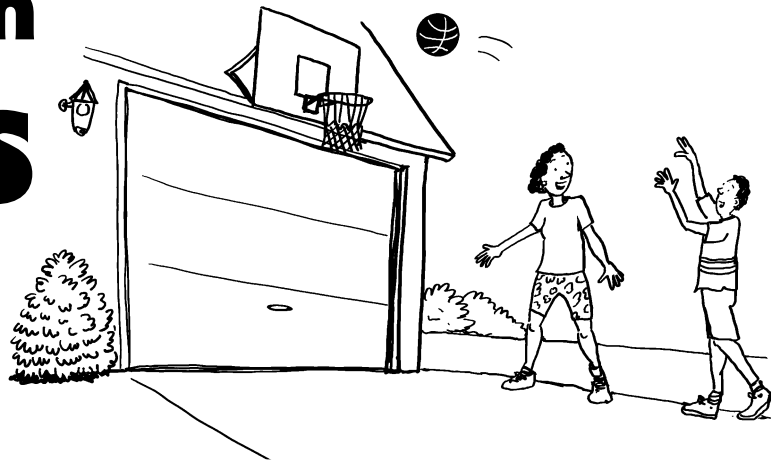


Cómo hablar con sus hijos



Puede que usted se haya dado cuenta de que sus hijos en edad de la escuela media no le cuentan tantas cosas como solían. Es normal que, al hacerse mayores, estén más ocupados y necesiten más privacidad. ¿Hay algo bueno en esto? Pueden hacer montones de cosas para mantenerse unido a sus hijos y para que fluya la conversación con ellos. Y la comunicación puede fortalecer su relación y contribuir a su triunfo en los estudios.

Lea estas ideas que proceden de otros padres que ya lo han logrado.

Compartir una actividad

“Si hago con mi hijo algo que le gusta, se suele abrir más. Por ejemplo, después del colegio a veces lanzo unos tiros libres con Hunter a la puerta del garaje. Mientras jugamos hablo de mi día y él comparte luego algo sobre el suyo. Los fines de semana igual vamos a una exhibición aérea o a una exposición de maquetas de trenes. Me he dado cuenta de que cuando lo pasamos bien juntos, mi hijo habla con más libertad”.

Pedir consejo

“A mi hija Jade le encanta ser creativa cuando se pinta las uñas. Una vez le pedí que me enseñara cómo hace sus originales diseños e iniciamos una conversación que desembocó en que ella me hiciera la manicura. Me di cuenta de que permitir que ella fuera la experta podría unirnos más. Ahora, cuando observo que se le da bien algo, por ejemplo hacer batidos o usar nuevas aplicaciones, le pido que me enseñe. Me une más a ella y nos da tema de conversación”.



Hallar el momento oportuno

“Solía hablar con mi hijo Matthew después del colegio o cuando volvía de casa de un amigo. Muchas veces no tenía ganas de hablar. Últimamente he intentado esperar hasta que se ha relajado y descansado,

por ejemplo después de la cena o cuando termina los deberes. A veces le traigo té o una taza de chocolate y le pregunto como por casualidad en qué trabaja o si tiene planes para el fin de semana. Si lo pilló en un momento bueno para él, la conversación va mucho mejor”.

Formular las preguntas con cuidado

“Cada vez que le preguntaba a mi hija Teresa algo como ‘¿Qué tal la escuela hoy?’ me contestaba con una palabra y ahí terminaba la conversación. Me di cuenta de que necesito hacer preguntas específicas como ‘¿Qué es lo más interesante que estás aprendiendo en historia?’ o ‘¿Qué te parecen las obras que tu club de drama seleccionó para este año?’ Mis preguntas a veces no inician una conversación real, pero sí que contribuyen a que hablemos más”.

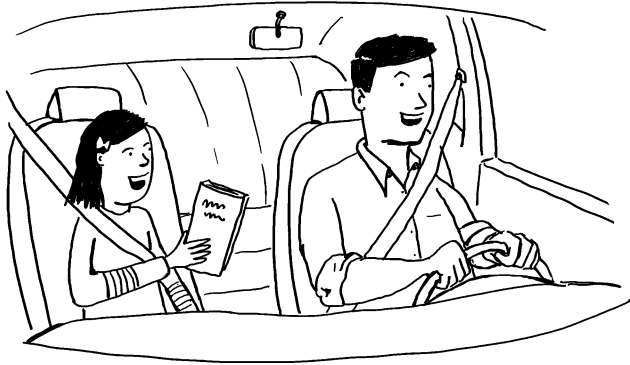
Pararse a escuchar

“Entre el trabajo y el cuidado de la casa estoy realmente ocupada. Cuando mi hijo Zach me preguntaba algo yo hacía como si escuchara, pero en realidad no escuchaba. Él se dio cuenta y me dijo que le molestaba. Desde entonces me he esforzado por dejar lo que estoy haciendo para que se dé cuenta de que me importa lo que dice. Si no puedo detenerme en ese momento, le digo cuándo voy a estar disponible, por ejemplo cuando meta la cena en el horno. Y entonces le dedico mi atención”.

continúa

Leer el mismo libro

“Mi hija Kylie estaba leyendo un libro que no podía cerrar. Cuando terminé decidí leerlo también y luego mantuvimos una buena conversación sobre el libro. Hablamos de cómo la protagonista se enfrentaba a los desafíos y de qué nos parecían las opciones que tomaba. También comentamos el final y si nosotros hubiéramos terminado la historia de otra forma. Me gustó escuchar sus ideas y creo que a mi hija le alegró que yo leyera el libro a causa de su recomendación”.



