

## Ayude a su hijo a tener éxito

### Provea a su hijo con las herramientas para tener éxito

- ▶ Asegúrese de que su hijo tenga un lugar para estudiar que sea tranquilo, bien iluminado y cómodo.
- ▶ Provea a su hijo con los útiles escolares necesarios (cuadernos, mochila, calculadora, etc.).
- ▶ Si la escuela de su hijo no le da una agenda, cómpresela para que le dé seguimiento a sus tareas, exámenes y actividades.

### Ayude a su hijo a organizarse

- ▶ Anime a su hijo a guardar los papeles y tareas en la carpeta (*folder*) apropiada y a mantener su mochila y casillero (*locker*) ordenados y limpios.
- ▶ Enséñele a dividir un proyecto grande en partes más pequeñas y razonables.
- ▶ Anímelo a tener todo listo para el día siguiente antes de acostarse.

### Hagan un contrato

Si las notas de su hijo están bajando por sus ausencias, trabajo incompleto o falta de esfuerzo, haga un contrato con su hijo. Un contrato puede ayudar a mejorar el esfuerzo y comportamiento de su hijo con el uso de premios y consecuencias.

### Si hay un problema

Si su hijo tiene un problema con una clase, póngase en contacto con el maestro. Si tiene problemas con varias clases o con la escuela en general, póngase en contacto con el consejero de su hijo.

## Recuerde

- ▶ Aunque es importante que los estudiantes mejoren las áreas problemáticas, el futuro de su hijo depende de sus fortalezas. Ayúdelo a identificar y desarrollar sus talentos y habilidades.
- ▶ Los maestros, consejeros y directores están para ayudar a que su hijo reciba la mejor educación posible. Muchas escuelas también tienen trabajadores sociales y psicólogos para trabajar con los estudiantes y los padres. Trabajar en equipo con los educadores de su escuela es la mejor manera de ayudar a su hijo a tener éxito escolar.
- ▶ Es importante que su hijo siga una buena dieta y duerma lo suficiente. Tenga alimentos sanos en casa e insista que se duerma a una hora razonable.
- ▶ Nada afectará los tipos de oportunidades que su hijo tendrá en la vida como la educación. Convierta la educación en la máxima prioridad en casa.

*"Hay dos cosas importantes que ustedes pueden darle a sus hijos: una es raíces, la otra es alas".*

Hodding Carter, Periodista

## Ayude a su hijo a tener éxito en la escuela



Los padres hacen la diferencia

WOODBURN PRESS

Parent InfoGuide

Help Your Child Succeed in School

woodburnpress.com

Copyrighted Material

631S-22





## Ayude a su hijo a tener éxito en la escuela

La participación y el apoyo de los padres son las claves para el éxito de un estudiante.

Para ayudar a su hijo a tener éxito en la escuela,

- ▶ tenga una actitud positiva
- ▶ comparta sus expectativas
- ▶ ayude a su hijo a establecer metas académicas
- ▶ involúcrese
- ▶ convierta la educación en una prioridad

## Tenga una actitud positiva

La actitud de los niños hacia la escuela se influye mucho por lo que sus padres dicen y hacen.

Por sus palabras y acciones, demuestre a su hijo que

- 1) cree que la educación es importante
- 2) está interesado en su progreso académico
- 3) apoya a los maestros y administradores en su escuela.

## Comparta sus expectativas

Los padres que esperan que sus hijos se esfuercen y tengan un buen comportamiento, usualmente encuentran que sus hijos igualan sus expectativas.

Asegúrese de que su hijo sepa que usted espera que haga lo siguiente:

- ▶ llegar a la escuela a tiempo, todos los días
- ▶ obedecer las reglas de la escuela
- ▶ ser cortés y respetuoso con sus maestros y compañeros
- ▶ completar todos las tareas
- ▶ responsabilizarse de sus calificaciones y comportamiento
- ▶ usar la tecnología de manera responsable
- ▶ informarle si hay un problema



## Establezca metas académicas

Las metas mantienen a los estudiantes concentrados y con rumbo.

Al comienzo de cada trimestre académico, ayude a su hijo a establecer metas académicas realistas (por ej., pertenecer al cuadro de honor, que sus calificaciones no bajen de B o C). Tener metas ayudará a su hijo a entender sus expectativas. Las metas también le darán a su hijo algo concreto para trabajar.

