

# Familia... ¡presente!

Guía para padres de alumnos en secundaria y media superior



<b>¡Hola, papá! ¡Hola, mamá!</b>	4
<b>¿ME ESCUCHAS?</b>	
La comunicación en la familia	7
¡Vamos a conocernos!	8
¡Vamos a escucharnos!	12
¡Vamos a querernos!	16
<b>¡CONFÍO!</b>	
Creo en ti	20
<b>¿ME AYUDAS?</b>	
Apoyos para el aprendizaje	21
La escuela es chamba	22
Aprender juntos	25



<b>¡YO SOY RESPONSABLE!</b>	31
<b>LA ESCUELA TAMBIÉN ES NUESTRA CASA</b>	32
Los maestros son nuestro apoyo	33
Compañeros	37
Participación	43
<b>COMPROMISO</b>	45
<b>SEGUIMOS APRENDIENDO</b>	
Terminar los estudios	46
Expectativas	47
Digamos a nuestros hijos: ¡No estás solo!	51
<b>SATISFACCIÓN</b>	57
<b>VAMOS A CUIDARNOS</b>	58



¡Hola, papá!  
¡Hola, mamá!



¡Hola,  
papá!  
¡Hola,  
mamá!



¡Aquí seguimos,  
presentes en  
la formación de  
nuestros hijos!

Sigamos caminando con ellos, sigamos motivándolos a aprender cosas nuevas. Ya dimos el primer paso, que es el de mostrarles el camino de la escuela y terminar la primaria. ¡Felicidades a toda la familia! Ahora viene un nuevo reto: la secundaria y la preparatoria.



¿Y por qué  
es importante  
la presencia de  
**la familia?**

Porque nuestros hijos viven días difíciles, como si éstos fueran caminos empinados y oscuros. ¿Qué necesitan? ¡Necesitan guías! Seamos esos guías con los que se comuniquen y en los que confíen, pero también recordémosles la importancia de ser responsables y de valerse por sí mismos.

La idea es que ayudemos a nuestros hijos a terminar la secundaria y la educación media superior, de manera que se sientan felices por completar sus estudios y que tengan ganas de saber más.

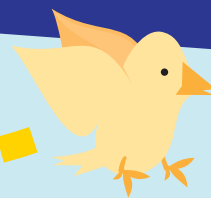
¡Hola, papá!  
¡Hola, mamá!

¡Caminemos  
juntos!

¡Vamos a lograr que nuestros hijos sigan por el camino del saber, por el camino del conocimiento, por el camino de la escuela! Si juntos logramos que terminen la secundaria y luego la preparatoria, estaremos sembrando en ellos las ganas de seguir estudiando a lo largo de su vida.

Vamos a acompañarte en tu labor, porque la escuela, los maestros y las autoridades educativas deseamos lo mismo: la felicidad, la salud y el progreso de quienes hoy están en nuestras manos.

¡Estamos  
contigo!



¡Papá,  
mamá,  
sigan  
presentes!

¡No se alejen de sus hijos! Para sonreír y saber que valen, los jóvenes necesitan de su familia.

Esforzarnos por ser buenos padres nos hace mejores personas, nos ayuda a conocernos, nos hace entender a los demás y nos vuelve valiosos para toda la comunidad.





## ¿ME ESCUCHAS? LA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA

¡Mis papás no me entienden!

Parece que hablamos otro idioma.

¡No se puede hablar con este chamaco!

No estoy pintada...  
y no le hablo a la pared.



Uno de nuestros mayores retos está en la comunicación. Es necesario que aprendamos a comunicarnos con nuestros hijos y a interesarnos en su vida.

¡Vamos a conocernos!

¿Qué tanto y qué tan bien conocemos a nuestros hijos? Estamos tan ocupados con alimentarlos, vestirlos y cuidarlos, que a veces no nos fijamos en los detalles...

¿Quién es su mejor amigo?

¿Cuál es su programa favorito de TV?

Si pudiera escoger un deseo, ¿cuál sería?

¿Cuál es la comida favorita de mi hijo?

¿Tiene apodo entre los amigos? ¿Cuál es? Si lo tiene, ¿está a gusto con él?



¿No estamos seguros de las respuestas correctas? ¡Acerquémonos a nuestros hijos y aprendamos a saber qué está sucediendo en su vida!

### ***Y a propósito...***

¿Les hemos contado a nuestros hijos cosas sobre nosotros?

¿Cómo nos divertíamos, qué nos enojaba y qué nos hacía felices en nuestra propia adolescencia?

¡A ellos les va a encantar saber de nosotros!





**SIEMPRE  
PODEMOS  
SABER  
MÁS**

Quando platicamos sobre nuestra propia vida, los hijos aprenden a conocernos y a sentirse más cerca de nosotros. ¡Hagámoslo! Nunca es tarde, cualquier momento es bueno para empezar a conocerse.



**¿Y SI  
PROBAMOS...?**

Ser papás no siempre es fácil.  
Tal vez estos consejos puedan servir:



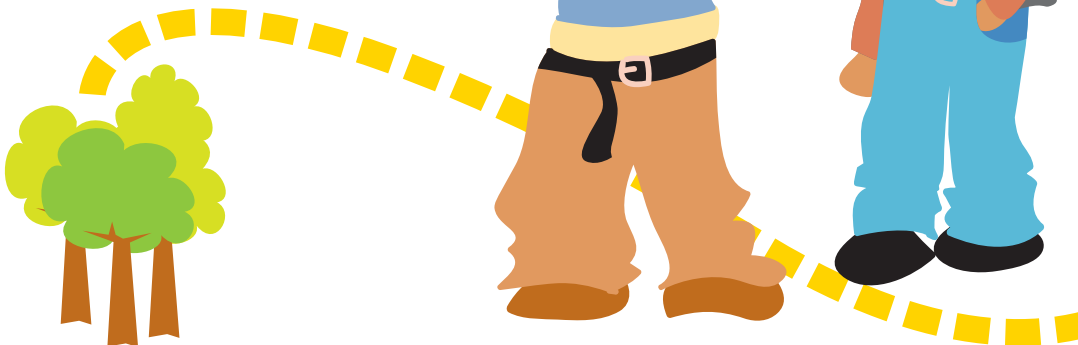
Aceptemos su crecimiento  
y reconozcamos la dificultad  
de cualquier cambio.



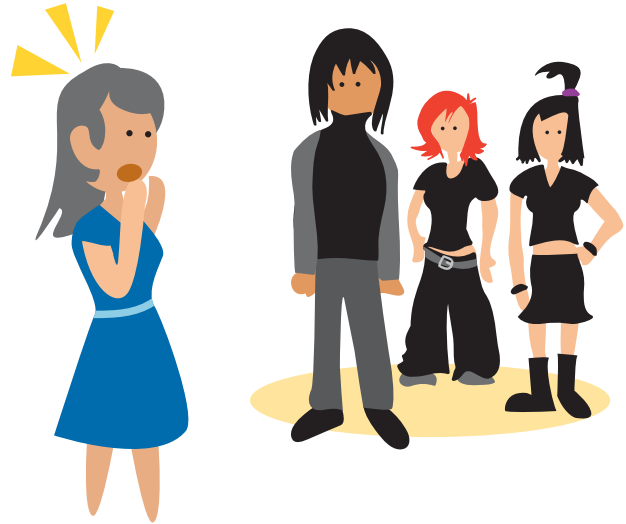


Al mostrar rebeldía, está probando los límites. Para regañarlo, en vez de decir “Eres grosero”, podríamos decir “Me duele cuando me hablas así”.

Está buscándose, quiere saber quién es y quiere ser como sus amigos. ¡Es normal probar diferentes cosas! ¡Dejemos que use cierta ropa y cierto corte de pelo! Quiere sentirse cerca de sus amigos.

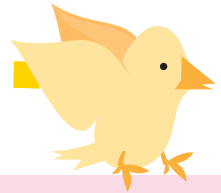


Puede ser que no nos agraden sus amigos. En lugar de decir “Tu amigo es un vago”, podemos decir “Me preocupa que tu amigo haya dejado la escuela”. Hablemos con franqueza sobre las conductas que no nos gustan. No finjamos que algo nos gusta cuando en realidad nos disgusta: podemos hablarles con la verdad, pero sin lastimarlos con nuestras palabras.