Hablar en privado

“No siempre es fácil escuchar a mi hijo que está en el séptimo grado cuando su hermanito y su hermanita corretean a nuestro alrededor. Leí un artículo que me recordó que incluso cuando se hacen mayores los niños siguen necesitando tiempo en privado con sus padres. Así que me puse a buscar ocasiones para estar a solas con Ryan cuando los pequeñines duermen la siesta o se van a acostar. No siempre acepta mi ofrecimiento pero cuando lo hace puedo prestarle toda mi atención”.

Estar al día

“Estar al tanto de la cultura popular me ha abierto una vía para conversar con mi hija Jordan. A ella le encantan la gente famosa y la música. De vez en cuando veo un programa con ella

o pongo su música cuando vamos en el auto. Hasta he comprado alguna revista para preadolescentes simplemente para echar un vistazo a las últimas noticias. Así puedo mencionarle a mi hija una nueva película o un álbum popular y pedirle que me hable de ellos”.

Ser paciente

“Mi hijo Andy que está en el sexto grado a veces tarda un poco en ir al grano y yo siento la tentación de intervenir y acabar sus frases. Pero me he dado cuenta de que si espero un poco más, termina su idea y a menudo es distinta de que lo yo había pensado. Ahora procuro ser paciente y me voy enterando más de lo que ocurre en la escuela y con sus amigos”.

Comentar acontecimientos actuales

“Cuando leo un artículo de periódico que me parece de interés para mi hija Salma intento usarlo como tema de conversación. Por ejemplo, le encantan los animales y le preocupa el medio ambiente, así que recorté un artículo sobre los osos polares en peligro de extinción. Nos llevó a una buena conversación sobre lo que se está haciendo para ayudar a los animales. Nos enviamos por correo electrónico otros artículos y nuestras conversaciones sobre temas actuales nos proporcionan un modo de conectar entre nosotros”.



Conversaciones serias

Puede ser intimidante hablar con su hijo sobre temas difíciles como el alcohol, las drogas o el sexo. Estas sugerencias pueden serles útiles:

- Imagine que se trata de una conversación continua en lugar de una charla larga. Busque ocasiones de sacar a relucir los temas con naturalidad (como cuando pillan bebiendo alcohol a un personaje de TV). Mencione los temas con regularidad cuando surja la ocasión propicia.
- Recuerde que está perfectamente bien no disponer de todas las respuestas. Pida tiempo para pensar algo o diga: “No lo sé.



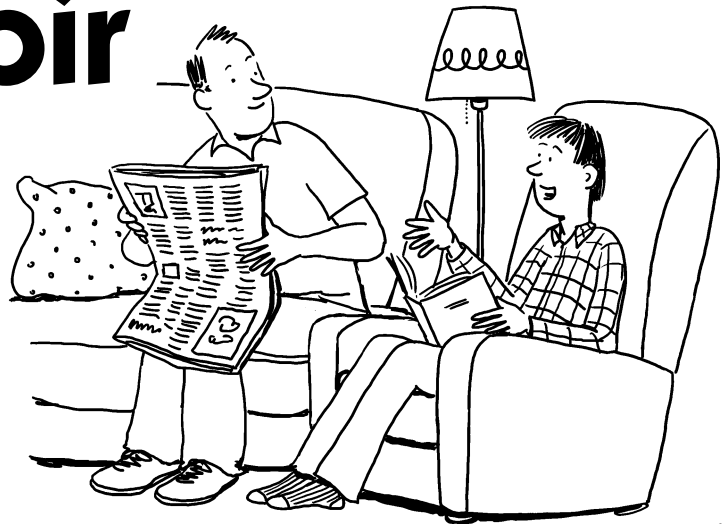
Vamos a buscar la respuesta”. Si le dice a su hijo que volverá a hablar con él cuando tenga la respuesta, anótelos para recordarlo.

- Comparta sus valores con firmeza y claridad, pero procure no sermonear o puede que su hijo se cierre en banda. Si él hace un comentario con el que usted no está de acuerdo — por ejemplo, piensa que debería permitirse a los niños que se hicieran tatuajes — podría preguntarle: “¿Por qué crees eso?” Escuche su punto de vista y explíquelo el de usted. Explíquelo que aunque tiene derecho a su opinión, las normas de usted serán las que prevalezcan.

Middle Years

Leer y escribir en áreas de contenido

Cuando piensa en las clases en las que sus hijos necesitan leer y escribir bien quizá piense en inglés o en artes del lenguaje. Pero la lectura y la escritura son decisivas para aprender ciencias, sociales, matemáticas y otras materias. Comparta estas ideas con sus hijos.



Estrategias de lectura

Su hija adquirirá más conocimientos cuando lea aplicando estas ideas para antes, durante y después de la lectura.

Antes de leer...

● Buscar las ideas principales

¿De qué se ocupará un capítulo del libro de texto? Antes de que su hija empiece a leer sugiérale que se fije en el título, que eche un vistazo a los encabezamientos y que mire las preguntas de repaso al final. Estas secciones le indicarán cuáles son las ideas principales (lo más importante que el autor tiene que decir sobre un tema) que se tratarán. Leer teniendo presente un objetivo mejorará su nivel de comprensión.

