

High School Parents[®]

April 2024
Vol. 31, No. 8

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

still make the difference!



Foster internal motivation to create a lifelong learner

Internal motivation is a significant contributor to student academic success. Teens who are internally motivated *want* to learn. They are not learning solely to receive a particular grade or a parent's approval. They are learning because they find it satisfying.

Most people are motivated to learn for both internal and external reasons. But internal motivation is what creates lifelong learning.

To develop your teen's internal motivation, encourage your student to:

- **Set goals** for mastering the material in classes. Setting goals creates a sense of purpose and ownership for learning. And reaching goals will give your teen a feeling of accomplishment.
- **Connect learning** to real-world situations. This reinforces the value of what your teen is learning.
- **Focus on the value of learning.** Praise your teen for working hard and understanding the material, regardless of the grade earned.
- **Be curious.** Encourage your teen to ask questions about material and to explore topics beyond the assignment at hand.
- **Have confidence** in personal abilities. Say that you believe in your teen. "These math problems look very challenging, but you know the concepts and you'll work them out." Statements like this will help your teen view challenges as opportunities to learn and grow.

Don't let your teen allow work to slide



As soon as the days become longer, students' attention spans seem to become shorter.

It's like there's something in the air that entices kids of all ages to skimp on studying in favor of extra time outdoors.

To ensure your teen is staying engaged with schoolwork:

- **Talk about it.** Ask questions about assignments—which one was the most interesting? Which one was the most difficult? This will remind your teen that you still care about what's going on at school—and your teen should, too.
- **Time it.** If your teen averaged more than one hour of schoolwork per night during the winter, a new 15-minute average should make you suspicious. A comment like, "Your teacher sure let up on the assignments suddenly," might be all it takes to fix the problem.
- **Combine it.** Suggest that your teen do an assigned reading on the front steps or in the backyard. That way, your teen can enjoy the fresh air—without sacrificing schoolwork time.

Community service promotes leadership skills and respect



There is a popular saying that “Great leaders don’t set out to be leaders, they set out to make a difference.” That’s what teen volunteers do every day.

Over the years, researchers have examined many of the positive effects of community service on students. They include:

- **Respect.** Teens who volunteer to help others learn to respect people and themselves. As they work to solve problems, they gain new skills. They see the results of their work. They gain the respect not only of their peers, but also of their community.
- **Leadership skills.** Teens who participate in community service learn how to organize others. They know how to work in teams.

Those are skills they can use in the classroom today and in the workplace tomorrow.

- **Admiration.** Other teens think that those who volunteer are cool. They respect them as leaders and look up to them.

Together, find a cause your teen feels strongly about. Then, support your student’s efforts to volunteer.

“As you grow older, you will discover that you have two hands—one for helping yourself, the other for helping others.”

—Audrey Hepburn

Show your high school student how to take effective notes



Developing an effective note-taking strategy helps students get the most out of their classes. Share these tips with your teen:

- **Create a structure.** For example, suggest drawing a vertical line down a sheet of paper and dividing it into two columns of about one-third and two-thirds of the page. Your student should take class notes in the wider column.
- **Take notes by hand.** Studies show that writing notes by hand helps students process information better than keyboarding.
- **Create a list of abbreviations.** Teachers can talk faster than students can write. So using abbreviations will help your teen keep up. Try *b/c* for *because* and *ex.* for *example*.
- **Review notes after each class.** While rereading notes, your teen can jot down questions or quick summaries in the narrow column. Your teen can also add any extra explanations that will help when it’s time to study for the test.
- **Supplement notes** with information from other resources. An assigned reading or a teacher-recommended website may expand on a subject.
- **Use color to highlight.** Some students create a color-coding system to highlight key points in their notes. Your teen can devise a system that will help identify key details when it’s time to review for the test.

Are you helping your teen prepare for the summer?



Before you know it, the last day of school will arrive. To make sure your teen is engaged in productive activities

this summer, now is the time to start planning. Answer *yes* or *no* to the questions below to see if you are preparing in effective ways:

- ___ **1. Have you asked your teen to verify with teachers that grades in all classes are passing?** Otherwise, the summer could be filled with remedial classes.
- ___ **2. Have you suggested taking a summer class?** Your teen may be able to pursue an interest or complete a required class ahead of schedule.
- ___ **3. Have you encouraged your teen to start looking for a summer job opportunities?**
- ___ **4. Have you discussed places your teen could volunteer?**
- ___ **5. Have you checked with friends about possible internships available at their places of employment?**

How well are you doing?