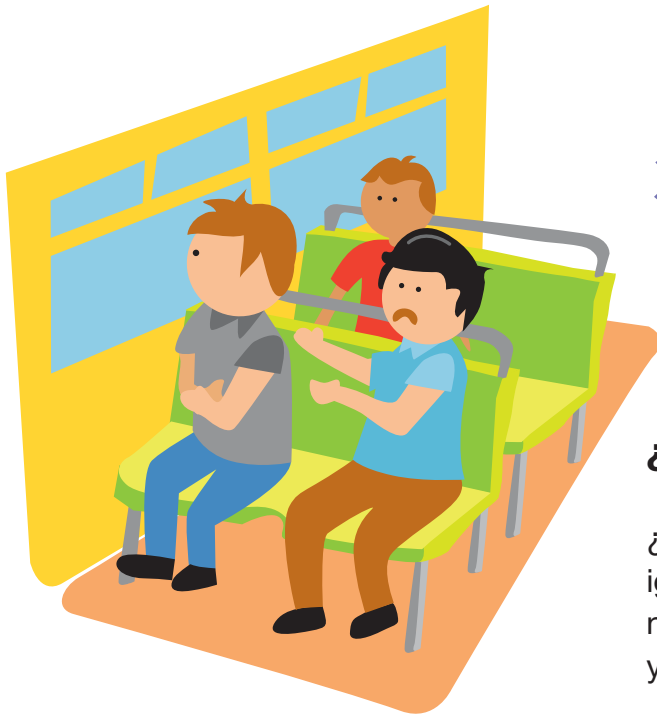
### ACTIVIDAD FAMILIAR

Platiquemos a nuestros hijos algo que no sepan de cuando nosotros éramos adolescentes y tratemos que ellos hagan lo mismo.



Recordemos lo que nos agradaba y lo que nos disgustaba cuando éramos adolescentes. ¿Nos costaba trabajo hablar con nuestros papás? ¡Pongámonos en los zapatos de nuestros hijos para entenderlos mejor!

*Nuestros hijos cruzarán la adolescencia...  
y seguirán siendo nuestros hijos.  
¡No perdamos la paciencia!*



¡Vamos a escucharnos!

### ¿Sabemos escucharnos?

¿Verdad que es muy triste que nos ignoren? Nuestros hijos también necesitan decir lo que piensan y ser escuchados.

Escuchar es entender lo que el otro dice y ponerse en su lugar.

Quando **sí** escuchamos,  
se ve así:



Estamos diciendo...

- “Entiendo lo que sientes”, “Veo que...”
- “Entonces, lo que pasaba era que...”, “¿Quieres decir que te sentiste...?”
- “Si no te he entendido mal”, “Si te entendí bien...”, “¿Es correcto?”

Quando **no** escuchamos,  
se ve así:



Estamos diciendo...

- “No seas tonto”, “Luego me platicas, tengo que hacer algo importante”
- “¡Mira ese anuncio! ¿Qué me decías?”
- “Tienes que hacer..., entonces, ¿qué más decías?”



A veces, a los papás y a las mamás nos cuesta trabajo escuchar a los hijos. No hacemos caso a sus ideas y los interrumpimos.

¿Cómo saber cuándo quieren hablar nuestros hijos?  
¿A la hora de dormir, antes de la cena o camino a la escuela?

### ¡Observémoslos!

¡Hagamos actividades con ellos!  
Cuando hablen sobre sus problemas, escuchemos sin hacer otras cosas al mismo tiempo.



Aprendamos sobre las cosas que les gustan (su programa de televisión, su música, su deporte).

### ¡Seamos pacientes!

Escuchemos lo que tienen que decir antes de responder.



*Los adolescentes observan nuestra conducta y a veces la usan en contra nuestra:  
¡Tú nunca me escuchas! -nos reclaman-,  
¿por qué me exiges que te escuche?  
Nuestra forma de escucharlos será la manera en que ellos nos escuchen.*



Investiguemos algo que les guste a nuestros hijos y platiquemos acerca de eso.  
¡Es sorprendente todo lo que podemos descubrir!

## ¿CÓMO TE COMUNICAS CON TUS HIJOS?



Si decimos este tipo de cosas a nuestros hijos, entonces hay un problema de comunicación con ellos.

Cuando los adolescentes reciben estos mensajes, concluyen que lo mejor es no contar sus cosas a los papás, porque temen que los humillen y los ofendan.

### ¿Cómo resolverlo? ¿Cómo saber si lo que hacemos es lo correcto?



Primero, no nos pongamos tristes ni seamos duros con nosotros mismos. El amor que le tenemos a nuestros hijos es prueba de que queremos hacer bien las cosas. A veces lo hacemos bien y a veces no tanto, pero ¡siempre podemos aprender a hacerlo mejor! No nos comparemos con las familias de las revistas, los programas de televisión o la radio, pues esas familias no son reales.

- ¡Confiemos en nosotros!
- ¡Sintamos orgullo por nuestra propia familia!



### ¿Y SI PROBAMOS...?

**No nos juzguemos.** No nacemos siendo padres o madres, sino que aprendemos a serlo. Al aprender, todos cometemos errores. ¡Aprendamos de ellos! Busquemos la manera de tener una mejor relación con nuestros hijos, más cálida, más respetuosa y más comprensiva.

**¡Sí podemos ayudar a nuestros hijos!** Hayamos o no terminado nuestros estudios, siempre tendremos la experiencia de nuestro lado.

**A veces (muchas veces) es necesario decir que NO.** Negar un permiso es parte de la educación de los adolescentes.

**Hagamos una lista** de cosas que podemos hacer para que nosotros y nuestros hijos nos sintamos mejor en familia.



### ACTIVIDAD FAMILIAR

Hagamos una lista de cosas que alegran a nuestros hijos. ¡Y compartámosla con la familia!



**La comunicación va más allá de las palabras.** Nos comunicamos con miradas, con sonrisas, con abrazos, con un beso... y también cuando estamos callados.

¡Vamos a  
querernos!

### ¿Y si cenamos con nuestros hijos?

Terminar juntos el día, alrededor de la mesa, refuerza nuestra unión y previene problemas.



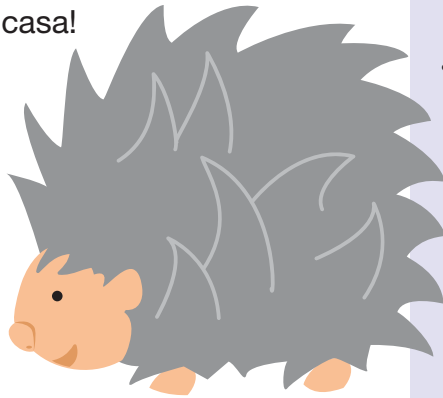
Un estudio sobre adolescentes afirma que los hijos que cenan cinco veces a la semana con su familia aumentan su rendimiento escolar y tienen menor riesgo de fumar, beber o consumir drogas. ¿Por qué? Los miembros de las familias que cenan juntos tienen mejor relación entre ellos. Estar cerca ayuda a nuestros hijos adolescentes a evitar riesgos.



## LA DIVERTIDA AVENTURA DE DEMOSTRAR AMOR A TU HIJO ADOLESCENTE

¿Es posible abrazar  
a un puercoespín?

Por lo menos, no ha de ser fácil.  
¡Bueno, pues tenemos uno  
o varios en casa!



### **Instrucciones para abrazar a un puercoespín**

- Hay que expresar con palabras nuestro amor, aunque no respondan y miren para otro lado.
- Respetemos sus gustos, aunque no sean los mismos que los nuestros.
- Mantengamos la serenidad ante sus enojos... y platiquemos con ellos.
- Sus problemas son importantes, tan importantes como los nuestros. ¡Escuchémoslos!
- Busquemos maneras de pasar tiempo juntos y de reír con nuestros hijos.

*Después de seguir los pasos anteriores, es posible que aún cueste trabajo abrazarlos. ¡Calma, calma! El abrazo puede tardar toda su adolescencia, pero al final... llega.*



Durante la adolescencia, algunos chicos se alejan físicamente de los padres, y rechazan los besos y los abrazos. ¡Es normal! No quieren que los sigan tratando como niños. Sin embargo, en el fondo ellos necesitan sentir nuestra cercanía. Busquemos la forma de hacerles saber que ahí estamos... siempre.



