

# Los Padres™

Educational Service Unit #8  
Linda Miller, Service Representative

***¡aún hacen la diferencia!***



## Su hijo debe asistir a la escuela cada día hasta que termine el año

**E**l año escolar llegará a su fin muy pronto y la tentación de faltarse a la escuela es muy grande.

Es importante que usted haga todo lo posible para evitar que su hijo caiga en esa tentación. La asistencia a la escuela hacia el final del año escolar es tan importante (o todavía más importante) que en cualquier otro momento.

Por supuesto que hay excepciones, por ejemplo, si su hijo está enfermo. Nunca mande a la escuela a un niño que esté enfermo o que presente síntomas de influenza, tal como una fiebre de más de 100 grados (más de 38 grados). Su hijo deberá quedarse en casa hasta que no presente ningún síntoma. Además, deberá estar libre de fiebre, sin tomar medicamentos, por un período de 24 horas.

Recuerde, además que:

- **Lo más probable es que su hijo** esté preparándose para las pruebas de fin de año o para los

exámenes estatales.

- **Faltarse a la escuela** podría significar que su hijo se está perdiendo un repaso importante o incluso una prueba.
- **Los estudios revelan** que los estudiantes que tienen un buen historial de asistencia rinden mejor en las pruebas de matemáticas y lectura. Los estudios que se llevaron a cabo en un estado revelaron que la mayoría de estudiantes que habían aprobado las pruebas de matemática y lectura tenían una asistencia de 95%.

Continúe:

- **Siendo firme con su hijo.** Él *debe* asistir a la escuela.
- **Programa turnos médicos** fuera de las horas de clase.
- **Espere hasta que termine** la escuela para viajar con la familia.

**Fuente:** Minneapolis Public Schools, "Attendance Matters!" [www.mpls.k12.mn.us/Attendance.html](http://www.mpls.k12.mn.us/Attendance.html).

## Use la disciplina para enseñar responsabilidad



Usted quiere que su hijo se convierta en un adulto responsable. Una manera de ayudarlo es volviendo a considerar

cómo lo disciplina.

Piense en la disciplina como una manera de darle a su hijo la oportunidad de comportarse responsablemente y evitar castigos, mientras al mismo tiempo se hace acreedor de algunos beneficios.

La clave es explicar claramente, y con anticipación, qué es lo que usted espera. Los castigos que imponga no deberían ser una sorpresa. Esto debería funcionar de este modo:

- **La oportunidad:** Usted le permite a su hijo que navegue por Internet. Pero no debe visitar algunos sitios que usted no considera apropiados. Si lo hace, perderá el privilegio de tener acceso a la computadora.
- **El privilegio:** si sigue las reglas, podrá usar la computadora.
- **El castigo:** Si vuelve a visitar esos sitios, se quedará sin computadora por un cierto período de tiempo.

Al presentar las reglas de esta manera, usted le estará dando un poco de control a su hijo. Aprenderá que está ganando privilegios o perdiéndolos de acuerdo a las decisiones que él tome.

**Fuente:** Teri Brown, "The Consequence System: Use Opportunity and Responsibility to Parent Your Preteen," [DisneyFamily.com](http://DisneyFamily.com), [www.preteenagerstoday.com/articles/discipline/the-consequence-system-1114](http://www.preteenagerstoday.com/articles/discipline/the-consequence-system-1114).

## Anime a su hijo a seguir concentrado en la escuela estas últimas semanas



El calendario dice “mayo”. Pero lo más probable es que su hijo ya esté operando en la modalidad “vacación de verano.” Pero estas últimas semanas de clases son tan importantes como las primeras, así que es de vital importancia que siga concentrado en la escuela y que se tome el trabajo con seriedad:

Para que tenga la motivación de continuar rindiendo bien hasta el fin del año:

- **Haga de la escuela una prioridad.** Hable con su hijo todas las noches de lo que está haciendo en la escuela. Lea los boletines informativos que lleve a casa y esté al tanto de todas las pruebas y exámenes. Muéstrelle que su educación le interesa. De este modo, tendrá más importancia para él también.
- **Ajústese a su rutina.** ¿Acaso ha

descuidado sus horarios para estudiar y acostarse ahora que el clima está más agradable y las noches son más largas? ¡No lo haga! Las rutinas son de vital importancia cuando se trata de mantener a su hijo concentrado en la escuela, así que no las abandone. El verano llegará muy pronto.