## Involúcrese

Hay estudios que muestran que la influencia de los padres hace una gran diferencia en lo bien que les va a los estudiantes en la escuela.

**Vigile el progreso académico de su hijo**

- ▶ Conozca a los maestros de su hijo y asista a las conferencias de padre-maestro.
- ▶ Mire todos los reportes de medio trimestre y el boletín de calificaciones.
- ▶ Infórmese sobre los cursos que ofrece la escuela y asegúrese de que su hijo esté tomando los cursos adecuados. Si tiene una pregunta, hable con su consejero.
- ▶ Espere que su hijo haga las tareas solo, pero esté disponible para ayudar (lea una tarea escolar, provea ayuda si su hijo está teniendo dificultades).
- ▶ ¡Anímelo y celebre sus éxitos!

**Demuestre interés constantemente**

- ▶ Hable con su hijo de lo que está pasando en la escuela y escuche con paciencia.
- ▶ Demuestre interés en lo que su hijo está estudiando.
- ▶ Manténgase informado. Asista a los programas para padres y lea las gacetas y boletines, y revise con regularidad el sitio web de la escuela.



## Línea de tiempo

Anime a su hijo a seguir esta línea de tiempo básica. Para más información y consejos, hable con el consejero de su hijo.

### 9° grado

- ▶ Trabaja duro para sacar buenas notas. Tus notas del primer año de la secundaria estarán en tu historial de estudios y se usarán para calcular tu nota promedio (GPA).
- ▶ Involúcrate en actividades escolares y de la comunidad.

### 10° grado

- ▶ Toma cursos preuniversitarios.
- ▶ Desarrolla tus habilidades y talentos.

### 11° grado

- ▶ Investiga tus opciones de *colleges*.
- ▶ Presenta el examen PSAT/NMSQT en octubre.
- ▶ Presenta el examen ACT y/o SAT en la primavera.
- ▶ Habla con tu consejero sobre tus planes para el *college*.
- ▶ Visita *colleges* en la primavera y en el verano.

### 12° grado

- ▶ Presenta el examen ACT y/o SAT en el otoño, si es necesario.
- ▶ Completa las solicitudes de ingreso al *college*.
- ▶ Para obtener ayuda financiera, presenta una solicitud FAFSA. [fafsa.ed.gov](http://fafsa.ed.gov)
- ▶ En la primavera, compara ofertas y toma una decisión.



## Cómo pagar por el college

Muchas familias no pueden ahorrar suficiente dinero para pagar el college. Para los estudiantes que cumplen los requisitos, hay ayuda financiera disponible.

La ayuda financiera viene de las siguientes formas:

- ▶ **Subvención** – dinero otorgado, generalmente por necesidad económica
- ▶ **Beca** – dinero ganado por logros académicos o un talento espectacular
- ▶ **Trabajo estudio** – dinero ganado trabajando en un puesto a tiempo parcial proporcionado por el college
- ▶ **Préstamo** – dinero que se tiene que devolver

Hay muchas maneras de poner a su alcance el college. Si necesita ayuda para pagar el college, hable con los consejeros de su hijo o con un oficial de ayuda financiera del college. Pueden ayudarle a que su hijo asista al college.

Para más información vaya a  
[collegeboard.org](http://collegeboard.org)  
[act.org](http://act.org)  
[studentaid.ed.gov](http://studentaid.ed.gov)

## WOODBURN PRESS

**Parent InfoGuide**  
 Help Your Child Prepare for College  
[woodburnpress.com](http://woodburnpress.com)  
 Copyrighted Material  
 6325-22

## Ayude a su hijo a prepararse para el college



Los padres hacen la diferencia



## Ayude a su hijo a prepararse para el college

Como padre, es importante que se interese activamente en la planeación y preparación de su hijo para el college.

### Preparación académica

Anime a su hijo a tomar cursos preuniversitarios en la secundaria y a que trabaje duro para sacar buenas notas.

