudiantes de secundaria. Un joven que se respeta a sí mismo cree en su valor como persona. Sabe que merece ser tratado de manera justa y amable. Y sabe que no sería propio de él tratar a los demás de otra manera.

Para alentar el respeto de su joven por sí mismo:

- **Ayúdelo a resistir la presión** negativa de sus compañeros. Hable sobre las maneras en las que su joven podría evitar situaciones que sabe que no son adecuadas para él.
- **Mantenga una actitud positiva.** Todos encontramos piedras en el camino. Son temporales. Anime a su joven a volver a empezar luego de un contratiempo.
- **Señale sus fortalezas** y explique que cada uno tiene distintas fortalezas y puntos débiles. Ser consciente de eso puede ayudar a su joven a controlar sus sentimientos de celos. La capacidad de alegrarse por los demás, en lugar de sentir celos, es una parte importante del respeto por uno mismo.
- **Tome una postura firme** contra la drogadicción. Dígale a su joven que el respeto por sí mismo incluye el respeto por su propia seguridad y salud.
- **Dé un ejemplo de respeto** por usted mismo. Recuerde hablar sobre usted mismo de manera positiva. Sea honesto y cumpla sus compromisos. Perdónese por los errores que cometa. Cuide su salud y la de sus afectos.

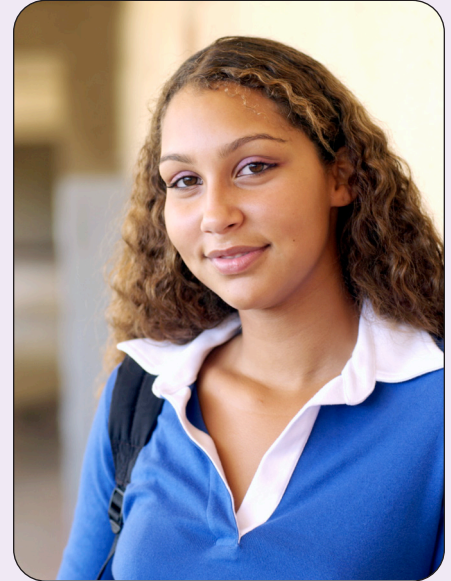
Fuente: Sean Covey, *The 7 Habits of Highly Effective Teens*, Fireside.

El servicio comunitario fomenta el liderazgo y el respeto en su joven

Hay un dicho popular que dice que “los grandes líderes no se proponen ser líderes, se proponen hacer la diferencia”. Eso es lo que los voluntarios jóvenes hacen todos los días.

A lo largo de los años, los investigadores han estudiado muchos de los efectos positivos del servicio a la comunidad sobre los estudiantes. Estos efectos incluyen:

- **El respeto.** Los jóvenes que trabajan como voluntarios aprenden a respetar a los demás y a respetarse a sí mismos. Como trabajan para resolver problemas, adquieren habilidades nuevas. Ven los resultados de su trabajo. Desarrollan el respeto no solo por sus compañeros, sino por los adultos y los miembros de la comunidad.
- **Las habilidades de liderazgo.** Los jóvenes que participan del servicio a la comunidad aprenden a organizar a los demás. Saben trabajar en equipo. Esas son habilidades que pueden usar hoy en la clase y mañana en el lugar de trabajo.



- **La admiración.** Otros jóvenes piensan que quienes trabajan como voluntarios son geniales. Los respetan como líderes y los admiran.

Fuente: *Volunteering: Indicators on Children and Youth*, Child Trends Data Bank.

Cree un ambiente de respeto mutuo en su casa



El respeto mutuo es necesario para lograr relaciones entre padres y jóvenes que impulsen el éxito escolar. Para mostrar respeto por su joven:

- **Pídale a su hijo su opinión** y consejos. Los jóvenes se sienten valorados cuando se les pide que ayuden en una decisión familiar.
- **Acepte sus perspectivas** y opiniones, aunque difieran de las suyas.

Para animar a su joven a que lo respete a usted:

- **Insista amablemente.** Cuando esté en desacuerdo, evite gritarle o decirle algo desagradable. Con calma, dígale “Entiendo. Pero no pienso lo mismo y estoy a cargo de esta familia. Cuando tengas tu propia familia, respetaré tu derecho a hacer las cosas a tu manera”.
- **Sea consistente.** Establezca algunas reglas y hágalas cumplir siempre. Nada hace que un joven pierda el respeto por sus padres más rápido que sentir que pueden manipularlos siempre que quiera.