

PANORAMAS PARA PADRES E HIJOS

SI SU HIJO ES MAYOR
DE 13 AÑOS

© 2018 Community for Education Foundation, Inc.

Overcoming Obstacles es una marca registrada de Community for Education Foundation, Inc. Todos los derechos reservados.

Solo se pueden reproducir las hojas de actividades de los estudiantes. Ninguna otra parte de este libro puede reproducirse, almacenarse en un sistema de recuperación o transmitirse de ninguna forma ni por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado u otro, sin el permiso previo del editor. Publicado por Community for Education Foundation, Inc.

Producido en los Estados Unidos de América.

PANORAMAS PARA PADRES E HIJOS

SI SU HIJO ES MAYOR DE 13 AÑOS

CONTENIDO

Introducción	3
Comunicación	4
Toma de decisiones	5
Cómo fijar objetivos	7
Cómo estudiar con eficacia	9
Prevención del abuso de sustancias	10
Graduación y posgraduación	12
Recursos	14
Diario	17



OVERCOMING
OBSTACLES®

**EDUCACION PARA
DESARROLLAR HABILIDADES
PARA LA VIDA**

overcomingobstacles.org

INTRODUCCION

Como padre, usted desea asegurarse de que su hijo tenga una vida plena y feliz. Estos “panoramas” de habilidades para la vida le brindarán la oportunidad de participar de manera más activa en el crecimiento de su hijo y garantizar que su hijo esté aprendiendo las habilidades necesarias para alcanzar el éxito. Mediante estas actividades breves e interesantes, puede ayudar a su hijo a aprender cómo comunicarse bien, a tomar buenas decisiones y a establecer objetivos significativos.

Overcoming Obstacles es una editorial sin fines de lucro de materiales curriculares para desarrollar habilidades para la vida durante la escuela primaria, la secundaria y la preparatoria, que se confeccionan en función de investigaciones y pruebas, que están galardonados y son gratuitos. La organización se fundó en 1992 y, desde entonces, ha ayudado a más de 50 000 educadores en 50 estados y en 110 países a enseñar las habilidades que necesitan para alcanzar el éxito a más de 15 millones de jóvenes. Los educadores informan que, cuando se enseña a los estudiantes a superar obstáculos, las calificaciones y las tasas de graduación aumentan, la intimidación disminuye y los jóvenes están mejor preparados para sobrellevar la universidad y sus carreras profesionales.

Nuestro objetivo consiste en lograr que cada niño reciba educación para desarrollar habilidades para la vida en la escuela y en el hogar. Si le resultan útiles las actividades de este manual, recomiende nuestros panoramas para padres e hijos a sus amigos para que sus hijos también puedan aprender las habilidades que necesitan para alcanzar el éxito.

Panoramas | COMUNICACION

ESCUCHE CON ATENCIÓN

10MINUTOS

OBJETIVO: Ayude a su hijo a desarrollar habilidades de escucha.

Léale a su hijo algunos párrafos de su libro o revista favorita y luego hágale un cuestionario con tres preguntas para ver cuánto escuchó. Mire los resultados en su conjunto y luego lea los mismos párrafos una vez más y hágale un nuevo cuestionario con tres preguntas. ¿Su hijo escuchó con más atención la segunda vez? Sugiera que la repetición y la escucha atenta son útiles para comprender lo que se dice.

¿ME ESCUCHAS?

10MINUTOS

OBJETIVO: Ayude a su hijo a identificar buenas prácticas de escucha.

Pídale a su hijo que piense en un momento en el que alguien no estaba escuchándolo. Dígale a su hijo que escriba cómo podría describir que la persona no estaba escuchando y cómo se sintió. Si tiene dificultades para identificar un momento en el que sucedió esto, comparta algún momento de su vida en el que le sucedió a usted. Hablen de lo que escribieron y luego, juntos, creen una lista de signos que indican que alguien no está escuchando (por ejemplo, falta de contacto visual, pedir que se repita algo).

¿RETIRO LO DICHO?

10MINUTOS

OBJETIVO: Ayude a su hijo a comprender la importancia de pensar antes de hablar.

