

Los Padres™

A Service of the Newton County Schools

¡aún hacen la diferencia!



Los chicos responsables exhiben autosuficiencia, perseverancia

Por supuesto que usted quiere que su preadolescente se convierta en un individuo responsable. Pero, ¿sabe él lo que eso significa? Para ayudarlo a comprender qué es “ser responsable” hable de las cualidades que poseen aquéllos que lo son. Además, podría sugerirle cómo dar el ejemplo de este atributo.

Por ejemplo, las personas responsables por lo general exhiben:

- **Un sentido del deber.** Hacen lo que deben hacer, aunque no tengan ganas. Para su preadolescente eso tal vez signifique llegar a la escuela puntualmente, terminar su tarea a diario y hacer sus quehaceres.
- **Autosuficiencia.** Ellos valoran esta cualidad, así que se valen por sí mismos toda vez que puedan. Ciertamente que su adolescente no tiene la edad para ser completamente autosuficiente. Pero puede

dar un paso muy grande para ir convirtiéndose en una persona más responsable. Dele a su hijo las herramientas necesarias para que haga solito muchas tareas, como por ejemplo, lavar y guardar su ropa.

- **Perseverancia.** No se dan por vencidos y no abandonan sus objetivos simplemente porque parecen difíciles de lograr. Su preadolescente puede demostrar perseverancia rehúsandose a abandonar la empresa cuando se ponga difícil. Si no lo seleccionan para el equipo de baloncesto, por ejemplo, podría tratar de mejorar durante el resto de la temporada e intentarlo otra vez en la próxima oportunidad.

Fuente: Michael S. Josephson, Val J. Peter y Tom Dowd, *Parenting to Build Character in Your Teen*, ISBN: 1-889322-42-3 (Boys Town Press, www.girlsandboystown.org/btpress).

Muéstrele a su hijo cómo aprovechar mejor su tiempo



Usted ya ha podido apreciar, durante todo un semestre, lo que se espera de un estudiante de intermedia. El

segundo semestre puede ser hasta más agitado que el primero. Es vital que su hijo sepa usar su tiempo eficientemente. Su joven debería proponerse a hacerlo y usted puede ayudar. Anime a su hijo a:

- **Usar más su agenda.** Su hijo debería de anotar todas sus tareas, las pruebas que se avecinan, los plazos para entregar sus proyectos. Sugíerale que incluya en su agenda su horario de estudio.
- **Practicar a decir que no.** Su hijo no puede aceptar todas las invitaciones, ofrecer sus servicios voluntarios y además mantenerse al día con sus tareas. Usar el tiempo inteligentemente significa responder, algunas veces, con un amable, “Gracias por considerarme, pero tengo muchas cosas que hacer.”
- **Abordar las pruebas de otro modo.** Pídale a su hijo, que sólo esta vez, estudie 20 minutos por noche durante una semana, en lugar de esperar hasta el día antes de la prueba y estudiar todo de golpe. Comenten las diferencias entre estas dos modalidades y analicen cuál fue el resultado.

Fuente: Sean Covey, *The 7 Habits of Highly Effective Teens*, ISBN: 0-684-85609-3 (Fireside Books, una división de Simon & Schuster, www.simonsays.com).

Es vital que le diga claramente a su hijo lo que espera de él



No le pida a su estudiante de intermedia que adivine lo que espera de él.

¡Déjeselo bien claro!

Cuando se trate de establecer expectativas para su adolescente:

- **Sea preciso.** Es posible que para usted y su hijo, “Limpia el sótano” signifique dos cosas completamente diferentes, así que sus instrucciones deben ser muy claras. “Por favor, guarda tus videojuegos, trae los platos sucios arriba y pasa la aspiradora por la alfombra.”
- **Dele un período de tiempo.** Asígnele un período de tiempo específico a los quehaceres. “Necesito que tú vacíes el lavavajillas en los próximos 15 minutos.” Esto podría evitar que su hijo dilate las cosas.
- **Permítale que aporte ideas.** Su preadolescente ya no es un niño, así que no lo trate como tal. Toda vez que sea posible, deje que opine en lo concerniente a las reglas de la casa. Por ejemplo, ¿ha estado insistiendo

que ya tiene la edad para acostarse más tarde? Tal vez tenga razón.