Each *yes* means you’re helping your teen prepare for a productive summer. For *no* answers, try those ideas.

High School
Parents
still make the difference!

Practical Ideas for Parents
to Help Their Children.

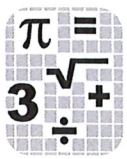
For subscription information call or write:
The Parent Institute, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.

Or visit: www.parent-institute.com.

Published monthly September through May.
Copyright © 2024, The Parent Institute,
a division of PaperClip Media, Inc., an
independent, private agency. Equal
opportunity employer.

Publisher: Doris McLaughlin.
Publisher Emeritus: John H. Wherry, Ed.D.
Editor: Rebecca Hasty Miyares.

Encourage your teen to take science and math classes



Research points to one effective way to make a difference for your high schooler's future: Talk about the importance of science and math.

There are plenty of great jobs in science, technology, engineering and math. (Together, these fields are often called STEM.)

STEM-related jobs are increasing every year. Some require only a two-year associate's degree after high school. Often, STEM jobs have starting salaries of \$50,000 or higher for new college graduates.

Yet teens often avoid the math and science classes they need in high school to prepare for these jobs. That's where families can help. Explain that choosing STEM classes now can increase future options. Then:

- **Show how current interests** can lead to STEM careers. If your high schooler is always using a certain app, suggest taking computer science and learning to develop a new app. If your teen is interested in how things work, a career as an engineer could be a great fit.
- **Encourage your teen** to take at least one math class and one science class every year. Students aiming for STEM careers should take a total of four years of math and four years of science while in high school.
- **Suggest that your teen** seek out extracurricular STEM programs or clubs, such as robotics, coding, or math and science olympiads.

Source: C.S. Rozek and others, "Utility-value intervention with parents increases students' STEM preparation and career pursuit," *PNAS*, National Academy of Sciences.

Q: My teen is a junior in high school and can't seem to make a decision about anything! How can I help my teen learn how to make responsible decisions?

Questions & Answers

A: As kids grow up, they will be required to make all sorts of decisions—some big and some small. Decision-making is challenging for most teens. But for some, it can lead to almost total paralysis.

To help your teen learn to make well-reasoned decisions:

- **Offer plenty of opportunities** to make low-risk decisions. Suppose your teen is responsible for mowing the lawn every week. On Monday, say, "The lawn needs to be mowed before this weekend. You decide when you want to mow it." Don't mention it during the week. Simply let your teen decide when to mow the lawn.
- **Share helpful strategies.** When your teen has to make a decision, suggest making a list of the positives and negatives for each option. Sometimes, seeing things written down can make the choice easier.
- **Remind your teen** that mistakes are opportunities to learn. Some teens are afraid to make a decision because they are worried about making the wrong one. Let your teen know that in life, things don't always work out the way we plan—and that's OK. People learn something from every choice they make, even if it's simply what *not to do* next time.
- **Suggest that your teen** set deadlines for big decisions. "You have until Tuesday to decide if you want to accept Mr. Smith's job offer."

Share tips that help students stay awake during study time



Many high school students report that they sometimes fall asleep while studying. Here are some tips you can give

your teen to fight off the urge to doze:

- **Get enough sleep** on a regular basis. According to the American Academy of Pediatrics, teens need between eight and 10 hours of sleep every 24 hours.
- **Don't get too much sleep!** Too much sleep can make your teen just as groggy as too little.
- **Take frequent breaks.** One five- to 10-minute break after every hour of studying will keep your teen awake and focused. During breaks, your teen can pace across the room, take a fast shower or do some stretching exercises.
- **Don't get too comfortable.** If your teen is studying lying down, it will be easier to doze off.
- **Focus on posture.** Sitting up straight or standing up while studying can help your teen stay alert.
- **Exercise regularly.** Active teens sleep better at night and have more energy during the day.
- **Drink plenty of water** to avoid dehydration.
- **Eat a healthy snack** to keep blood sugar stable.
- **Study with a friend** or in a group.
- **Alternate tasks** to keep things interesting.