Reflexione sobre algún momento en el que dijo algo sin pensar primero y quiso retirar lo dicho. Pregúntele a su hijo si alguna vez le pasó lo mismo. Sugíerale a su hijo que escriba sobre ese momento en su diario y qué podría haber dicho en su lugar si hubiera pensado antes de hablar.

SELECCIONE SUS PALABRAS CON MUCHO CUIDADO

10MINUTOS

OBJETIVO: Ayude a su hijo a hablar de manera responsable.

Léale esta cita de Dorothy Nevill a su hijo: “El verdadero arte de la conversación no es solo decir lo correcto en el lugar correcto, sino callar lo incorrecto en el momento adecuado”. Explique por qué es importante elegir las palabras con cuidado para expresar opiniones. Haga que su hijo le dé ejemplos de situaciones en las que es importante medir las palabras (por ejemplo, cuando no coincide con alguien, cuando negocia algo).

Panoramas | TOMA DE DECISIONES

AUTOCONOCIMIENTO

10 MINUTOS

OBJETIVO: Ayude a su hijo a comprender que conocerse a sí mismo es un paso importante en la toma de decisiones.

Léale esta cita del Dr. Clark Moustakas a su hijo: “Cuando una persona actúa sin conocimiento de lo que piensa, siente, necesita o quiere, no tiene la opción de elegir actuar de manera diferente”. Hable del significado de esta cita con su hijo.

CINCO PASOS

10 MINUTOS

OBJETIVO: Ayude a su hijo a aprender cuáles son los pasos para tomar decisiones.

Léale esta cita de Alfred Montapert a su hijo: “Nadie escapó ni escapará de las consecuencias de sus elecciones”. Trabaje con su hijo para crear un acrónimo que le ayude a recordar los cinco pasos del proceso de toma de decisiones (por ejemplo, “CROWD” acrónimo que en inglés representa “consecuencias, investigación, opciones, elecciones importantes, decidir”).

ÁRBOLES DE DECISIONES

10 MINUTOS

OBJETIVO: Su hijo hará un esquema de los efectos de una decisión importante que se debe tomar.

Haga que su hijo dibuje árboles de decisión ramificados sobre un tema importante a elección del menor.

TIENES OPCIONES

10 MINUTOS

OBJETIVO: Ayude a su hijo a comprender que analizar las opciones es un paso importante en la toma de decisiones.

Haga que su hijo cree una tira cómica que ilustre una decisión que debe tomar pronto, las opciones que tiene a su disposición y las posibles consecuencias para cada alternativa. Hable de la obra de arte terminada con su hijo, identifique las opciones de las que se dio cuenta y de las que no vio.

TOMAR MEDIDAS

10MINUTOS

OBJETIVO: Ayude a su hijo a comprender las consecuencias de no tomar medidas.

Léale esta cita de Gary Collins a su hijo: “Podemos tratar de evitar tomar decisiones sin hacer nada, pero eso también significa tomar una decisión”. Haga que su hijo le dé ejemplos de decisiones que se tomaron por no tomar ninguna medida.

EFECTO DOMINÓ

10MINUTOS

OBJETIVO: Haga que su hijo represente las consecuencias de las decisiones desde el punto de vista artístico.

Haga que su hijo represente una decisión como si fuera una ondulación que atraviesa la superficie del agua. Cada onda que irradia desde el origen representa las consecuencias de la decisión inicial.

CÓMO TOMAR LA DECISIÓN CORRECTA

10MINUTOS

OBJETIVO: Haga que su hijo considere el impacto de su reputación al tomar decisiones.

Léale esta cita del almirante Raymond Spruance a su hijo: “El criterio de un hombre mejora cuando puede olvidarse de sí mismo y de la reputación que pueda haber adquirido y puede concentrarse por completo en tomar las decisiones correctas”. Haga que su hijo de ejemplos que describan cómo influye el deseo de proteger su reputación en las decisiones que toma.

BUENAS Y MALAS DECISIONES

10MINUTOS

OBJETIVO: Muéstrole a su hijo la importancia de la calidad en la toma de decisiones.

Haga que su hijo divida un papel a la mitad y represente de un lado cómo sería su vida si solo tomara malas decisiones y del otro lado cómo sería su vida si solo tomara buenas decisiones.

