



Consejos para padres

**Ayudando a su hijo a
triunfar en la escuela
—y en la vida**

Nota para los padres

Durante mas de diez años, la organización **What Kids Can Do (WKCD)** ha reunido las voces e historias de estudiantes de secundaria y preparatoria de distintas partes del país. Los jóvenes nos han contado sobre sus deseos de tener éxito en la escuela, ir a la universidad, y mejorar sus comunidades. Quieren criar una familia amorosa, corregir lo malo que ven a su alrededor, y mucho mas.

Cuando les preguntamos que les da esperanza, muchos de estos jóvenes señalan a un padre de familia (principalmente a las madres) como su apoyo e inspiración.

“Todos necesitan alguien en su vida que piense que son lo máximo independientemente de todo,” nos dijo Alicia, de 16 años, hace un año.

Confiamos en que a usted le interesa profundamente el éxito de su hijo en la escuela y mas allá. Sabemos que dispone de poco tiempo para leer folletos como este, y a veces mucho menos para poner ideas en practica. Estamos consientes que las sugerencias que ofrecemos no son sencillas.

Pero aun así, esperamos que le de un buen vistazo a estos consejos. Creemos que vera que vale la pena la inversión de tiempo.

¡Gracias!

Nota: Utilizamos la palabra “padre” con amplitud. Usted podría ser un guardián, abuelo, un tío, en si, nos dirigimos a todos los adultos que se hacen cargo de niños y los cuidan incondicionalmente.

Temas del taller

TAREA

COMO MANEJAR EL STRÉS

CONTROL PROPIO

MOTIVACIÓN Y RETOS

CURIOSIDAD E INGENIOSIDAD

CONFIANZA EN SI MISMO

Introducción

Los padres son los primeros maestros de los niños. Los hábitos que les ayudemos a cultivar a nuestros hijos duraran toda una vida y tendrán influencia en su éxito—en la escuela, el trabajo, y en la comunidad.

¿Pero cuales son las habilidades mas importantes entre todas las destrezas que necesitaran? ¿Y como pueden las familias ayudar a los hijos a que practiquen estas cosas con todo lo demás que ya tienen que hacer?

Nosotros creemos que este folleto contiene algunas respuestas.

Iniciamos con algunas cosas básicas.

- Las habilidades NO son determinadas al nacer. Se pueden desarrollar a través de la practica.
- Hábitos, como el dominio propio y aprender a trabajar duro, también son hábitos que se construyen a través de la practica.
- Usted puede ayudar a su hijo a desarrollar ambas: habilidades sólidas y hábitos duraderos.
- Entre mas logren sus hijos, mas querrán lograr. Usted esta creando un circulo: cuando sus hijos trabajen arduamente y obtengan buenos resultados, querrán trabajar aun mas duro.

“Es difícil creer en ti mismo sin un padre que te respalde. Claro que no es imposible, pero si, mas difícil. Todas las cositas positivas que dicen y hacen se suman.” - Grace



Los hábitos que empiezan en la niñez duran toda una vida—desde la inteligencia académica hasta la persistencia.

Consejos para la tarea

SU META: Ayudar a su hijo a desarrollar buenos hábitos para la tarea.

Para sacar el mejor provecho de su tarea, los niños necesitan practicar como comunicarse con sus maestros. Usted les puede ayudar que aprendan a:

- Decirle al maestro que quieren tener éxito
- Hagan preguntas si la tarea les parece confusa
- Decirle al maestro cuanto tiempo se llevaron en la tarea
- Decirle al maestro lo que les pareció difícil sobre la tarea
- Decirle al maestro cuando circunstancias personales influyen su habilidad de terminar la tarea

La tarea requiere organización. Usted puede ayudar a su hijo a aprender a:

- Mantener una “libreta de tarea” con todas las asignaciones y fechas de entrega
- Establecer un tiempo y espacio tranquilo para la tarea
- Juntar los materiales requeridos par la tarea
- Entregar tareas completas en la escuela

La tarea también requiere concentración y persistencia. Usted puede ayudar a su hijo a:

