

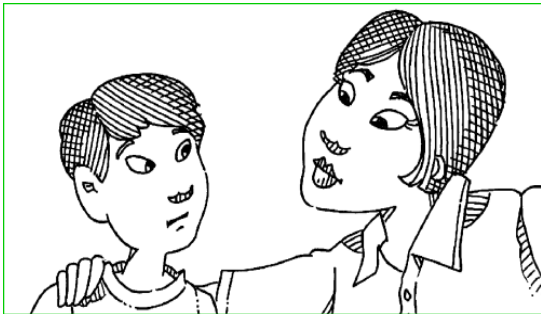


Estas cinco preguntas ayudan a identificar la presión de los amigos

¿Acaso su hijo es muy susceptible a dejarse presionar por sus amigos? ¿Hace cosas que no haría simplemente porque los otros chicos se lo piden? Le sugerimos que se haga estas cinco preguntas:

alcohol o consumo drogas simplemente porque “todos” lo hacen?

Si su hijo contesta que sí aunque sea a una sola pregunta, significa que sus amigos lo están influenciando negativamente. Las



respuestas a estas preguntas pueden ayudarlo a darse cuenta más claramente que él enfrenta presiones a

diario. Reconocerlo es el primer paso para combatirlo.

La presión de los compañeros

Ayude a su hijo a aprender las técnicas necesarias para decirle ¡No! a las presiones negativas de sus amigos.

“Educar no es como llenar un balde vacío. Más bien, es como encender un fuego”

—W. B. Yeats

1. ¿Es que frecuentemente hago algo simplemente porque alguien me lo pidió?
2. Por lo general, ¿dejo que mis amigos decidan lo que vamos a hacer?
3. ¿Es que siempre llamo a los demás para verificar que me he puesto lo mismo que ellos?
4. ¿He estado de acuerdo con algo que yo sabía no estaba correcto simplemente para estar con mis amigos?
5. ¿A veces fumo, bebo

Anime a su escolar a escribir con un poquito de persuasión

Le encanta discutir. Insiste en que siempre tiene razón. Sobresaliente a la hora de explicar por qué usted está equivocado. ¿Esto describe a su hijo de intermedia? Aunque no lo crea, estas cualidades, si bien molestosas, pueden ayudar a su hijo a mejorar la escritura.

La escritura persuasiva trata de convencer al lector del punto de vista del escritor. Anime a su hijo a practicarla de la siguiente manera:

- Escriba un artículo editorial para su diario local. El tema debe ser algo que le interese.
- Escríble una carta a un candidato. Puede expresar su opinión de alguno de los temas que se están debatiendo.
- Escríble a usted para convencerlo que le dé algún privilegio que quiera.
- Escriba a un maestro explicando por qué razón no debería haber tarea esta semana.
- Escriba a un amigo para convencerlo que ir a jugar a los boliches es mejor que ir a ver la película que se estrena mañana.

Reprinted with permission from the October 2008 issue of *Los Padres ¿aún hacen la diferencia?*® (Middle School Edition) newsletter. Copyright © 2008 The Parent Institute®, a division of NIS, Inc. Fuente: Jane Bell Kiester, *Blowing Away the State Writing Assessment Test*, ISBN: 0-929895-93-2 (Maupin House Publishing, Inc., 1-800-524-0634, www.maupinhouse.com).

Concéntrate en lo positivo cuando estés disciplinando

Piense en las cosas que le ha dicho a su niño hoy. ¿Cuántas veces lo criticó? ¿Cuán seguido corrigió el mal comportamiento?

Al contrario, ¿cuántas veces se fijó en las cosas que hizo bien su niño?

Si usted es como la mayoría de los padres, probablemente se dé cuenta que tiende a concentrarse en lo negativo cuando se trata de la disciplina. No obstante, elogiar lo positivo puede ser una de las herramientas más efectivas que poseen los padres para fomentar el buen comportamiento.

Los niños necesitan sentirse amados y aceptados. También quieren atención. De manera que cuando los padres prestan atención al buen comportamiento, ¡es muy probable que los niños sigan portándose bien!

Mark Rosen-

Disciplina

crance, un lector y padre de dos de Elkins, West Virginia, ha encontrado una excelente manera de recordar cómo concentrarse en lo positivo. “En mi casa tenemos colocado en el refrigerador un signo más grande y rojo,” dice él. Es una manera rápida y fácil de recordarles a Mamá y Papá que se fijen en todas las cosas buenas que hacen sus niños.