QUISE DECIR QUE NO

10 MINUTES

OBJETIVO: Debata con su hijo una cita sobre la presión que ejercen los grupos para aprender cuáles son las consecuencias de sus decisiones.

Léale esta cita de Frank Crane a su hijo: “La mayoría de las cosas que decidimos no son lo que sabemos que es lo mejor. Decimos que sí simplemente porque nos sentimos acorralados y necesitamos decir algo “. Haga que su hijo relacione situaciones en las que alguien pueda decir “sí” cuando quiera decir “no”. Hable de las consecuencias de estas decisiones.

Panoramas | **COMO FIJAR OBJETIVOS**

SOÑAR A LO GRANDE

10MINUTOS

OBJETIVO: Haga que su hijo use su imaginación para identificar objetivos a futuro.

Haga que su hijo use una cartulina para crear una “pizarra de los sueños” con las cosas de las que desea formar parte a futuro. Las imágenes deben incluir carreras profesionales, lugares para vivir o visitar, objetos materiales (casas, autos, ropa) y cualquier otra cosa que se desee.

TÓTEM DE OBJETIVOS

15MINUTOS

OBJETIVO: Su hijo creará una obra de arte en la que se muestren sus objetivos.

Haga que su hijo cree un tótem que muestre sus objetivos. Haga que su hijo pegue una base de cartón a un tubo de papel higiénico vacío. Para contar la historia de los objetivos, su hijo puede pegar pequeñas imágenes y objetos, fragmentos de artículos de periódico, etc. Haga que su hijo explique la importancia del tótem una vez que haya terminado.

OBTENER RESPALDO

10MINUTOS

OBJETIVO: Su hijo analizará una cita sobre la importancia de la perseverancia y representará el significado de la cita con arte.

Léale esta cita de Mamie McCullough a su hijo: “El éxito es un fracaso al que le quitaron la suciedad”. Pregúntele qué cree que significa. Haga que su hijo cree una lámina o haga un collage para ilustrar esta idea.

OBJETIVOS ESCALONADOS

10MINUTOS

OBJETIVO: Ayude a su hijo a aprender qué son los objetivos escalonados.

Haga que su hijo escriba una carta para sí mismo en la que exprese dónde quiere estar dentro de 10 años y qué le gustaría hacer. Luego, haga que use la hoja de actividades “En camino” (que se encuentra en la página 15), pídale que escriba un objetivo a largo plazo seguido de los objetivos escalonados necesarios para alcanzar el objetivo a largo plazo. A modo de conclusión, sugiérale a su hijo que coloque la carta y la hoja de actividades en un lugar seguro y que las vuelva a mirar cada tanto para evaluar el logro de los objetivos.

LISTA DE “PENDIENTES”

10MINUTOS

OBJETIVO: Ayude a su hijo a aprender cómo establecer prioridades y lograr objetivos.

Ayude a su hijo a enumerar las cosas que debe lograr mañana y en el orden en que deberían hacerse. Haga que su hijo revise la lista la noche siguiente, cuando haga una nueva lista de “pendientes” para el día siguiente. Hable de las muchas maneras en que las personas determinan las prioridades (por ejemplo, tiempo, facilidad, importancia).

DISCIPLINA

10MINUTOS

OBJETIVO: Su hijo aprenderá cuál es la importancia de mantenerse al tanto de sus objetivos.

Léale esta cita de David Campbell a su hijo: “La disciplina es recordar lo que quieres”. Pídale a su hijo que ofrezca ejemplos en los que recordar los objetivos puede hacer que evite las postergaciones.

ÁLBUM DE RECORTES

10MINUTOS

OBJETIVO: Su hijo creará arte documentando cómo cumplió sus objetivos.

Haga que su hijo cree un álbum de recortes de fotos e historias que describan cómo superó los obstáculos y logró un objetivo importante.

ÉXITO

15MINUTOS

OBJETIVO: Ayude a su hijo a ver que los objetivos pueden ser cosas no materiales.

