

Sea muy claro cuando determine qué es lo que espera de su hijo

Cuando su hijo era pequeño, usted usaba un lenguaje claro y concreto para expresar lo que esperaba de él. ¿Por qué? Porque quería garantizar que él pudiera entenderlo perfectamente bien.

Ahora su hijo es más grande, pero expresar las expectativas claramente continúa siendo lo mejor. Cualquier otra cosa menos explícita le da a un preadolescente mucho “espacio para maniobrar.” A esta edad, no le dé una salida a su hijo. Es capaz de tomarla. En lugar de ello:

- **Hable claramente** en términos de lo que quiere y las expectativas que tiene. Tal vez no funcione que le diga a su hijo lo que *debe* hacer. Al final de cuentas, no controla su comportamiento. Usted simplemente controla el suyo. “Espero que termines tus deberes antes de

salir de casa,” es mucho más eficaz que decirle, “Es mejor que hagas tus deberes ya mismo.”

- **Anime a su hijo** a tener bien claras sus propias expectativas. Si dice que espera obtener una A en su próxima prueba, pídale que le diga exactamente cómo piensa lograrlo. Escribir un plan es todavía mejor.
- **Hablen de las expectativas** de los maestros. “Cuando la señorita Gómez te diga el viernes que tendrás una prueba el lunes, ¿qué es lo que espera de ti?” Si su hijo lo mira con una expresión perdida, dele la respuesta. “Ella espera que comiences a repasar el material inmediatamente para que estés bien preparado el lunes.”

Fuente: Jody Johnston Pawel, *The Parent's Toolshop: The Universal Blueprint for Building a Healthy Family*, ISBN: 1-929643-34-9 (Ambris Publishing, www.parentstoolshop.com).

El entusiasmo motivará a su preadolescente



¡Mantenga a su hijo motivado y así lo mantendrá en el camino que lo llevará al éxito escolar! Para motivarlo a

rendir bien en la escuela y más allá:

- **Concéntrese** en su esfuerzo. Sí, las notas son importantes. Pero también lo es el trabajo esforzado. Así que la próxima vez que su preadolescente estudie con esmero pero traiga a casa una nota que no es la esperada, elógielo de todos modos. Dígale que su esfuerzo y dedicación son tan importantes como el resultado.
- **Interésese** en lo que está aprendiendo. El entusiasmo es algo contagioso, así que pásele el suyo a su hijo. Pregúntele qué es lo que está pasando en clase y muestre interés en lo que está haciendo. ¿Está leyendo mucho sobre la guerra civil? Dígale que sería muy chévere visitar un campo de batalla. ¿Está estudiando francés? Visite un sitio Internet y busquen imágenes de la Torre Eiffel.
- **Póngase de su lado.** Un beso en la mejilla o una palmadita en la espalda cuando esté listo para salir de casa son gestos cotidianos que le muestran a su adolescente que usted lo quiere. Él se sentirá más motivado a rendir bien en la escuela mientras más apoyo y cariño reciba en su hogar.

Aproveche la presión positiva de los amigos para beneficiar a su hijo



Usted conoce esas anécdotas horribles: la presión de los amigos es peligrosa. Provoca a los chicos buenos a hacer cosas malas.

Si bien es cierto que la presión negativa de los compañeros puede resultar en problemas, existe también presión *positiva*. A diferencia de la negativa, la presión positiva podría animar a los chicos a:

- **Trabajar** con esmero (o con más esmero) en la escuela.
- **Probar** un nuevo deporte u otra actividad sana.
- **Tener** una buena actitud de la escuela o de ellos mismos.
- **Comportarse** más respetuosamente con los maestros y otros adultos.

Una manera de ayudar a su preadolescente a gozar de los beneficios de la presión positiva es animándolo a encontrar amigos honestos e íntegros. Usted no puede elegir los amigos de su hijo por él, pero sí puede influir en el tipo de amistades que seleccionará si:

- **Habla de las cualidades** de los buenos amigos. “¿Crees que un buen amigo te pondría en peligro? ¿Crees que le gustaría verte en problemas?”
- **Refuerza sus valores.** “Un verdadero amigo te apoya si otra persona quiere obligarte a hacer algo malo. Quiere que tú hagas lo que está correcto, no lo que está mal.”