Esta semana, escojamos tres formas de demostrar cariño a nuestros hijos... ¡y practiquemos en casa!

*Aunque nuestros hijos no puedan o no quieran expresarnos su amor, es muy importante que sepan que estamos ahí para seguirlos queriendo. No importa la cantidad de tiempo, sino hacer que el tiempo que estemos juntos sea de calidad.*



## ¿POR QUÉ SON NECESARIAS LAS REGLAS?

Así como un deportista necesita saber si va a jugar fútbol o basquetbol para estar listo, un adolescente necesita las *líneas de la cancha* de sus papás para saber cómo moverse dentro de ella.

Un adolescente sin reglas estará desorientado y angustiado, como un jugador en una cancha sin rayas y sin el equipo correcto.



Cuando nuestros hijos conocen las reglas, saben qué hacer y entonces se sienten más seguros.



**Hagamos reglas claras y sencillas.** Cuando participan, los adolescentes se sienten escuchados y es más fácil que cumplan los acuerdos.

**Seamos claros sobre lo que esperamos.** Una regla mal dada puede llevar a confusiones y a discusiones.

**Nosotros debemos ser los primeros en cumplir las reglas.** Si las cambiamos, nuestros hijos aprenden a no tomarnos en serio.

**Digamos con anticipación las consecuencias de no cumplir una regla.**

No se vale inventar castigos cuando estamos enojados. Si hacemos las reglas juntos, establezcamos juntos las consecuencias de no cumplirlas.

**Nuestras reglas deben tener una razón de ser.**

La mayoría de nuestras reglas deben servir para proteger a nuestros hijos. Ninguna de ellas debe ser un capricho nuestro.



### ACTIVIDAD FAMILIAR

**Pongamos en casa tres reglas importantes** y platiquemos con nuestros hijos sobre lo que puede pasar si esas reglas no se cumplen. Ya que estemos de acuerdo, escribamos las reglas y pongámoslas en un lugar visible.

*Los padres debemos acordar cuáles son las reglas y decirlas claramente a los hijos. Cuando una regla no se cumple, hay consecuencias. Éstas jamás deben ser violentas. La violencia daña a nuestros hijos porque la violencia genera más violencia.*





**Instrucciones  
para ayudar  
a nuestros hijos  
a hacer sus  
TRABAJOS  
ESCOLARES**

- Mostrar interés por sus nuevos conocimientos (pedir que nos los expliquen).
- Tener un lugar adecuado para su estudio y para sus labores escolares.
- Motivarlos y apoyarlos cuando se enfrenten a una dificultad en su estudio.



Durante la secundaria y la educación media superior, las tareas y los estudios son más difíciles que en la primaria. Por eso, es importante que ayudemos a los jóvenes a que sean responsables y a que terminen sus tareas.

## La escuela es chamba

¡Demos al estudio de nuestros hijos el valor que damos a nuestro trabajo! Lo que ellos hacen en la escuela no es menos importante: sus logros y sus avances son tan valiosos como nuestro sueldo. Si vemos su estudio como su chamba, ellos y nosotros nos sentiremos orgullosos de compartir compromisos y responsabilidades familiares. Si esto sucede, convertiremos al estudio en una costumbre familiar.



Un hábito es una costumbre, algo que hacemos todos los días. ¿Cómo hacer que el estudio se vuelva un hábito familiar?

Aquí van algunas ideas:

- Hagamos que nuestros hijos estudien en un espacio que no los distraiga.
- Que el espacio tenga una mesa y una silla para que estén cómodos.
- Que el espacio tenga buena ventilación y buena iluminación.
- Recomendemos algunos descansos.
- Asegurémonos de que lean las instrucciones hasta que entiendan claramente lo que hay que hacer.
- Veamos que su trabajo esté limpio y en orden.
- Revisemos sus tareas y señalemos con paciencia y suavidad aquello que deba corregirse.
- Estemos a su lado, por si nos necesitan.
- Siempre es bueno felicitarlos por aquellas partes de la tarea que logran resolver.



1. Establezcamos el horario semanal de las actividades de nuestros hijos.
  - a) Comida
  - b) Chamba de la escuela
  - c) Tiempo de descanso o juego
  - d) Lectura
  - e) Hora de dormir
2. Antes de empezar a estudiar, hagamos con nuestros hijos una lista de las tareas (empecemos con la más complicada). Cuando se haya completado una actividad, se puede tachar de la lista.

HORARIO	LUNES	
7:00 - 8:00	DESAYUNO	✓
8:00 - 1:00	ESCUELA	✓
1:00 - 2:30	COMIDA	✓
2:30 - 4:00	TAREA	✓
4:00 - 6:00	DESCANSO	✓
6:00 - 7:00	LECTURA	
7:00 - 8:00	CENA	
9:00	A LA CAMA	

3. Antes de resolver un ejercicio, hay que leer los apuntes sobre el tema varias veces hasta comprenderlo.
4. ¡Un diccionario! Es muy importante tener un diccionario a la mano. Siempre aparecen palabras nuevas.
5. Es muy importante que el trabajo de la escuela sea una actividad diaria.

Cada familia tiene horarios diferentes. De acuerdo al horario de nuestra propia familia, podemos adaptar estas propuestas poco a poco para que los jóvenes se vayan acostumbrando.



*Un hábito se forma practicándolo todos los días, poco a poco y sin interrumpirlo. Nuestro papel es recordarles a nuestros hijos que los cumplan.*

Recuerda terminar toda tu tarea antes de salir con tus amigos.

Sí mamá, ya casi acabo, sólo reviso este trabajo y ya.



*Es importante hablar con ellos y que participen en las decisiones sobre sus hábitos. Conviene recordarles que el propósito de estudiar y de hacer las tareas es aprender, lo cual es su trabajo y su responsabilidad.*



### ACTIVIDAD FAMILIAR

Hagamos con nuestros hijos una lista de hábitos de estudio y tachemos aquellos que logremos hacer diariamente durante un mes. Usemos un calendario para marcar los días en que los hayamos cumplido.





Ayudar a nuestros hijos no es hacer nosotros la tarea ni responder todas las preguntas. Ayudar significa estar ahí, para acompañarlos y buscar juntos la mejor manera de resolver los problemas.

**A** veces, estar junto a nuestros hijos mientras hacen la tarea es suficiente.  
**P**laticar de lo que hacen en la escuela les hace sentir reconocimiento.  
**O**tras veces podemos pedirles que nos expliquen lo que están haciendo.  
**Y** siempre debemos recordarles la importancia de estudiar.  
**A**unque no sepamos sobre los temas que están estudiando,  
**R**ecuerda que la mejor ayuda es darles confianza para resolver las cosas.



## ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

Si nos damos cuenta de que a nuestros hijos les cuesta trabajo hacer la tarea o que no la terminan, sería bueno platicar con ellos sobre esto. Juntos podemos buscar la manera de solucionarlo.

Además de los hábitos de estudio para organizar la tarea, es recomendable conocer algunas estrategias para resolver los ejercicios que les dejan.



Una estrategia es un plan con una serie de pasos a seguir para conseguir algo (en este caso, para aprender mejor).



## PLAN MAESTRO PARA HACER MEJOR LA CHAMBA DE LA ESCUELA

1. La lectura de apuntes o libros de texto es la forma más común de estudiar.

**Leer en voz alta** para escucharnos y entender mejor el texto.

**Subrayar lo más importante** (las ideas que más se relacionan con el título del texto).

**Hacer notas al lado del texto** (escribir un pensamiento sobre lo que acabo de leer junto a cada párrafo).

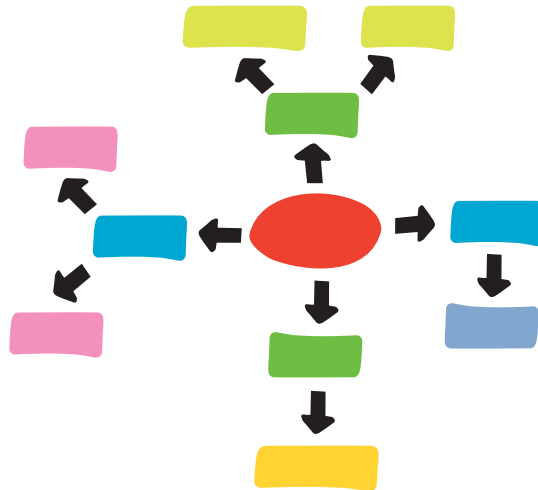
## 2. El resumen nos ayuda a identificar las ideas principales y a organizarlas por escrito.