- **Confíe en él.** Respete a su hijo suponiendo que cumplirá con lo que le ha pedido que haga. (En otras palabras, no esté encima de él mientras trabaja.) Si no cumple una y otra vez, tal vez tenga que supervisarlos más de cerca. Pero, ¿y si lo hace bien? Hónrelo con un poquito más de libertad e independencia.
- **Elógielo.** ¿Su hijo está haciendo un buen trabajo, obedeciendo las reglas y colaborando? ¡Dígaselo!

Fuente: “Tell Your Preteens What You Expect,” Cooperative Extension Service, University of Maryland at College Park, <http://extension.umd.edu/publications/pdfs/L249.pdf>.

“Si quiere que los niños se mantengan con los pies sobre la tierra, póngales responsabilidad sobre los hombros.”

—Abigail Van Buren

Exija que su hijo de intermedia siga formando parte de la familia



Los años de la escuela intermedia son, frecuentemente, la época de la puerta cerrada. Su hijo, que solía ser cariñoso,

quiere estar a solas gran parte del tiempo. Este comportamiento refleja el hecho de que su hijo está creciendo y se está independizando. Usted debería respetarlo, pero al mismo tiempo, debe recordarle que él forma parte de una familia. Desear algo de privacidad es normal, pero una separación total de la familia no lo es. Considere las siguientes pautas:

- **Insista en que su hijo pase la mayor parte de su tiempo en casa.** Salir con sus amigos dos noches por semana es suficiente.

- **Ponga la tele y la computadora en áreas comunes.** Si su hijo las tiene en su dormitorio, le está dando una razón más para aislarse.
- **Sea flexible con su hijo cuando se trate de actividades familiares.** Permítale que opte por no participar en ellas, pero déjele bien en claro que habrá otras veces en que tendrá que unirse a la familia.
- **Considere permitirle a su hijo que invite a un amigo a algunas de las actividades familiares.** Hablen de ello con anticipación, para que sepa que se trata de un caso especial.

Fuente: Tom McMahon, *Teen Tips: A Practical Survival Guide for Parents with Kids 11 to 19*, ISBN: 0-671-89106-5 (Pocket Books, una división de Simon & Schuster, www.simonsays.com).

¿Sabe cómo aplicar consecuencias que sean eficaces?



Disciplinar a su hijo implica establecer consecuencias que deberá aplicar toda vez que desobedezca sus reglas.

Las consecuencias que usted ha determinado, ¿son eficaces y apropiadas? Responda *sí* o *no* a las preguntas siguientes para averiguarlo:

1. **¿Usa consecuencias naturales** cuando sea posible? Por ejemplo: su hijo deja los zapatos afuera, otra vez. Llueve y se arruinan. Deberá ganar el dinero necesario para comprarse unos nuevos.
2. **¿Utiliza consecuencias lógicas** cuando no puede aplicar las naturales? Por ejemplo, el viernes por la noche su hijo regresa a casa después del plazo que usted le había fijado. No podrá salir la noche siguiente.
3. **¿Tienen sentido las consecuencias que aplica?** Las consecuencias deben incluir algo importante para su hijo.
4. **¿Se queda en el presente** cuando fija consecuencias? No saque a colación los errores del pasado, o pronostique qué faltas cometerá su hijo en el futuro.

¿Cómo le fue?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí* esto indica que usted está estableciendo consecuencias apropiadas. Por cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente en el cuestionario.

Escuela Intermedia
Los Padres
¡aún hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos. ISSN: 1523-1321

Para obtener información llame o escribe 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 © 2010 NIS, Inc.

Editor: John H. Wherry, Ed.D.

Redactora: Rebecca Miyares.

Escritores: Maria Koklanaris y Holly Smith.

Directora de Traducciones: Michelle Beal-García.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Protéjase contra la presión negativa de otros adultos y padres



Los niños no son los únicos que se enfrentan a la presión negativa a esta edad. Como padre, es posible que usted se vea en la misma situación. Por lo general, la presión de los padres es tan negativa para su hijo como la presión de sus propios compañeros. Ocurre cuando alguien trata de convencerlo de que él haga algo que no es bueno. Pero esta vez, tratarán de lograrlo a través de usted, el padre, la madre.

Protéjase contra:

- **La versión adulta** de “todo el mundo lo hace.” Si un padre invita a chicos y chicas a pasar la noche en su casa, esto no quiere decir que deba permitirle a su hijo que vaya. Dígame, “Aprecio mucho la invitación, pero

nuestra regla es que Karen no asiste a este tipo de fiestas. No cambiaremos esta decisión.”

