



## Enseñe a su estudiante de primaria a administrar

### mejor el tiempo

Es una mañana atareada. Usted tiene que salir de la casa exactamente a tiempo.



Pero su niño parece estar puesto en súper cámara lenta.

Los adultos viven en un mundo regido por el tiempo. Usted verifica la hora en su reloj. Mira el reloj del banco para asegurarse de que llegue a la oficina a tiempo. ¿Pero los niños? Sus opiniones respecto al tiempo parecen ser mucho más flexibles.

Usted puede ayudar a su niño a hacerse más responsable respecto a llegar a lugares (como la escuela) a tiempo, si:

- Es un buen modelo de conducta usted mismo. Si está a punto de volverse loco por salir a la puerta, es probable que no pueda ayudar a su niño a alistarse temprano.

- Incluye rutinas que ayuden. Tómese cinco minutos en la tarde para prepararse para el día siguiente. Cree una "plataforma de lanzamiento" cerca de su puerta donde ponga todas esas cosas (llaves, zapatillas de gimnasia, boletas de permiso) que su niño va a necesitar.
- No lo fastidia. Con ello, hará que su niño se ponga ansioso—pero probablemente no logrará que se apure. En lugar de eso, busque acciones concretas que realmente hagan una diferencia. Ayúdelo a ponerse la chaqueta. Coja su mochila.
- Hace de esto un juego. A la mayoría de los niños les encanta la competencia. Así es que rete a su niño a ponerse los zapatos antes que cuente hasta 20.

Mantiene a su niño sujeto a un horario previsible lo más que se pueda. Es la mejor manera de ayudarlo a desarrollar un sentido del tiempo. Dígame, "En cinco minutos, va a ser la hora de tu programa favorito." O, "Después de desayunar, leeremos un cuento."

Reprinted with permission from the May 2009 issue of Parents make the difference® (Elementary School Edition) newsletter. Copyright © 2009 The Parent Institute®, a division of NIS, Inc. Source: Paula Spencer, Parenting Guide to Positive Discipline

## Tiempo De Pantalla

### Los expertos revelan los efectos del tiempo frente a la pantalla

Usted ya lo sabe: no es bueno que su hijo pase mucho tiempo frente a una pantalla. Pero los resultados de un estudio, publicado en diciembre, no dan lugar a duda. Y es importante que los padres estén atentos durante los meses del verano, cuando los chicos tienen mucho tiempo libre en las manos.

Los expertos analizaron 173 estudios relacionados con los efectos de los medios de comunicación en la salud de los chicos. Los resultados son sorprendentes. Revelaron:

- En promedio, los chicos pasan casi tantas horas expuestos a los medios de comunicación que las horas que pasan con sus padres y en la escuela cada semana. Pasaron 45 horas expuestos a los medios de comunicación, 17 con sus padres y 30 en la escuela.
- Un ochenta por ciento de los estudios reveló que mucho tiempo frente a la tele estaba vinculado con un mayor índice de obesidad, consumo de tabaco, bebidas alcohólicas, relaciones sexuales prematuras, abuso de drogas y un mal rendimiento en la escuela.

¡Deje bien claro cuánto tiempo permitirá que su hijo pase "enchufado" este verano!

Reprinted with permission from the May 2009 issue of Parents Still make the difference!® (Middle School Edition) newsletter. Copyright © 2009 The Parent Institute®, a division of NIS, Inc. Source: Donna St. George, "Media Bombardment Is Linked to Ill Effects During Childhood," Dec. 2, 2008, The Washington Post, [www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2008/12/01/AR2008120102920.html](http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2008/12/01/AR2008120102920.html).

## ¿Lleva usted cuenta de la vida social de su hijo?

### Cuestionario Para Padres

Para los chicos de intermedia, su vida social es muy importante y ésta se pone muy activa durante el verano. El clima cálido y una disminución en sus responsabilidades los invitan a "pasar el tiempo" con sus amigos.

Conteste sí o no a cada una de estas preguntas para determinar si usted está preparado para seguirle la pista a su hijo este verano.

\_\_\_ 1. ¿Conoce a los amigos de su hijo?

\_\_\_ 2. ¿Tiene la información necesaria para ponerse en contacto con las padres de los amigos de su hijo?