Si bien la presión positiva de los amigos es algo estupendo, no recurra a ella constantemente. Ya sea se trate de sumarse al club de drama o intentar ser miembro del equipo de lucha libre, su hijo debería interesarse por una actividad no sólo porque “todos mis amigos la están haciendo.”

Fuente: Stacey Schifferdecker, “Harnessing the Power of Positive Peer Pressure,” More4Kids.info, www.more4kids.info/611/positive-peer-pressure.

“La rectitud no se hereda. Se desarrolla día a día, por la manera de pensar y comportarse, reflexión por reflexión, acto por acto.”

—Helen Gahagan Douglas

Su participación en la intermedia es diferente, pero no menos importante



El año escolar ya está en marcha. Les ha enviado mensajes electrónicos a los maestros de su hijo y ha asistido a las reuniones para padres y maestros. Es estupendo que haya comenzado a participar en la vida escolar de su hijo. Pero es sólo el principio. Para continuar haciéndolo:

- **Únase a la asociación** de padres y maestros. Si puede asistir aunque sea a una reunión, con certeza que aprenderá algo de la escuela de su hijo que antes no sabía.
- **Conozca a un administrador.** Es posible que haya miles de padres

en la escuela de su hijo. Los administradores no los conocen a todos. Pero si usted se presenta, tendrá un punto de referencia en caso de que sea necesario que trabajen juntos en el futuro.

- **Conozca al orientador académico.** En la escuela intermedia, ellos son una parte importantísima del equipo. Trabajan con dedicación para llegar a conocer a los estudiantes bajo su tutela. Son una fuente valiosa de información en esos casos en que usted necesita ayuda con problemas que no son puramente académicos.

¿Está ayudando a su hijo a mantenerse ligado a la escuela?



Los estudios revelan que aquellos estudiantes que participan en actividades escolares que van más allá del ámbito académico se sienten más ligados a la escuela. Esto los ayuda a rendir mejor.

¿Está animando usted a su hijo a participar para mantenerse ligado a la escuela? Responda *sí* o *no* a las preguntas a continuación para averiguarlo:

1. **¿Ha revisado la lista** de actividades escolares con su hijo para saber qué tiene a su disposición?
2. **¿Anima a su hijo** a unirse a una actividad o club que le interesa?
3. **¿Demuestra entusiasmo** cuando su hijo le expresa interés en probar un nuevo club o actividad?
4. **¿Le sugiere a su hijo** que asista a los acontecimientos deportivos o fiestas en la escuela?
5. **¿Insta a su hijo** a aprovechar el tiempo de consulta que tienen los maestros o la hora de estudio que ofrece la escuela?

¿Cómo le fue?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí* esto indica que está ayudando a su hijo a sentirse parte de su escuela. Por cada respuesta *no*, trate de probar la idea correspondiente.

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 © 2009 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.

Reduzca la ansiedad al animar a su hijo a prepararse para las pruebas



¿Es que acaso su hijo tiene dolor de estómago y siente gran inquietud antes la perspectiva de la prueba de matemáticas?

Ayúdelo a prepararse para el gran día y es posible que no se sienta tan nervioso. Hágalo así:

- **Recuérdale** que no debe estudiar todo de golpe la noche antes. Una noche de estudio frenético no resultará en una mejor nota. En lugar de ello, su hijo debería empezar a prepararse por lo menos con una semana de anticipación. De este modo, si no comprende algo tendrá tiempo para buscar ayuda antes del examen.
- **Use el libro de texto** y sus apuntes. ¿El libro de su hijo tiene pruebas de práctica? Anímelo a tomarlas

como manera de prepararse. Si no hay ninguna, vea si usted puede elaborar una prueba usando los apuntes de la clase.

- **Pídale que pida clarificación.** Si su hijo no está seguro del material que estará incluido en la prueba, pídale que le pregunte al maestro. Hay pocas cosas más atemorizantes que lo desconocido, así que mientras más sepa, más seguro y confiado se sentirá.
- **Ayúdelo a cuidarse.** Su hijo debe estar descansado el día de la prueba, y debería haber tomado un buen desayuno. Encárguese de que se acueste temprano la noche antes y ofrézcale un desayuno nutritivo por la mañana.