- Después de leer, escribir lo que subrayamos o nuestras ideas.
- Cuando escribimos lo que dice el texto, agregar “El autor dice que...”
- Cuando son nuestras ideas, escribir “Yo considero que...”

## 3. Los ordenadores gráficos nos ayudan a organizar la información de manera visual para poder entenderla mejor. Tres de ellos son: mapa conceptual, cuadro sinóptico y línea del tiempo.

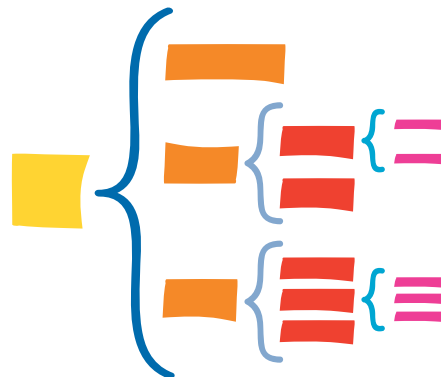
### MAPA CONCEPTUAL

Se trata de relacionar palabras o ideas de un texto por medio de flechas para tener claros los conceptos más importantes y comprender la idea central de un tema.



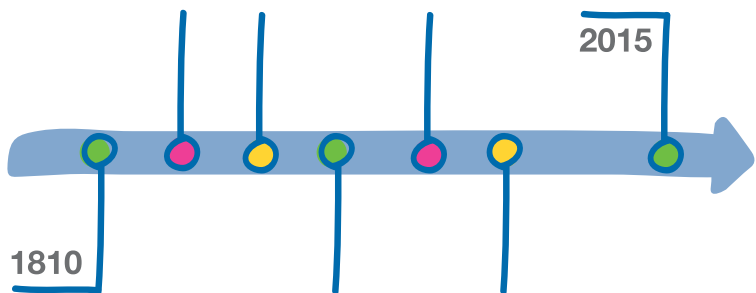
### CUADRO SINÓPTICO

Es una forma simple de organizar conceptos e ideas para identificar con claridad cómo se relacionan. Los conceptos se agrupan de lo general a lo específico.



### LÍNEA DEL TIEMPO

Sirve para ordenar hechos históricos de manera cronológica, acomodándolos por meses, años o décadas.



4. **El cronograma** nos ayuda a planear trabajos o proyectos de larga duración. Se escriben los pasos del proceso a seguir, la fecha en que deben concluirse y quién es responsable de cada uno de ellos.
5. **Buscar información complementaria**, es decir, datos que nos ayuden a ampliar nuestro conocimiento sobre algún tema para resolver dudas o para hacer una investigación. Podemos buscar la información en una biblioteca o en internet, si tenemos acceso a él.



*Las estrategias de aprendizaje y los hábitos de estudio permiten que los jóvenes comprendan mejor lo que estudian y que cumplan sus tareas de manera más sencilla.*

## EL PLACER DE LEER



Sí, ya sabemos que la lectura es importante y necesaria para aprender durante toda la vida. Pero... ¿sabemos que, además, es una actividad divertida?

**¡Hagamos de la lectura un hábito familiar!**

Podemos compartir esta actividad en familia, aunque no todos sepamos leer: se vale participar escuchando y comentando lo que nos gusta, nos sorprende, nos disgusta o nos conmueve de las lecturas.





### ¿Y SI PROBAMOS...?

- Leamos un cuento en voz alta antes de cenar y que cada miembro de la familia lea una parte del cuento.
- Platiquemos de nuestras lecturas predilectas y sobre nuestros personajes favoritos.
- Escribamos historias de la familia, algo así como un libro de anécdotas.
- Pidamos libros prestados en la biblioteca pública o en la escuela de nuestros hijos.
- Contemos historias de nuestra infancia.

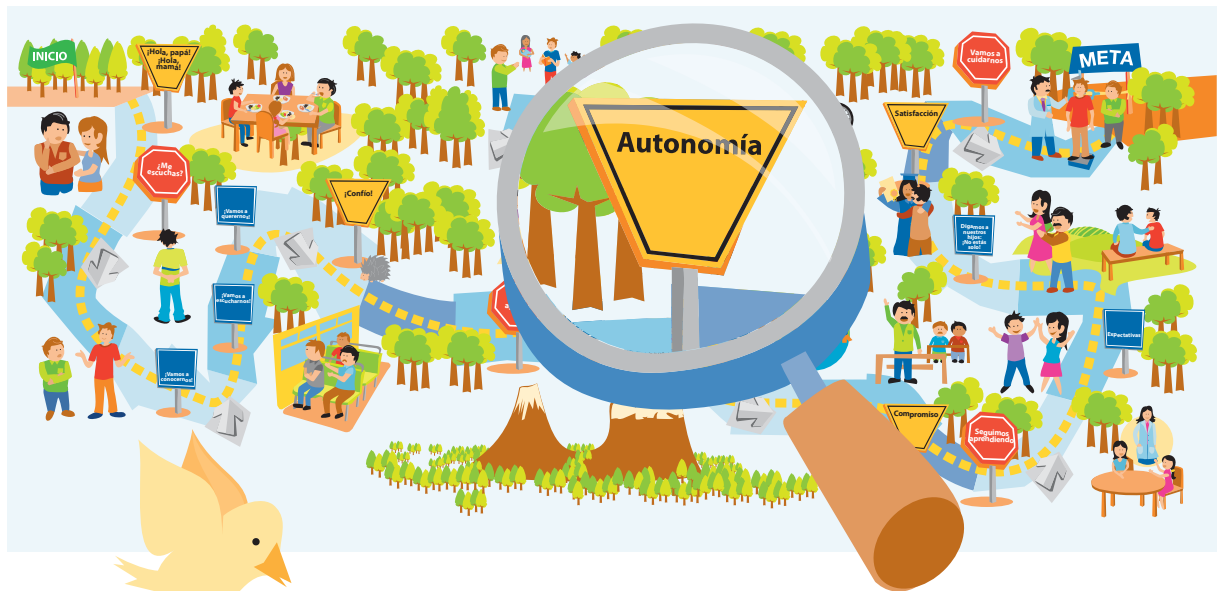


### ACTIVIDAD FAMILIAR

¡Leamos en familia! Hagámoslo una vez a la semana... ¡y platiquemos de nuestra lectura!



*No dejemos que nuestros hijos abandonen las tareas. Ayudémosles con alegría a descubrir que son capaces de hacerlas y que sus aprendizajes les permiten tener mejores oportunidades.*



**¡YO SOY  
RESPONSABLE!**

¿Sabes por qué es importante que ayudemos a nuestros hijos a adquirir hábitos de estudio? ¡Porque así aprenden a resolver problemas solitos! Además, aprenden a...

**PENSAR** en la mejor manera de enfrentar situaciones en la vida diaria.

**BUSCAR** diferentes formas de hacer las cosas.

**SENTIR** alegría al resolver los problemas que se les presentan.

**CONFIAR** en ellos mismos para cumplir sus metas en la vida.

Es decir, se vuelven capaces de hacer las cosas sin nuestra ayuda.

Eso es la autonomía.

Si ayudamos a nuestros hijos a adquirir **AUTONOMÍA PARA ESTUDIAR**, entonces la escuela y las tareas serán fáciles para ellos y aprenderán a elegir los mejores caminos para alcanzar sus metas.