La mayoría de los colleges de cuatro años recomiendan a los estudiantes que tomen los siguientes cursos:

- ▶ 4 años de inglés
- ▶ 3-4 años de matemáticas
- ▶ 3 años de ciencias
- ▶ 2-3 años del mismo idioma extranjero
- ▶ 3 años de estudios sociales
- ▶ 1 año de bellas artes

## Escoger el college correcto

Considere lo siguiente:

### Tipo de college

- ▶ Los colegios comunitarios de dos años ofrecen programas de uno y dos años. Los estudiantes que quieren una licenciatura pueden empezar en un college de dos años (comunitario o técnico) y luego transferirse a un college de cuatro años.
- ▶ Los colleges de cuatro años ofrecen más cursos y más actividades extracurriculares. El título de un college de cuatro años puede brindar un mayor número de oportunidades de carrera.

**Tamaño** – Los grandes ofrecen más programas y especialidades. Los colleges pequeños son más personales.

**Ubicación** – ¿Busca un college cerca de casa? ¿En su estado natal, en una ciudad grande, cerca de la naturaleza?

**Programas académicos** – Todos los colleges ofrecen una variedad de especialidades, sin embargo, si su hijo quiere estudiar algo específico, tiene que buscar un college que ofrezca esa especialidad.



**Costo** – Los costos del college varían mucho. Cuando calcule los costos, incluya la colegiatura, cuota de admisión, alojamiento y comida, libros y gastos personales.

**Requisitos de admisión** – Busque colleges que admitan estudiantes con historiales escolares como los de su hijo.

## Criterio de admisión

Los colleges usan parte de, si no es que toda, la información que aparece a continuación cuando determinan si aceptan a un candidato.

### GPA/clasificación de su clase

Los colleges consideran el promedio general de calificaciones y los cursos preuniversitarios como el criterio más importante para la admisión. Los colleges saben que los estudiantes que tienen éxito en la secundaria suelen tener éxito en el college.



### Fortaleza de las materias

Los funcionarios de admisiones de los colleges examinan los certificados de estudios con cuidado, para ver si los estudiantes han tomado los cursos preuniversitarios recomendados.

### Notas de exámenes

La mayoría de los colleges de cuatro años requieren que los estudiantes entreguen las notas de ACT o SAT. La calidad es más importante con los colleges selectivos.

### Actividades extracurriculares

Los colleges están más interesados en ver participación importante, compromiso, evidencia de liderazgo e intereses especiales. La calidad es más importante que la cantidad.

### Recomendaciones

Los colleges piden cartas de referencia de consejeros y maestros.

## Consejos tecnológicos

### Acoso cibernético

*El acoso cibernético es el uso de tecnología para hostigar a otra persona o burlarse de ella en línea.*

Muchos estudiantes no dicen a sus padres que están siendo acosados o intimidados porque se sienten avergonzados, temerosos, o les preocupa la posibilidad de que sus padres reaccionen de manera exagerada, o de que el "bravucón" tome represalias.

Si ve alguno de los siguientes signos, pregunte a su hijo si alguien lo está molestando en línea o en la escuela:

- ▶ más ansioso, callado, inseguro
- ▶ una caída de las calificaciones
- ▶ no querer ir a la escuela

Si su hijo es el blanco de acoso cibernético, apoye a su hijo y trabaje con la escuela hasta que el problema se aborde y resuelva.

### Sea un buen ejemplo a seguir

Nosotros, los adultos, renunciamos al derecho de aconsejar y sermonear si no mostramos el autocontrol y la autodisciplina que esperamos de nuestros hijos. Si nuestros rostros están enterrados en nuestros dispositivos digitales, en lugar de interactuar con nuestros hijos, amigos y familiares... entonces carecemos de credibilidad.

Siempre que sea posible, reserve su uso de internet a momentos en que no esté con sus hijos.

## Seamos realistas...

Por mucho que los padres puedan querer vigilar o controlar la conducta en línea de sus hijos, esto es muy difícil de hacer, si no es que imposible.

Lo más importante que los padres pueden hacer es prestar atención al uso que su hijo hace de la tecnología – y continuamente tener conversaciones con su hijo adolescente sobre lo que es apropiado compartir, qué contenido es apropiado ver, y la importancia de tratar a los demás respetuosamente en línea.