- **Salga.** ¿Quién dice que su hijo no puede disfrutar del clima más agradable y hacer su tarea al mismo tiempo? Si la noche está agradable y su hijo quiere aprovecharla, déjelo que saque sus cuadernos y estudie al aire libre. Mejor aún, ¡tome usted el diario y vaya con él!
- **Organice una actividad.** Celebre el final del año escolar haciendo alguna actividad especial. ¡Tal vez sea toda la motivación que su hijo necesita para continuar trabajando estas últimas semanas!

## Una estrecha relación con su hijo combatirá la presión negativa



La idea de que todos los chicos cederán ante la presión de los amigos es un mito. Algunos en realidad nunca deben

enfrentarla. Otros que sí lo hacen, pueden hacerle frente.

¿Dónde radica la diferencia? Usted. Otro mito es que “los padres no pueden hacer mucho” para evitar que un niño ceda ante la presión negativa.

Cada minuto que su hijo siente su cariño, apoyo y confianza, es como hacer un depósito en el banco. Mientras más grande el depósito, más lo protege.

Recuerde que una relación estrecha con su hijo promueve:

- **Independencia.** Como usted le ha dado a su hijo responsabilidades y poder de decisión apropiados a su

edad, él es independiente y no siente temor de “marchar a su propio ritmo.” No siente la necesidad de seguir al resto ciegamente y rechaza toda oferta que él sabe no es conveniente para él.

- **Una sólida imagen de sí mismo.** Su hijo se considera a sí mismo un individuo valioso. ¿Por qué destruir todo aquello comportándose de manera riesgosa?
- **Buen criterio.** Su hijo elige amistades que también se tienen en alta estima como para hacerse daño. Ellos tampoco le piden a su hijo, una persona a quien valoran mucho, que cometa actos que lo pondrían en peligro.

**Fuente:** Laurence Steinberg y Ann Levine, *You and Your Adolescent: A Parent's Guide for Ages 10-20*, ISBN: 0-06-273461-X (Harper Perennial, www.harpercollins.com).

## Su hijo de intermedia, ¿pasará un verano libre de peligros?



El verano es la temporada de máxima diversión, pero también de máximo riesgo. Y esto se aplica especialmente a los chicos de intermedia, que probablemente no siempre estén bajo la supervisión de un adulto. ¿Está preparado para un verano seguro?

Responda *sí* o *no* a las preguntas a continuación para determinarlo:

\_\_\_ 1. ¿Le exige a su hijo que se aplique loción protectora y un sombrero cuando esté al sol?

\_\_\_ 2. ¿Insiste en que su hijo se ponga un casco cuando monte en bicicleta, patineta o monopatín?

\_\_\_ 3. ¿Sabe usted con quién está su hijo, dónde y lo que está haciendo? ¿Lo disuade de salir una vez anochece?

\_\_\_ 4. ¿Considera la madurez de su hijo antes de asignarle quehaceres, tales como cortar el césped con un cortacésped a motor?

\_\_\_ 5. ¿Insiste en que su hijo tome suficiente agua cuando esté trabajando, jugando o haciendo ejercicio?

¿Cómo le fue?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí* esto indica que usted está preparado para un verano libre de peligros. 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.

## Enséñele a su hijo a establecerse metas académicas realistas



Es posible que su hijo sea un verdadero as a la hora de completar sus tareas a tiempo. Pero, ¿cuán bien aprovecha las sesiones de estudio? Es decir, ¿lee y absorbe el material asignado cuando no tiene nada que entregar?

Estudiar no es lo mismo que “hacer tareas” porque no hay una tarea específica que debe completarse. En lugar de ello, una sesión de estudio productiva depende de la capacidad de su hijo de revisar y repasar el material y retener la información.

Para ayudar a su hijo a estudiar con mayor eficacia, anímelo a:

- **Tomar apuntes** de lo que esté leyendo. Le servirán para resumir el material a sus puntos salientes.
- **Elaborar tarjetas de estudio** u otro material mnemotécnico. Es más probable que use material de estudio que él mismo haya hecho.
- **Fijarse en las ilustraciones y las tablas.** Este material adicional contiene información valiosísima que

probablemente aparezca en una prueba más adelante.