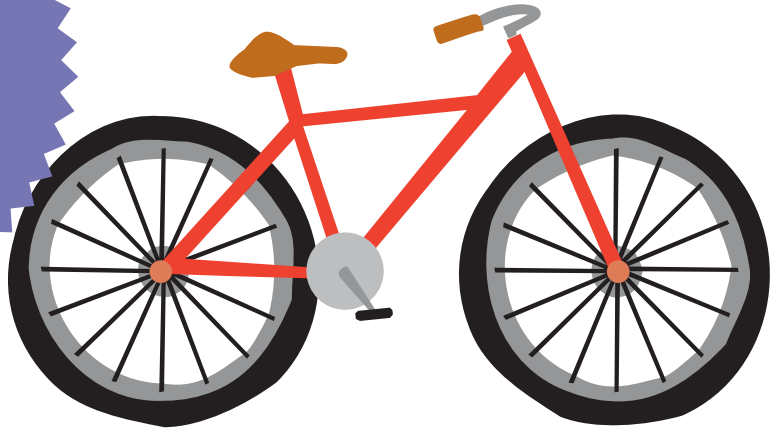


Nuestros hijos pasan más de la mitad del día en la escuela. Aprenden, juegan y crecen. ¡Es una segunda casa! Si conocemos esa segunda casa, va a ser más fácil conocerlos y ayudarlos a crecer. Pero, ¿cómo conocer la escuela de nuestros hijos? ¡Muy fácil! Hablemos con ellos, para que sepan que nos interesa su vida y el mundo de su escuela.



Los maestros  
son **nuestro**  
**apoyo**

¿Qué se necesita para que una bicicleta funcione? Por lo menos tres partes: dos ruedas y un marco.



Lo mismo pasa con la escuela. Para que funcione, necesitamos tres partes que trabajen juntas: los jóvenes, los profesores y los papás.

¿Y cómo vamos a trabajar juntos? ¡Platicando! Con mucha comunicación.



No se trata de saber todo lo que aprenden nuestros hijos en la escuela. Hay maneras más fáciles de ayudarlos. Por ejemplo, ¡conozcamos a sus profesores! Hablemos con ellos para saber cómo van nuestros hijos.

Nosotros y los maestros tenemos algo en común: queremos que los jóvenes aprendan y que tengan éxito. Cuando los padres y los maestros se comunican, pueden compartir información importante sobre los talentos y las necesidades de nuestros hijos.

No esperemos a que nos llamen de la escuela. Busquemos a los profesores por lo menos tres veces durante el año.



### 1. Al comenzar

Preguntemos qué es lo que van a aprender durante el año.

Para saber cómo los van a evaluar.

### 2. A la mitad

Preguntemos cómo podemos ayudar para que nuestros hijos aprendan más y mejor.

Para saber lo que va bien y lo que va mal.

### 3. Al final

Preguntemos cómo les fue a nuestros hijos. Las calificaciones son números. Lo que necesitamos escuchar es la voz del profesor.

Para saber qué debemos mejorar el próximo año.



La reunión es una plática en dos direcciones; padres y maestros hablan y escuchan. Mientras que los padres pueden conocer el progreso de sus hijos en la escuela, los maestros descubren cómo son sus alumnos en casa.

Después de la reunión entre padres y maestros, no olvidemos incluir a nuestros hijos. Compartamos con ellos lo que hemos aprendido. Enseñémosles cómo les ayudaremos con el aprendizaje en casa. ¡Que ellos sean parte del proceso!

Si sentimos que los maestros no nos prestaron atención, siempre podemos acudir al director de la escuela para platicarle nuestras necesidades. ¡No te desanimes!

## Otras maneras de estar comunicados

Si no podemos reunirnos, busquemos otras formas de estar en contacto, *como hablar con el maestro cuando recogemos a nuestros hijos en la escuela o mandar recados escritos.*

## Otras maneras de saber más

Claro, no siempre podemos hablar con los profesores. Entonces, busquemos otras formas de estar pendientes:

- Revisemos la boleta de calificaciones para saber cómo van nuestros hijos.
- Preguntémosles si tienen algún recado del profesor.
- Revisemos el calendario escolar y así estaremos preparados para lo que venga.

## Siempre podemos aprender de nuestros hijos

Todos los días podemos dedicar un momento a platicar con nuestros hijos a la hora de la comida, a la hora de la merienda o en un ratito libre. ¿Sobre qué? ¡Acerca de muchas cosas! Sobre lo que han aprendido, sobre sus profesores, sobre las materias o sobre lo que pasa en el salón y en el patio de la escuela.



Pensemos...

¿hace cuánto no hemos preguntando por nuestros hijos en la escuela?

¿Sabemos si está entrando a clases? ¿Conocemos a sus maestros? ¿Sabemos qué asignatura le cuesta más trabajo?

Es momento de escoger una forma de estar más en contacto con la escuela. Pongamos una fecha para hacer estas preguntas al maestro de nuestros hijos.



*Cuando los hijos crecen, las formas de involucrarse en la escuela cambian para apoyar su independencia. Sin embargo, los padres siguen siendo los mejores aliados para que los hijos tengan éxito en la escuela.*

## CONOCE SEIS BUENAS PREGUNTAS A LOS PROFESORES

3. *¿Mi hijo está avanzando?*  
Veamos ejemplos del trabajo de nuestros hijos para saber cómo les está yendo.

4. *¿Mi hijo necesita más ayuda?*  
Preguntémosle al profesor si nuestros hijos se están quedando atrás en un tema y qué podemos hacer para ayudar.

2. *¿Quiere que le platique de nuestra familia?*  
¡Claro! De enfermedades, de divorcio, de un nuevo bebé. Todo lo que pasa en la casa sirve para que el profesor entienda mejor a nuestros hijos.

5. *¿Me puede platicar sobre el problema que hubo con nuestro hijo?*  
Pidamos una aclaración para conocer la historia completa.

1. *¿Quiere que le platique de mi hijo?* ¡Sí!  
Porque nadie conoce a nuestros hijos mejor que nosotros. Ayudemos al maestro a aprender más sobre ellos.



6. *¿Tiene algún consejo acerca de mi hijo?*  
Si tenemos problemas con los jóvenes, preguntemos la opinión de los profesores. Ellos tienen experiencia, pues han trabajado con muchos alumnos.

*No tengamos miedo de hablar con los profesores. Somos los padres y tenemos derecho a preguntar y a opinar. ¡Hagamos equipo con los profesores! Así, trabajaremos juntos por el bien de nuestros hijos.*

## Compañeros

¡Somos muchos los que vivimos en este mundo! Tenemos que aprender a convivir y nuestros hijos pueden hacerlo desde la escuela.



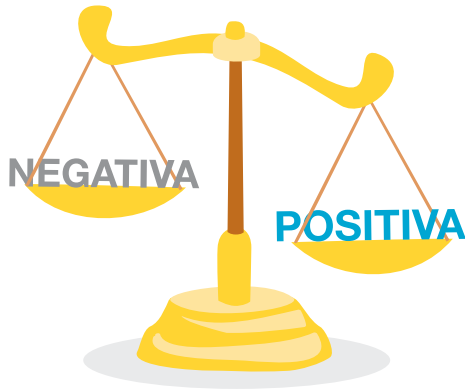
Si ya en la primaria nuestros hijos hicieron amigos, ahora, durante la secundaria y la preparatoria, se sienten cada vez más cómodos entre sus compañeros.

¡Ellos viven los mismos cambios! Por eso, se aconsejan entre ellos y a veces les tienen más confianza que a nosotros, sus padres.

¡Es natural!

- Conozcamos a sus amigos.
- Permitamos que los inviten a la casa.

## HABLEMOS DE LOS AMIGOS



### Acciones positivas:

- Encuentran a sus mejores amigos.
- Imitan cosas buenas.
- Comparan sus opiniones y actitudes.
- Aprenden a aceptar lo que ellos quieren y los deseos de los demás.

### Acciones negativas:

- Imitan cosas malas.
- Hacen cosas malas para ser aceptados.
- Molestan a otros compañeros.
- No hacen sus tareas y se distraen en clase.

## PRESIÓN DE LOS COMPAÑEROS





La presión de los amigos puede ser mucha y no es fácil resistir. Los jóvenes, como muchos adultos, quieren que los acepten para no sentirse fuera del grupo.



**Ayudemos a nuestros hijos a decir “no” cuando hay que decir “no”.**

Por ejemplo, cuando alguien les dice: “¡Vamos a volarnos la clase!”

**Ayudemos a nuestros hijos a ser personas seguras: felicitémoslos por sus logros.**

Los adolescentes que se sienten bien consigo mismos son más capaces de decir “no” y hacer las cosas bien.

**Enseñemos frases a nuestros hijos para “salir de la situación”.**

Por ejemplo, pueden llamar a casa desde una fiesta donde los están presionando para que beban alcohol y decir “¿Pueden venir a recogerme? Tengo un terrible dolor de cabeza.”