It Matters: Discipline

If you want your teen's attention, remain calm



If there's one way to guarantee that your teen won't listen to you, it's to yell. When an adult yells a teen,

the conversation basically stops. The teen is no longer listening, and the adult is venting frustration more than trying to make a point.

Studies have found that the consistent use of harsh verbal discipline is harmful. In addition to causing behavioral problems, frequently screaming can increase your teen's risk for depression and academic troubles.

That said, teens occasionally do things that make adults want to yell. Whether your teen misses curfew or fails a test, your first reaction may be to raise your voice. Instead, speak quietly and firmly. Try to:

- **Respond, not react.** Reacting—acting on a first impulse without thinking about it—often leads to yelling. Manage your emotions and respond calmly.
- **Realize whose problem it is.** When parents lose their tempers over a bad grade, teens become more focused on hiding from their wrath than with determining how to raise that grade. Remain calm and ask how your teen plans to deal with the problem.
- **Take a break.** If you feel like you can't face your teen without shouting, leave the room. Take a deep breath and come back when you feel less upset.

Source: Society for Research in Child Development, "Harsh parenting predicts low educational attainment through increasing peer problems, ScienceDaily.

Remember these guidelines for disciplining teenagers

Teens have matured a lot since their elementary school days, but they still have a long way to go. The part of the brain that controls impulses and helps them make good decisions has not matured yet. Teens still need structure and discipline.

Here are some guidelines:

- **Expect the difficult moments.** When your teen acts first and thinks later, blurts out the wrong thing or is moody, it's not an intentional act targeted at you. It's important not to take it personally.
- **Be firm, yet flexible,** with your teen. Make sure your teen knows the rules and the consequences for breaking them. Consider granting more freedom as your teen shows more responsibility.
- **Know the difference** between an *explanation* and an *excuse*. Your teen's age and brain development may explain some of behavior.



However, they are not an excuse for being rude or defiant.

- **Focus on the big issues.** These include things like safety and schoolwork. Try not to scold your teen about the smaller issues, such as an occasional messy room.

Teach your high schooler how to be a more respectful person



Your teen walked out of the room in the middle of a discussion with you. Later, your teen used a tone of voice

that would have kept you grounded for life if you had tried to use it on your parents.

What can you do if your teen behaves in a disrespectful way?

Try these ideas:

- **Be a model of respect.** That doesn't mean that you have to be perfect—who could be? But

when you demonstrate your values, your teen will notice. "So that's how adults behave. I want to be like that, too."

- **Let your teen know** that having strong feelings is OK, but being disrespectful is not. Teens can—and do—get angry with adults. But that doesn't mean they can use an inappropriate tone or foul language. Set boundaries.
- **Enforce consequences.** Act quickly and calmly when your teen is disrespectful.

Daily Learning Planner

*Ideas families can use to help students
do well in school*

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs



THE
PARENT
INSTITUTE®

April 2024

Daily Learning Planner: Ideas Families Can Use to Help Students Do Well in School—Try a New Idea Every Day!

- 1. Celebrate your teen's achievements. Post report cards, honor roll lists and awards just as you did when your student was young.
- 2. Check on your teen's grades. If necessary, help your student create a plan to raise them before the year ends.
- 3. Remind your teen that school attendance is mandatory—even on warm spring days!
- 4. When your teen tells you something important, restate it to make sure you understand.
- 5. Cliques leave many teens on the sidelines. Encourage your teen to reach out and include others.
- 6. Have breakfast with your teen today. Talk about what you each like best about your teen's friends.
- 7. It's National Library Week. With your teen, explore all the services your local library has to offer.
- 8. Ask your teen to help you brainstorm dinner ideas for the week ahead.
- 9. In the morning, discuss your teen's plans for the day.
- 10. Talk about the importance of laws with your teen. What if there were none? What if they were ignored?
- 11. Give your teen some details about what you did today at work.
- 12. Ask your teen to report on a news item during dinner tonight.
- 13. Find an activity your teen loves and do it together this month.
- 14. Invent a recipe with your teen. If it doesn't work, brainstorm ways to fix it.
- 15. Write a brief story, leaving out the punctuation. Have your teen add punctuation that makes the story easy to read and understand.
- 16. Talk with your teen about mistakes. How can people learn from their mistakes?
- 17. When your teen does something well in school, say things like, "I want to hear all about it!"
- 18. Help your teen research possible future careers. What skills or education are required for each?
- 19. Encourage your teen to visit the school's career center.
- 20. Have family members bring a joke to share over dinner.
- 21. Offer to help your teen review for a big test. You could run through flash cards or time your student taking a practice test.
- 22. Make plans to do something together with the family of one of your teen's friends.
- 23. Have your teen find places mentioned in the news today on a map.
- 24. When was the last time you said "I love you" to your teen? Do it today.
- 25. While you are driving, see if your teen can point out traffic rules you are following.
- 26. Does your teen study well with others? If so, suggest starting a study group.
- 27. It's National Poetry Month. Challenge your teen to write a poem that conveys a message in very few words.
- 28. Offer a reminder of difficult things your teen has learned how to do that have taken time and effort to master.
- 29. Sit outside with your teen and enjoy some conversation.
- 30. Play to your teen's strengths. Look for ways for your student to apply them in everyday life.