- **Aquellos que quieren hacerlo** sentir culpable. Permanezca fiel a sus valores, independiente de lo que los demás le digan.
- **Los padres que les dan** alcohol a sus hijos. Sí, existen aquellos padres que sostienen, “Pues van a beber de todos modos, así que es mejor que lo hagan en casa, donde están seguros.” ¡Esto no tiene sentido! Y le manda a su hijo un terrible mensaje. No le permita nunca a su hijo que asista a reuniones donde estarán a cargo adultos permisivos.

Fuente: Susan Borowitz, *When We're in Public, Pretend You Don't Know Me*, ISBN: 0-446-67951-8 (Warner Books, www.twbookmark.com).

Ayude a que su hijo de intermedia se mantenga seguro en línea



Es probable que su preadolescente sea un verdadero as para navegar por Internet, pero eso no significa que sea un experto en seguridad en línea. De hecho, sus aptitudes avanzadas de cibernauta podrían conducirlo a creer que está más seguro de lo que en realidad está. Y es aquí donde usted juega un papel importante.

Tómese el tiempo necesario para hablar con su hijo de cómo permanecer seguro en línea, y no se sienta intimidado si él sabe más de computadoras que usted. Usted es el adulto, y tiene más experiencia en la vida.

Para ayudar a su hijo a mantenerse seguro mientras navega por Internet:

- **Aplique ciertas reglas.** ¿Le prohíbe que visite salas de “chat”? Si es así, su hijo debe saberlo. ¿No le permite visitar sitios que cobran una tarifa? Déjeselo claro. Establezca consecuencias serias si su hijo no obedece estas reglas.

- **Hable de los peligros.** No suponga que su hijo sabe cuáles son los peligros que conlleva publicar mucha información en línea. Hable con él de la necesidad de mantener mucha información privada. Además, recuérdale que también se aplica a la Internet la regla de “no conversar con desconocidos.”
- **Confíe, pero confirme.** Dígame a su hijo que le prohíbe visitar sitios que no sean apropiados, pero además debería bloquearle el acceso con programas de control.
- **Esté consciente** de su vida en línea. ¿Su preadolescente tiene una cuenta en MySpace o Facebook? Está bien, siempre y cuando no sea un secreto.
- **No le permita** tener una computadora en la habitación. Será menos susceptible de meterse en problemas si navega por Internet en la sala o en la cocina.

Fuente: “Safety Tips,” NetSmartz Workshop, National Center for Missing and Exploited Children, www.netsmartz.org/safety/safetytips.htm.

P: Mi hijo de octavo grado se estresa por todo, desde las tareas hasta las tormentas de nieve. ¿Cómo puedo ayudarlo a manejar mejor las situaciones que le producen ansiedad para que se tome todo más a la ligera?

Preguntas y respuestas

R: La escuela intermedia llega con cambios muy grandes, así que es razonable que su hijo se ponga nervioso a veces. Sin embargo, si los nervios y el estrés, en lugar de lo que los producen, están abrumando a su hijo, ha llegado la hora de intervenir.

Para ayudar a su hijo a manejar mejor las presiones de todos los días:

- **Enséñele a reconocer** las señales de advertencia. ¿Es que su hijo empieza a jugar con su cabello o morderse las uñas cuando se pone nervioso? Pídale que esté atento a estas señales. El estrés es más fácil de manejar si se lo detecta inmediatamente.
- **Ayúdelo a elaborar** un plan de acción. Si su hijo está al borde del colapso por un proyecto, muéstrele cómo puede dividirlo en partes más pequeñas. Una tarea grande resulta abrumadora, pero una serie de pasos más pequeños no le parecerá intimidante.
- **Fomente hábitos sanos.** Una buena dieta y el tiempo necesario para descansar pueden hacer mucho para aliviar la ansiedad.
- **Busque maneras** de lidiar con el estrés. El ejercicio, la lectura o incluso conversar con un amigo puede ser lo único que necesite para calmarse.
- **Recuérdale que usted** lo protegerá. Su hijo, tenso y estresado, tal vez sienta que el peso del universo está sobre sus hombros. Dígame que usted estará a su lado, y que lo ayudará a encarar la tensión y tener éxito.

— Holly Smith,
The Parent Institute

Enfoque: La asistencia

Las actividades extracurriculares son beneficiosas



Los chicos por lo general tienen acceso a muchos programas extracurriculares, ya sea en la escuela o en su comunidad.

Muchos de estos programas son académicos. Otros ayudan a rendir mejor en la escuela de otra manera.