Fuente: "Preparing for a Math Test," Mission College, [http://salsa.missioncollege.org/mss/stories/storyReader\\$29](http://salsa.missioncollege.org/mss/stories/storyReader$29).

Dele a su estudiante incentivo adicional para seguir leyendo



Los mejores estudiantes, durante los años en la universidad y más allá, son aquellos que leen mejor. Mientras más y

mejor lea su hijo, mejor será su desempeño. La clave, por supuesto, es lograr que él *quiera* leer. Pruebe algunas de estas ideas:

- **Estimule su interés.** Los estudios revelan que leer por lo menos cuatro libros durante el verano es particularmente beneficioso. Así que aplique la misma fórmula a otros tres meses, octubre, noviembre y diciembre e inste a su hijo a leer cuatro libros hasta principios del 2010. Como incentivo, podría ofrecerle la oportunidad de quedarse despierto hasta más tarde o concederle un privilegio especial.
- **Hágale preguntas** de lo que está leyendo. Si no sabe por dónde comenzar, ayúdelo a seleccionar por

lo menos un libro que venga con preguntas de discusión. Una vez haya terminado de leer el libro, pídale su opinión de las preguntas.

- **Solicite ayuda.** Hable con las bibliotecarias en la escuela de su hijo y pídale que le recomienden libros sobre temas de interés para su hijo, acordes con su nivel de lectura. Dígame claramente que es su intención lograr que lea más. Haga lo mismo en su biblioteca pública. Visítela con su hijo de vez en cuando. Cada uno de ustedes debería sacar un par de libros.
- **Aproveche la temporada** de películas que se avecina. Es posible que algunas de las cintas se basen en libros aptos para jóvenes. Dígame que antes de ver la película deberá leer el libro.

Fuente: Hannah Trierweiler, "Sunscreen ... Shade ... Books! How to help kids discover the joy of summer reading," *Instructor*, May/June 2009 (Scholastic, www.scholastic.com/instructor).

P: Muchos estudiantes de intermedia sostienen que sus maestros los tratan injustamente, pero en el caso de la maestra de lenguaje de mi hijo creo que está en lo cierto. ¿Qué puedo hacer?

Preguntas y respuestas

R: Antes de hacer nada, es importante que averigüe qué está sucediendo. Empiece conversando con su hijo y preguntándole específicamente por qué cree que lo están tratando mal. Averigüe todos los detalles de la situación para garantizar que tenga la versión *completa* de los hechos.

Por ejemplo, si su hijo le dice que la maestra lo acusó injustamente de perturbar la clase, pregúntele si la maestra podría haber tenido una razón en particular para sospechar de él. ¿Es que ha perturbado la clase alguna otra vez? ¿Estaba sentado con un grupo de chicos molestos y simplemente ella lo creyó responsable por el incidente?

Si después de hablar con su hijo usted está convencido que en realidad está ocurriendo algo injusto:

1. **Programe una hora** para reunirse con el maestro de su hijo y hablar de lo que le preocupa.
2. **Explíquele**, en un tono cortés, respetuoso y claro, lo que su hijo le ha dicho. No se ponga a la defensiva.
3. **Escuche cuidadosamente** lo que el maestro le aclare desde su punto de vista.
4. **Discutan posibles soluciones.** Trabaje con el maestro para encontrar una manera de resolver el problema.
5. **Cuéntele a su hijo** qué ocurrió en la reunión. Evite hacer cualquier comentario negativo de la maestra.

Si el problema persiste a pesar de haber sostenido una reunión con la maestra, aborde el problema con el director de la escuela.

— Holly Smith,
The Parent Institute

Enfoque: La disciplina

Averigüe las normas escolares para el uso del teléfono móvil



He aquí una diferencia entre la escuela primaria y la intermedia que probablemente sea una sorpresa para usted: en la primaria, muy pocos estudiantes tienen teléfonos móviles. En la intermedia, muchos sí los usan. Es probable que su hijo quiera uno. Si usted está de acuerdo, debe estar consciente que tener un teléfono móvil es una gran responsabilidad, tanto dentro como fuera de la escuela.

