

## Ayudando a los niños a triunfar académicamente

Los maestros y los padres de familia tienen responsabilidades igualmente importantes en lo que respecta a ayudar a los niños a ser buenos estudiantes. Los deberes escolares son muy importantes para los niños que los perciben como un signo de estar creciendo pero provocan ansiedad en aquellos que tienen problemas para estar al día con sus tareas o para encontrar el tiempo y un lugar apropiado para estudiar.

Así el niño tenga que aprender de memoria las reglas de las Matemáticas o resolver ecuaciones diferenciales, aprender a deletrear palabras o analizar el simbolismo en *Jane Eyre*, la tarea de los padres es ayudar a sus hijos a ser buenos estudiantes.

Kris Berggren, escritora del libro *Strategies for Stay-at-Home Parents* (Estrategias para los padres de familia que no trabajan) ofrece las siguientes ideas para que los padres de familia proporcionen a sus hijos un ambiente apropiado para las tareas:

### **Comunicación con los maestros.**

Asista a la noche familiar “De regreso a la escuela” y a las reuniones de padres y maestros. Dé prioridad a conocer personalmente a los maestros de sus hijos; cuando asociamos el rostro con su nombre, nos es más fácil la comunicación cuando se presentara algún problema. Averigüe las expectativas de los maestros para con los alumnos y los padres de familia en lo que se refiere a la tarea. ¿Tiene el maestro una página web donde usted puede monitorear las calificaciones de su hijo o revisar las tareas? ¿Recibe gustoso llamadas telefónicas a su casa o prefiere que le dejen recados en la escuela? Si el niño viaja todos los días a residencias separadas de los padres, informe también al maestro sus vías preferidas de comunicación.

### **Tareas con doble función.**

Las listas de palabras, para aprender a deletrear o de vocabulario nuevo, las tablas de multiplicar; las redacciones o los informes son todos vehículos para compartir un tiempo de calidad con sus hijos. Ofrezca ayudarlos a repasar la lista de palabras que deben aprender a deletrear (quizás en camino a la práctica de fútbol o a la lección de piano). De esta manera, usted aprenderá mucho acerca de lo que piensa su hijo y su hijo se sentirá halagado de que usted se interese por él.

### **Fijar horarios para hacer las tareas con sus hijos.**

Hoy en día, los niños también sienten la falta de tiempo. Ayude a sus hijos a usar y a aprovechar bien el tiempo para no agobiarse planificando con anticipación el trabajo para toda la semana. Por ejemplo, si ya sabe que el martes tiene la práctica de la Banda y luego de baloncesto y que el miércoles no tiene ninguna actividad, anime a sus hijos a que hagan sus tareas más largas o más complicadas los miércoles. Compre un calendario en el que tenga lugar para escribir qué tareas harán y cuándo las harán. Los niños se sentirán satisfechos cuando puedan tachar las tareas que van terminando.

### **Ambientes propicios = tareas satisfactorias.**

Los niños deben tener un lugar para estudiar (y a pesar de las protestas ocasionales en sentido contrario, no es frente al televisor o tirado en el piso escuchando música). Cuando llegan de la escuela a la casa, necesitan comer una merienda nutritiva y también necesitan una buena noche de descanso. Necesitan un escritorio y una silla cómoda, necesitan que la habitación esté bien iluminada y necesitan también suficiente lugar para sus libros y cuadernos. El lugar donde se hace la tarea puede ser compartido, por ejemplo sobre la mesa de la cocina o privado como por ejemplo en la habitación del niño pero debe de ser un lugar relativamente tranquilo.

### **No saque la cuenta (ni haga la redacción de cinco párrafos o el proyecto de Ciencias).**

Deje que sus hijos hagan la tarea por sí mismos. Algunos de ustedes responderían a esto diciendo “por supuesto que no” pero muchos padres entusiastas se olvidan de cuál es su papel al respecto y olvidan también que los niños aprenden de los errores que cometen en sus tareas. Además, los maestros han visto de todo y es muy probable que reconozcan cuando los padres, y no los niños, han hecho el trabajo. Si su hijo habla con usted y le dice “no lo entiendo”, hable con el maestro.

