



## Tres hábitos sanos pueden ayudar a su hijo a tener éxito en la escuela

**S**i su hijo está tan cansado o aturdimiento que no es capaz de concentrarse, no podrá aprender. Es por eso que adquirir hábitos sanos es esencial para que rinda bien en la escuela. Si se propone guiarse por ellos, comenzará cada día listo para aprender.

Anime a su hijo a:

- 1. Comer comidas y bocadillos saludables y balanceados.** Su hijo se beneficiará si consume alimentos nutritivos como cereales integrales, verduras y proteína magra. Debería desayunar todos los días, así sea una barrita de granola o una tostada y una banana que puede llevar en la mano al salir de casa.
- 2. Hacer ejercicio con regularidad.** Un cuerpo sano, estimulado por actividad física regular, hará que su joven se sienta alerta todo el día.

Su hijo debería hacer algo de ejercicio físico todos los días. Hasta una corta caminata por las tardes, después de la escuela, reduce el estrés y podría ayudarlo a prepararse para abordar sus tareas.

- 3. Dormir bien por las noches.** Una rutina diaria que incluya un horario regular y razonable para acostarse es esencial para que su joven se levante y esté listo para salir de casa a tiempo. Los adolescentes necesitan muchas horas de sueño para desempeñarse bien a lo largo de todo el día. La *American Academy of Pediatrics* recomienda que los adolescentes duerman entre 8,5 y 9,5 horas cada noche.

**Fuente:** K.T. Alvy, *The Positive Parent: Raising Healthy, Happy and Successful Children, Birth-Adolescence*, Teachers College Press y Center for the Improvement of Child Caring.

## La asistencia a la escuela debe ser lo más importante



La asistencia marca la diferencia entre graduarse de la escuela o abandonar los estudios.

Los educadores se concentran en la importancia de la asistencia, pero el mensaje le llegará más claramente a su hijo si también lo recalca desde casa.

Para promover la asistencia:

- **Hable al respecto.** Recalque lo importante que es llegar a tiempo, ya sea a la escuela, a una cita o al trabajo. Para darle un buen ejemplo a su hijo, llegue usted puntualmente a sus compromisos.
- **No haga** que quedarse en casa sea algo deseable. Considere prohibirle el uso de la computadora y la tele cuando se quede en casa por enfermedad. Así, será menos probable que le diga que está enfermo para evitar ir a clases. Si su joven realmente se siente mal, debería descansar y leer.
- **Fije una meta** y ofrézcale una recompensa cuando la alcance. Empiece con una meta realista, como ir a la escuela puntualmente cada día durante un mes. Determine cuál será el premio por su esfuerzo. Algo tan simple como un almuerzo juntos el fin de semana puede ser una estupenda motivación.

## Cuatro estrategias para que su estudiante continúe leyendo



Cuando los adolescentes llegan a la secundaria, la lectura es cada vez una parte más importante de la enseñanza. Y la mejor manera de mejorar la lectura es leyendo con frecuencia.

Para animar a su joven a leer:

1. **Las visitas a la biblioteca** deben ser un hábito regular para su familia. Sugírela a su hijo que saque libros.
2. **Aproveche sus intereses.** Anime a su hijo a leer libros, revistas y artículos de temas que le interesan, desde los deportes hasta la vida de las estrellas de la farándula.
3. **Lea cuando él lea.** Si a su hijo le asignan leer una novela para su clase de inglés, consiga una copia

y léala usted también. De este modo, le demostrará a su joven que está interesado en lo que aprende, y además podrían sostener interesantes conversaciones sobre el libro.

4. **Dele tiempo.** Los adolescentes pasan por períodos en los que no demuestran interés en leer. Algo de tiempo y estímulo podría ser lo único que necesita para reavivar su interés en la lectura.

**“El mejor consejo que recibí fue que el saber es poder, y que debería seguir leyendo”.**

—David Bailey

## Estudios revelan que los jóvenes toman riesgos frente a sus amigos



Es una muchacha responsable. Pues entonces, ¿por qué se subió a un automóvil con sus amigos y condujeron a *exceso* de velocidad? ¿O faltó a la escuela cuando sabía que la descubrirían?