● Hacer un cuadro de "SQA"

Anime a su hija a hacer un cuadro organizador que contenga detalles sobre el tema. Dígale que divida un folio en tres columnas: "Sé", "Quiero saber" y "Aprendí". Puede listar la información que ya conoce en la primera columna (hay tres poderes en el gobierno federal) y añadir



cosas que quiere aprender en la segunda (qué hace el poder judicial). Luego, cuando lea, puede añadir la nueva información que aprenda en la última columna y comprobar los datos que escribió en la primera.

Durante la lectura...

● Hacer preguntas

Los lectores que se hacen preguntas para contestarlas según van leyendo, entienden mejor el material. Su hijo puede pensar en las ideas principales y hacerse preguntas que lo ayudarán a leer buscando detalles de apoyo. Por ejemplo, si la idea principal es "La energía renovable puede ser de muchos tipos" podría preguntarse: "¿Cuáles son las distintas formas de energía renovable?" A continuación puede leer y buscar los detalles (geotérmica, hidroeléctrica, solar, eólica).

● Imaginar lo que se lee

Visualizar la información puede reforzar la comprensión de la lectura. Su hijo podría hacer un cuadro cronológico para organizar fechas históricas (inventos del siglo XIX, presidencia de Abraham Lincoln). También podría dibujar un problema de palabras en clase de matemáticas. Por ejemplo, para averiguar los pies cuadrados de tapete que se necesitan para cubrir dos habitaciones podría dibujar un rectángulo para cada habitación e indicar la longitud y la anchura. A continuación puede usarlo para

continúa

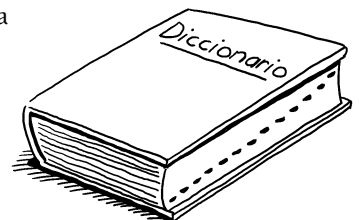
¿Qué palabra es ésa?

Abordar nueva información es más fácil si su hijo entiende lo que está leyendo. Refuerce su vocabulario con estas ideas:

- Presta atención a palabras nuevas. Pueden aparecer en negrita o en itálicas o en un recuadro separado en la página.
- Aprende definiciones. A veces el significado de un término se halla en la misma frase. ("El mínimo común denominador de $\frac{1}{2}$ y $\frac{2}{3}$, o el número más pequeño que puede usarse como denominador de ambas fracciones, es 6".) En otras ocasiones, la lectura de todo el fragmento puede aclarar el significado. También

se pueden hallar las definiciones en un recuadro separado en la página o en el glosario.

- Haz una lista. Escribe las palabras nuevas y sus definiciones a medida que te las vas encontrando. Ten a mano la lista y úsala como referencia.



Middle Years

escribir una ecuación. Al multiplicar la longitud y la anchura de cada habitación y sumando las dos averiguará cuánto tapete necesita para los dos cuartos.

Después de leer...

● **Volver a contar**

Pídale a su hija que le hable de lo que ha leído y aprendido. Que ella lleve la conversación contándole los datos más interesantes que ha descubierto. A continuación, hágale preguntas que la animen a darle más detalles. Por ejemplo, si le dijo: “La música instrumental fue muy importante durante el Renacimiento”, pídale que le nombre unos cuantos instrumentos. Comentar la información la ayudará a recordar mejor lo que ha aprendido.

● **Leerlo de nuevo**

¿Alguna sección le resultó poco clara? ¿Ha olvidado una explicación? Sugíerale a su hija que lo vuelva a leer. La práctica adicional reforzará el vocabulario nuevo, le permitirá encontrar cosas que no vio antes y la ayudará a encontrar el sentido de cosas que quizá no comprendió con la primera lectura.



Escribir para aprender

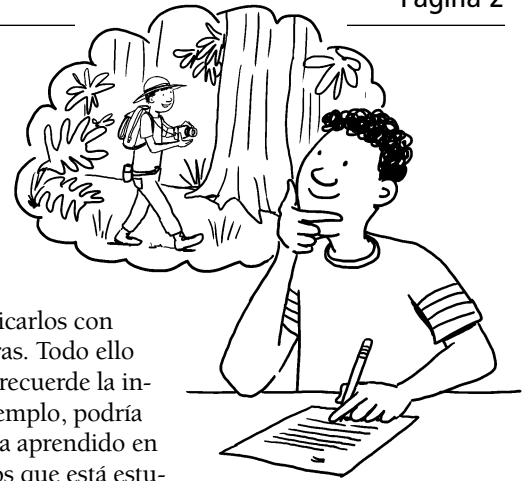
Escribir es una manera práctica de que sus hijos aprendan y recuerden la información de todas sus clases. Ponga a prueba estas creativas sugerencias para que trasladar ideas a la escritura se convierta en algo divertido.

● **Notas ilustradas**

Una imagen vale más que mil palabras, especialmente si es parte de los apuntes de su hija. En clase de ciencias, podría dibujar y etiquetar un diagrama de flujo para mostrar cómo funciona el ciclo del agua. En inglés podría crear tiras cómicas y usar las palabras del vocabulario en los bocadillos del diálogo. La incorporación de una imagen a sus palabras le proporciona una forma más de conectar con lo que está aprendiendo.

● **Escribir cartas**

Dar un nuevo formato a la información anima a su hijo a pensar en las ideas principales, a extraer más detalles importantes y a explicarlos con sus propias palabras. Todo ello contribuirá a que recuerde la información. Por ejemplo, podría convertir lo que ha aprendido en una carta. Digamos que está estudiando Brasil en clase de geografía. Podría imaginar que es un turista visitando el país y escribir una carta a uno de sus abuelos sobre su viaje. Podría describir los monos, las aves y los árboles que vio cuando caminaba por una selva tropical, por ejemplo.