*La tecnología no es intrínsecamente "buena o mala, saludable o malsana"...es lo que hacemos de ella.*

*Si podemos establecer algunos límites, proporcionar alguna orientación, y tener líneas de comunicación abiertas, nuestros hijos crecerán sanos y fuertes.*

Para información en seguridad de internet, vaya a [commonsensemedia.org](http://commonsensemedia.org)  
[netsmartz.org](http://netsmartz.org)

WOODBURN PRESS

**Parent InfoGuide**  
Help Your Child Be Tech Smart  
[woodburnpress.com](http://woodburnpress.com)  
Copyrighted Material  
633S-22

PADRES

## Ayude a su hijo a usar bien la tecnología



Los padres hacen la diferencia





## Ayude a su hijo a usar bien la tecnología

Los jóvenes de hoy saben más de la tecnología que sus padres. Sin embargo, los hijos aún necesitan que sus padres establezcan reglas y límites.

### Según encuestas recientes...

- ▶ 92% de los adolescentes informa estar en línea todos los días.
- ▶ 24% "casi constantemente".
- ▶ Cincuenta por ciento de los adolescentes dice sentir adicción hacia sus dispositivos móviles.
- ▶ Los adolescentes de hoy pasan, en promedio, más de 9 horas al día inmersos en los medios de comunicación—viendo televisión, escuchando música, navegando en la red, y jugando juegos de video.
- ▶ Alrededor de 25% de los accidentes de conducción involucran el envío de mensajes de texto al conducir.

*Aunque las estadísticas nunca cuentan toda la historia, hay suficientes datos sobre el uso de la tecnología por los adolescentes de hoy para saber que está teniendo repercusiones definitivas sobre sus vidas.*

## Lo que puede hacer

Ayude a su hijo a disfrutar de los beneficios de la tecnología, y al mismo tiempo minimizar los riesgos.

- ▶ Aprovechen los intereses y la experiencia de su hijo. Pídale que les muestre algunos sitios web que sean populares y que comparta algunos de sus sitios favoritos. Esta es una excelente manera de permanecer conectado, mantenerse al día con la tecnología, y formar un vínculo con su hijo.
- ▶ Hablen con su hijo respecto a qué información es apropiada para los sitios de medios sociales y qué es lo apropiado que su adolescente comparta en línea.
- ▶ Busquen sitios web que apoyen los intereses y pasiones de su hijo, y que ayuden a su adolescente a prepararse para una carrera técnica y/o universitaria.



- ▶ Platiquen acerca de la importancia de ser respetuoso y amable con los demás en línea. También recuerden a su hijo que nunca ponga en línea algo que no querría que un padre, maestro, funcionario de admisiones al *college* o la universidad, o un empleador potencia, vea.
- ▶ Recuerden a su hijo que las personas en línea pueden no ser quienes dicen que son, y que nunca ponga información personal en línea (es decir, número de teléfono, dirección, escuela, centro de reunión favorito).
- ▶ Asegúrense de que su hijo entienda que cuando escribe algo y lo envía, o toma una foto y la envía, se *hace permanente*. Esto significa que alguien siempre tendrá acceso a lo que ha enviado.



- ▶ Hay mucha información en línea que es inapropiada (videos violentos, pornografía, etc.). Si no confían totalmente en que su hijo sea transparente con ustedes, hay formas de vigilar y limitar las actividades de su hijo en el teléfono celular/en línea. Si necesitan ayuda con los controles parentales, pónganse en contacto con su proveedor de teléfono y/o internet, o busquen en línea "controles parentales".
- ▶ Si a su hijo le gusta jugar videojuegos, sitios como [esrb.org](http://esrb.org) y [commonsensemedia.org](http://commonsensemedia.org) pueden ayudarles a determinar si un juego es apropiado.
- ▶ Consideren la posibilidad de crear un Contrato de Tecnología/Internet que especifique cómo esperan que su hijo utilice el internet, el teléfono celular, etc. Pueden encontrar ejemplos de contratos en línea, o crear el suyo propio.

### ¡A desconectarse!

Insistan en que todos los dispositivos de comunicación se apaguen y se pongan en un cesto durante la cena y otros momentos familiares.

Para asegurarse de que su adolescente tenga un sueño nocturno reparador y no esté en su teléfono hasta horas avanzadas de la noche, exijan que todos los teléfonos se conecten para recarga en una ubicación central (por ejemplo, la recámara de ustedes) una hora antes de acostarse cada noche.