Los expertos en el funcionamiento del cerebro nos revelan algo interesante sobre el cerebro de los jóvenes. Señalan que los adolescentes podrían estar programados para tomar malas decisiones y asumir riesgos innecesarios cuando están en presencia de sus amigos.

Los especialistas les pidieron a los jóvenes y adultos que jugaran un juego corto de conducir. Cada vez que terminaban rápidamente, pero obedeciendo las reglas básicas de seguridad vial, recibían un premio. La mitad de las veces, los adultos y los jóvenes jugaron solos. El resto del tiempo, se les dijo que sus compañeros los estaban mirando desde otra habitación. Mientras jugaban, los investigadores observaban la actividad de su cerebro.

¿Los resultados? Cuando los jóvenes creían que sus amigos los estaban observando, aumentó la actividad en ciertas partes de su cerebro. Al mismo tiempo, tomaron *muchos* más riesgos. Condujeron más rápido. Pasaron el semáforo con luz amarilla. Y fueron más propensos a tener un accidente. En otras palabras, el hecho de saber que otros los estaban observando tuvo un impacto en su comportamiento. *La simple presencia de sus compañeros los presionó a actuar mal.*

Por otro lado, cuando los adultos pensaron que estaban siendo observados, la actividad de su cerebro y su comportamiento no sufrieron cambio.

¿Qué significa esto para el padre de un joven? Lo más importante es que nunca debería *asumir* que su hijo tomará decisiones responsables cuando esté con sus amigos. Antes de que salga de casa, recuérdelo cuáles son las reglas y ayúdelo a pensar en las consecuencias si no las obedece.

**Fuente:** J. Chein y otros, “Peers increase adolescent risk taking by enhancing activity in the brain’s reward circuitry,” *Developmental Science*, John Wiley & Sons, Inc.

## ¿Puede su joven lidiar con la escuela y un empleo?



Los jóvenes aprenden responsabilidad de un empleo a tiempo parcial. Por otro lado, podrían sentirse abrumados y perder la capacidad de concentrarse en la escuela. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinar si su joven está preparado para lidiar con la escuela y un empleo:

1. **¿Le demuestra** su joven que tiene la capacidad de usar el tiempo de forma responsable? ¿Confía usted en su capacidad de desempeñarse en la escuela y en un trabajo?
2. **¿Ha limitado** el número de horas que le permitirá trabajar?
3. **¿Le ha dicho** a su joven que si sus calificaciones bajan tendrá que dejar su trabajo?
4. **¿Han elaborado** un plan de cómo gastará el dinero que gane?
5. **¿Han discutido** cómo se trasladará él a su puesto de trabajo sin trastornar a toda la familia?

### ¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, esto significa que usted y su joven están listos para que consiga un empleo. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea 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 © 2015 NIS, Inc.

Editor Responsable: John Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y

Dolores Quintela.

## Ayude a su joven a descubrir fortalezas e intereses escondidos



La escuela secundaria les brinda a los adolescentes muchísimas oportunidades de aprender más de sí

mismos. Este año, ayude a su joven a descubrir sus fortalezas e intereses animándolo a:

1. **Leer.** Leer una variedad de material lo expone a nuevas ideas e intereses. Sugíerale a su joven que lea todo lo que pueda.
2. **Hablar con los demás.** Dígale a su joven que les pregunte a otras personas todo sobre sus empleos. Debería preguntarles qué es lo que más les gusta. ¿Les parecen interesantes algunos de estos trabajos? Podría preguntarles a algunos

amigos sobre sus pasatiempos e intereses y pedirle a cada uno que le enseñe una habilidad nueva.

3. **Probar cosas nuevas.** La manera más fácil de averiguar si uno tiene talento para algo es simplemente intentando hacerlo. Anímelo a unirse y participar en una nueva organización o un club en la escuela. Podría tomar una clase en línea.
4. **Recabar información.** Anime a su joven a buscar en línea pasatiempos o carreras que le parecen interesantes. Tal vez encuentre algo que le gustaría probar. Si no tiene acceso a una computadora en casa, vea si puede usar una en la biblioteca.

## Enseñe que la perseverancia lleva al éxito en la escuela y en la vida



A veces parece más fácil darse por vencido ante una tarea difícil que perseverar y terminarla.