● **Guías de estudio**

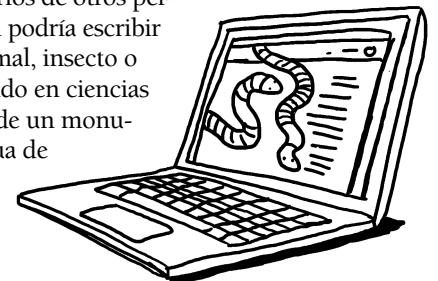
Hacer una guía de estudio es una forma estupenda de preparar un examen. Sugíerale a su hija que vaya escribiendo guías de estudio según lee los capítulos de un libro de texto. Por ejemplo, para un capítulo sobre la Segunda Guerra Mundial, puede dividir un folio en cuatro secciones (“causas”, “batallas importantes”, “personajes clave” y “resultados”). A continuación, según lee, debería prestar atención a los detalles y escribirlos en la sección correspondiente. Sugíerale que use un lápiz de distinto color para cada tema y que sus notas sean breves (las listas con tres o cuatro viñetas suelen ser adecuadas).

● **Álbum de conocimientos**

¿Qué aprendió su hijo esta semana? Dígale que haga un álbum con ese material y probablemente lo entienda mejor y lo disfrute más. Podría recortar artículos de periódico sobre eventos que han comentado en su clase de sociales y escribir sus propios titulares. Si están leyendo sobre alimentos nutritivos en la clase de higiene y salud, podría crear menús para comidas sanas. También podría incluir instrucciones paso a paso para su proyecto para la feria de ciencias así como una foto del proyecto acabado.

● **Biografías inverosímiles**

Probablemente su hija ha leído ya una biografía de un personaje histórico, pero toda vida puede tener una historia. Anímela a que escriba una breve biografía de un personaje de una novela que esté leyendo en clase de literatura (Jane Eyre). *Idea:* Podría darle un toque del siglo XXI a su trabajo creando una página imaginaria en Facebook para Jane Eyre, con entradas que Jane podría haber escrito sobre su trabajo de institutriz o sobre el día de su boda así como comentarios de otros personajes. Su hija también podría escribir una biografía de un animal, insecto o planta que está estudiando en ciencias o incluso la “biografía” de un monumento famoso (la Estatua de la Libertad, la Esfinge) que está estudiando en sociales.



Middle Years

Respetar y ser respetado

Ser respetuoso ayuda a sus hijos a llevarse bien con sus familiares, sus maestros y con sus colegas. Este importante hábito puede llevar al triunfo en la escuela y en el futuro. Anime a su hija a que trate bien a los demás, a que use buenos modales y a que obedezca las normas.



Respetarse a uno mismo

Las personas que se respetan a sí mismas creen que los demás deberían tratarlos bien a ellos. He aquí formas de que su hija fomente el respeto a sí misma.

Sé fiel a ti misma. Su hija se ganará el respeto a sí misma si sabe quién es y defiende aquello en lo que cree. Por ejemplo, si disfruta del tiempo que pasa sola, no debería sentirse presionada a aceptar todas las invitaciones para salir con sus amigos. Si piensa que los niños no deberían fumar, no debería dar a entender que los cigarrillos son algo apetecible. Puede que no sea siempre fácil, pero a la larga se respetará más a sí misma.



Esfuézate al máximo. Al trabajar duro en la escuela y en las actividades extraescolares, su hija demuestra que se respeta. Explíquele que usted quiere que se esfuerce en todo lo que haga. Por ejemplo, al hacer los deberes con esmero, al estudiar para sus exámenes y al practicar su instrumento musical con regularidad está demostrando que se enorgullece de su trabajo.

Respeto a los demás

Su hijo no estará siempre de acuerdo con todo el mundo. Estas ideas pueden ayudarlo a respetar a la gente en distintas situaciones.

Dé ejemplo. Su hijo aprenderá siguiendo el ejemplo que usted le dé. Si él es irrespetuoso, aproveche esa oportunidad para

ejemplificar respeto. Concéntrese en su comportamiento (“No me gusta tu forma de dirigirte a mí”) en lugar de en él (“¡Qué grosero eres!”). *Consejo:* Refuerce su comportamiento respetuoso resaltándolo. Por ejemplo, si le dice a usted que le molestó que usted mencionara sus malas notas en presencia de su tía, usted podría decirle: “Te agradezco que esperaras a que volviéramos a casa para mencionármelo. Vamos a hablar de ello ahora”.

Concéntrese en palabras y en actos. Pídale a su hijo que considere cómo afecta a los demás lo que él dice y hace. ¿Consigue que la gente se sienta respetada? Por ejemplo, si saca una nota que no entiende, practique con él la manera de hablar con su maestro con respeto. (“No comprendo por qué saqué una C. ¿Tiene tiempo para explicármelo?”) O si no disiente con un compañero sobre quién debería ser elegido como presidente del consejo escolar,

podría concentrarse en los asuntos en lugar de criticar a los candidatos. *Idea:* Dígame que piense en personas a las que admira y en cómo hablan y se comportan con los demás. Pueden ayudarlo a entender qué apariencia tiene el respeto.



continúa



Atención a los modales

El empleo de modales elementales comunica respeto. Ayude a su hijo a causar buena impresión con estos consejos.