### **No haga excusas para cubrir las tarea sin hacer o mal hechas.**

Frene el impulso natural de querer defender a su hijo. (“Tuvo un partido de Hockey que duró hasta las 11:00” o “Ella tuvo ensayos toda la semana”). Su hijo debe aprender que sus acciones tienen consecuencias y que debe planificar con anticipación.

## **Una herramienta para evitar el consumo de alcohol por menores**

**D**urante la temporada de los bailes de fin de curso y las fiestas de graduación, los adolescentes están expuestos a un gran número de actividades riesgosas en celebración de unos de los hitos más importantes de su vida. Ahora bien, una publicación elaborada por las Coaliciones Comunitarias Antidrogas de América (CADCA por sus siglas en inglés) en colaboración con el Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo (NIAAA por sus siglas en inglés), ofrece una nueva herramienta a los padres de familia y a los líderes para la prevención del consumo de drogas para reducir el riesgo del consumo de alcohol por menores en su comunidad.

La publicación, titulada “*Using Science to Combat Underage Drinking*” (Usando las Ciencias para combatir el consumo de alcohol por menores), destaca las más recientes investigaciones científicas acerca del consumo de alcohol por menores y ofrece estrategias prácticas que pueden usarse para evitar y reducir el consumo de alcohol por los adolescentes.

Los hechos muestran que la temporada de los bailes de fin de curso y las fiestas de graduación de secundaria es una de las temporadas más peligrosas para los adolescentes. De acuerdo a la organización Madres en contra de Conducir en Estado de Embriaguez (MADD por sus siglas en inglés), casi la mitad de las muertes de los jóvenes de 15 a 20 años de edad que murieron en accidentes automovilísticos durante la temporada de los bailes de fin de curso en el año 2004 estaban relacionadas con el alcohol. Además, durante los fines de semana alrededor de la fecha de dichos bailes, el 46% de las muertes de jóvenes entre 15 y 20 años de edad estaba relacionado con el alcohol y de esas muertes, el 72% de los jóvenes conductores en ese grupo etario tenía alcohol en el organismo.

La publicación de CADCA ofrece un resumen de las investigaciones acerca de la preponderancia y el alcance del consumo de alcohol por menores, los factores de riesgo para los jóvenes, la influencia del medioambiente en el consumo de alcohol por menores y las últimas novedades acerca de las intervenciones apropiadas del desarrollo. También hace mención de los problemas asociados con el consumo de alcohol entre los jóvenes en edad universitaria y pone énfasis en estrategias integrales que centran la atención en

individuos, el estudiantado como una unidad así como también a la institución universitaria y la comunidad en sus alrededores.

La serie “*Practical Theorist*” puede encontrarse en línea en el sitio web de CADCA en: [www.cadca.org](http://www.cadca.org). Los miembros reciben una copia de regalo y pueden descargar una copia gratis en la sección “*Membership Central*” del sitio web de CADCA. Para más información acerca de la membresía de CADCA, sírvanse enviar un mensaje electrónico a: [membership@cadca.org](mailto:membership@cadca.org)

## El perro se comió mi tarea... y otros cuentos

**H**echo: Es muy probable que la mayoría de las personas encuentren más de 200 mentiras y cuentos por día, todos los días, independientemente de a dónde se dirijan en este mundo y la escuela no es una excepción. Sí, todos hemos oído la del perro, pero, ¿hay alguna manera concreta de decidir si un alumno no está siendo particularmente comunicativo?

El escritor Conner O'Seanery ha estudiado los pormenores de las mentiras y la acción de mentir y ha creado una herramienta increíblemente útil para que el resto de nosotros podamos darnos cuenta cuando alguien está tratando de engañarnos. En su nuevo libro "*You Won't Get Fooled Again*" (Ya no volverán a engañarlo), revela cómo descubrir las señales verbales y no verbales del engaño y las diferentes maneras en que las personas revelan que están mintiendo.

Entonces, ¿cuáles son algunas de señales del engaño?