- Comprometerse a hacer y terminar su tarea
- Dejar las distracciones durante el tiempo de hacer su tarea
- Encontrar soluciones a los obstáculos
- Hacer primero la tarea
- Levantarse y tomar un descanso breve cuando este frustrado

La tarea exige buena administración de tiempo. Usted le puede ayudar a su hijo que aprenda a:

- Priorizar las tareas según la importancia y fechas de entrega
- Establecer limites de tiempo razonables para la tarea
- Hacer un balance entre los quehaceres de la casa, deportes, y compromisos de familia

NOTAS:

Su hijo puede tener éxito en la escuela, y la practica es de mucha ayuda. La tarea les las a los niños esa practica, al igual que confianza en si mismos.

Manejo de estrés

Fuente: Estas listas provienen de la *Academia Americana de Siquiatra de Niños y Adolescentes*.

SU META: Reconocer cuando y donde siente estrés su hijo y ayudarlo a aprender como manejarlo.

El estrés puede estar causando un problema muy serio si un joven....

- Ha perdido interés en las cosas que el solía disfrutar
- No duerme ni come bien
- Desea estar solo y evita a familia y amigos
- Sueña despierto y no quiere hacer nada
- Bajaron sus grados repentinamente
- Se aflige durante un periodo anormalmente largo después de una pérdida de muerte
- Se siente culpable o que no vale nada
- Muestra demasiado coraje y o tristeza extrema y sobre reacciona a muchas cosas
- Se preocupa constantemente sobre su apariencia personal y o problemas de aspecto físico
- Suele tener dolores de cabeza o estomacales con frecuencia
- No puede tomar decisiones ni concentrarse bien
- Empieza a consumir alcohol o drogas
- Come demasiado o hace dietas con gran frecuencia
- Hace ejercicio de forma obsesiva
- Toma riesgos extremos

¿Que aumenta el estrés en los niños?

- Exigencias escolares y frustraciones
- Pensamientos y sentimientos negativos sobre si mismos
- Cambios corporales
- Problemas con amigos o compañeros en la escuela
- Problemas en la familia o enfermedades crónicas
- Presiones financieras
- Ambiente de vivienda o vecindarios inseguros
- La muerte de algún familiar o un amigo cercano
- Mudarse de casa o escuela
- Tomar demasiadas responsabilidades y o tener expectativas demasiado altas

El mismo botón que activa la reacción al estrés también la puede desactivar. En cuanto determinamos que una situación ya no es una amenaza, hay cambios en nuestras mentes y sistemas corporales que nos ayudan a tranquilizarnos.

El estrés crónico impide nuestra habilidad de pensar claramente y manejar nuestras emociones. El estrés expone a los niños al fracaso.

Usted puede ayudar a sus hijos de estas formas

- ✓ Vigilar, lo mejor que pueda, su salud, comportamiento, pensamientos, o sentimientos
- ✓ Observe cuando algo es demasiado pesado. Pregunte como están (no de lecciones) y preste atención a lo que le dicen
- ✓ Aprenda y modele formas de manejar el estrés
- ✓ Dirija a su hijo, moderadamente, hacia actividades que levantan el estado de animo. Actividades como deportes, música, arte, o oportunidades de voluntariado pueden ayudar.

Estas estrategias ayudan a los niños a reducir su estrés

- ✓ Hacer ejercicio y comer regularmente
- ✓ Evitar excesos de cafeína (incluyendo soda con cafeína), drogas ilegales, alcohol, tabaco
- ✓ Aprender ejercicios de relajación (tal como respiración abdominal)
- ✓ Formar un círculo de amigos que puedan proveer apoyo positivo
- ✓ Repasar situaciones que generan estrés y practicar respuestas positivas
- ✓ Dividir tareas grandes en partes pequeñas para que sean tareas mas fáciles de lograr
- ✓ Transforma frases personales como “no puedo” en “hare lo mejor que pueda”

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

Paso 1: Endereza la parte frontal de tu cuerpo. Puedes sentarte o acostarte boca hacia arriba. Relaja cualquier tensión que puedas estar sintiendo en ese momento en el: vientre, hombros, quijada, y cara.