Practica modales de uso corriente. Prepare a su hijo para situaciones comunes practicando el comportamiento correcto. Por ejemplo, representen cómo presentar a alguien. (“Natalie, éste es Jack. Jack, te presento a Natalie”). También puede practicar la forma de recibir una felicitación con elegancia sonriendo y diciendo “Gracias”.

Comenten algunos desafíos a las normas de etiqueta. Piensen en situaciones en las que pueda encontrarse su hijo sin saber qué debe hacer. Hablen de qué puede hacer si alguien le da un regalo de cumpleaños y él ya tiene ese objeto. Explíquelo que

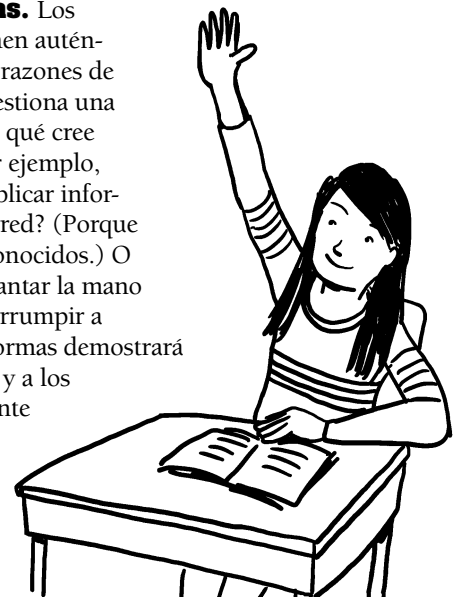
puede ser sincero y correcto a la vez. (“Es mi color favorito. ¡Gracias!”) O si recibe una llamada telefónica cuando está en la fila para ordenar comida puede salirse de la fila para atender la llamada o devolverla más tarde.

Seguir las normas

La obediencia a las normas muestra respeto a la autoridad y puede contribuir a la seguridad de su hija y a que se lleve bien con los demás.

Haga responsable a su hija de sus actos. Demuestre a su hija que usted se toma en serio las normas de la escuela y del hogar, dando por sentado que ella las obedecerá. Por ejemplo, si el código de vestimenta de la escuela prohíbe vestirse con camisetas de tirantes, no permita que se las ponga. Cuanto más apoye usted las normas, más probable será que su hija las respete.

Explique las normas. Los niños de esta edad tienen auténtica curiosidad por las razones de las cosas. Si su hija cuestiona una norma, pregúntele por qué cree que es importante. Por ejemplo, ¿por qué no puede publicar información personal en la red? (Porque podrían verla los desconocidos.) O ¿por qué tiene que levantar la mano en clase? (Para no interrumpir a nadie.) Al seguir las normas demostrará respeto a sus maestros y a los demás. Y cuando la gente se sienta respetada, lo más probable es que también la respete a ella.



Con deportividad

Los jóvenes atletas que tratan con dignidad a sus contrincantes, a sus compañeros de equipo, a los entrenadores y a los árbitros, muestran buen carácter y como resultado se ganan el respeto de esas personas. Comparta con sus hijos estas formas de demostrar respeto en el campo o en la cancha:

- Sigue las reglas del juego, independientemente de que lo vean o no los entrenadores o los árbitros.
- Evita las “provocaciones” para intimidar o humillar a tus contrincantes.
- Acepta con elegancia las decisiones del árbitro, aunque no estés de acuerdo.



Usted también puede dar ejemplo a sus hijos cuando vean un evento deportivo, siguiendo estos consejos:

- Anime (“¡Bien hecho!”) y evite abuchear o hacer comentarios negativos.
- Sea amable con el equipo contrario y sus seguidores. Por ejemplo, saludelos o felicítelos si ganan.
- Comente en privado sus inquietudes con el entrenador de sus hijos, en lugar de hacerlo delante de otros jugadores.

Middle Years

Deberes 101

En la escuela media hay que compatibilizar más clases y eso implica hacer frente a más deberes. Ayude a sus hijos a aprender más y a triunfar en los estudios estableciendo desde el principio buenos hábitos para hacer los deberes. He aquí cómo.

.....

1. Convertir los deberes en un hábito

Una de las mejores maneras de que algo se convierta en hábito es hacerlo a la misma hora todos los días. Ayude a su hijo a que elija un periodo de tiempo que le convenga. Podría ser después de cenar o en cuanto vuelva de la escuela. Dígale que experimente para ver qué hora le va mejor y que se atenga a ella cada día, incluso si no tiene que entregar ningún trabajo al día siguiente. Puede usar ese tiempo para repasar apuntes o capítulos de su libro de texto o para trabajar en un proyecto a largo plazo.

2. Concentrarse

Anime a su hija a que elija un lugar para los deberes en el que no la distraigan ni sus hermanos ni la televisión. Quizá trabaje mejor en un escritorio, extendiendo sus materiales en la mesa de la cocina o tendida en el suelo de su dormitorio. Si su entorno de trabajo le resulta cómodo se concentrará mejor en su tarea. *Idea:* Considere declarar la hora de los deberes como “periodo silencioso” en su hogar. Si usted lee o se encarga de sus papeles y sus otros hijos hacen los deberes o juegan en silencio, a su estudiante de la escuela media le será más fácil concentrarse.

3. Tener materiales a mano

Una buena cantidad de materiales de estudio permitirá que hacer los deberes fluya con más suavidad. Dígale a su hijo que llene una caja o una cesta con todo lo que necesita (papel, lápices, tijeras, pegamento, regla, papel cuadriculado, lápices de colores, calculadora). También podría abastecerse de cartulina y otros materiales para proyectos, así como de libros de referencia como un diccionario, un diccionario de sinónimos y antónimos y un atlas. Recuérdele que esté al tanto de sus materiales y concierte con usted cuándo irán a comprar los que vayan disminuyendo.