## Opciones educativas

Ayude a su hijo a decidir cómo prepararse para su carrera, explorando las siguientes opciones educativas:

### Educación tecnológica y de carreras

La mayoría de las escuelas ofrecen una variedad de programas tecnológicos y de carreras. Para saber qué programas están disponibles en su distrito, póngase en contacto con el consejero de su hijo.

### College de dos años

Los colegios comunitarios apoyados por el estado proporcionan programas de uno o dos años accesibles y orientados a las carreras. Los estudiantes pueden empezar en uno de estos colleges y después cambiarse a uno de cuatro años.

### Institutos profesionales

Los institutos profesionales ofrecen entrenamiento de corto plazo en una variedad de carreras. Algunos programas duran solamente unas semanas; otros duran hasta dos años.

### College de cuatro años

Una educación de un college de cuatro años (licenciatura) puede brindar a los estudiantes una gran variedad de oportunidades profesionales.

### Aprendizaje

Los aprendices aprenden un oficio mediante una combinación de instrucción en el salón y entrenamiento en el trabajo.

### Los militares

Los militares de los EE.UU. ofrecen a los reclutas entrenamiento gratis en más de 2.000 especialidades.

## Carreras con gran demanda

Las áreas profesionales que se están desarrollando ofrecen más oportunidades. Aquí presentamos tres de las áreas profesionales que están creciendo más rápido.

**Sistema de salud** – Conforme la población crece, aumentan nuestras necesidades de un sistema de salud. Las nuevas tecnologías y los avances médicos también continuarán creando nuevas carreras en el sistema de salud.

**Información tecnológica (IT)** – Se refiere a cualquier carrera relacionada con las computadoras, incluyendo analista de sistemas, programador, ingeniero de *software* y especialista en apoyo de computadoras. La mayoría de las carreras de IT son de gran demanda.

**Carreras “verdes”** – Con el aumento de interés en temas del medio ambiente, las carreras que lo benefician y proteger el medio ambiente son de las que crecen más rápido.

*Anime a su hijo a continuar su educación. Aproximadamente el 80% de todas las carreras requieren educación o entrenamiento después de la educación general de la secundaria.*

PADRES

# Ayude a su hijo a planear una carrera



Los padres hacen la diferencia

WOODBURN PRESS

Help Your Child Pamphlets

Plan for a Career

woodburnpress.com

Copyrighted Material

6345-23





## Exploración de carreras

A continuación se presentan siete áreas de carreras con ejemplos. Pida a su hijo que escoja un área que le suene interesante y explore las diversas oportunidades de carrera de esa área.

**Ciencia y tecnología** – biólogo, químico, especialista en apoyo de computadoras, ingeniero, ingeniero técnico, ecologista, gerente de informática, meteorólogo, analista de sistemas

**Educación** – maestros de preescolar, primaria, secundaria y de educación especial

**Artes** – actor/actriz, bailarín/ina, “DJ”, artista gráfico, diseñador de interiores, músico, fotógrafo

**Negocios** – contador, banquero, gerente de negocios, asistente legal, agente de bienes raíces, recepcionista, vendedor, secretario

**Oficios** – carpintero, obrero de la construcción, electricista, operador de maquinaria, mecánico, plomero, soldador

**Sanidad** – higienista dental, enfermero, terapeuta ocupacional, paramédico, farmacéutico, terapeuta físico, médico, tecnólogo de radiología, veterinario

**Servicios humanos** – cuidador de niños, cocinero, bombero, entrenador físico, asistente de vuelo, estilista, policía, trabajador social, mesero



## Ayude a su hijo a planear una carrera

**Para encontrar una carrera que sea una buena opción, los estudiantes primero necesitan pensar en quiénes son.**

**Ayude a su hijo a identificar sus intereses, habilidades, talentos y valores, contestando las siguientes preguntas:**

- ▶ ¿Cuáles son las materias escolares en la que su hijo se distingue y a la vez disfruta?
- ▶ ¿Le gustan a su hijo las actividades en las que se usan las manos, actividades sedentarias, o es su hijo muy sociable?
- ▶ ¿Querrá su hijo continuar su educación después de la secundaria? ¿Por un año? ¿Dos años? ¿Cuatro años?
- ▶ ¿Qué aptitudes naturales tiene su hijo?
- ▶ ¿Cuáles son algunas cosas que puedan ser importantes para su hijo en una carrera (dinero, viajes, autonomía, seguridad)?