Léale el poema “Éxito” de Ralph Waldo Emerson a su hijo. Pregúntele si entiende qué es lo que el poeta está tratando de compartir. Guíe a su hijo para que observe de qué manera Emerson cree que el éxito en la vida proviene de cosas no materiales. Corte el poema para su hijo y sugiera que lo coloque en algún lugar que pueda verlo todos los días.

“Éxito”

de Ralph Waldo Emerson

Reír a menudo y mucho; ganarse el respeto de las personas inteligentes y el afecto de los niños; ganarse el aprecio de críticos honestos y soportar la traición de falsos amigos; apreciar la belleza; encontrar lo mejor en los demás; dejar el mundo un poco mejor, ya sea mediante un niño saludable, un parche en el jardín o una condición social redimida; saber que incluso una vida ha respirado con mayor facilidad porque tú has vivido. Esto es haber tenido éxito.

Panoramas | **COMO ESTUDIAR CON EFICACIA**

MEJORES CALIFICACIONES

10MINUTOS

OBJETIVO: Comparta estrategias con su hijo para mejorar las calificaciones.

Hable con su hijo y explíquele cómo puede hacer para obtener mejores calificaciones. Las sugerencias pueden incluir establecer un cronograma de estudios más consistente, buscar un tutor, alentar a su hijo a estudiar en grupo o preguntarle a su hijo qué cree que sería útil.

MARATONISTA

10MINUTOS

OBJETIVO: Ayude a su hijo a prepararse mejor para los exámenes.

Pregúntele a su hijo con qué anticipación suele prepararse para una prueba. Sugíerale que se prepare para una prueba como un maratonista se prepara para una maratón (un maratonista comienza a entrenar mucho antes de una carrera). El maratonista aumenta su resistencia corriendo distancias más y más largas de manera gradual. Finalmente, es el día de la carrera. El maratonista confía en que está listo y puede completar la carrera con el máximo rendimiento. Desafíe a su hijo a relacionar la preparación para una maratón con la preparación para la prueba. Explíquele que, al igual que con el entrenamiento para una maratón, las personas hacen su mejor esfuerzo en los exámenes cuando se dan tiempo suficiente para prepararse (por ejemplo, estudiar, comer bien, dormir bien durante la noche).

MEMORIA INSTANTÁNEA

10MINUTOS

OBJETIVO: Ofrezca esta técnica de estudio para que su hijo tenga éxito en el ámbito académico.

Si su hijo tiene una prueba en el corto plazo que implica una gran cantidad de memorización, podría ser beneficioso pedirle a su hijo que confeccione una serie de tarjetas que ayuden a la memoria para prepararse mejor. Una vez que su hijo haya confeccionado las tarjetas, realice rondas de ejercicios previos al examen.

REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD

10MINUTOS

OBJETIVO: Ayude a su hijo a reducir la ansiedad propia del examen.

Pregúntele a su hijo qué tan ansioso está antes o durante una prueba. Explíquele que la ansiedad es de por sí muy común, pero que existen algunas técnicas sencillas que se pueden hacer para reducirla. Anime a su hijo a ofrecer sugerencias (por ejemplo, estar bien preparado, respirar profundo, pensar en cosas tranquilas) y discútalas con el menor.

Panoramas | PREVENCIÓN DEL ABUSO DE SUSTANCIAS

HACER MELLA EN OTROS

10MINUTOS

OBJETIVO: Ayude a su hijo a comprender el impacto que el abuso de las sustancias puede tener en sus seres queridos.

Analice con su hijo qué suele suceder con aquellos que desarrollan adicciones graves, quienes suelen terminar alienando a los que más les importan: un ser querido, amigos y familiares. Haga que su hijo considere las relaciones más importantes para él y escriba sobre cómo el abuso de las sustancias podría afectar esas relaciones.

POSESIÓN

10MINUTOS

OBJETIVO: Su hijo considerará la adicción desde un punto de vista materialista.

Comience por preguntarle a su hijo si está ahorrando para comprarse algo (por ejemplo, una consola de juegos, una bicicleta o un bolso). Luego, explíquelo que el abuso de sustancias no solo es dañino, sino que también es muy costoso y hace que sea poco probable que pueda comprar el artículo que desea mientras financia su adicción. Luego, dígame a su hijo que incluso es probable que una persona con problemas de abuso de sustancias tenga que vender cosas que ya posee para mantener la adicción. Haga que su hijo considere empeñar todas sus pertenencias para comprar algo que sea dañino para el menor y luego escriba en un diario durante cinco minutos detallando pensamientos sobre el tema y todo lo que podría perderse.