4. Mantener la organización

En la escuela media su hija tiene que encargarse de más libros y papeles y necesita para ello buenas dotes de organización. Anímela a que use su agenda escolar para anotar las fechas de entrega de los deberes, de pruebas y de exámenes y de reuniones para los trabajos de equipo. Puede consultar la agenda al final de día para ver de un vistazo



lo que necesita llevar para cada tarea. Usar una carpeta o un archivador de colores distintos para cada asignatura le facilitará también encontrar lo que necesita.

5. Organizar las tareas

Su hijo controlará mejor su carga de trabajo si ordena sus tareas y las empieza a tiempo. Algunos niños prefieren quitarse de encima primero los deberes fáciles para sentir que han finalizado algo. Otros prefieren empezar con los deberes difíciles, cuando están más alerta. Dígale a su hijo que pruebe los dos métodos para ver cuál le va mejor. A continuación sugiérole que escriba las tareas en su agenda en el orden en el que las hará. Cuando complete una tarea puede tacharla y disfrutar del placer de haberla terminado.

continúa

6. Hacer guías de estudio

Las hojas de ejercicios, las preguntas del libro de texto y otras tareas contienen información que su hijo necesitará aprenderse para los exámenes. Puede anticipar su preparación haciendo guías de estudio cuando haga los deberes en lugar de esperar a estudiar justo antes del examen. Cuando estudie historia podría mantener al corriente un cuadro cronológico que muestre fechas de eventos importantes como batallas o elecciones presidenciales. Para álgebra podría escribir instrucciones paso a paso para resolver distintos tipos de ecuaciones. Sugíerale que guarde las guías en un archivador o en una carpeta del computador.

7. Incluir descansos

Evite la fatiga a causa de los deberes sugiriendo a su hija que descanse con regularidad. Por ejemplo, podría leer su novela para la clase de inglés durante 45 minutos y luego tomarse un descanso de 10 minutos antes de estudiar para la prueba de ciencias. Se olvidará un poco del trabajo si da una vuelta a la manzana, toca la guitarra o come una merienda sana. Y despejarse la mente le ayudará a sentirse relajada cuando se siente de nuevo a estudiar.



8. Planear de antemano

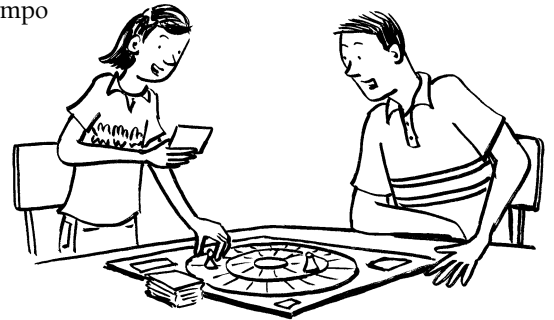
Enseñe a su hijo a enfrentarse a un proyecto a largo plazo dividiéndolo en pasos individuales. Para una feria de ciencias las tareas podrían incluir decidir qué experimento hacer, plantear una hipótesis, realizar el experimento, tabular los resultados y

hacer un tablero con los resultados. Su hijo puede repartir los pasos entre varias semanas en su agenda o en un calendario. Terminará el proyecto a tiempo y no le resultará tan abrumador.

9. Ser creativo

Su hija puede amenizar el tiempo de los deberes imaginando maneras creativas de completar sus tareas.

Por ejemplo, en lugar de usar fichas podría sustituir las cartas con preguntas en un juego de Trivial Pursuit con preguntas de su libro de historia. Después podría jugar con usted para prepararse para el examen. Así mismo, si le dejan escribir un trabajo sobre un libro que ha leído como ella quiera podría hacer un álbum basado en los personajes.



10. Entregarlo

¡La tarea no está terminada hasta que no se entrega! Anime a su hijo a desarrollar un hábito fijo para llevar los deberes al colegio y entregarlos en su fecha. Mientras hace los deberes podría guardar todo en su cartera excepto la tarea en la que está trabajando. Cuando la termine, y antes de empezar la siguiente, debería colocar el trabajo terminado en la cartera. Si es algo grande (un cartel o una maqueta) podría colocarla junto a la puerta. También podría pegar una señal a la puerta que diga “¡Llévate el trabajo de español!”

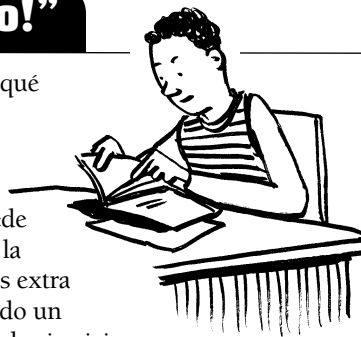
Idea: Apoye los esfuerzos de su hijo. Explíquele que usted da por sentado que hará sus deberes y que se siente orgulloso de él por trabajar duro y por terminar sus tareas.

“¡Ayuda! ¡Estoy atascado!”

Cuando su hijo le pide ayuda con los deberes, ¿qué debería hacer usted? En lugar de buscarle la respuesta, sugíerale estas ideas que quizá le ayuden a “desatascarse”.

● **Búscalos.** Si necesita ayuda en matemáticas puede resolver los problemas de los ejemplos o consultar la sección posterior del libro por si hubiera problemas extra de práctica con las soluciones. Cuando esté haciendo un proyecto de estudios sociales, podría repasar hojas de ejercicios anteriores para recordar términos o datos.