No siempre es fácil que los adolescentes resistan la presión de grupo negativa, pero cuando lo hacen, se sienten muy bien. Platiquemos con nuestros hijos para que sean una influencia positiva en sus compañeros. ¿Cómo? Explicándoles que sólo se necesita que una persona tome una decisión diferente para que cambien los demás; que puede ser un líder con el poder de marcar la diferencia.



Contemos a nuestros hijos una aventura nuestra donde nos hayan presionado para hacer algo malo y platiquémosles lo mal que nos sentimos.

Éste también es un buen momento para estar más en contacto con la escuela. Pongamos una fecha para hacer estas preguntas al maestro de nuestros hijos.

*Casi siempre, los compañeros de la escuela se vuelven amigos fuera de la escuela. Por eso, es importante saber con quién se juntan nuestros hijos. Hagámosles saber que su salud y su seguridad nos importan mucho y que es necesario seguir ciertas reglas.*





## ACOSO ESCOLAR



El acoso se da cuando uno o varios alumnos molestan todos los días a otro alumno, hasta que ese muchacho tiene miedo de ir a la escuela o de ver a sus compañeros.

### Mitos acerca del acoso escolar



**Hay pocas víctimas.** ¡Falso! Por desgracia, México está entre los primeros lugares del mundo en casos de acoso en secundaria.

**No es necesario intervenir.** Los adolescentes deben aprender a defenderse. ¡Falso! El adolescente acosado ya trató de defenderse y no pudo. El acoso puede volverlo un muchacho con depresión o con ansiedad.

**El tipo de acoso más grave es la violencia física.** ¡Falso! Además de la violencia física, hay otro acoso igual de grave: el de tipo emocional. ¿Por qué es grave? Porque se ataca el interior de la víctima y se daña su autoestima.

**Debe ayudarse solamente al joven que es acosado.** ¡Falso! Claro que debemos ayudar a la víctima de acoso, pero también a quien agrede, pues ese joven también tiene problemas, tal vez mucho más grandes (puede ser que este joven sufra agresiones en su propia casa).



### **Contrato anti acoso**

#### **Yo prometo**

1. *No hacer caso a los chismes.*
2. *Si sé de un plan para molestar a alguien, avisar a un adulto.*
3. *Si me toca ver un acoso, no quedarme a mirar sino avisar a un adulto.*

#### **Las reglas de oro:**

1. *Respetar a todos mis compañeros.*
2. *Respetar las cosas de los demás.*
3. *Tratar a los demás como quiero que me traten a mí.*

**Yo me comprometo a participar en actividades que prevengan el acoso.**



Leamos el contrato a nuestros hijos y platiquemos sobre el problema con ellos. Si más adolescentes se comprometen a cuidarse entre ellos, será más fácil que nadie sufra de acoso.

*Los adolescentes aprenden observando e imitan a los adultos. Entonces, es importante que nosotros respondamos con tranquilidad y con paciencia a los problemas de la vida. ¡Amor y paz! Siempre, amor y paz, para que nuestros hijos aprendan de nosotros.*

## Participación

¡Espero que  
esto sirva!¡Hola!  
Soy papá  
de Alfonso.

Todo lo que hacemos juntos y todo lo que hacemos por la comunidad nos trae beneficios como sociedad. Enseñemos a nuestros hijos a ser personas que participan por el bien de su comunidad.

Hay muchas maneras de participar en la escuela y con la comunidad:

**1. ¡Vamos a la escuela!**

Tengamos la costumbre de asistir a juegos, talleres y ceremonias.

En esas ocasiones podemos conocer más a los profesores y a los papás de otros compañeros.

**2. ¡Echemos una mano!**

Seamos voluntarios en la escuela de nuestros hijos: juntemos y donemos materiales para arreglar el patio o para pintar la barda.

Hablemos con los profesores para saber en qué podemos ayudar desde nuestra casa.



**3. ¡Extendamos la mano!**

Conozcamos a los papás de otros estudiantes y platiquemos con ellos.

Todos juntos podemos hacer más por nuestros hijos.

**4. ¡Levantemos la mano!**

Participemos con nuestros hijos en las fiestas, en la limpieza de banquetas, en recoger basura y en otras actividades comunitarias.



Platiquemos en familia sobre cómo mejorar la escuela de nuestros hijos. Y cuando sepamos qué hacer... ¡hagámoslo!

*La escuela de nuestros hijos es la escuela de la comunidad y es tan importante como nuestra casa. Busquemos la manera de que sea un mejor lugar para aprender.*







## SEGUIMOS APRENDIENDO TERMINAR LOS ESTUDIOS

Lo importantes es que siempre estemos junto a nuestros hijos para que los motivemos y los ayudemos a terminar sus estudios, desde el preescolar hasta la universidad. Esto los hará sentirse contentos y capaces. Sin embargo, necesitamos saber por qué es importante ir a la escuela.

Cada vez que podamos, hablemos con nuestros hijos acerca de lo importante que es ir a la escuela, diciendo las cosas buenas que puede darnos.

**Hablar con nuestros hijos de lo que quieren en el futuro les da la confianza para hacerlo.**

Nuestros hijos se encuentran en la última etapa de la educación obligatoria.

Muchos alumnos dejan la escuela en estos niveles, pero nosotros podemos ayudar a que nuestros hijos sí terminen sus estudios.



## ¿Por qué queremos que nuestros hijos vayan a la escuela?



## Expectativas

- Si les decimos a nuestros hijos desde que son chicos que queremos que estudien hasta la universidad, ellos aprenderán a querer lo mismo.
- Si les decimos a nuestros hijos que la escuela no sirve para nada, ellos la abandonarán lo antes posible.
- Terminar la preparatoria abrirá a nuestros hijos la puerta de la universidad y las puertas de algunos trabajos, lo que les dará mayor independencia, libertad y posibilidades de escoger cómo ser felices.





## ACTIVIDAD FAMILIAR

Durante una comida en la que esté toda la familia, hablemos de lo importante que es ir a la escuela.  
Y dejemos que todos opinen.



Saber lo que queremos es una parte, pero la otra es saber lo que necesitamos para alcanzarlo. ¿Qué debemos hacer?

- Enseñarles a ponerse metas reales, metas que puedan alcanzar, para que no se sientan mal si no lo hacen.
- Platicar con nuestros hijos de sus metas y de cómo piensan alcanzarlas para que sepan lo que tienen que hacer para lograrlo.
- Terminar la educación media superior siempre será un buen punto de inicio para alcanzar sus metas.



Además de desear que tengan éxito al final de la escuela, también debemos hacerles saber todos los días que reconocemos su esfuerzo.





Digamos a nuestros hijos frases de aliento.

- Si nuestros hijos se esfuerzan en algo que les cuesta trabajo y si hacen algo bien, mostremos que estamos contentos y digamos “felicidades”.
- Estemos pendientes de sus calificaciones para saber cómo van, pero no nos enojemos si no tienen buenos resultados.
- Debemos ayudar a nuestros hijos a que sepan que son capaces de hacer las cosas y de terminar lo que se proponen.





**SIEMPRE  
PODEMOS  
SABER  
MÁS**

La inteligencia se puede aumentar. Si nuestros hijos estudian, aumentan su inteligencia y se vuelve más fácil para ellos resolver los problemas de la vida.



**¿Y SI  
PROBAMOS...?**

**Ayudemos a nuestros hijos a ser más inteligentes.**

- Pedir a nuestros hijos que intenten cosas nuevas para que aprendan nuevas habilidades.
- Decirles que no es malo equivocarse o fracasar, pues siempre podemos corregir.
- Apoyarlos cuando cometan errores.
- Recordarles que aprender requiere esfuerzo, tiempo y práctica.

*Esperemos siempre lo mejor de nuestros hijos para que ellos hagan siempre su mejor esfuerzo.*



**ACTIVIDAD  
FAMILIAR**

Hagamos con nuestros hijos una lista de cómo se ven en:

**2 años**

**5 años**

**10 años**

Y que escriban qué tienen que hacer para lograrlo.