Paso 2: Percátate de tu respiración y observa si estas respirando naturalmente hacia tu vientre, pecho o ambos. No lo controles, solo obsérvalo.

Paso 3: Lleva deliberadamente el aire hacia el fondo de tus pulmones al inhalar. Deja que tu abdomen se expanda y extienda hacia fuera. Después, al exhalar, suelta la presión abdominal y con mínimo esfuerzo, mete el vientre hacia adentro lentamente. El pecho se mantiene fijo durante todo el ejercicio. Puedes poner tus manos en el vientre para que sientas el movimiento rítmico del abdomen.

Practica la respiración abdominal cuantas veces gustes, cuando quieras y donde quieras. Inténtalo en una situación estresante. Con solo unos cuantos respiros abdominales, sentirás una gran diferencia.

Fuente: www.yogalifestyle.com

SU META: Ayudar a su hijo a pensar en términos de largo plazo, manejar su ira, y ser más conciente de sí mismo.

Control propio

Ayude a su hijo a pensar en términos de largo plazo

Los expertos le llaman “satisfacción retardada” a la habilidad de esperar para obtener una recompensa inmediata y adquirir una mejor que vendrá después. Ayude a su hijo a ver la ventaja de esperar o trabajar más intensamente para obtener la recompensa mejor.

Establezca expectativas

Algunos niños reaccionan pésimamente cuando no saben que se espera de ellos en una situación. Infórmeles antes de tiempo sobre las expectativas, por ejemplo: “Este domingo necesito que cuides a tu hermana hasta la una de la tarde. Después de esto, tienes el tiempo libre.”

Las cuatro preguntas sobre el Que

Cuando algo marcha mal y su hijo se llena de emociones negativas pruebe este ejercicio. Pregunte “¿Que hiciste?” “¿Que sucedió cuando hiciste eso?” “¿Que podrías haber hecho en lugar de eso?” “¿Que habría sucedido si hubieras hecho eso?” Escuche con mucha atención, enséñeles que los comprende, y sobre todo no los juzge.

Modele control propio

Esto requiere un gran compromiso de un padre de familia pero vale la pena. Si sus hijos ven que usted tiene control sobre sí mismo, es mucho más probable que ellos también lo hagan. Por ejemplo, ¿No puede encontrar su cartera y se le hace tarde? Respire profundo y pregúntese a voz alta donde la dejó la última vez.

Tomar un descanso

Cuando los niños parecen estar fuera de control, motíveles a que se tomen un descanso. Que coman algo, caminen alrededor de la cuadra, jueguen baloncesto, que cierren los ojos y respiren profundamente—el cambio de escenario puede tener resultados mágicos. Ha veces solo se requiere una breve distracción para evitar perder el control.

Reafirme lo positivo

Señale a su hijos cuando los ve practicando control propio, por ejemplo, si le bajan a la música cuando usted se los pide). Ayúdeles a verse como personas que sí pueden controlar su comportamiento. Tal vez les diga: “Se que querías salir, pero mira, terminaste tu practica y encontraste la forma de ver a tus amigos mañana.”

Una de las mejores formas de enseñarle a su hijo control propio es hacerlo usted.

Motivación y Retos

SU META: Ayudar a su hijo a desarrollar intereses particulares y asumir la cantidad correcta de retos.

Un Ejercicio

Dígale a su hijo que elija algo que le gusta hacer y en lo cual quiere mejorar. ¿Que despertó su interés? Platiquen sobre las respuestas.