SOLO PORQUE ES LEGAL...

10MINUTOS

OBJETIVO: Haga que su hijo considere los riesgos asociados con el abuso del alcohol.

Comience una charla sobre el abuso del alcohol con su hijo al preguntar: “¿Qué hace que las sustancias ilícitas sean peligrosas?”. Luego, pregunte: “¿Qué pasa con las sustancias lícitas?”. Comparta con su hijo que quizás una de las adicciones a las sustancias más aceptables desde el punto de vista social es el alcohol. Aunque tomar alcohol es legal, es tan peligroso como muchas otras sustancias ilícitas y que un alcohólico que se abstiene de consumir alcohol corre un mayor riesgo de muerte que un adicto a la heroína que se abstiene de consumir heroína. Haga que su hijo escriba en su diario por qué los riesgos del alcohol pueden minimizarse y por qué el hecho de que algo sea legal no significa necesariamente que es seguro. Hable con su hijo.

AUTOSABOTAJE

10MINUTOS

OBJETIVO: Su hijo considerará los riesgos de abandono asociados con el abuso de sustancias.

Haga que su hijo investigue las estadísticas relacionadas con el alcohol y las tasas de deserción escolar y luego utilice la información que recopiló para escribir en un diario por qué el abuso de sustancias puede hacer a que alguien abandone la escuela.

NO OBSTANTE, ES UN RIESGO

15MINUTOS

OBJETIVO: Ayude a su hijo a considerar los riesgos que plantea la marihuana y cómo puede provocar complacencia.

Comparta con su hijo que aunque la marihuana no represente la misma amenaza que las drogas más fuertes, no deja de ser un riesgo. En un episodio de un popular programa de televisión (South Park), uno de los personajes le dice a su hijo: “La marihuana puede hacer que aburrida te parezca bien”. Pregúntele a su hijo por qué es algo malo. Luego, comparta el resto de la cita: “Es en el momento en que estás aburrido que debes aprender alguna nueva habilidad o descubrir alguna nueva ciencia o ser creativo. Si fumas marihuana, puedes crecer y descubrir que no eres bueno en nada”. Haga que su hijo escriba en un diario durante cinco minutos si el menor está de acuerdo o no con la cita y luego hable de las cosas que la marihuana puede impedirle lograr.

EL VASO MEDIO LLENO

10MINUTOS

OBJETIVO: Ayude a su hijo a comprender de qué manera afecta su vida la positividad.

Comparta con su hijo que nuestro entorno tiene un impacto directo en la manera en que nos sentimos e incluso en la manera en que percibimos el mundo que nos rodea (por ejemplo, tener una habitación desordenada suele generar estrés y sentimientos de infelicidad). Ver las cosas a través de la perspectiva del “vaso medio lleno” es importante cuando se considera que es mucho más fácil notar las cosas negativas de la vida que las positivas. Anime a su hijo a seleccionar 10 cosas que lo hagan sentir optimista. La lista puede incluir personas, lugares, música, películas, libros, citas, recuerdos, etc. Sugiera que coloque la lista en algún lugar que pueda verla todos los días para mantenerse optimista.

NO ES UNA VERGÜENZA PEDIR AYUDA

10MINUTOS

OBJETIVO: Anime a su hijo a pedir ayuda si alguna vez la necesita.

Dígale a su hijo que si teme tener una adicción o que lo estén presionando para que pruebe drogas, lo mejor que puede hacer es pedirle ayuda.

Panoramas | GRADUACION Y POSGRADUACION

REFLEXIÓN

10MINUTOS

OBJETIVO: Ayude a su hijo a recordar lo mejor del pasado para prepararse para un futuro brillante.