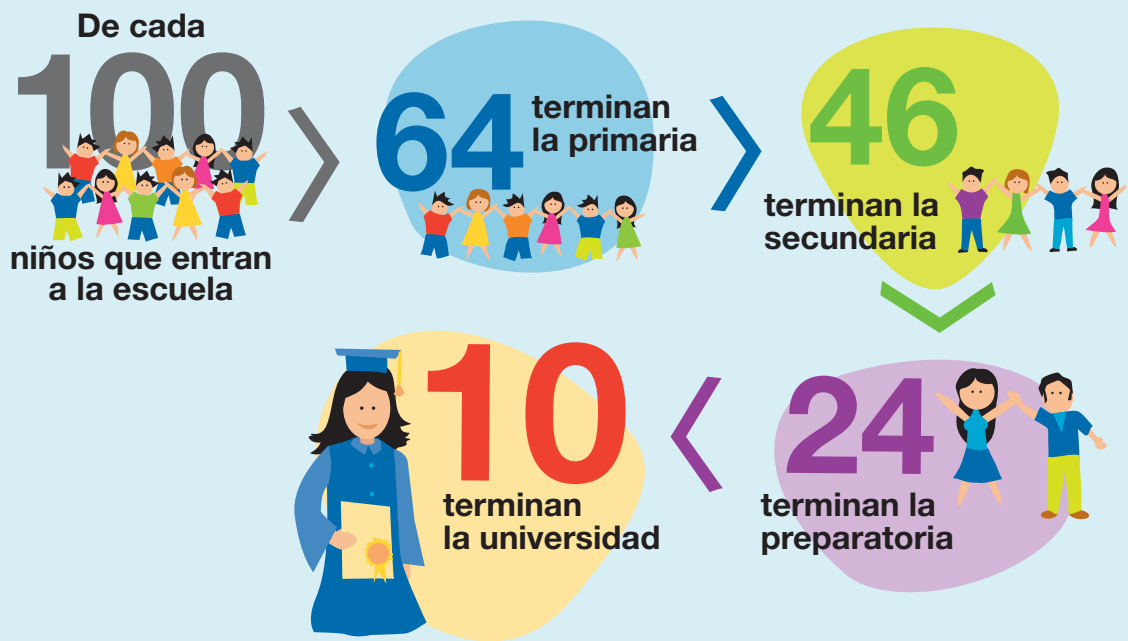
Digamos a  
nuestros hijos:  
**¡No  
estás  
solo!**

Para ayudar a que nuestros hijos cumplan sus metas en la vida, debemos ayudarlos a que se preparen. Nuestro deber como padres es asegurarnos de que siempre asistan a la escuela y de que le echen ganas a sus estudios.



Muchos jóvenes en México no terminan la escuela.

¡No dejemos que eso le pase a nuestros hijos!



## ¿QUÉ HACER PARA QUE CREZCA EL NÚMERO DE NIÑAS Y NIÑOS QUE SÍ LLEGAN A LA UNIVERSIDAD?

¡Creamos en la escuela! Hagamos nuestro mayor esfuerzo para que nuestros hijos no la abandonen.

Si no dejamos que nuestros hijos vayan a la escuela, estamos limitando sus posibilidades de un mejor presente y de un mejor futuro.

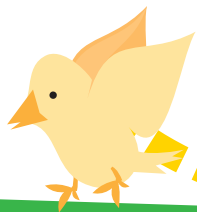
Si nos aseguramos de que vayan a la escuela y alcancen la universidad, estamos abriendo sus posibilidades de un presente y de un futuro más feliz.



De la siguiente lista vamos a escoger las cosas que queremos para nuestros hijos:

- Que tengan éxito en la vida.
- Que puedan resolver sus problemas.
- Que puedan tener el trabajo que quieran.
- Que puedan ayudar a su familia.
- Que puedan estudiar en la universidad.
- Que aporten cosas buenas a la sociedad.

Todas estas opciones serán más fáciles de lograr si nuestros hijos terminan la escuela.



*Ir a la escuela es un derecho que tienen nuestros hijos. Ayudemos a que ese derecho se cumpla en la realidad. ¡Es lo mejor que podemos darles!*



Si nuestros hijos están en riesgo de dejar la escuela, podemos evitarlo a tiempo si estamos atentos a las señales.

### **10 preguntas para saber si nuestros hijos están en riesgo:**

#### **Asistencia:**

1. *¿Ha faltado a la escuela dos o más días en el último mes sin razón?*
2. *¿Parece que no usa cuadernos o libros en la escuela?*
3. *¿Dice que nunca tiene tarea o que no le dejan trabajos?*
4. *¿Dice que no quiere seguir estudiando?*

#### **Calificaciones:**

5. *¿Tiene dificultades con algunas materias, pero no pide ayuda a su maestro?*
6. *¿Ha reprobado dos o más materias en el último bimestre?*
7. *¿No dedica tiempo suficiente a las tareas ni a estudiar para los exámenes?*

#### **Comportamiento:**

8. *¿Tiene mal comportamiento en la escuela y en la casa?*
9. *¿Ha sido suspendido de la escuela?*
10. *¿Tiene problemas o peleas dentro o fuera de la escuela?*

Si hemos contestado sí a más de 5 preguntas:

- Hablemos con él para saber qué está pasando y cómo podemos ayudarlo.
- Busquemos ayuda en la escuela con su maestro.

## ¿POR QUÉ ABANDONAN LA ESCUELA ALGUNOS NIÑOS Y ALGUNOS JÓVENES?

Es importante conocer las causas que llevan a los jóvenes a abandonar la escuela y platicar de ellas con nuestros hijos para evitar esta situación. En caso de que piensen en alguna de ellas, deben saber que pueden contar con nosotros.



**¡No me interesa!** Cuando nuestros hijos no encuentran la utilidad de ir a la escuela, es importante hablar con ellos sobre la importancia de la educación.



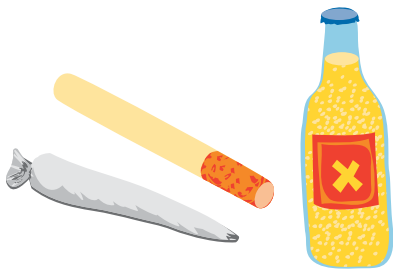
**Me siento triste, tengo miedo.** Cuando nuestros hijos se sienten mal al ir a la escuela, puede ser que estén sufriendo acoso o que no encuentren amigos. ¡Preguntémosles!



**Falta dinero en la casa, hay que trabajar.** ¡Está bien! Se vale. Pero ayudemos a nuestros hijos a organizar sus actividades para que logren trabajar sin dejar de estudiar. ¡Muchos lo hemos hecho así!



**¡Ya tengo familia!** Si aún no pasa, hablemos con nuestros hijos sobre las consecuencias de tener relaciones sexuales a temprana edad. Busquemos la manera de apoyarlos para que no sean razones para dejar sus estudios.



**¡Estoy muy cansado!** Si nuestros hijos están bebiendo alcohol o consumiendo alguna droga, eso va afectar su salud, su comportamiento y sus relaciones familiares. Hay que pedir ayuda a un experto. ¡Hablemos con nuestros hijos!

*El abandono escolar normalmente es el resultado de varias cosas que se juntan, pero que podemos evitar a tiempo si cuidamos a nuestros hijos.*

A veces pensamos que trabajar en lugar de estudiar es mejor porque ganamos dinero e independencia. Sin embargo, cuando pasa el tiempo, nos damos cuenta de que tenemos menos oportunidades para superarnos en lo personal y en lo profesional.

Esto es lo que algunos jóvenes que dejaron la escuela han comentado:



**Estudiar es difícil, pero no estudiar es más difícil.**

## LA SOLUCIÓN

¡Nosotros podemos prevenir la mayoría de estos problemas! ¡Y se resuelven cuando hay buena comunicación en la casa! Hablemos de todos los temas con nuestros hijos, sin juzgarlos y escuchando sus opiniones. Esto es muy importante para no perder su confianza.