**Expansión y contracción:** "Yo no me quedé levantado toda la noche enviando mensajes a mis amigos" se vuelve: "**Yo**, *no me quedé* levantado toda la noche enviando mensajes a mis amigos", acompañado de una mirada de indignación de yapa.

**T-t-t-t-t-artamudear:** Una persona que no está diciendo la verdad podría tartamudear, balbucear.

**Pausar y agregar:** Un cuento chino podría incluir sonidos extraños para llenar el silencio. "Ah", "mmm" y otros sonidos por el estilo son las "vocales" de una mentira.

**Gruñidos y quejidos:** Al ver que le han descubierto la mentira, el alumno podría aclararse la garganta repetidamente y hacer otros sonidos guturales.

**Permítame calificarlo:** La mentira tiende a hacer uso acertado de calificadores lingüísticos tales como: "sin embargo", "algunas veces" y "generalmente o por lo general".

**¿Podría repetirlo?:** Esta pregunta podría ganarle tiempo a una persona que no está diciendo la verdad.

## **Pocos pediatras recomiendan intervenciones para la reducción del tabaquismo**

**L**os resultados de una encuesta realizada a algunos médicos de Ohio revelan que la mayoría de los pediatras preguntan a los padres de familia si ellos fuman y les recomiendan que dejen de hacerlo pero pocos de ellos cumplen con las intervenciones para dejar de fumar.

La revista *Medical News Today* informó que la encuesta había encontrado que el 80% de los pediatras de Ohio habían preguntado a los padres de familia si fumaban pero que sólo un 16% les habían recomendado la terapia para la reducción del tabaquismo.

Y mientras que el 80% de los pediatras consideran que el tabaquismo ambiental es un gran peligro para los niños, un cuarto de ellos describió la asesoría a los padres de familia para la reducción del tabaquismo como una pérdida de tiempo o como algo de poco valor.

“Los pediatras pensaron ‘el padre no es el paciente’”, comentó el líder de la investigación el Dr. Joseph Dake de la Universidad de Toledo. “Nuestra posición al respecto es que el estado de los padres como fumadores es uno de los factores medioambientales más importantes en la salud del niño”. Los expertos dicen que la mayoría de los padres aceptarían consejos referentes a dejar de fumar de parte del médico de su hijo.

Los pediatras dicen que la falta de tiempo, los reembolsos y el conocimiento acerca de la reducción del tabaquismo y de otros recursos relacionados presentan grandes barreras para las intervenciones. Sin embargo, un programa gratuito recientemente desarrollado llamado “Esfuerzos clínicos en contra del tabaquismo pasivo” (CEASE por sus siglas en inglés) ofrece asesoría e instrucción a los pediatras.

Los resultados del estudio fueron publicados en el número de septiembre/octubre de 2006 del *American Journal of Health Behavior*.

## **El riesgo de ser victimizados aumenta al llegar a la pubertad**

**L**os adolescentes que entran en la pubertad a una edad más temprana que sus compañeros son más propensos a convertirse en víctimas de peleas o de comportamientos ofensivos tales como la intimidación.

“Hay mucha literatura sobre la psicología y especialmente referente a las ciencias sociales que indican que la pubertad puede tener efectos adversos”, comentó Alex Piquero criminólogo de la Universidad de Florida (UF) quien escribió el estudio junto con Dana L. Haynie, socióloga de la Universidad Estatal de Ohio. “La literatura ha mostrado que la pubertad puede llevar a comportamientos más agresivos, más ofensivos, pero nunca ha estado relacionada con la victimización.

El estudio, publicado en la revista *Journal of Research in Crime and Delinquency*, es el primero en relacionar la pubertad a la victimización, principalmente en la forma de agresión y de peleas. La victimización sexual no fue investigada como parte de este estudio, pero el Sr. Piquero está investigando su relación con la pubertad temprana.

Piquero y Haynie usaron un muestreo de más de 10,000 adolescentes, mediante el “Estudio longitudinal nacional sobre la salud de los adolescentes”, que es uno de los principales estudios de adolescentes en los Estados Unidos.