Siéntese con su hijo y reflexione sobre sus experiencias desde el jardín de infantes hasta el día de hoy. ¿Cuáles fueron sus momentos de mayor orgullo? ¿Los desafíos más difíciles? ¿Las mayores sorpresas? ¿Qué es lo que más le entusiasma de seguir adelante? ¿Tiene el menor un escrito, un proyecto o una obra de arte en particular que le gustaría mantener a salvo? Si su hijo pudiera ofrecer consejos sobre una versión pasada de sí mismo, ¿qué diría su hijo? Mientras hace estas preguntas, registre las respuestas de su hijo (con lápiz y papel o en una grabación de audio). Podría ser un recuerdo valioso.

POSIBLE CARRERA PROFESIONAL

UN DÍA

OBJETIVO: Comparta un día de servicio comunitario con su hijo para explorar una posible carrera profesional.

Planifique junto con su hijo un día de servicio comunitario (como por ejemplo, ir a un banco de alimentos, a un refugio de animales, a un programa de conservación de parques, a un centro de asesoría legal). Después de que la actividad voluntaria haya concluido, hable de la experiencia con su hijo. Pregúntele si el día le cambió la forma en que observa algún problema determinado. Si su hijo estaba entusiasmado con el servicio a la comunidad, dígame cómo podría hacer para que el día del voluntariado se convierta en una pasantía, en un trabajo a tiempo parcial y posiblemente en una carrera profesional.

PRIMERAS IMPRESIONES

10MINUTOS

OBJETIVO: Ayude a su hijo a desarrollar habilidades para alcanzar el éxito en una entrevista de trabajo.

Antes de que su hijo tenga una entrevista para hacer una pasantía o un trabajo a tiempo parcial comparta que, aunque no deberíamos “juzgar un libro por su portada”, las primeras impresiones siguen siendo importantes. En el mundo laboral, suele ocurrir que la primera interacción entre dos personas comienza con una presentación y un apretón de manos. Es importante no solo hablar de manera clara cuando se presenta y hacer contacto visual, sino también tener un apretón de manos firme (pero no demasiado firme) “palma con palma”. Practique el apretón de manos adecuado y el contacto visual con su hijo. También enfatice la importancia de tener una buena higiene y vestimenta adecuada para el lugar de trabajo.

OBJETIVO: Colabore con su hijo para desarrollar un CV apropiado para su edad.

Dígale a su hijo que aunque el dominio de las entrevistas y un firme apretón de manos son elementos importantes para conseguir un trabajo, será difícil obtener oportunidades para demostrar estas habilidades si no se cuenta con un CV sólido. Colabore con su hijo para redactar un CV convincente y profesional que pueda usar y actualizar a medida que avanza en la vida y en la carrera profesional (consulte la página 16 para ver un CV modelo).

OBJETIVO: Ayude a su hijo a encontrar un trabajo.

Ayude a su hijo a considerar posibles oportunidades laborales al indicarle sitios web de búsquedas laborales, ferias de búsquedas locales, oportunidades de pasantías y otras opciones.

Panoramas | **RECURSOS**



CARLOS DISANTO

925 Riverside Drive, Apartment #1F
San Diego, CA 90013
Tel: (619) 555-0485
disanto.carlos@email.com

EXPERIENCIA

R&L Deli Septiembre de 2017 hasta la actualidad

Asociado de tiendas

- Responsable de atención al cliente, cajas, inventario y mantenimiento de almacenamiento.

Campamento de verano de Carver Middle School Julio de 2017 a agosto de 2017

Asesor del campamento

- Colaboré con la preparación de comidas para todo el campamento; trabajé como mozo.

Tutor/Niñero 2016 hasta la actualidad

Familias varias

- Responsable del cuidado de los niños y tutoría de matemáticas para diversas familias con niños de entre 1 y 9 años.

EDUCACIÓN

Carver High School 2014 hasta la actualidad

- 2017–2018 Mentor de compañeros
- 2015–2018 Equipo de debate

Carver Middle School generación de 2014

- 2013–2014 Club de matemáticas

HABILIDADES Y LOGROS

- Miembro de la National Honor Society.
- Habilidad para la gestión de redes sociales.
- Dominio de Microsoft Office, Photoshop e investigación en Internet.

Referencias disponibles a pedido.

Panoramas | **DIARIO**