- **Describir lo que acaba de leer** usando sus propias palabras. Si no puede hacerlo, es muy posible que no haya comprendido el material. Ciertamente que incluso los mejores hábitos de estudio no serán beneficiosos a no ser que se usen con regularidad, y en las circunstancias adecuadas. Para que su preadolescente aproveche al máximo sus sesiones de estudio:
  - **Pídale que se siente a estudiar** a la misma hora todos los días.
  - **Limite las distracciones.** Esto no significa necesariamente un silencio total. Si puede trabajar mientras escucha música, no hay problema.
  - **Tenga a mano un diccionario.** Sí, son grandes y anticuados. Pero también son valiosísimos. Así que, ¡saque uno de la repisa de libros!

**Fuente:** “Tips For Helping Kids and Teens With Homework and Study Habits,” Child Development Institute, [www.childdevelopmentinfo.com/learning/studytips.shtml](http://www.childdevelopmentinfo.com/learning/studytips.shtml).

## Este verano, estreche los lazos afectivos con su hijo, su familia



Muy pronto, su hijo estará libre de la rutina regular de estudio. Es probable que pase más tiempo en casa, ya que no tendrá que ir a la escuela. Es una oportunidad para que ustedes pasen tiempo juntos, gozando buenos momentos. Le ofrecemos algunas ideas:

- **Aumente el número de las comidas** con la familia. Con un horario un poco más flexible, su hijo estará dispuesto no sólo a comer con usted, sino que a ayudarlo a preparar las comidas.
- **Haga ejercicio.** Si los días de verano son muy calurosos como para hacer ejercicio afuera, aproveche las noches, que son más agradables.

Jueguen tenis, por ejemplo, si a los dos les gustan los deportes. O den una caminata y disfruten de la compañía y la conversación que fluye más naturalmente en estas ocasiones.

- **Celebre los fines de semana.** Los fines de semana de verano son pocos y hay que atesorarlos. Aprovechélos siempre. Pídale a su hijo que haga una lista (razonable) de lo que le gustaría hacer con usted.
- **Creen sus propios recuerdos.** Tome fotografías con su hijo. Pasen una noche juntos armando un álbum de recuerdos, con fotografías y recortes.

**Fuente:** Peter L. Benson y otros, *What Teens Need to Succeed: Proven, Practical Ways to Shape Your Own Future*, ISBN: 1-57542-027-9 (Free Spirit Publishing, [www.freespirit.com](http://www.freespirit.com)).

**P:** Con mucho esfuerzo yo siempre trato de hacer lo correcto en cuanto a la crianza de mi hijo, pero hallo que nunca logro mis cometidos y termino sintiéndome completamente agotado. ¿Cómo puedo mejorar?

### Preguntas y respuestas

**R:** Pues siendo más caritativo consigo mismo, ¡y más realista! Nadie puede hacerlo “todo bien.” *No existe el padre perfecto*, así que no trate de serlo.

En lugar de ello, concéntrese en atender sus propias necesidades tanto como las de su hijo. Porque si usted conserva el equilibrio y se siente feliz, será menos probable que se sienta completamente agotado cuando encuentre un bache en el camino.

Preste atención a sus propias necesidades de este modo:

- **Solicite el apoyo de otros padres.** Hágase el firme compromiso de reunirse con otros padres una vez al mes, para desahogarse, reír, relejarse. Nadie entiende mejor el estrés de criar una familia que otros padres en la misma situación.
- **Solicite el apoyo de la escuela.** Si su hijo tiene serios problemas en la escuela, solicite ayuda del orientador de su hijo o del psicólogo de la escuela. Le resultará más fácil abordar los problemas de su joven si tiene un profesional con quien hablar.
- **Hágase algo de tiempo** para divertirse. ¿Acaso su semana parece una cinta sin fin, cargada de trabajo, niños, quehaceres y recados para la casa? ¡Sálgase de esta rutina! Ya sea que se trate de bailar, pintar o jugar a los boliches, encuentre algo de tiempo para disfrutar de un pasatiempo. Hacer lo que le gusta lo hará feliz. Y un padre feliz, ¡es un mejor padre!

—*Maria Koklanaris,*  
*The Parent Institute*

# Enfoque: Aprendiendo durante el verano

## Sea firme y limite el uso de la tele, las computadoras



Durante el verano, muchos chicos pasan más del doble de tiempo viendo tele que cuando estaban en la escuela. Y eso no incluye el tiempo frente a la computadora o con el teléfono móvil.