● **Sáltatelo.** Dígame que pruebe con el siguiente problema o pregunta. A veces ir hacia delante es suficiente para recordar las instrucciones que se había olvidado o para encontrar una



respuesta que se le pasó. A continuación puede volver atrás y completar el ejercicio que se saltó.

● **Consigue ayuda.** Podría llamar a la línea dedicada a los deberes por su escuela o a un amigo al que se le da bien esa asignatura. Anímelo también a que consulte sitios web útiles como *discoveryeducation.com/students* y *bjpinchbeck.com*.

El sitio web de su escuela o de la biblioteca pública quizá le indiquen otros recursos útiles para hacer la tarea.

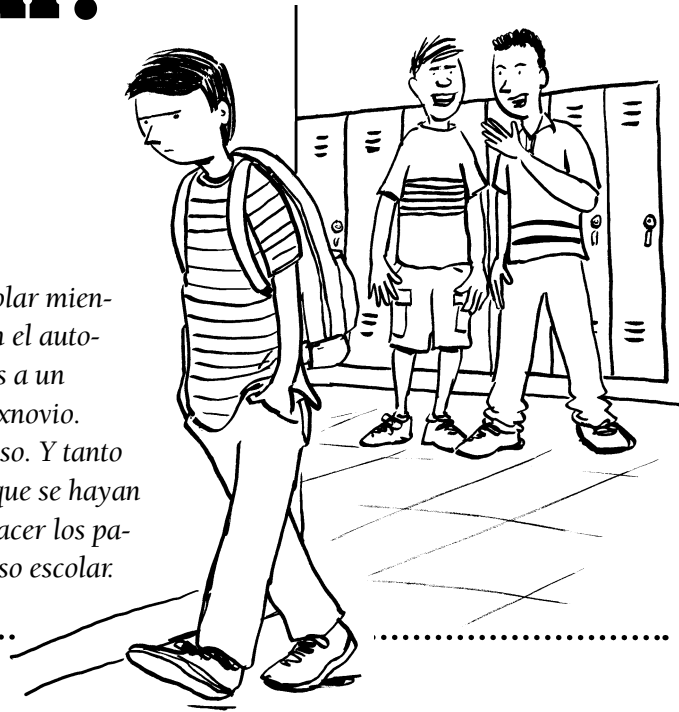
Nota: Si su estudiante de la escuela media tiene con frecuencia problemas con los deberes, pida consejo a su maestro.

Middle Years

El acoso escolar: Preguntas y respuestas

Lisa se sienta en silencio a la mesa “popular” en el comedor escolar mientras sus amigas murmuran sobre una compañera con sobrepeso. En el autobús escolar Marcus y sus compañeros echan de su sitio a empujones a un niño más joven. Ellie recibe amenazas por mensaje de texto de su exnovio.

Estos estudiantes de la escuela media se ven afectados por el acoso. Y tanto si sus hijos son testigos, acosadores o víctimas, lo más probable es que se hayan visto implicados en el problema en algún momento. ¿Qué pueden hacer los padres? He aquí respuestas a algunas comunes preguntas sobre el acoso escolar.



P ¿Qué es el acoso escolar?

R El acoso escolar va desde el rechazo (“Esta mesa no es para sabiondos”) hasta ataques físicos como empujones o puñetazos. Incluye también la difusión de rumores, amenazas, insultos y hostigamiento sexual. Cuando los acosadores usan la tecnología (por ejemplo difundiendo rumores en Facebook o enviando mensajes de text insultantes) se llama ciberacoso. Por lo general el acoso escolar es un problema continuo, no un incidente aislado. Así mismo un acosador por lo general tiene ventaja sobre su víctima. Por ejemplo, podría ser alguien más popular o más fuerte. Cualquier forma de acoso—verbal o físico—debería ser tomada con mucha seriedad.



P Últimamente se habla mucho del acoso escolar. ¿Es más frecuente hoy en día?

R El uso de tecnología como mensajes de texto o las redes sociales facilita que los adolescentes continúen acosándose fuera de la escuela. Así mismo el problema atrae más atención según vamos entendiéndonos de sus graves consecuencias tanto para las víctimas como para los acosadores. Por ejemplo, un niño que acosa tiene más probabilidades de meterse en problemas con la ley de mayor. Y para las víctimas puede suponer más ausencias de clase, notas más bajas, depresión, autoestima pobre y abandono de los estudios. En algunos casos trágicos, el acoso escolar se ha relacionado con violencia en la escuela e incluso suicidios.

P ¿Qué mueve a un acosador?

R Los expertos solían pensar que los acosadores tenían poca autoestima y que herían a los demás para sentirse mejor sobre sí

mismos. Aunque esto se da, los niños populares también pueden ser acosadores. Les motiva el poder social y se aprovechan de niños menos populares para conseguir todavía más poder. Por ejemplo, una niña que cae bien a todos podría decidir a quién se invita a fiestas o dónde se sientan los otros niños durante el almuerzo. Si una compañera no hace lo que ella dice, podría empujar a la otra niña, amenazarla o insultarla.

P Mi hijo está ahora en la escuela media y no me cuenta tantas cosas como antes. ¿Cómo puedo enterarme de si lo acosan?