Pidamos a nuestros hijos que nos cuenten sobre lo que saben o lo que han leído en sus libros de texto de los siguientes temas:

- Las adicciones
- La violencia y el acoso escolar
- El embarazo
- Las infecciones de transmisión sexual

*Recordemos algo: si nuestros hijos no tratan los problemas con nosotros, ellos buscarán a alguien para resolverlos, y no sabremos quién es esa persona.*



Hagamos un compromiso con nuestros hijos (y firmémoslo juntos):

*Yo me comprometo a apoyar a mi hijo a terminar sus estudios.*

\_\_\_\_\_

*Firma de papá o mamá*

*Yo me comprometo a hacer mi mejor esfuerzo en la escuela hasta terminar.*

\_\_\_\_\_

*Firma del hijo*

Yo sé que la escuela es muy difícil, pero estoy muy orgulloso de que la terminaste.

Gracias, sin ti no lo hubiera logrado.









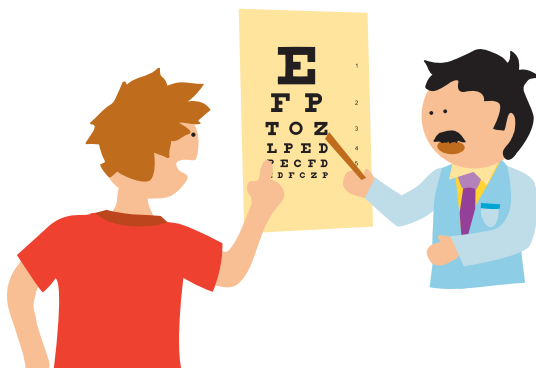
# ¡VAMOS A CUIDARNOS!

¡Ojo! La salud de nuestros hijos es muy importante para que aprendan en la escuela, para que recuerden mejor lo que estudian, para que entiendan más rápido y para que estén contentos. Visitemos al doctor para revisar su salud y su crecimiento.

## ¿CÓMO ESTAMOS DE SALUD?

¿Cómo están de peso y talla nuestros hijos?

Los ojos y los oídos son muy importantes para poder aprender.



Gran parte de lo que aprendemos es por medio de los ojos. Por eso es muy importante que nuestros hijos vean bien.



¿Estamos seguros de que nuestros hijos ven bien? ¡Vamos a averiguarlo!



- ¿Se talla los ojos muy seguido?
- ¿Se acerca mucho a los libros y a los cuadernos para leer?
- ¿Tiene dolores de cabeza con frecuencia?
- ¿No ve cosas de lejos que otros sí ven?
- ¿Entrecierra los ojos para leer un libro y ver la tele?

¿Estamos seguros de que nuestros hijos oyen bien? ¡Vamos a averiguarlo!

- ¿Casi siempre responde “qué” cuando se le pregunta algo?
- ¿Al estarle hablando, le cuesta trabajo concentrarse?
- ¿Le sube mucho al volumen de la tele?
- ¿Se acerca mucho a las bocinas de los aparatos de sonido?
- ¿Mira fijamente a la cara cuando le hablan?
- ¿Parece no entender cuando se le habla desde lejos?

Si respondemos afirmativamente a una o a varias de las preguntas, es hora de llevar a nuestros hijos al médico para que los revisen.



A veces, hablar con nuestros hijos sobre sexualidad puede ser difícil, pues nos da pena o no sabemos cómo ayudarlos. En esos casos, podemos acompañarlos al doctor para que resuelvan sus dudas.

Es importante que recomendemos a nuestros hijos informarse bien sobre infecciones de transmisión sexual y prevención del embarazo.

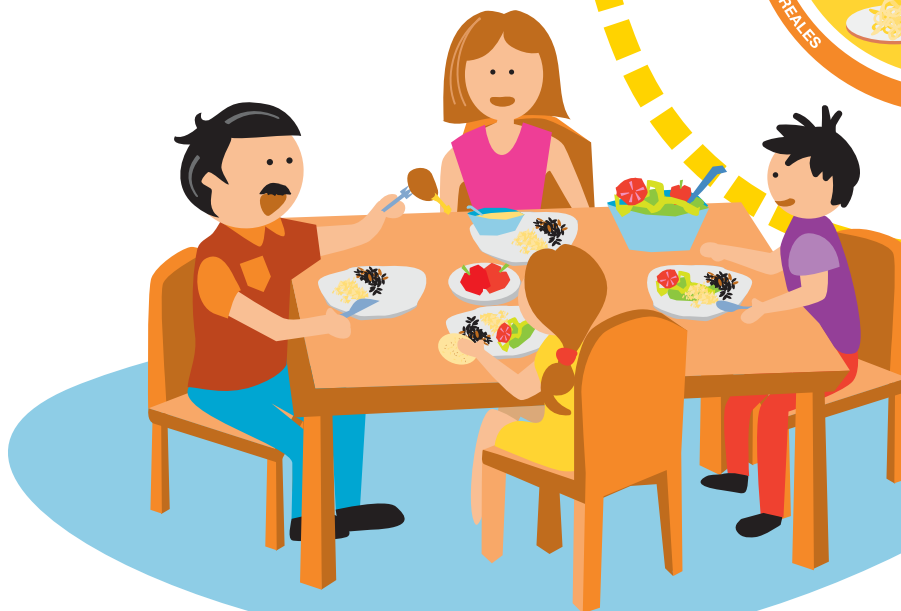
## ¡MENTE SANA EN CUERPO SANO!

Para que nuestros hijos puedan realizar las actividades de su edad, lo mejor es tener un cuerpo sano. ¿Cómo? Haciendo ejercicio, comiendo bien y descansando.

Ayudemos a nuestros hijos a crecer fuertes y sanos.

Lo más importante es tener una alimentación balanceada.

¿Qué es una alimentación balanceada?



Recomendaciones:

- ¡Hay que bajarle al azúcar! El azúcar está muy presente en dulces y jugos.
- ¡Hay que freír menos! Mejor a la plancha, hervido o al vapor.
- Comenzar el día con un desayuno nutritivo ayuda a nuestros hijos a concentrarse mejor en la escuela.

Hacer ejercicio ayuda a nuestros hijos a tener huesos y músculos fuertes.

¡Hagamos ejercicio con ellos o convencémoslos de hacerlo con sus amigos!



Dormir bien ayuda a nuestros hijos a estar atentos y con energía en la escuela.

Si nuestros hijos se duermen a las 9 de la noche, a las 6 de la mañana habrán cumplido nueve horas de sueño, tiempo suficiente para la recuperación de su cuerpo.

Las drogas y el alcohol siempre afectan la salud, el aprendizaje y el crecimiento de nuestros hijos.

Es necesario que hablemos con nuestros hijos sobre la importancia de evitar el alcohol y las drogas.



Es importante conocer lo que nuestros hijos ven en la tele o en la computadora. Coloquemos los aparatos en un lugar visible para todos y supervisemos lo que ven.



Hablemos con nuestros hijos acerca de las consecuencias de compartir datos personales o fotos en las redes sociales o por teléfono, ya sea con amigos o con extraños:

- Los extraños pueden obtener nuestra información y hacernos algún daño.
- No sabemos el uso que puedan hacer de nuestras fotos o información.
- Pueden molestarnos o hacernos sentir incómodos.

Estas situaciones pueden afectarnos físicamente o en lo emocional.  
¡Que no se pongan en riesgo!



Salgamos a correr o a hacer algún deporte con nuestros hijos... ¡todos los días! ¿Cuánto tiempo? Por lo menos, treinta minutos al día.

Es bueno que nuestros hijos adolescentes se duerman a las 9 de la noche, todos los días.

Conviene reducir a dos horas el tiempo de estar frente a la tele o la computadora.



*Si nuestros hijos se la pasan enfermos, lo más probable es que la escuela se vuelva un tormento para ellos. ¡Cuidemos su salud!*



**Familia... ¡presente!**  
**Guía para padres de familia en secundaria y media superior**

Autores:  
**Valerie von Wobeser e Isidro Sánchez**

Arte y diseño editorial:



Dirección de Arte: **Ana Báez**  
Formación: **Rodrigo Pohlenz**  
Ilustraciones: **Héctor Pineda**

Cuidado editorial:  
**Franco Bavoni, Valerie von Wobeser, Isidro Sánchez y Agustín Aguilar Tagle**



Puebla, México, 2015

Se imprimió por encargo de la  
**Secretaría de Educación Pública del Estado de Puebla**

**intelli**  
en **Intelli Impresores, S.A. de C.V.**,  
Alemania 19-1,  
Colonia Independencia,  
C.P. 03630 – México, D.F.,  
en el mes de marzo de 2015.

Edición limitada a 8000 ejemplares