De hecho, los estudios revelan que la asistencia a los programas extracurriculares promueve:

- **Las aptitudes sociales.** Esto incluye la capacidad de comunicarse y resolver problemas.
- **Un mejor aprovechamiento** en la escuela. Eso incluye obtener notas más altas y terminar las tareas. Además: menos abandono escolar y mayor satisfacción con la escuela.
- **Hábitos saludables.** Esto incluye un menor consumo de tabaco y drogas.

Para ayudar a su hijo a beneficiarse:

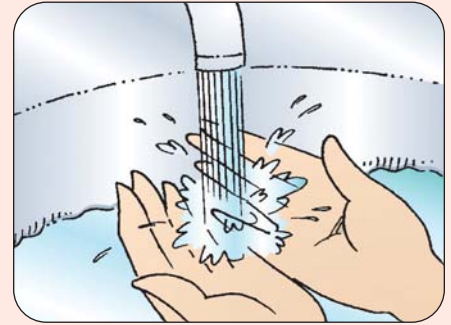
- **Busque transporte confiable.** Algunos programas ofrecen transporte. Si este no fuera el caso, su hijo podría regresar a casa en un autobús o haciendo algún arreglo de transporte compartido.
- **Considere los horarios** de su hogar. Por supuesto que su hijo tiene responsabilidades en casa. Trate de ajustarlas a dos veces por semana para que su hijo pueda asistir a un programa extracurricular.
- **Reclute a otros adultos.** Un programa administrado por adultos, respetados por su hijo, sería lo ideal. Pero si éste no existe, busque un líder adulto en quien confía.
- **Busque un programa** que le interese a su hijo. Por lo menos, pídale que lo pruebe.

Fuente: Elena Kennedy, Brooke Wilson y otros, "Improving Attendance and Retention in Out-of-School Time Programs," Child Trends, www.childtrends.org/files/child_trends-2007_06_19_RB_AttendandReten.pdf.

Ayude a su hijo a evitar los resfríos practicando buena higiene

Su preadolescente no puede aprender mucho en la escuela si está estancado en casa con un resfrío o con influenza. Promueva la buena asistencia ayudándolo a mantenerse sano este invierno. Hágalo así:

- **Recuérdle que debe abrigarse.** Su hijo tal vez crea que no es "chévere" ponerse guantes y un gorro cuando está helado, pero insista en que lo haga de todos modos.
- **Evite las hemorragias nasales.** El aire seco del invierno puede causar irritación en las fosas nasales. Para evitar que éstas se sequen, sugiérale a su hijo que use un atomizador nasal con solución salina o un humidificador.
- **Lávese, lávese y lávese.** A los gérmenes les encantan los dedos y manos sucios, así que recuérdle a

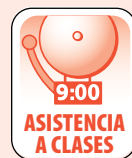


su hijo que debe lavarse las manos frecuentemente. Es una de las mejores maneras de evitar los virus invernales.

- **Alivie la piel seca** y resquebrajada. Pídale a su hijo que se ponga crema humectante.

Fuente: "Winter Health and Safety," KeepKidsHealthy.com, www.keepkidshealthy.com/welcome/winter/winter_health_safety.html.

¿Por qué es importante que su hijo de intermedia asista a la escuela?



Cada día de clases es importante. Pero después de la vacación de invierno, perderse una sesión de clases puede ser particularmente complicado para su hijo. Debería ir a la escuela todos los días, a no ser que esté enfermo.

Y estas son las razones:

- **Una vez han dejado** atrás la mitad del año, muchos maestros van concentrándose más seriamente en las pruebas de fin de año que son tan importantes para la acreditación de la escuela. El ritmo de la instrucción se va acelerando. Y resulta más difícil ponerse al día.
- **En unas pocas semanas,** si no antes, los maestros comenzarán a repasar para las pruebas de fin de

año. Este repaso ocurre simultáneamente con la enseñanza regular.

- **Es posible** que a su hijo le asignen más tareas como resultado de una enseñanza y un repaso acelerados. Mientras más tiempo pase fuera de la escuela, más material se le acumulará. Y él tendrá que entregar todo.

Continúe:

- **Enfatizándole** a su hijo la importancia de la asistencia diaria a la escuela. ¡Llegar puntualmente también es importante!
- **No acepte ninguna** excusa excepto una enfermedad, para una ausencia de la escuela.
- **Absténgase** de hacer planes con su hijo que requieran que él falte a la escuela.