\_\_\_ 3. ¿Sabe dónde y con quién estará su hijo, qué hará y a qué hora llegará a casa?

\_\_\_ 4. ¿Anima a su hijo a participar en actividades tal como nadar, servir de voluntario o asistir a un campamento?

\_\_\_ 5. ¿Se informa sobre las películas que su hijo verá o las actividades en las que participará para verificar que sean apropiadas para él?

### ¿Cómo le fue?

Si la mayoría de las respuestas fueron sí, esto significa que se mantiene al tanto de la vida social de su hijo. Para cada respuesta no, considere probar la idea correspondiente.

Reprinted with permission from the May 2009 issue of *Los Padres ¿aún hacen la diferencia!*® (Middle School Edition) newsletter. Copyright © 2009 The Parent Institute®, a division of NIS, Inc.

Saber administrar el dinero es algo muy importante. Aproveche el verano para ayudar a su hijo a aprender a administrar su dinero. Responda sí o no a las preguntas a continuación para determinar si está ayudando a su hijo de secundaria a convertirse en un buen administrador de su dinero:

\_\_\_ 1. ¿Ha ayudado a su hijo a elaborar un presupuesto y ajustarse a él?

\_\_\_ 2. ¿Anima usted a su hijo a ahorrar dinero? Si tiene un trabajo este verano, deberá ahorrar una porción de lo que gana.

\_\_\_ 3. ¿Ha ayudado a su hijo a abrir una cuenta corriente que tenga una tarjeta para el cajero automático? Cada mes podría balancear esa cuenta para ver adónde se va el dinero.

\_\_\_ 4. ¿Se reúne usted con la familia para hablar de sus planes de gastos y ahorro?

\_\_\_ 5. ¿Se rehúsa usted a salir al rescate de su hijo cuando se le acaba el dinero a media semana?

### ¿Cómo le fue?

Reprinted with permission from the May 2009 issue of *Parents Still make the difference!*® (High School Edition) newsletter. Copyright © 2009 The Parent Institute®, a division of NIS, Inc.

## Respete la intimidad de su hijo, pero intervenga si fuera necesario

A veces, los adolescentes les cuentan secretos a sus padres. Juana consume drogas. Samuel quiere escaparse. Este sábado, habrá en la playa una gran fiesta donde se beberá alcohol. Es posible que su hijo le pida respetar su intimidad después de haberle contado la verdad. ¿Puede hacerlo?

La respuesta es a veces. La razón por la cual su hijo terminó con su novia es confidencial. También puede serlo el incidente que provocó el divorcio de los vecinos.

Es importante que su hijo comprenda que puede hablarle de cualquier cosa. Pero usted debe revelar lo que sabe si:

- **Alguien corre peligro inmediato.** Si su hijo le cuenta que un amigo está pensando suicidarse, usted debe comunicárselo a los padres del muchacho.

- **Usted puede prevenir una situación peligrosa.** Si se enteró que algunos chicos de cuarto año están organizando una fiesta en la que se consumirá alcohol, es su responsabilidad llamar a los padres.

Usted podría ayudar. Si puede aconsejar u orientar a un adolescente que está en problemas, debe decirle que está dispuesto a escuchar.

### Temas Dofíciles

Reprinted with permission from the May 2009 issue of *Parents Still make the difference!*® (High School Edition) newsletter. Copyright © 2009 The Parent Institute®, a division of NIS, Inc. Source: Charlene C. Giannetti and Margaret Sagarese, *What Are You Doing in There?* ISBN: 0-76791-297-7 (Broadway Books, a division of Random House, 1-800-733-3000, www.randomhouse.com/broadway).

## Preguntas y respuestas

**P:** A veces pienso que mi hijo de 16 años tiene problemas de audición. Cuando le digo lo que espero que haga (o no haga) es como si no hubiera dicho nada. Estoy cansado de tratar que obedezca las reglas establecidas. A veces, me dan ganas de levantar las manos. Este verano, quiero fijar una hora tope para llegar a casa por la noche, pero no estoy seguro de tener la energía necesaria para hacerla cumplir.

**R:** Su hija quiere que usted haga precisamente eso: que se dé por vencido. Es lo suficientemente inteligente como para darse cuenta que puede cansarlo. Y de este modo, ¡podrá quedarse afuera hasta la hora que quiera!