## Investigación de carreras

Cuando su hijo haya escogido un área a considerar, ayúdele a conocer las carreras de esa área.

### Investigar las carreras de interés

Hay muchos recursos disponibles para ayudar a los estudiantes a conocer sobre carreras. Uno de los mejores recursos para obtener información sobre carreras es el **Occupational Outlook Handbook**. Puede consultar este libro en el sitio web [www.bls.gov/es/ooh](http://www.bls.gov/es/ooh).

### Hablar con la gente

Anime a su hijo a hablar con amigos y familiares sobre sus carreras y con gente que sepa algo de las carreras que esté considerando. Puede empezar con sus maestros y consejeros. Su hijo también puede permanecer con alguien todo su día de trabajo.



### Obtener algo de experiencia relacionada

La mejor forma de aprender sobre una carrera es involucrarse en una actividad relacionada.

- ▶ tomar materias relacionadas con la carrera en la escuela
- ▶ participar en actividades escolares relacionadas o en el centro comunitario
- ▶ ofrecer tiempo o trabajar a tiempo parcial en un área relacionada con la carrera

## Información

**Alcohol** – El consumo de alcohol de menores de edad es muy extendido. El alcohol afecta el desarrollo del cerebro y hay un peligro de intoxicación.

**Cocaína y cocaína crack** (cocaína que se puede fumar) – Estos estimulantes aceleran todos los procesos corporales. La cocaína es adictiva y se puede aspirar por la nariz o se puede inyectar.

**Éxtasis** – Una “droga de antro” popular que produce efectos psicodélicos durante varias horas.

**Heroína** – El uso de heroína va en aumento entre los adolescentes. Es relativamente barata, fácil de obtener, muy potente y altamente adictiva.

**Inhalantes** – A menudo, los preadolescentes inhalan latas en aerosol, gasolina, freón y pintura. La inhalación de gases de estas sustancias se llama soplar (*huffing*).

**Marihuana** – Se puede enrollar en un “cigarrillo”, fumar en pipa, consumir en productos alimenticios (comestibles), o fumar a partir de un tubo (pipa de agua o bong). *La marihuana es la droga ilegal más utilizada por los adolescentes.*

**Medicamento con receta y sin receta** – Los medicamentos con receta y sin receta (jarabe para la tos, pastillas para el resfriado, etc.) son drogas muy consumidas porque se pueden obtener fácilmente en casa y en la farmacia.

**Tabaco** – El tabaco se considera una “droga de entrada”. Hay más probabilidades de que los jóvenes consuman otras drogas si fuman tabaco.

## Realidades

- ▶ Beber en exceso (*binge drinking*) es consumir cinco bebidas o más por un hombre y cuatro o más por una mujer durante una sesión de bebida. Según el Instituto Nacional del Abuso de Drogas, casi uno de cada cinco adolescentes en el último año de la secundaria reporta que ha bebido en exceso en las dos semanas anteriores.
- ▶ El uso de cigarrillos electrónicos, “vaporizadores” o “vapes” está en aumento. Al igual que los cigarrillos normales, los cigarrillos electrónicos contienen nicotina y son adictivos.
- ▶ Las denominaciones populares de la marihuana incluyen “pot”, “hierba”, “mota”, “María”, y “churro”.
- ▶ Rohypnol, también conocido como la droga de la violación en cita (*date rape*), no tiene sabor ni olor. Se disuelve fácilmente en las bebidas.
- ▶ Los accidentes de auto relacionados con el alcohol son la causa principal de muerte entre los estudiantes de secundaria.
- ▶ Los opioides comprenden varios analgésicos comúnmente recetados. Son muy adictivos, y su uso entre los adolescentes está en aumento. Los opioides de venta con receta incluyen hidrocodona (Vicodin), oxicodona y fentanilo. La heroína también es un opioide.