Reprinted with permission from the October 2008 issue of *Los Padres ¡hacen la diferencia!*® (Elementary School Edition) newsletter. Copyright © 2008 The Parent Institute®, a division of NIS, Inc.

¿ESTÁ COMPARTIENDO TIEMPO CON SU ESCOLAR DE INTERMEDIA?

Los chicos de intermedia todavía necesitan a sus padres, pero de manera diferente que cuando eran más pequeños. ¿Le está prestando a su hijo la atención que él requiere? Responda sí o no a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___ 1. ¿Invita a su hijo a pasar tiempo con usted, haciendo las cosas que le interesan a él?

___ 2. ¿Aprovecha usted las oportunidades cuando tiene toda la atención de su hijo, como cuando están juntos en el automóvil?

___ 3. ¿Le permite usted a su hijo invitar a algunos de sus amigos a las actividades de su familia?

___ 4. ¿Se propone usted compartir

por lo menos una comida al día con su adolescente?

___ 5. ¿Se siente usted feliz cuando su hijo vive una experiencia que fomenta su independencia, aunque usted no haya estado con él?

¿Cómo le fue?

Si la mayoría de sus respuestas fueron sí, esto significa que usted está adaptándose y aceptando las necesidades de su hijo. ¿La mayoría de las respuestas fueron no? Busque sugerencias en el cuestionario.

Reprinted with permission from the October 2008 issue of *Los Padres ¡aún hacen la diferencia!*® (Middle School Edition) newsletter. Copyright © 2008 The Parent Institute®, a division of NIS, Inc.

Preguntas y respuestas

P: Mi hija de octavo grado siempre está activa, yendo de un lado para el otro. Sus tareas, amigos y los deportes compiten por su tiempo y atención. Ella no se queja, pero me preocupa que esté bajo mucha presión. ¿Qué puedo hacer?

R: Primero, recuerde que un poco de estrés o tensión es normal y por lo general no hace daño. Para averiguar si el estrés que siente su hija es demasiado, hágase las siguientes preguntas:

- ¿Se siente siempre cansada e irritable?
- ¿Tiene problemas para conciliar el sueño en la noche o para concentrarse?
- ¿Parece infeliz?
- ¿Está enfadada o se critica a sí misma?

Si las respuestas son sí, pues entonces su hija podría estar bajo demasiada presión. Para lograr que vuelva a niveles normales:

- Reconozca el problema. No finja que no hay razón para que se sienta

bajo estrés. “Comprendo lo mucho que trabajas para que te vaya bien en tus clases. Son verdaderamente difíciles, ¿verdad?”

- Ayúdela a fijarse metas razonables. ¿Está intentando tener un promedio perfecto, ser la mejor jugadora de fútbol y la mejor amiga de todos? Animela a atenuar un poco sus expectativas. Recuérdele que ella no puede ser todo para todos.
- Esté a disposición de ella. Dígame que puede contar con su ayuda cuando se sienta abrumada e incapaz de lidiar con todo.
- Aligere su horario de actividades. Si fuera necesario, ajuste el calendario de su hija. Tal vez no pueda limitar las responsabilidades que se relacionan con la escuela, pero sí puede controlar o reducir sus actividades extracurriculares si fuera necesario.

—Holly Smith, The Parent Institute. Reprinted with permission from the October 2008 issue of *Los Padres ¡aún hacen la diferencia!*® (Middle School Edition) newsletter. Copyright © 2008 The Parent Institute®, a division of NIS, Inc.

Sabe usted lo que los maestros necesitan de los padres?

Las cosas pequeñas son lo que pueden hacer una gran diferencia. Especialmente cuando se trata de apoyar el aprendizaje de su niño. Aquí tiene lo que los maestros dicen que desean que hicieran los padres:

- Desarrolle la confianza en sí mismo de su niño. Antes de que salga para la escuela, déle un abrazo a su niño. Hágale un elogio cuando haga que se sienta usted orgulloso.
- Mande a su niño a la escuela con un almuerzo sano. Una dieta bien balanceada estimula el cerebro de su niño.
- Pregúntele a su niño cómo fue su día cuando llegue a casa de la escuela.
- Ayude a su niño con la tarea, ¡pero nunca la haga por él!
- Programe un poco de tiempo tranquilo para su niño en las noches. Su niño puede usar ese tiempo para leer.
- Asíciense con la maestra de su niño. Comparta las preocupaciones con el maestro en privado. Nunca critique al maestro en frente de su niño.