“Cuando un niño pasa por la pubertad, va a comenzar a interactuar con diferentes tipos de personas, va a comenzar a tener diferentes tipos de experiencias y va a comenzar a asociarse con personas mayores que ellos”, comentó. “Y eso es algo que, especialmente si el niño está pasando por la pubertad temprana, es más un factor de riesgo que no”.

Los padres deben enterarse de los cambios sociales por los que están pasando sus hijos en la pubertad, comentó Piquero, y deben animar a sus hijos a involucrarse en relaciones y actividades positivas en lugar de en las que los puedan poner en riesgo de convertirse en víctimas.

“Para los padres, tratar de mantener a sus hijos en ambientes no tan riesgosos, es un gran desafío”, comentó Julia Graber profesora de psicología del desarrollo de UF, quien no fue una de las investigadoras del estudio. “Una de las cosas que hemos encontrado es que los adolescentes más jóvenes que comienzan a relacionarse con compañeros que lucen

mayores están en riesgo y es muy difícil controlar esas redes sociales porque los mismos niños son quienes las buscan”.

La profesora Graber sugirió que los padres de familia y los maestros mantengan a los adolescentes involucrados en actividades estructuradas y productivas, no necesariamente la escuela y la tarea solamente, sino en actividades divertidas tales como clubes, organizaciones y eventos de equipo y deportivos. Estas actividades canalizan un interés en la madurez y proporcionan experiencias alejadas de los padres pero los niños están supervisados.

Durante la pubertad, los niños también comienzan a verse más maduros y podrían caer víctimas del consumo de sustancias y otras actividades dirigidas a los adolescentes. A medida que los niños comiencen a buscar actividades para sentirse más maduros, se van a sentir atraídos a niños mayores que ellos que ya están involucrados en comportamientos riesgosos.

# Qué decirles a los jóvenes acerca de la seguridad personal

Hoy en día, más que nunca, es muy importante que los niños estén conscientes de que tienen que proteger su seguridad personal. Hay muchos pasos que tanto educadores como padres de familia pueden compartir con los niños para mantenerlos seguros en la escuela y en el hogar o en otros lugares, incluyendo las siguientes ideas:

Enseñe a los alumnos cómo contactar a sus padres (en la casa o en el trabajo), cómo llamar a los servicios de emergencia y ayude a los alumnos a aprender de memoria sus datos personales.

Hable con los niños acerca de la seguridad personal cuando están fuera de la casa como por ejemplo: pedir permiso a la persona adulta que los esté cuidando para ir con otras personas, aunque las mismas sean conocidos.

- Use un “código familiar secreto” y diga a sus hijos que no vayan con nadie, bajo ninguna circunstancia, que no sepa la palabra secreta.
- Diga al niño que pregunte la palabra secreta manteniendo cierta distancia del vehículo.
- Prohíba a sus hijos que hagan dedo (*hitchhike*).
- Recuerde a sus hijos que cuando estén en lugares públicos usen el “sistema del amigo” y que jueguen y caminen en grupos.
- Prohíba a sus hijos que vayan solos a los baños públicos.
- Haga que sus hijos lo llamen por teléfono cuando llegan a su destino y que lo vuelvan a llamar cuando salgan de regreso a casa.
- Prohíba a sus hijos ir a vender productos de puerta en puerta sin la supervisión de un adulto.
- Diga a sus hijos que si piensan que alguien los está siguiendo o si tienen miedo, que se dirijan a la casa más cercana y que pidan que llamen a la policía pero que no se escondan.
- Enseñe a sus hijos que deben caminar del lado izquierdo de la vereda o calle para poder ver si un auto se les acerca o para cerca de ellos.

- Si fueron de compras y se separan por cualquier razón, pida a sus hijos que se dirijan al cajero, a una mamá con niños o al agente de seguridad de la tienda, pero que NO salgan a buscarlo al estacionamiento.
- Si se separan de usted por cualquier razón, no deben abandonar el área, (por ejemplo la tienda, el centro comercial, el zoológico) aunque la persona que los esté ayudando les pida que salgan para afuera.