Su hija no tiene un problema de audición. Ella oye, pero no la escucha. Así que cuando diga cualquier cosa, esté preparado para volver a repetirla una y otra vez. Piense en algo así como la regla de tres.

Su hija lo probará, con la esperanza de que usted se canse y desista. Así que prepárese. Dígale exactamente cuáles serán las consecuencias que aplicará si llega a casa después del plazo establecido.

Su trabajo es criarla para que se convierta en un adulto independiente. Pero no está preparada para andar por su cuenta a la edad de dieciséis años. Al aplicar las reglas todas las veces, le está enseñando que usted habla en serio. Una vez que ella se dé cuenta que usted actúa con firmeza, verá que el problema de audición desaparece completamente.

--Kristen Amundson, The Parent Institute. Reprinted with permission from the May 2009 issue of *Parents Still make the difference!*® (High School Edition) newsletter. Copyright © 2009 The Parent Institute®, a division of NIS, Inc.

## Busque matemáticas en tareas diarias y compártalas con su niño

La mayoría de los padres leen todos los días. Probablemente usan las matemáticas, también, aunque tal vez no se dan cuenta. Las matemáticas son una parte natural de la vida, y es importante involucrar a su niño en actividades de matemáticas diariamente.

Con su niño, puede:

- Hacer un viaje. Antes de partir, midan la presión del aire de las llantas de su auto o de la bicicleta. También calculen cuántas millas van a recorrer. Si va a conducir, ¿cuánta gasolina usará? En el auto, diga un número entre uno y 10. ¿Quién puede detectar una placa de circulación con números que se puedan sumar al número que mencionó?
- Seguir las recetas. Cuando esté preparando comidas, deje que su niño le ayude a pesar y medir. Hablen de tamaños, formas y fracciones. Encuentren respuestas a preguntas tales como, "¿Cómo podríamos hacer doble esta receta?" y, "¿Cuando añadimos de taza a de taza qué obtenemos?"
- Ir de compras. Traiga una calculadora consigo y lleve la cuenta de las compras. Use vales para inspirar problemas de matemáticas también. "Si usamos este vale, ¿costará menos el producto que el de otras marcas?" "¿Cuál de estos artículos es realmente la mejor oferta por libra?"
- Ahorrar dinero. Ayude a su niño a escoger una meta, tal como ahorrar para comprar un juguete. Haga una gráfica para ayudar. ¿Cuánto necesita ahorrar cada semana? ¿Cuánto tiempo se necesitará para lograr juntar el total? Siga la pista de cuán bien le está yendo. ¡Después diviértanse comprando juntos!
- Jugar juegos de matemáticas para relajarse. Hay muchos juegos de matemáticas divertidos en línea que pueden jugar juntos. También pueden jugar unos cuantos juegos clásicos con cartas y dominó.

Reprinted with permission from the May 2009 issue of *Los Padres hacen la diferencia!*® (Elementary School Edition) newsletter. Copyright © 2009 The Parent Institute®, a division of NIS, Inc. Fuente: "Report to Parents: Everyday Activities to Reinforce Math Skills," National Association of Elementary School Principals, [www.nacsp.org/](http://www.nacsp.org/)

## ¿QUIERE ENSEÑARLE RESPETO A SU HIJO DE INTERMEDIA?

El respeto es algo que se aprende mejor con tiempo, y a través del ejemplo. En otras palabras, no le diga a su hijo lo que es el respeto. Muéstrele con hechos lo que es.

- Dé el ejemplo. Deje que su joven lo vea tratando a los demás respetuosamente. Su ejemplo podría inspirarlo a convertirse en una persona más respetuosa.
- Obedezca las reglas. ¿Acaso usted "ajusta" la verdadera edad de su hijo para que pueda pedir del menú para niños? ¿Permite que se falte a la escuela simplemente porque está cansado? No lo haga. Su preadolescente se fija en lo que usted hace, así que muéstrele que usted respeta las reglas y se atiene a ellas.
- Sea honesto. Cuando usted cometa un error, admítalo. Le demostrará a su hijo que usted respeta la verdad.
- Apóyelo. Ya sea que su hijo esté compitiendo en la feria de ciencia o en el campo deportivo, sea su más ardiente admirador. Si se equivoca, animelo a seguir intentándolo, nunca lo menosprecie.