Escuela Secundaria Los Padres TM

Wilkes-Barre Area School District
Title I Federal Programs

¡aún hacen la diferencia!



No permita que su joven deje que el trabajo decaiga



Apenas los días comienzan a hacerse más largos, la capacidad de atención de los estudiantes parece reducirse. Es como si hubiera algo en el aire que atrajera a los niños de todas las edades a estudiar menos para tener más tiempo para estar al aire libre.

Para asegurarse de que su joven se mantenga enfocado en el trabajo escolar:

- **Hablen sobre el tema.** Hágale preguntas sobre sus trabajos: ¿Cuál fue el más interesante? ¿Y el más difícil? Esto le recordará que a usted todavía le importa lo que sucede en la escuela y que a él también debería importarle.
- **Cuente el tiempo.** Si su joven, en promedio, le dedicaba más de una hora por noche al trabajo escolar durante el invierno, podría parecerle sospechoso que ahora le dedique 15 minutos en promedio. Un comentario como "Tu maestro claramente dejó de asignarte tarea de repente" podría ser suficiente para resolver el problema.
- **Combínelo.** Sugiera a su joven que avance con la lectura escolar asignada en los escalones de la entrada o en el patio. De esa manera, podrá disfrutar del aire fresco sin sacrificar su tiempo de trabajo escolar.

Fomente la motivación interna para crear un aprendiz permanente

La motivación interna es un factor que contribuye significativamente al éxito académico de los estudiantes. Los jóvenes que están motivados internamente *quieren* aprender. No están aprendiendo solo para obtener una calificación determinada o la aprobación de sus padres. Quieren aprender porque consideran que es gratificante.

La mayoría de las personas están motivadas para aprender por razones tanto internas como externas, pero la motivación interna es la que crea los aprendizajes para toda la vida.

Para desarrollar la motivación interna de su joven, anime a su joven a:

- **Establecer metas para dominar el material en las clases.** Establecer metas crea una sensación de propósito y apropiación del aprendizaje. Y alcanzar las metas le dará a su joven una sensación de logro.
- **Conectar el aprendizaje con situaciones de la vida real.** Esto refuerza el valor de lo que está aprendiendo su joven.
- **Centrarse en el valor del aprendizaje.** Felicite a su joven por esforzarse y comprender el material, independientemente de la calificación obtenida.
- **Ser curioso.** Anime a su joven a hacer preguntas sobre el material y explorar temas más allá del trabajo que esté haciendo.
- **Confiar en sus capacidades personales.** Mencione que usted cree en su joven. "Estos problemas de matemáticas parecen muy difíciles, pero sabes los conceptos y lograrás resolverlos". Enunciados como ese ayudarán a su joven a ver los desafíos como oportunidades para aprender y crecer.

El servicio a la comunidad fomenta habilidades de liderazgo y respeto



Hay un dicho popular que dice que “Los grandes líderes no se proponen ser líderes, se proponen marcar la diferencia”. Eso es lo que los jóvenes voluntarios hacen todos los días.