Parecía divertido

- Parecía algo que probablemente podías hacer
- Involucraba a personas con las que querías estar
- Tener éxito no dependía solo en ti
- Nadie te iba a juzgar, así que el riesgo era poco

Alguien te apoyo y motivo desde el inicio

- Lo dividieron en pasos
- Lo hicieron contigo
- Celebraron tus éxitos pequeños
- Te enseñaron como hacerlo aún mejor

La actividad tenía una audiencia importante para ti

- En el trabajo o escuela
- Con amigos o familia
- En un lugar público

Tenias un interés personal en mejorar

- Para expresarte
- Para crecer a ser quien quieres ser
- Para sentir el gusto de dominar nuevos retos

¿Como calificarías tu seguridad de que si practicas constantemente tendrás éxito en la actividad que elegiste? Escoge entre los números del 1-5, con 1 siendo “totalmente inseguro” y 5 siendo “completamente seguro.”

Nos sentimos motivados cuando valoramos lo que intentamos aprender . . . y cuando creemos que podemos lograrlo si lo intentamos.

SU META: Ayudar a su hijo a seguir adelante y mantenerse enfocado aun cuando darse por vencido parece mas fácil.

Persistencia

Felicite mas y corrija menos

¡Felicite a sus hijos cuando enfrenten algo difícil! Pero recuerde halagar sus *esfuerzos* no su *talento*. Enfocarse en el talento hace que los niños suelen persistir menos cuando son retados. Pero el felicitar a los hijos por el esfuerzo, hace que quieran trabajar mas duro.

Hágales ver que si vale la pena

Ayude a sus hijos a ver lo positivo que resulta de sus aprendizajes. Cuando logran algo, pregunte como se sienten. Imagínense juntos como serían las cosas si no persistieran y se dieran por vencidos.

Haga seguir firmemente sus reglas pero selectivamente

“Me gusta cuando mi mamá interviene en mis asuntos sobre la universidad porque suelo ser floja” nos dijo Carmen. “Hay ciertas fechas de limite con las que se tiene que cumplir, así que mamá asegura que esto se logre. Lo demás, es mi asunto, pero sobre las cosas de la universidad, es bueno que intervenga.”

Como formar el habito de la persistencia

- **Mídete a si mismo.** Averigua por cuanto tiempo puedes trabajar con eficacia. Mide que tanto te toma antes de que le bajas al ritmo de trabajo o te des por vencido.
- **Has un 20 per ciento extra.** Cuando te quieras dar por vencido, da un 20 por ciento mas de ti mismo. Si te has aplicado completamente durante una hora y media y quieres parar, intenta trabajar durante 30 minutos mas antes de tomar un descanso.
- **Prueba un día de agotante.** Intenta trabajar durante mas tiempo un día, y el siguiente día trabaja menos. Al incrementar el tiempo de enfoque de vez en cuando puedes aumentar tu persistencia diaria.

Como formar el habito de concentración

- **Crea un tiempo de enfoque.** Date 60 minutos para trabajar en una tarea especifica sin descansar o distracciones.
- **Acelera.** Se puede tomar de 10-30 minutos para lograr un buen nivel de concentración. Date tiempo para llegar al estado de concentración poco a poco en menos tiempo.
- **Elimina las distracciones.** Practica el habito de eliminar todos los ruidos como: teléfonos, televisión, y platicas con la familia o amigos.

Como formar el habito de “hazlo ya”

- **Hazlo ya por 30 días.** Durante los próximos 30 días, define periodos de tu día que dedicas para trabajar en proyectos personales. Durante estos periodos, recuérdate “hazlo ya” cuando tengas la tentación de posponer el proyecto.

Fuente: www.lifehack.org

Parte de la persistencia se debe al aprendizaje de los errores—
proviene del darse cuenta que harás diferente la próxima vez.

SU META: Ayudar a su hijo a desarrollar una mente abierta y ser mas auto suficiente.

Curiosidad e ingenio

Consejos para desarrollar la curiosidad—en usted y su hijo

Mantenga una mente abierta

Abra su mente a aprender, cuestionar lo que sabe, y aprender otra vez lo que pensaba que sabia. No tome nada por hecho.

Haga muchas preguntas

¿Que, porque, cuando, donde, y como? Las personas curiosas usan estas palabras con gran frecuencia.

Olvídese de que algo es “aburrido”

Cuando cataloga algo como aburrido, se cierra la oportunidad de aprender mas.