Reprinted with permission from the October 2008 issue of *Los Padres ¡hacen la diferencia!*® (Elementary School Edition) newsletter. Copyright © 2008 The Parent Institute®, a division of NIS, Inc. Fuente: Mimi Doe, "10 Ways for Parents to Help Teachers," National PTA, www.pta.org/archive_article_details_1118086988656.html.

Preparación para el aprendizaje

Haga estas cuatro preguntas en su reunión de padres-maestros

Una persona sabia dijo una vez, "Si no sabes adónde vas, cualquier camino te llevará ahí." Su reunión de padres-maestros puede mostrarle adónde quiere llevar la maestra a su niño este año—y cómo planea llegar ahí.

Cuando se prepare para su reunión, aquí tiene cuatro preguntas que debe hacerle a la maestra de su niño:

1. ¿Qué habilidades se espera que domine mi niño este año? Si usted sabe que se espera que sepa sus tablas de multiplicación para el final del año, usted estará preparada para ayudarlo a dominarlas. Si los alumnos de quinto grado tienen que hacer un proyecto grande sobre el antiguo Egipto, usted estará preparada.
2. ¿Cómo evaluará el progreso de mi niño? Las escuelas utilizan pruebas de diferentes maneras. Los niños que no salen bien en algunas pruebas podrían tener que ir a la escuela de verano. Otras pruebas podrían decidir quién entra en un programa especial.
3. ¿Qué puedo hacer en casa para ayudar? Como padre, usted juega un papel vital en lo que se refiere a ayudar a su niño. Pregúntele a la maestra cuánto tiempo se espera que su niño deba pasar en la tarea. Pregúntele si no hay otras maneras como pueda apoyar el aprendizaje en casa.
4. ¿Cuál es la mejor manera para que nos comuniquemos entre sí? Usted sigue siendo la mejor experta en su niño. Usted sabrá el día que está triste porque se murió su pececito—o el día en que pasó apuros con su tarea de matemáticas. Mientras más pueda compartir esas cosas con la maestra mejor será el año de su niño.



Reprinted with permission from the October 2008 issue of *Los Padres ¡hacen la diferencia!*® (Elementary School Edition) newsletter. Copyright © 2008 The Parent Institute®, a division of NIS, Inc.

USE PALABRAS INTERROGATIVAS PARA TOMAR MEJORES APUNTES

Una de las mejores maneras de recordar el material estudiado es tomando notas mientras se lee el texto. Un método eficaz para hacer precisamente esto es usar palabras interrogativas. Ayuda a los chicos a recordar las fechas, los acontecimientos y los personajes.

Pídale a su hijo que anote estas preguntas en un pedazo de papel: ¿Qué? ¿Quién? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Por qué? ¿Cómo? Sugíerale que encuentre las respuestas a medida que va leyendo el texto asignado:

- ¿Qué? ¿Cuáles fueron los acontecimientos más importantes?
- ¿Quién? ¿Quién participó? ¿Cuáles fueron los personajes más importantes?
- ¿Cuándo? ¿Cuándo sucedió? ¿Es que hubo alguna razón importante por la cual esto sucedió en esa fecha, y no antes o después?
- ¿Dónde? ¿Dónde sucedieron estos acontecimientos?
- ¿Por qué? ¿Cuáles fueron las causas que dieron lugar a estos acontecimientos? ¿Por qué es importante estudiarlas?
- ¿Cómo? ¿Cómo sucedió? ¿Cuál fue el resultado?

Leer las noticias es una buena manera de aprender a buscar y encontrar las respuestas a las preguntas básicas. Se supone que cada noticia contiene información específica en los dos primeros párrafos.

Si a su adolescente le resulta difícil encontrar la respuesta a estas preguntas cuando lee su libro de texto, sugíerale que practique con uno o dos artículos del diario de hoy.

Reprinted with permission from the October 2008 issue of *Los Padres ¡aún hacen la diferencia!*® (High School Edition) newsletter. Copyright © 2008 The Parent Institute®, a division of NIS, Inc. Fuente: Jeanne Mach y otros, *Effective Study Strategies for Every Classroom*, ISBN: 978-1-8893-3294-9 (Boys Town Press, 1-800-282-6657, www.boystownpress.org).