Los investigadores han estudiado muchos de los efectos positivos del servicio a la comunidad en los estudiantes. Estos efectos incluyen:

- **El respeto.** Los jóvenes que trabajan como voluntarios para ayudar a los demás aprenden a respetar a las personas y a respetarse a sí mismos. Como trabajan para resolver problemas, adquieren nuevas habilidades. Ven los resultados de su trabajo. Desarrollan el respeto no solo por sus compañeros, sino también por sus comunidades.
- **Las habilidades de liderazgo.** Los jóvenes que participan del servicio

a la comunidad aprenden a organizar a los demás. Saben trabajar en equipo. Esas son habilidades que pueden usar hoy en la clase y mañana en el lugar de trabajo.

- **La admiración.** Otros jóvenes piensan que quienes trabajan como voluntarios son geniales. Los respetan como líderes y los admiran. Encuentren juntos una causa que apasione a su joven. Luego, respalde los esfuerzos de voluntariado de su joven.

“A medida que creces, descubrirás que tienes dos manos: una para ayudarte a ti mismo y otra para ayudar a los demás”.

—Audrey Hepburn

¿Está ayudando a su joven a prepararse para el verano?



Antes de que se dé cuenta, llegará el último día de clases. Para asegurarse de que su joven participe de actividades productivas en el verano, este es el momento de comenzar a planificarlo. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si se está preparando de maneras eficaces:

- ___ **1. ¿Le ha pedido** a su joven que averigüe con los maestros de todas las materias con qué calificación se aprueba? De lo contrario, el verano podría estar repleto de clases de recuperación.
- ___ **2. ¿Le ha sugerido** que curse una clase de verano? Podría dedicarse a algo que le interese o completar una materia obligatoria antes de lo previsto.
- ___ **3. ¿Ha animado** a su joven a comenzar a buscar oportunidades laborales para el verano?
- ___ **4. ¿Han hablado** de lugares en los que su joven podría ofrecerse como voluntario?
- ___ **5. ¿Ha consultado** con amigos sobre posibles pasantías disponibles en los lugares en los que trabajan?

¿Cómo le está yendo?

Cada respuesta *sí* significa que está preparando a su joven a para un verano productivo. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas del cuestionario.

Muéstrele a su estudiante cómo tomar apuntes de manera eficaz



Desarrollar una estrategia de toma de apuntes eficaz ayuda a los estudiantes a aprovechar las clases al máximo. Comparta estos consejos con su joven:

- **Crear una estructura.** Por ejemplo, sugiérale a su joven que trace una línea vertical en una hoja para dividirla en dos columnas. Una debería ocupar aproximadamente un tercio de la hoja y la otra, dos tercios de la hoja. Debería tomar apuntes de clase en la columna más ancha.
- **Tomar apuntes a mano.** Los estudios demuestran que escribir a mano ayuda a los estudiantes a procesar mejor la información que escribir en un teclado.
- **Crear una lista de abreviaturas.** A veces, los maestros hablan más rápido de lo que escriben los estudiantes. Por lo tanto, usar abreviaturas ayudará a su joven a seguir

el ritmo. Podría probar con *pq* para *porque* y *ej.* para *por ejemplo*.

- **Revisar los apuntes** luego de cada clase. Al releer los apuntes, su joven podrá anotar preguntas o resúmenes breves en la columna angosta. También podría añadir cualquier explicación adicional que sea útil a la hora de estudiar para el examen.
- **Complementar las notas** con información de otros recursos. Podría ampliar un tema con una lectura asignada o un sitio web recomendado por el maestro.
- **Usar colores para recalcar.** Algunos estudiantes crean un sistema de códigos con colores para recalcar puntos clave en sus apuntes. Su joven puede crear un sistema que lo ayude a identificar detalles clave cuando llegue el momento de repasar para el examen.

Escuela Secundaria
Los Padres
¡aún hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos.

Para obtener información llame o escriba a:
The Parent Institute®, 1-800-756-5525,
P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.
Fax: 1-800-216-3667.

O visite: www.parent-institute.com.

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.

Copyright © 2024, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una entidad independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidades.

Editora Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Anime a su estudiante a cursar clases de ciencias y matemáticas



Las investigaciones señalan una manera eficaz de marcar una diferencia en el futuro de su estudiante: hablar sobre la importancia de las ciencias y las matemáticas.

Hay muchos trabajos excelentes en ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas. (En conjunto, se denomina a estas áreas CTIM).