Para más información, vaya a [drugfree.org](http://drugfree.org)

## Ayude a su hijo drogas y alcohol



Los padres hacen la diferencia

WOODBURN PRESS

Parent InfoGuide

Help Your Child - Drugs and Alcohol

[woodburnpress.com](http://woodburnpress.com)

Copyrighted Material

6355-22



## Ayude a su hijo drogas y alcohol

Los padres son la mejor prevención para que los jóvenes no se involucren con el alcohol y las drogas.

La mayoría de los padres se preocupan de que sus hijos consuman tabaco, alcohol o drogas ilícitas. Sin embargo, hay muchas cosas que los padres pueden hacer para que sus hijos estén seguros y sigan un buen camino.

### Para proteger a su hijo:

- ▶ involúcrese en la vida de su hijo
- ▶ ponga límites y reglas
- ▶ esté informado
- ▶ conozca las señales de aviso
- ▶ actúe si es necesario

*Pase tiempo juntos. Los niños que tienen una buena relación con sus padres tienen menos probabilidades de hacer algo para engañarlos.*

## Consejos para mantener a su hijo seguro

- ▶ Tenga reglas apropiadas para actividades sociales, invitaciones para amigos a casa y toque de queda.
- ▶ Entérese en qué actividades participa su hijo y quiénes son sus amigos.
- ▶ Encuentre “momentos de enseñanza” para hablar sobre las consecuencias por el uso de drogas y alcohol. Una sola charla sobre el tema no es suficiente.



- ▶ Entérese de lo que está pasando en su escuela y en la comunidad. Hable con otros padres, y esté al pendiente de los lugares a los que los adolescentes se van “de fiesta”.
- ▶ Deje en claro su postura sobre el uso de tabaco, alcohol y drogas. Comuníquelo que el uso de estas sustancias no será permitido.
- ▶ Déjele saber que habrá consecuencias por el uso de tabaco, alcohol y drogas. *Saber que habrá consecuencias le da a su hijo una razón para “decir que no”.*
- ▶ Ponga fuera de su alcance los medicamentos con receta. Háblele de los peligros de tomar las medicinas recetadas de otros.
- ▶ Ponga fuera de su alcance los medicamentos con receta. Háblele de los peligros de tomar las medicinas recetadas de otros.

## Señales de aviso

Cuando los estudiantes usan alcohol o drogas, frecuentemente hay señales de aviso. Las siguientes son algunas de las señales de aviso más comunes.

- ▶ bajada de notas
- ▶ cambio de comportamiento
- ▶ actitud más rebelde
- ▶ cambio de amistades
- ▶ problemas en la escuela
- ▶ hablar de alcohol o drogas
- ▶ cambio de apariencia física (por ejemplo, adelgazamiento, ojos irritados)
- ▶ falta de interés en actividades de las que antes disfrutaba
- ▶ cambio de hábitos de sueño y comida
- ▶ evidencia física de uso (por ejemplo, latas de cerveza, artículos de drogas, olor en la ropa, medicinas de resfriado en exceso, dibujos de cosas relacionadas con el alcohol o la droga, cigarrillos electrónicos tipo bolígrafo, que se parecen a memorias USB)
- ▶ retirarse de los deportes y actividades escolares

Si sospecha que su hijo consume alcohol, drogas o tabaco, háblele sobre sus preocupaciones. Para recibir ayuda y consejo, hable con el consejero o médico de su hijo.



22. Comprenda la tecnología que usa su hijo y conozca los sitios que visita en línea.
23. Use premios y consecuencias para incentivar un cambio de comportamiento.
24. Use consecuencias que sean lógicas y razonables. Por ejemplo, la consecuencia por abusar un privilegio puede ser que se quite ese privilegio por un tiempo.
25. Entérese de qué clase de música escucha y qué videos y programas de televisión mira. Ponga reglas y establezca límites.
26. Si su hijo ha hecho algo malo, fíjese en el comportamiento, no en la persona. Los jóvenes buenos, a veces, toman malas decisiones.
27. Esté alerta de cómo y para qué su hijo usa la computadora y el celular.
28. Si tiene la impresión de que su hijo está involucrado en una actividad mala o dañina, escuche a sus instintos.
29. Nunca use un castigo físico, ni le quite una actividad positiva (como deportes, coro, scouts) como castigo.
30. Cuando su hijo salga de casa, entérese con quién va a estar, adónde va y qué estará haciendo. Haga que su hijo llame periódicamente.