Considere los siguientes puntos antes de tomar una decisión:

- **Las normas escolares.** Muchas escuelas intermedias permiten que los chicos tengan teléfonos móviles en las instalaciones de la escuela. Pero muchas exigen que el aparato esté apagado. Infórmese de las reglas. Explíquelo a su hijo claramente cuáles serían las consecuencias si no se guía por ellas.
- **Dinero.** Usar un teléfono móvil puede ser muy caro. Para los chicos de intermedia y secundaria, gran parte del gasto deriva de recibir y enviar mensajes de texto. Algunos estudiantes tienen en sus cuentas miles de mensajes por mes. ¿Quién pagará por el uso del teléfono? ¿Es que su hijo tendrá un número ilimitado de mensajes de texto? Decida y cuente con la aprobación de su hijo *antes* de comprar el teléfono.
- **Peligro.** Enviar un mensaje amenazador por teléfono puede meter a su hijo en serios problemas. Otra zona de peligro es la cámara con la que vienen equipados muchos teléfonos. Prohíba a su hijo que mande o reciba fotos que sean amenazadoras o provocativas.

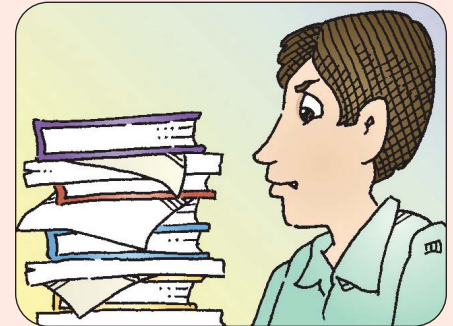
Fuente: Greg Taillon, "Cell Phone for Kids?" Preteenagers Today, www.preteenagerstoday.com/resources/articulos/cellphone.htm.

Para enseñarle a su hijo dominio de sí mismo, dele consejos

Su hijo, ¿a veces pierde los estribos cuando se enoja? Es hora de que adquiera dominio de sí mismo. Enseñarle a su hijo a controlarse cuando esté enojado o frustrado lo ayudará a convertirse en un adulto maduro y aplicado.

La próxima vez que su hijo se salga de las casillas:

- **Defina el problema.** "Estás enojado porque tienes muchos proyectos con el mismo plazo de entrega."
- **Sienta empatía.** "Es mucho trabajo. Yo también me sentiría abrumado."
- **Dele instrucciones.** "Respira profundamente un par de veces y luego siéntate."
- **Conserve la calma.** Él no dejará de gritar si usted empieza a hacerlo.



- **Hablen de la situación.** Una vez pase la ira de su hijo, hablen de cómo podría controlarse para que pueda abordar una situación similar de mejor manera la próxima vez.

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).

Muéstrele a su hijo a ser respetuoso granjeándose usted su respeto



Su hijo ya tiene edad como para darse cuenta de la hipocresía. Si usted dice una cosa y hace lo opuesto, las malas consecuencias vendrán multiplicadas por tres. Primero, hará lo que usted hace, no lo que usted dice. Segundo, le perderá el respeto. Y tercero, no sabrá cómo comportarse de manera respetuosa, lo que afectará su vida en la escuela, en el hogar y en todo lo demás.

Pues entonces, dé el ejemplo y su hijo también lo hará:

- **Sea honesto.** Diga la verdad. Admita sus errores, y no culpe a los demás. Pida disculpas cuando se equivoque, (sí, inclusive a su hijo).
- **Sea consecuente.** Cuando fije una regla, atégase a ella. Esto se aplica a las reglas que afecten a su hijo y también a usted mismo.

- **Sea desprendido.** Usted es un padre, por lo tanto, las necesidades de su hijo vienen primero. (Tome nota de que la palabra es *necesidades*, no *deseos*.) Su hijo no es padre de familia, y por tanto no puede emularlo en esta situación. Pero su ejemplo le mostrará a ser considerado con los demás.
- **Compórtese dignamente.** Dígame a su hijo que nadie puede hacer que usted se sienta pequeño a no ser que se lo permita. Las palabras hirientes son dolorosas. Y también lo es que le falten el respeto a uno. En lugar de rebajarse el nivel de los otros, dígame a su preadolescente que se ponga por encima de ellos.

Fuente: Michael J. Bradley, *Yes, Your Teen is Crazy: Loving Your Kid Without Losing Your Mind*, ISBN: 0-936197-44-7 (Harbor Press, www.harborpress.com).