Los trabajos relacionados con CTIM aumentan año tras año. Algunos solo requieren un diplomado de dos años después de la escuela secundaria. Muchas veces, el salario inicial de los trabajos CTIM es \$50 000 o más para los universitarios recientemente graduados.

Sin embargo, en la escuela secundaria, los jóvenes suelen evitar las clases de matemáticas y ciencias que necesitan para prepararse para estos trabajos. Es ahí donde las familias pueden ayudar. Explíquelo a su joven que elegir clases relacionadas con las materias CTIM ahora puede aumentar las opciones para el futuro. Luego:

- **Muéstrele a su joven** cómo sus intereses actuales pueden conducirlo a las carreras relacionadas con CTIM. Si su joven siempre usa una determinada aplicación, sugiérale que curse una clase de ciencias de la computación y aprenda a desarrollar una aplicación nueva. Si está interesado en cómo funcionan las cosas, una ingeniería podría ser una gran opción.
- **Anime a su joven** a inscribirse al menos en una clase de matemáticas y una de ciencias todos los años. Los estudiantes que están interesados en las carreras relacionadas con CTIM deberían haber tenido matemáticas y ciencias durante al menos cuatro años en la escuela secundaria.
- **Sugiérale a su joven** que busque programas extracurriculares o clubes relacionados con las materias CTIM, como robótica, codificación u olimpiadas de matemáticas y ciencias.

Fuente: C.S. Rozek y otros, "Utility-value intervention with parents increases students' STEM preparation and career pursuit," *PNAS*, National Academy of Sciences.

Recomendaciones que ayudan a mantenerse despierto al estudiar



Muchos estudiantes de secundaria informan que a veces se quedan dormidos mientras estudian. Estos son algunos consejos que usted puede darle a su joven para que supere la necesidad de dormir:

- **Dormir lo suficiente** de forma habitual. Según la Academia de Pediatría de los Estados Unidos, los jóvenes necesitan entre ocho y 10 horas de sueño cada 24 horas.
- **No dormir de más.** Dormir mucho puede hacer que su joven se sienta cansado, como cuando duerme poco.
- **Hacer una pausa con frecuencia.** Hacer una pausa de cinco a 10 minutos luego de una hora de estudio permitirá que su joven se mantenga despierto y concentrado. Durante las pausas, su joven podría caminar por la habitación, darse una ducha rápida o estirar.
- **No ponerse demasiado cómodo.** Si su joven está acostado mientras estudia, se quedará dormido con mayor facilidad.
- **Concentrarse en la postura.** Sentarse derecho o ponerse de pie mientras estudia podría ayudar a su joven a mantenerse alerta.
- **Hacer ejercicio con frecuencia.** Los jóvenes activos duermen mejor en la noche y tienen más energía en el día.
- **Beber mucha agua** para evitar la deshidratación.
- **Comer un bocadillo saludable** para mantener un nivel de azúcar en sangre estable.
- **Estudiar con un amigo o en grupo.**
- **Alternar tareas** para mantener el estudio interesante.

P: Mi joven está en el anteuúltimo año de la secundaria y parece que no puede tomar ninguna decisión. ¿Cómo puedo ayudarlo a aprender a tomar decisiones responsables?

Preguntas y respuestas

R: A medida que los niños crecen, se les pedirá que tomen todo tipo de decisiones, de mayor y menor importancia. La toma de decisiones puede ser difícil para la mayoría de los jóvenes. Pero para algunos, puede conducir a una parálisis casi total.

Para ayudar a su joven a aprender a tomar decisiones bien razonadas:

- **Dele muchas oportunidades** para tomar decisiones de bajo riesgo. Imagine que su joven debe ocuparse de cortar el césped todas las semanas. El lunes, diga "Hay que cortar el césped antes de este fin de semana. Decide cuándo quieres cortarlo". No lo mencione durante la semana. Simplemente permítale decidir cuándo cortar el césped.
- **Comparta estrategias útiles.** Cuando su joven tenga que tomar una decisión, sugiérale que haga una lista de los aspectos positivos y negativos de cada opción. A veces, ver las cosas por escrito pueden hacer que tomar la decisión sea más fácil.
- **Recuérdale a su joven** que los errores son oportunidades para aprender. A algunos jóvenes les da miedo tomar una decisión porque les preocupa tomar la decisión incorrecta. Dígale a su joven que, en la vida, las cosas no siempre salen como las planeamos, y eso está bien. Las personas aprenden algo de todas las decisiones que toman, aunque sea simplemente lo que *no deben hacer* la próxima vez.
- **Sugiérale a su joven** que ponga plazos para las decisiones importantes. "Tienes hasta el martes para decidir si quieres aceptar la oferta laboral del Sr. Smith".

