

Reglas Firmes, Justas y Constantes™

Polk County Schools
Title I Program

Ayudando a los Estudiantes a Triunfar en la Escuela

Lo que espera de su hijo lo ayudará a tomar decisiones

Un compañero le pide a su niño que le permita copiar su tarea. Otro le sugiere fumar después de la escuela. En la hora del almuerzo, un amigo usa lenguaje vulgar. ¿Cómo reaccionará su hijo? No hay garantías, pero la participación de los padres tiene un impacto significativo. Recuerde que los estudios revelan que:



- **Los chicos son menos susceptibles de fumar marihuana** si sus padres han hablado con ellos de los riesgos que eso conlleva. (Lamentablemente, los estudios también revelan que en algunos casos el consumo de drogas se inicia en la escuela primaria.) Para comenzar una conversación con su hijo, podría preguntarle, “Tus amigos en la escuela, ¿hablan de drogas?”
- **Casi la mitad de estudiantes de séptimo grado** sostienen que han copiado la tarea de un compañero. Además de decirle a su hijo que copiar está mal, reduzca la tentación de hacerlo. Ayude a su hijo a mantenerse al día en clase y comprender material que sea confuso.
- **La mayoría de los preadolescentes admiten que dicen malas palabras** en la escuela. Hable del efecto que ello tiene. ¿Cómo se sienten los demás? Si el lenguaje vulgar es un problema para su hijo, explíquelo que la maestra y usted se mantendrán en contacto para abordar el problema.
- **Ochenta por ciento de las chicas de 10 años ha hecho dieta.** Frecuentemente, los padres no lo saben. Evite criticarse o criticar a los demás por problemas de peso. Mientras tanto, no enfatice demasiado el aspecto de las personas. Simplemente concéntrese en que toda la familia adquiera hábitos saludables.

Fuente: “They’re back in school. Do you know what your tweens are really up to? A guide for parents,” WebMD, www.webmd.com/parenting/guide/tweens-back-in-school?page=2.

Los elogios alivian los dolores de cabeza por las tareas

¿Está cansado de lágrimas y peleas a la hora de las tareas?



Mejore el ánimo y la actitud de su hijo elogiándolo cuando trabaje con esmero.

Sea específico. “¡Respondiste correctamente nueve de los 10 problemas de matemáticas!” Pero también debe ser honesto. Si usted dice efusivamente que “él es el mejor estudiante del mundo,” sus elogios sonarán huecos. Es posible que su hijo reaccione dándole una de esas miradas desdeñosas.

Fuente: Jeanne Shay Schumm, Ph.D., *How to Help Your Child with Homework*, ISBN: 1-57542-168-2 (Free Spirit Publishing, www.freespirit.com).

Intimidar no sólo daña a la víctima

Las víctimas de los acosadores sufren, pero también lo hacen los mismos intimidadores. Los estudios revelan que los chicos que acosan a sus compañeros son más propensos a:



- **Fumar o beber alcohol.**
- **Rendir muy mal en la escuela.**
- **Ser encarcelados (de adultos).**

De hecho, un estudio reveló que casi 60 por ciento de los chicos que había acosado a sus compañeros ya tenía un prontuario policial a los 24 años de edad.

Es claro que acosar es un serio problema. Pues entonces, ¡tómelo seriamente!

Fuente: José Bolton, Sr., Ph.D., L.P.C. y Stan Graeve, M.A., *No Room for Bullies*, ISBN: 1-889322-67-9 (Boys Town Press, www.girlsandboystown.org/btpress).

Cuando usted le enseña a su joven a respetar las reglas, lo mejor es predicar con el ejemplo. Pregúntese:



- **¿Obedezco** los límites de velocidad?
- **¿Devuelvo** a tiempo los libros y los videos a la biblioteca?
- **¿Respeto** el límite de edad en los menús para niños?

Mientras más claro sea su ejemplo en lo referente al respeto por las reglas, más probable será que su hijo haga lo mismo. ¡Pues siga así! Recuerde, ¡él lo está mirando!

¡Deje de salir al rescate de su hijo!

¿Es que usted le dijo a su hijo una y otra vez que pusiera las tareas en la mochila?



¿Y lo ignoró completamente? Pues entonces considérelolo dos veces antes de salir a rescatarlo cuando su hijo lo llame de la escuela al día siguiente para decirle que se las olvidó.

En lugar de ello, deje que el enfrente las consecuencias de sus actos. Si lo hace, tal vez lo inspire a comportarse más responsablemente la próxima vez.