Sea cortés con su hijo. ¡No se limite a usar por favor y gracias con sus invitados! Use estas palabras mágicas cuando también se dirija a su adolescente. ¿Y cuando entre en su habitación? Toque la puerta primero.

Reprinted with permission from the May 2009 issue of *Parents Still make the difference!*® (Middle School Edition) newsletter. Copyright © 2009 The Parent Institute®, a division of NIS, Inc. Source: Steve McChesney, "Respect: How to teach it and how to show it," [teachnology.com, www.teachnology.com/tutorials/teaching/respect](http://teachnology.com/tutorials/teaching/respect).

## Inspire la escritura de un diario este verano usando ideas creativas



Su niño tiene un diario vacío, esperando solamente que se llene con recuerdos de verano increíbles. Pero no sabe por dónde comenzar. Sugíerale

que conserve:

- Una bitácora de viajes. Cada vez que vaya a algún lugar especial--sea lejos o cerca de la casa--él puede conservar un registro tomando fotografías, dibujando o escribiendo notas. ¿Qué vio? ¿A quién conoció? ¿Qué pensó?
- Una bitácora de observaciones. Sugiera que su niño observe algo por un período de tiempo, tal como una verdura de verano cuando está creciendo. O puede escoger algo para describir con gran detalle, tal como un bicho o un animal.

Una bitácora de investigación. Haga que su niño escoja un tema que le guste, tal como el deporte de la patineta. Durante el verano, puede investigar y escribir al respecto. ¿Cuáles son algunos trucos fantásticos para andar en la patineta? ¿Cuán largas son las patinetas? ¿Quién tiene los records del deporte de la patineta?

Reprinted with permission from the May 2009 issue of *Parents make the difference*® (Elementary School Edition) newsletter. Copyright © 2009 The Parent Institute®, a division of NIS, Inc. Source: Nereida Llonch, "Writing Through the Summer: 9 Ways to Keep Your Child's Brain Focused (K-5)," MSN Encarta, <http://encarta.msn.com/encnet/departments/elementary/?article=summerbrainboosters>.

## Comuníquelo a su adolescente estos consejos para su trabajo

Un trabajo de verano podría ser el primer paso en el campo laboral, y puede ayudar a su joven a prepararlo para las exigencias y responsabilidades "de la vida real." Para cumplir con su trabajo, su adolescente deberá:

- Ser puntual. Nada es más importante que la puntualidad. Otros dependen de que su hijo vaya a su trabajo a la hora convenida.
- Trabajar bien con los demás. Su adolescente deberá trabajar con otras personas y aceptar órdenes de un supervisor.
- Vestirse profesionalmente. Muchos puestos de trabajo tienen normas de vestimenta.
- Relacionarse con los clientes. Muchos empleos de nivel primario tienen que ver con las relaciones con

el público. Su hijo tendrá que ser cortés y servicial con todo tipo de gente, incluso individuos que no tratarán a su hijo con la misma cortesía.

Comportarse profesionalmente. El comportamiento y el lenguaje de un empleado se refleja en toda la empresa. Es importante que su hijo se comporte intachablemente.

### Los Estudiantes Y El Empleo

Reprinted with permission from the May 2009 issue of *Parents Still make the difference!*® (High School Edition) newsletter. Copyright © 2009 The Parent Institute®, a division of NIS, Inc. Source: Susan Carney, "Summer Job Skills for Teens," suite101.com, [http://youthdevelopment.suite101.com/article.cfm/summer\\_job\\_skills\\_for\\_teens](http://youthdevelopment.suite101.com/article.cfm/summer_job_skills_for_teens).

*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 Director of  
Direct Services  
Cole Cordell  
Deputy Director of  
Internal Operations

Lorraine Mains  
Deputy Director of  
Instructional Services  
Ray Cogburn  
Deputy Director of  
Administrative Services

### DIRECTORS OF SERVICES

Michelle Davidson  
ECI Services  
Karla Weatherly  
Head Start  
Greg Stockstill  
Technology Services  
Keila Sandridge  
Human Resources and Quality  
Planning

*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](http://www.esc16.net)