Enfoque: la disciplina

Si desea que su joven le preste atención, mantenga la calma



Si hay una manera de garantizar que su joven no lo escuche es gritándole. Cuando un adulto le grita a un joven, la conversación prácticamente se termina. El joven deja de escuchar, y el adulto está desahogando su frustración en lugar de intentar que el joven entienda lo que quiere decir.

Los estudios demuestran que el uso constante de disciplina verbal dura es dañino. Además de causar problemas de comportamiento, gritarle con frecuencia a su joven puede aumentar el riesgo de que se deprima o de que tenga problemas académicos.

Dicho esto, de vez en cuando, los jóvenes hacen cosas que les provocan a los adultos ganas de gritarles. Cuando su joven no cumple con un horario límite o cuando le va mal en un examen, es posible que su primera reacción sea levantar la voz. Es su lugar, hable en voz baja y firme. Intente:

- **Responder, no reaccionar.** Reaccionar —actuar a partir del primer impulso sin pensarlo— a menudo conduce a los gritos. Controle sus emociones y responda con calma.
- **Darse cuenta** de quién es el problema. Cuando los padres pierden los estribos por una mala calificación, los jóvenes se esfuerzan más por esconderse de su ira que por ver cómo mejorar sus calificaciones. Mantenga la calma y pregúntele a su joven cómo tiene pensado resolver el problema.
- **Hacer una pausa.** Si siente que no puede enfrentarse a su joven sin gritarle, salga de la habitación. Respire hondo y vuelva cuando ya no esté tan molesto.

Fuente: Society for Research in Child Development, "Harsh parenting predicts low educational attainment through increasing peer problems, ScienceDaily.

Recuerde estas indicaciones para disciplinar a los jóvenes

Los jóvenes han madurado mucho desde la escuela primaria, pero todavía tienen un largo camino por recorrer. La parte del cerebro que controla sus impulsos y los ayuda a tomar buenas decisiones todavía no maduró. Los jóvenes siguen necesitando estructura y disciplina.

Estas son algunas indicaciones:

- **Espere que haya momentos difíciles.** Cuando su joven actúa primero y piensa después, dice algo que no debe o está de mal humor, no es una acción intencional dirigida a usted. Es importante no tomarlo de forma personal.
- **Sea firme pero flexible** con su joven. Asegúrese de que sepa cuáles son las reglas y las consecuencias por no cumplirlas. Considere darle más libertad a su joven a medida que demuestre ser más responsable.
- **Sepa la diferencia** entre una *explicación* y una *excusa*. La edad de su joven y el desarrollo de su cerebro podrían explicar algún tipo de comportamiento. Sin embargo,



no son una excusa para que actúe de forma grosera o desafiante.

- **Céntrese en los asuntos más importantes.** Esto incluye su seguridad y los trabajos escolares. Intente no regañar a su joven por los problemas más pequeños, como el desorden ocasional de su habitación.

Enséñele a su estudiante de secundaria a ser más respetuoso



Su joven salió de la habitación en la mitad de una discusión con usted. Luego, usó un tono de voz que, de haberlo usado usted frente a sus padres, lo hubiesen castigado de por vida.

¿Qué puede hacer si su joven se comporta de forma irrespetuosa? Pruebe estas ideas:

- **Sea un ejemplo de respeto.** Eso no significa que usted tiene que ser perfecto. ¿Alguien lo es? Pero cuando demuestre sus valores, su

joven lo notará. "Conque así es como se comportan los adultos. Yo también quiero ser así".

- **Hágale saber a su joven** que está bien tener sentimientos fuertes, pero ser irrespetuoso no. Los jóvenes pueden enojarse con los adultos, y lo hacen. Pero eso no significa que puedan usar un tono inadecuado o malas palabras. Establezca límites.
- **Aplique consecuencias.** Actúe rápido y con calma cuando su joven sea irrespetuoso.