Como padre, usted debería controlar el uso de los aparatos electrónicos. Por un lado, su hijo merece gozar de algo de tiempo para relajarse. Para la gran mayoría de los chicos esto incluye mirar tele, jugar en la computadora y usar sus teléfonos móviles. Pero los límites son importantísimos.

Estas son algunas de las razones:

- **Si su hijo pasa mucho tiempo** ante una pantalla, no adquirirá la madurez que se espera para esta edad. Un chico de intermedia debería usar parte de su verano para asumir responsabilidades, probar un nuevo pasatiempo y aprender algo nuevo.
- **Los estudios revelan que el tiempo** que se pasa ante una pantalla puede ser el factor determinante entre un niño obeso o de peso normal. No debería sorprendernos que los niños obesos pasan más tiempo mirando tele.
- **Los niños de intermedia** hacen su vida social por medio de la computadora y el teléfono móvil. Pero mucho tiempo en la computadora puede reducir el tiempo de “contactos personales.” Es necesario que su hijo pase tiempo en “la vida real” con sus amigos y su familia.
- **El tiempo frente** a una pantalla es tiempo que no pasa haciendo una actividad más sana, como nadar o leer.

**Fuente:** CBC News, “Overweight teens get too much screen time: report,” Canadian Broadcasting Centre, [www.cbc.ca/health/story/2009/10/08/child-obesity-screen-time.html](http://www.cbc.ca/health/story/2009/10/08/child-obesity-screen-time.html).

## Considere la madurez de su hijo cuando lo anime a leer

Los años de la primaria ya han quedado atrás, y ya se avecina la secundaria (¡hasta tal vez incluso el próximo año escolar!). No se olvide que su hijo se está convirtiendo, gradualmente, en un joven adulto. Esto puede ser la clave para que adquiera el hábito de la lectura por placer, que podría acompañarlo toda su vida. Le ofrecemos algunas sugerencias:

- **Aproveche que su hijo** tiene una capacidad más sofisticada para comprender y preocuparse por los temas de actualidad. Lea un diario en línea y comprométase a comentar con su hijo por lo menos un artículo por día. Él debería buscar uno y analizarlo con usted.
- **Su hijo está empezando** a pensar en su lugar en el mundo y en el impacto que puede tener en él. Tal vez le interesen los libros sobre niños de su edad que se han hecho valer con sus propias obras. Pídale sugerencias a la bibliotecaria.



- **Usted continúa siendo la persona** más importante en la vida de su hijo. Pídale a su hijo que seleccione un libro para que los dos lo discutan y comenten.
- **Su hijo tiene ahora intereses** más definidos. Tal vez incluso hasta tenga metas profesionales. Vean libros, revistas y artículos que destaquen esos intereses.

**Fuente:** RIFNet, “Choosing Books for Preteens and Teens,” Reading is Fundamental, [www.rif.org/parents/tips/tip.aspx?View=19](http://www.rif.org/parents/tips/tip.aspx?View=19).

## Libros, actividades mantienen frescas las lecciones aprendidas



Las vacaciones de verano son mucho más que chapotear en la piscina, dormir hasta tarde y pasar el rato con los amigos.

Lamentablemente, durante el verano muchos chicos olvidan lo que han aprendido.

Según los expertos:

- **Todos los chicos se olvidan** de lo aprendido si no participan en actividades de aprendizaje.
- **La puntuación que obtienen** los chicos en las evaluaciones de lectura después de la vacación de verano es más baja que la que

obtienen al comienzo de la misma.

- **La mayoría de los chicos pierden** dos meses de lo que han aprendido en matemáticas durante el verano. (Entre los niños de escasos recursos, la situación es todavía peor.) Para evitar que su hijo se olvide todo lo aprendido, mantenga su mente activa durante los meses de verano. Vayan a la biblioteca. Visiten el zoológico o un museo. Vean una obra en algún teatro de su comunidad. ¡Y anímelo a seguir leyendo!

**Fuente:** “Know the Facts,” National Summer Learning Association, [www.summerlearning.org/index.php?option=com\\_content&task=view&id=73&Itemid=358](http://www.summerlearning.org/index.php?option=com_content&task=view&id=73&Itemid=358).