Sin embargo, esta actitud

no llevará a su hijo muy lejos. La vida está llena de trabajos y tareas difíciles, así que será muy beneficioso que su adolescente aprenda a ser perseverante tan pronto como pueda.

La perseverancia y la determinación llevarán a su joven al éxito en la escuela. Los proyectos le parecerán menos abrumadores, y, como resultado, es probable que sus calificaciones mejoren.

Ponga a prueba a su hijo, y anímelo a perseverar en sus proyectos hasta terminarlos. Para alentarlos:

- **Note su progreso.** Diga cosas como, “Realmente estás progresando con esta tarea”. A su joven le encantará esa palmadita en la espalda.
- **Enséñele a su joven** a alentarse a sí mismo. Repetirse a sí mismo

mensajes positivos, como “Lo voy a lograr” o “Puedo hacer un buen trabajo” puede incentivarlo a terminar hasta las tareas más difíciles.

- **Dé el ejemplo.** Si usted ha estado posponiendo una tarea que no le agrada, como limpiar un ropero, decídase a hacerlo de una vez. Diga, “Hoy voy a trabajar hasta que lo termine”. Y cumpla con su palabra.
- **Ofrezca su ayuda.** Si su joven tiene dificultades para completar algo, un poquito de ayuda podría ser lo único que necesita para perseverar hasta el fin.
- **Premie a su joven** con algo especial cuando termine de hacer una tarea compleja. Podrían ver una película juntos, o preparar su comida favorita. Su hijo perseveró con una tarea difícil. ¡Merece celebrarlo!

**Fuente:** M. Borba, *Parents Do Make a Difference: How to Raise Kids with Solid Character, Strong Minds and Caring Hearts*, Jossey-Bass.

**P:** Mi joven sería un estupendo agente secreto. Si no quiere que yo sepa algo, no habla. Lamentablemente, el año pasado mantuvo en secreto que estaba por reprobado matemáticas hasta muy tarde, cuando por poco no pudimos hacer nada para ayudarlo. ¿Qué puedo hacer para que nos cuente las cosas importantes?

### Preguntas y respuestas

**R:** Los expertos indican que la capacidad de comunicación en el lugar de trabajo es más importante ahora que en el pasado. Pero todavía hay adolescentes, en su mayoría varones, pero no solo ellos, que no quieren hablar de nada con nadie, a no ser que sea estrictamente necesario.

Y como lo pudo apreciar el año pasado, los jóvenes no siempre tienen un buen juicio para determinar qué es lo que usted necesita saber. Entonces, ahora que ha comenzado el año escolar, tiene que esforzarse por mantener abiertas las líneas de comunicación con su hijo y con la escuela.

Y lo interesante es que la solución podría radicar en lograr que su hijo hable con usted de cosas que no sean tan importantes. Pídale que participe en un proyecto. Sáquelo a dar una vuelta. Den una caminata. Cuando están concentrados en otra cosa, la conversación tiende a facilitarse.

Hable de las cosas cotidianas. Hable *con* él, no le hable *a* él. Y trate de escuchar tanto como habla. Deje que tome la iniciativa en la conversación. Si quiere hablar de fútbol, hablen de fútbol.

Al mismo tiempo, manténgase en contacto con la escuela. Verifique que los maestros de su joven sepan cómo comunicarse con usted. Dígale que estará en contacto con sus maestros. Es probable que su joven nunca se convierta en un parlanchín, pero sí puede encontrar maneras de enterarse de lo que necesita saber.

# Enfoque: la responsabilidad

## Espere que su hijo sepa y siga las reglas de la escuela



Si su hijo conduce a exceso de velocidad, y le dice al oficial de policía, “Yo no lo sabía”, esto no evitará que el policía le dé una multa. Y lo mismo se aplica a las reglas de la escuela. Ahora que comienza un nuevo año escolar, es necesario que su hijo esté al tanto de las normas que lo afectan cuando él está en la escuela.