31. Déle espacio y respete su privacidad.
32. Cuente con la participación de su hijo en los quehaceres de casa. Todos los niños deben de tener responsabilidades en casa.
33. Sea su padre. Su hijo tiene amigos. Su hijo necesita que usted sea su padre.
34. Mantenga su buen sentido del humor.
35. No tenga miedo en pedirle perdón o admitir que estaba equivocado. Los niños necesitan saber que está bien cometer errores.
36. Celebre las cosas que hacen de su hijo un ser único.
37. Provea un ambiente estable en el hogar.
38. Anime a que resuelva sus problemas independientemente. Aprender a resolver sus propios problemas, le da más seguridad en sí mismo.
39. Sea un buen ejemplo. Los niños aprenden los comportamientos y las actitudes de sus padres más que de cualquier otra persona.
40. Recuerde que una sonrisa o un abrazo pueden hacer milagros.

## Ayude a su hijo a desarrollarse y crecer



Los padres hacen la diferencia

WOODBURN PRESS

Help Your Child Pamphlets

Thrive and Grow  
woodburnpress.com

Copyrighted Material  
6365-23





## Ayude a su hijo a desarrollarse y crecer

**Ayudar a sus hijos a desarrollarse y crecer no requiere hacer cosas extraordinarias. Son las pequeñas cosas que usted hace todos los días las que ayudan a guiarlo y apoyarlo.**

**Utilice estos consejos para ayudarlo a desarrollarse y crecer.**

### 40 consejos para padres

1. Pasen tiempo juntos individualmente haciendo algo que les guste hacer.
2. Fomente llevar una vida sana. Procure tener comida saludable en casa, asegúrese de que su hijo haga ejercicio físico regularmente e insista en que duerma a una hora apropiada.
3. Conozca a los amigos de su hijo.
4. Ayude a su hijo a establecer metas a corto y largo plazo.

5. Si su hijo participa en deportes, teatro, banda u orquesta, vaya a todos los partidos o funciones, y échele porras.
6. Ayude a su hijo a explorar varias profesiones y opciones educativas. Anímelo a continuar su educación después de graduarse de la secundaria.
7. Asegúrese de que su hijo tenga el comportamiento social adecuado (por ejemplo, redacte notas de agradecimiento, etiqueta del teléfono, darse la mano firmemente).
8. Ayude a su hijo a escoger ropa que esté de moda y que le quede bien y que siga también al código de vestir de la escuela.
9. Si su hijo tiene un trabajo, asegúrese de que no trabaje tantas horas o demasiado tarde.
10. Enséñele a tener responsabilidad con el dinero. Ayúdele con sus finanzas.
11. Ponga atención al humor de su hijo, y a las costumbres de dormir y comer. Pueden ser indicadores de cómo van las cosas en la escuela y con sus amigos.
12. Ayude a su hijo a desarrollar intereses y pasatiempos. Encuentre algo en lo que su hijo se distinga y por lo que tenga pasión.



13. Discutan temas serios y anímelo a expresarse. Demuestre respeto por las ideas de su hijo.
14. Haga preguntas abiertas que requieran respuestas de más de una palabra. En vez de "¿Cómo te fue en la escuela?" diga "Cuéntame de tu día".
15. Háblele sobre los peligros del alcohol, las drogas y el tabaco. Asegúrese de que su hijo sepa cuál es su posición en estos temas.
16. Sea muy específico en su comunicación. En vez de decir "Vuelve pronto a casa" diga "Vuelve a casa a las 9:00".
17. Si su hijo le habla de un problema, no crea que tiene que resolverlo. Los jóvenes necesitan a alguien que les escuche. Esté a su disposición para escucharlo cuando su hijo quiera hablar.
18. Dígale a su hijo que siempre le pueda usar a usted como excusa si está en una situación incómoda. "Necesito regresarme a la casa".
19. Cenen en familia tan a menudo como sea posible. Apague el televisor y hablen de sus días.
20. Cuenten historias familiares. Escuchar historias familiares les da a los niños un sentido de pertenencia.
21. Déle a su hijo un poco más de libertad cada año.