Mantenga a su hijo seguro: aprenda todo sobre los sitios para socializar

En los “días “dorados del pasado” (es decir, hace cinco años) los chicos tenían que ir de un lugar a otro para relacionarse con otros chicos. Hoy en día, sólo tienen que encender las computadoras en sus casas.

Actualmente, los sitios gratuitos (como MySpace®, Xanga® y Facebook®) han cambiado completamente la manera en que los chicos se comunican. Ellos usan estos sitios Internet para enviarse mensajes, jugar y conversar o “chatear.” Algunos incluso crean sus propios “blogs” (que son diarios en línea).

Estos sitios les permiten a los niños sentir que son parte de una comunidad. Sin embargo, también pueden ser muy peligrosos. Los pervertidores de menores y acosadores podrían tratar de establecer una relación con alguien con el propósito de conocerlos personalmente.

¿Debería usted permitirle a su hijo que se registre en uno de estos sitios? La decisión es suya. Pero antes de decir que sí, debe establecer un par de reglas básicas. Por ejemplo, su hijo debería:

- Elegir un nombre de usuario o alias con mucho cuidado. No debería usar un nombre que le facilite a cualquier persona descubrir quién es él, dónde vive o su edad.
- Limitar el acceso sólo a personas que conoce.
- Comprender que nada de lo que pone en línea es privado. Otros podrían ver lo que ha escrito.
- Permitir que usted visite el sitio de vez en cuando.
- Evitar incluir fotografías que le permitirían a los usuarios identificarlo o identificar a sus amigos.

Reprinted with permission from the November 2007 issue of *Los Padres ¿ain hacen la diferencia?*® (Middle School Edition) newsletter. Copyright © 2007 The Parent Institute®, a division of NIS, Inc.

Participe en el aprendizaje de su estudiante

El grupo de su niño necesita acompañantes para el viaje de estudios, y usted no puede ir otra vez. O la maestra solicita voluntarias para el salón de clases, y usted tiene que trabajar. Su niño está desilusionado, y usted también. “¿Cómo puedo ser parte de la educación de mi niño?” se pregunta.

Afortunadamente, existen muchas maneras de participar significativamente en el aprendizaje de su niño— justo en casa. Usted puede:

- Comunicarse con la escuela. Muchas escuelas tienen sitios Web donde usted puede enviar mensajes a la maestra y a otros. Manténgase al tanto de los eventos escolares y hable con la maestra sobre progreso, preguntas y preocupaciones.
- Aprender junto con su niño. Revise y hable de las tareas y actividades de la escuela. Relacione el trabajo escolar con

los intereses y experiencias de la vida real, pensando cómo ahorrar la mesada para un juguete. Intente hacer cosas nuevas, tales como visitar un museo o criticar un programa de televisión.

- Establecer metas per-



sonales y familiares. ¿Qué le gustaría lograr este año a su niño?

Consulte a la maestra para obtener ideas y hacer planes de paso a paso.

- Participar como voluntaria. Pregunte a la maestra respecto al trabajo voluntario que puede hacer en casa. Piense en maneras en que podría beneficiar a la escuela y la clase de su niño. Si es una buena organizadora, podría reclutar o programar a otras voluntarias.

Reprinted with permission from the October 2008 issue of *Los Padres ¿hacen la diferencia?*® (Elementary School Edition) newsletter. Copyright © 2008 The Parent Institute®, a division of NIS, Inc.

PARENTS: The Key Ingredient

Parent Involvement Newsletter

BOARD OF DIRECTORS

Dr. Zoel Allen, Chairman
E. R. Bell, Vice Chairman
Kathleen Morris, Secretary
Harold Bob Bennett, Member
Sherry McCavit, Member
Ky Sherrod, Member
Don Bednorz, Member

John Bass
Executive Director

Robin Adkins
Deputy Executive Director for
Services and Programs

Cole Cordell
Deputy Executive Director for
Business Services and Internal
Operations

DIRECTORS OF SERVICES

Michelle Davidson
ECI Services
Karla Weatherly
Head Start/ABE Services
Lorraine Mains
Education Services
Greg Stockstill
Technology Services
Ray Cogburn
Administrative Services
Keila Sandridge
Human Resources Services

PARENTS: The Key Ingredient

is published three times a year for parent educators in the 63 school districts served by Region 16 Education Service Center.

EDITOR

Daphne Nazworth
Education Specialist, Title I/SCE,
Parental Involvement

5800 Bell Street
Amarillo, TX 79109-6230
phone: 806/677-5000
fax: 806/677-5001
www.esc16.net