Como padre de familia, debe verificar que su hijo comprenda las reglas que rigen en ciertas áreas clave:

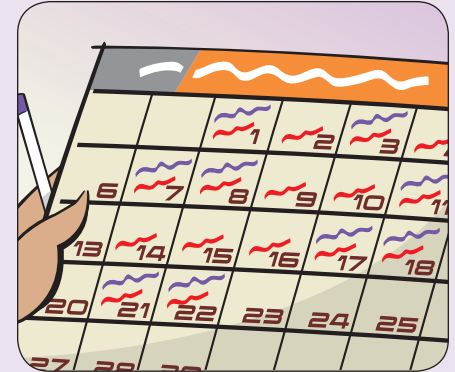
- **La asistencia.** ¿Cuáles son las consecuencias de faltar a la escuela? ¿Y de llegar atrasado? Si su joven está en casa enfermo, ¿debe comunicárselo a la escuela?
- **La ropa.** ¿Sabe su hijo lo que está y no está permitido usar en la escuela? Con seguridad que usted no querrá gastar dinero en ropa que su hijo nunca podrá llevar en la escuela, así que ¡verifique que él lo sepa!
- **Las tareas.** Al iniciarse el año escolar, los maestros explican las normas que rigen en todo lo relacionado con las tareas y el incumplimiento con los plazos de entrega. Y ya que estas varían de clase en clase, es muy importante que su hijo las comprenda.
- **Teléfonos móviles.** Muchos maestros permiten los móviles en la sala de clases, pero exigen que estén apagados. Su joven tiene que estar al tanto de las consecuencias si usa el móvil de manera que no está permitido. Recálquele a su hijo que jamás debe usar su teléfono para chatear o sacar fotografías de sus compañeros sin su permiso.

## Ayude a su joven a asumir más responsabilidad por su aprendizaje

Son las 10 de la noche y su joven aún no ha comenzado la tarea. Está en su habitación desde hace horas. Pero entre los mensajes de texto a sus amigos y su cuenta de Instagram, su producción, hasta ahora, ha sido nula.

Usted quiere que su hijo termine la tarea pero no quiere pasar cada minuto dándole un vistazo a hurtadillas. Para ayudar a su adolescente a asumir la responsabilidad por completar sus tareas, pídale que:

1. **Elabore un horario** para la tarea. Al inicio de cada semana, debería mirar su calendario y anotar los compromisos que ya ha asumido, como citas y entrenamientos. Luego, debería programar tiempo para la tarea *todos los días*. Deberían ser bloques de por lo menos dos horas, que dedicará a estudiar, hacer la tarea o comenzar un proyecto.
2. **Elimine las distracciones.** No debería tener su teléfono consigo cuando esté haciendo las tareas



y la computadora debería estar apagada (a no ser que la necesite para completar un proyecto.)

3. **Programe los descansos** antes de empezar la hora de estudio. Cuando su hijo sabe que tendrá un descanso, se concentrará mejor mientras trabaja. Los expertos recomiendan que los estudiantes descansen 10 minutos cada 60 minutos de trabajo.

**Fuente:** A. Homayoun, *That Crumpled Paper Was Due Last Week: Helping Disorganized and Distracted Boys Succeed in School and Life*, Perigee Books.

## La autodisciplina ayuda a su joven a adquirir responsabilidad



Los estudios revelan que la autodisciplina en los jóvenes tiene un impacto positivo en sus calificaciones,

la asistencia y el desempeño en los exámenes. Para fomentar la autodisciplina en su hijo:

- **Evite salir al rescate.** Si se olvida la tarea, deje que asuma las consecuencias. Debe aprender a organizarse y resolver problemas.
- **Evite hacerle a su hijo** aquellas cosas que él puede hacer por sí mismo. Sí, es posible que sea más fácil limpiarle la habitación.

Pero él necesita aprender a tomar cuenta de sus cosas.

- **Anime a su joven** a participar en actividades que promuevan el desarrollo de la autodisciplina. Tocar un instrumento musical requiere que su hijo practique con regularidad. Si es miembro de un equipo deportivo, tendrá que asistir a los entrenamientos puntualmente y esforzarse lo más que pueda.

**Fuente:** D. Laitsch, “Research Brief: Self-Discipline and Student Academic Achievement,” Association for Supervision and Curriculum Development, [nswc.com/self-discipline](http://nswc.com/self-discipline).