Planifique para prevenir los estallidos

A veces resulta difícil hacer lo que está correcto, tanto para usted como para su hijo. Usted puede practicar cómo hacer precisamente esto con estas útiles estrategias:

- **Elabore un plan.** Los padres y sus hijos saben que habrá ocasiones en que no todos se llevarán bien. Decida con anticipación cómo lidiará con estas situaciones. “Si necesito calmarme, iré a mi habitación un par de minutos.” O, “Voy a respirar profundamente un par de veces para relajarme.”
- **Elija sus palabras.** Decida exactamente lo que dirá cada uno de ustedes. Por ejemplo: “Tengo que estar solo un momento.” Piense de manera positiva: “Estoy enojada, pero tranquila. Será beneficioso que me tome una pausa.”
- **Encuentre un modelo de conducta.** Hable de individuos que abordan sus problemas efectivamente. Estas personas pueden ser reales o ficticias, tal como personajes históricos o literarios. (*La pequeña locomotora que sí pudo*, por ejemplo, nos inspira a tener una actitud positiva.)



Fuente: Peg Dawson, EdD. y Richard Guare, PhD., *Smart but Scattered*, ISBN: 978-1-59385-445-4 (Guilford Press, www.guilford.com).

Preguntas y Respuestas

P. ¡Me está resultando sumamente difícil lograr que mi hija vaya a clases! Ya sea que se trate de un dolor de cabeza repentino o una tos misteriosa, ella siempre tiene una razón para quedarse en casa. ¿Qué debo hacer?

P. El buen rendimiento de su hija en la escuela depende de su asistencia regular, así que es vital que vaya a clases todos los días. Si es obvio que su “enfermedad” no es en realidad tal cosa, usted deberá averiguar por qué insiste en faltarse a clases. Para resolver el misterio:

- **Hable con ella.** Escuche atentamente cuando le describa su día en la escuela. Si dice que “los chicos son malos,” esto podría ser una señal que alguien lo está molestando. Si dice que “es muy tonta” para la escuela podría indicar que se siente abrumado por el volumen de trabajo.
- **Acuda a los maestros.** Si existe una razón específica por la cual su hija está evitando la escuela, hable con sus maestros para ver cómo abordará el problema. El acoso es un problema serio, pero puede remediarse. Su maestro tiene que estar al tanto de éste. Y ofrecerle clases particulares puede aliviar el estrés que podría estar causando una materia difícil. Cualquiera sea su decisión para abordar el problema, hable con su hija al respecto. Le demostrará que usted se toma muy en serio su asistencia a la escuela.
- **Aplique las normas.** Si resulta que su hija está evitando ir a la escuela porque simplemente prefiere quedarse en casa descansando, llegó la hora de hablar en serio. Explique claramente lo que le exigirá: “Debes estar en clase todos los días,” y aplique cualquier consecuencia que haya establecido si ella desobedece. Quedarse en casa le parecerá menos atractivo si no hay tele o Internet para ocupar sus horas.



Evite frases con ‘tú’ y disminuya las peleas

La próxima vez que su hijo haga algo mal, trate de concentrarse más en los “yo” que en los “tú.” Por ejemplo:

- **En lugar de:** “¡Tú siempre dejas tus papeles de la escuela desparramados por el piso!”
- **Pruebe:** “Me frustra que tu trabajo de la escuela esté por todas partes.”

Cuando evita usar declaraciones con “tú,” sus palabras no tienen un timbre acusatorio. Por tanto, es menos probable que se suscite una pelea o discusión.

Fuente: “Behavior Problems Guide,” KeepKidsHealthy.com, www.keepkidshealthy.com/welcome/treatmentguides/behavior.html.

Controlar el tiempo de pantalla rinde resultados

Puede resultar difícil limitar el tiempo que los chicos pasan frente a la pantalla



de la tele, jugando un videojuego o navegando en Internet y enviando mensajes electrónicos.

Sin embargo, usted como padre debería establecer límites. Use estas sencillas pautas:

- **Permita sólo** una o dos horas de tele por día.
- **Ponga la tele** o la computadora en un lugar donde pueda supervisar a su hijo (no en su habitación).
- **Establezca prioridades**, incluyendo ver programas aptos para niños y hacer sus tareas primero.

Fuente: Lisa Rosenthal, “Managing Your Child’s Screen Time,” GreatSchools, www.greatschools.net/cgi-bin/showarticle/650.

Reglas Firmes, Justas y Constantes™

Ayudando a los Estudiantes a Triunfar en la Escuela

Editor: John H. Wherry, Ed.D.

Redactora: Erika Beasley.

Directora de Traducciones: Michelle Beal-García.

Escritores: Susan O’Brien, Holly Smith.

Ilustraciones: Maher & Mignella, Cherry Hill, NJ.

Copyright © 2009, The Parent Institute®, una división de NIS, Inc.

P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474

1-800-756-5525

www.parent-institute.com • ISSN 1545-7745