Vea el aprendizaje como algo divertido

Si ve el aprendizaje como divertido, naturalmente querrá profundizar mas su conocimiento.

Meta la punta del pie en otros mundos

Visite una comunidad donde la gente, comida, y la vida diaria son distintas. Lea un libro sobre el crecer en otro país. Mire programas de televisión tal como *National Geographic*.

Consejos para desarrollar el ingenio

Enseñe habilidades que se usan en la vida diaria

Para niños que suelen tomar el papel de padres, aprender habilidades sobre la vida diaria son parte de la responsabilidad que asumen. Sin embargo, para familias que no tienen esta experiencia, tareas caseras como lavar la ropa o ir de compras al súper mercado son formas ideales para enseñar a los hijos como ser independientes y ingeniosos.

Ayude a su hijo a practicar como reunir información

Un gran número de niños son expertos en redes sociales tal como *Facebook* o *YouTube*, pero muchos de ellos no saben en cuales recursos de internet deben confiar para obtener información legitima. Si la escuela de su hijo no le ha enseñado esto, hágalo su tarea y enséñelo. Puedes iniciar por ir a la red y buscar “cuales son los mejores consejos para buscar información en el internet.”

Motíveles a resolver problemas

- ✓ ¿Hay otra manera de obtener lo que quiero?
- ✓ ¿El resultado que busco es en verdad el mejor?
- ✓ ¿Quien tiene información que me pueda servir?
- ✓ ¿Que otra cosa puedo intentar?

Motive a tu hijo a que explore el mundo, haga preguntas, y diga, “¿Que tal si....?”

Confianza en si mismo

SU META: Muéstrela a su hijo que cree en el con felicitar sus esfuerzos cada vez que.

Asista a los eventos de tu hijo

“Puedo escuchar a mi mamá no importa que carrera este corriendo ya sea la de 400 o 800 metros, ella siempre grita. Puedo oírla, a ella y solo ella, durante todo el tiempo- ella es, literalmente, la persona mas ruidosa de todo el lugar. En verdad me ayuda.” - **Carmela**

Pase tiempo con su hijo

“Para cada cumple años o evento especial, mi mamá me ha llevado a ver una obra de teatro. Por ejemplo hemos visto ‘Fantasma de la Opera,’ ‘Renta,’ ‘la Bella y la Bestia’ y muchas cosas como estas. Esto es nuestro tiempo- tiempo que pasamos juntos. Cuando esta lejos de papá y mi hermano, es una persona totalmente distinta así que s es mucho mas fácil llevarse bien con ella.” - **Patricia**

Haga gestos pequeños que les demuestre a sus hijos que son importantes para usted

“Me gusta cuando cocinan una comida completa después de un día largo de escuela. ¡Vez, me gusta comer, estoy creciendo!” **Andrea**

“Los jóvenes no siempre quieren cosas materiales, sino el afecto” - **Shannon**

Sea generoso con sus felicitaciones

“Extraño las felicitaciones que recibía: ‘¡Por Dios, te puedes abrochar el Zapato!’” - **Liliana**

Comuníquela a sus hijos que usted es una parte permanente en sus vidas

“Sabia que si estaba en problemas, ellos siempre estarían para apoyarme. Se que tarde o temprano me perdonaran. ¡No me pueden odiar por el resto de mi vida!”- **Shannon**

“Mi mamá siempre dice, voy a ser tu madre por siempre. Estas atado a mi” - **Justine**

“Cuando me dicen que me quieren- cuando me dicen eso, sabes, es tan reconfortante para mi. Cuando me defienden y ,literalmente, están dispuestos a dar su vida por mi. Si alguien fuera a darme un balazo, mi papá se pondría enfrente de ellos. El me lo dijo una vez, y me hace sentirme contento.”- **Moses**

Fuente de información: *What We Can't Tell You: Teenagers Talk to the Adults in Their Lives* by Kathleen Cushman and the youth of *What Kids Can Do* (Next Generation Press, 2005)

¡Sea el fan mas grande y firme de su hijo!