R No es infrecuente que los niños acosados mantengan el acoso en secreto. Temen que el acosador los castigue si lo cuentan o porque les avergüenza que alguien se meta con ellos. Procure mencionar el tema en las conversaciones con su hijo. Podría enseñarle un artículo de un periódico o una revista sobre el acoso escolar. Mencione que es un problema común y pregúntele si se da en su escuela y si él se siente seguro. Conozca también los factores de riesgo: los niños pueden ser acosados si tienen sobrepeso o una discapacidad, si parecen distintos o por su orientación sexual. Finalmente, preste atención a las señales de aviso. Una víctima podría pasar más tiempo solo, pedir permiso para no ir a la escuela o incluso experimentar con comportamientos peligrosos (beber alcohol, usar drogas, sexo). Si usted sospecha que alguien se está metiendo con su hijo, pídale consejo al orientador escolar.



P ¿Qué debería hacer mi hija si ve que alguien está siendo acosado?

R A los acosadores les encanta tener público, así que lo mejor que puede hacer su hija es prestar atención a la víctima e ignorar al acosador. Si alguien está siendo atacado físicamente, su hija debería comunicárselo al adulto más próximo. Si alguien se burla de una compañera, debería acercarse a ella y darle una vía de escape (“Oye, tenemos que irnos” o “Mrs. Jackson necesita verte en su oficina”). Recuerde que es normal el temor a intervenir. Es importante que su hija recuerde que un niño acosado tiene miedo y está disgustado y desea ayuda.

P El orientador escolar de mi hijo llamó y me dijo que él forma parte de un grupo que está acosando a un niño en el comedor escolar. Tenemos una reunión esta semana en la escuela. ¿Cómo deberíamos reaccionar?

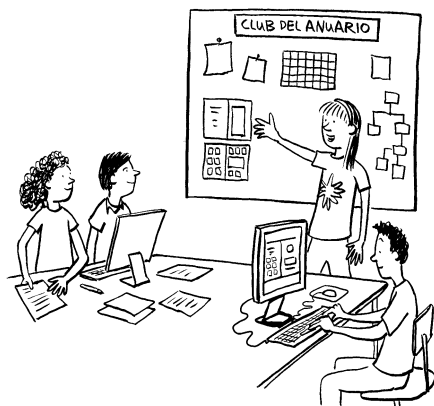
R Antes de nada, pregúntele a su hijo su versión de los hechos. Infórmele de la llamada y pídasle una explicación. Si admite que participa en el acoso, explíquense que su comportamiento es inaceptable y díganle cuál será el castigo en casa (la escuela impondrá el suyo propio). Ayude a su hijo a sentir más empatía. Hable con regularidad de los sentimientos de los demás (“Tu hermana está muy decepcionada porque no se clasificó para la escuadra de fantasía, así que vamos a animarla un poco”) y consideren participar como familia en algún tipo de servicio comunitario.

P Mi hija últimamente no es feliz. Por fin me dijo que es porque algunas de sus amigas son muy populares y ahora le dicen que no es lo suficientemente “chêvere” para ellas. ¿Puedo hacer algo al respecto?

R Explíquese que cuando uno crece, las amistades cambian.

Pero dígame también que usted entiende que eso no le facilita a ella las cosas ahora. Aunque quizá no pueda cambiar el comportamiento de esas niñas, sí que puede buscar otras amistades. Por ejemplo, podría participar en una actividad extraescolar

(anuario, hockey sobre hierba) donde quizá encuentre compañeros que compartan sus intereses. Mientras tanto pregunte a la bibliotecaria por libros sobre adolescentes con dificultades para



hacer amistades. Saber que otros estudiantes de la escuela media pasan por lo mismo quizá le ayude a sentirse menos sola y podría además descubrir estrategias para hacer nuevos amigos.

P Mi hijo no quiere ir a la escuela porque sus compañeros se burlan de él por su discapacidad de aprendizaje. Y no quiere que yo hable con sus maestros o su orientador. ¿Cómo puedo ayudarlo?

R Explíquese a su hijo que no debería enfrentarse a eso solo. Quizá le permita que le escriba un correo al orientador mencionando el problema pero sin especificar el nombre de los acosadores. (“¿Qué recursos tienen para niños que sufren acoso?”) La respuesta del orientador podría animarlo a compartir con él su problema. Así mismo, como la mayoría de los incidentes de acoso escolar se producen cuando los adultos no miran, anime a su hijo a ir con un amigo o en grupo a los “lugares conflictivos” como el autobús, los aseos, el comedor escolar o los pasillos. *Idea:* Dígame que practique el lenguaje corporal firme (mantener una postura erguida, mirar a los ojos). Esto puede comunicar a los acosadores que él no es una víctima fácil.



P Una compañera de clase está difundiendo rumores sobre mi hija en Facebook. ¿Qué podemos hacer?

R El primer paso es bloquear el acceso de esa estudiante a la cuenta de su hija. Aunque esto no impedirá que la acosadora difunda rumores en las páginas de otras personas, saber que su hija la ignora quizá haga que desista. Esto es porque los ciberacosadores disfrutan con el drama de escribir algo y recibir reacciones. Si el problema continúa podría considerar contactar con los padres de la acosadora si le resulta cómodo hacerlo. El orientador escolar podría también sugerir la mediación de los compañeros. Mientras tanto proteja a su hija echando un vistazo a sus actividades en la red. Ponga la computadora en una habitación de uso común para poder ver qué está haciendo. Algunos padres insisten en que sus hijos los inviten a ser sus “amigos” como condición previa a unirse a una red social. Finalmente recuerde a su hija que no comparta nunca su contraseña con nadie.

Middle Years