

GET READY!

MINNESOTA
OFFICE OF
HIGHER
EDUCATION

reach higher

Guía Para Padres

Explore los intereses y objetivos de sus hijos



¿Qué seré
cuando sea
grande?

Esta guía le permitirá saber lo que sus hijos están aprendiendo en la escuela sobre como prepararse para graduarse de la secundaria y como continuar hacia la educación superior. En esta guía también encontrará información para que apoye a sus hijos a prepararse para el futuro.



Es importante que se familiarice con esta guía por diversos motivos:

- Le muestra a sus hijos que usted se preocupa por su educación.
- Le dice a sus hijos, “Espero que tengan éxito en la escuela y en la vida. Espero que sigan estudiando. Sé que pueden hacerlo.”
- Las investigaciones muestran que cuando los padres le prestan atención a lo que sucede en la escuela, sus hijos se desempeñan mejor en sus estudios y tienen una actitud más positiva sobre la escuela.
- El tener expectativas altas para sus hijos, le ayudará a ellos que tomen mejores decisiones durante los años de adolescencia. Es más probable que permanezcan alejados de las drogas y de la violencia. Y es más probable que saquen buenas notas.

Algunos puntos para tener en cuenta:

1. Sus hijos son únicos. No hay nadie más en este planeta exactamente igual a ellos.
2. La mejor carrera para sus hijos es la que más le guste a ellos.
3. Hay muchas formas diferentes en que sus hijos puede hacer realidad sus sueños.
4. Si un plan no funciona, no se rinda.
5. Hágale saber a sus hijos que usted estará a su lado para escucharlos y ayudarlos.
6. Crea en sus hijos. Muéstreles que se preocupa. Trabajen juntos.

Términos importantes

Profesión/Carrera: un empleo a largo plazo. Las profesiones se clasifican en categorías (clases) como por ejemplo arte y entretenimiento, ciencia y tecnología, educación, servicios sociales o ciencias de la salud.

Objetivo a largo plazo: algo que llevará meses o años para lograrlo.

Autoestima: lo que piensa de usted mismo.

Autoconocimiento: saber que es lo que sabe hacer bien, que le gusta hacer, que quiere y que no quiere.

Objetivo a corto plazo: algo que una persona puede lograr en los próximos días o semanas. Los objetivos a corto plazo son como pasos que conducen a un objetivo a largo plazo.

Habilidad: algo que una persona sabe hacer bien. Cuando usted es bueno haciendo las cosas que le gustan, esa puede ser su profesión.

Información sobre autoestima y profesiones



¿Cómo se siente su hijo consigo mismo? ¿Se siente competente? ¿Cree en sí mismo? ¿Confía en sus capacidades? ¿Está entusiasmado por aprender y probar cosas nuevas? ¿Es optimista con respecto al futuro?

Crear en uno mismo es un primer paso hacia el éxito en la escuela y hacia un futuro prometedor. Usted juega un papel muy importante en la confianza y en la imagen que tenga su hijo de sí mismo. La confianza en sí mismo se adquiere con los logros. Al ayudar a su hijo a proponerse objetivos y a lograrlos, está ayudándole a comenzar a entender sus capacidades y a sentirse bien con ellas. Y con esto también ayudará a su hijo a identificar sus fortalezas, lo que podría ayudarle a empezar a soñar con una futura profesión.

Actividades para padres

1. Haga una lista de las personas que pueden apoyar a su hijo en el camino de la vida. Estas personas pueden ser profesores, entrenadores, familiares o amigos de la familia. Para cada persona, escriba el nombre, relación y el tipo de apoyo que dicha persona puede ofrecer.
2. ¿Cómo puede ayudar a su hijo a sentirse bien consigo mismo? ¿Puede inscribirlo en una clase o enseñarle algo que usted sepa (cocinar, jugar al béisbol, hablar español)? ¿Puede elogiarlo cuando trate de hacer algo o cuando preste más atención a lo que usted dice? Vea si puede pensar en cinco cosas que usted pueda hacer.
3. Piense en tres comentarios que usted pueda hacer esta semana que ayudarían a su hijo a reconocer sus fortalezas. Trate de decir cosas que le sirvan de apoyo a su hijo todas las semanas.

Actividades para realizar con sus hijos

1. Participando más en la escuela puede ayudarle a su hijo a aprender nuevas habilidades, a entenderse mejor a sí mismo y a pensar en las diferentes profesiones. Siéntense juntos y pregúntele si quiere hacer trabajos voluntarios en la escuela. Su hijo podría enseñarle a niños más pequeños, ayudar en las oficinas, trabajar en la biblioteca, ayudar a los guardias, ayudar en una venta de libros, y ayudar a la enfermera de la escuela. Si su hijo está interesado en alguna de estas actividades, póngase en contacto con la oficina de la escuela.
2. Hable con su hijo sobre las profesiones. Pídale que se imagine a sí mismo como una persona adulta. Piensen juntos en cinco profesiones (empleos) que su hijo quisiera tener algún día
3. En otro papel, copie las siguientes oraciones, dejando un espacio a continuación de cada una. Complete el lado izquierdo del papel y pídale a su hijo que complete el lado derecho. Después, muéstrense mutuamente las listas de cada uno. Hablen acerca de aquellas cosas que son iguales o diferentes en sus listas. ¿Qué aprendieron ambos?
Habilidades de mi hijo en la escuela
Fortalezas personales de mi hijo
Fortalezas familiares de mi hijo
Talentos de mi hijo
Otras cualidades especiales de mi hijo
Mis habilidades en la escuela
Mis fortalezas personales
Mis fortalezas familiares
Mis talentos
Mis otras cualidades especiales

Preguntas para sus hijos

- ¿Qué te gusta hacer en la escuela? ¿Cuáles son tus actividades favoritas fuera de la escuela?
- ¿Qué empleo quieres tener? ¿Cómo quieres que sea tu vida?
- ¿Qué crees que sabes hacer bien?
- ¿Hay algo que quieras aprender a hacer más o mejor? O hay algo que quieras que yo te enseñe o que te ayude a practicar.
- ¿Qué cosas te enorgullecen de ti mismo? (Si su hijo dice, "No lo sé," pídale que lo piense por un día o dos. Después, pregúntele nuevamente.)

¡Lo logró!

Usted ya está bien encaminado para ayudar a sus hijos a pensar en qué clase de persona quiere ser.

Pase a la siguiente sección para aprender cómo proponer y alcanzar objetivos.

Como proponer objetivos



La clave para lograr un objetivo es intentarlo constantemente. Pueden sucederle muchas cosas a los estudiantes en el camino para alcanzar un objetivo. Podría no aprobar un examen, perder el autobús, hacer una mala elección o perder en un juego. Los libros de historia están llenos de ejemplos de personas famosas que fracasaron muchas veces, pero que finalmente cumplieron su sueño porque no olvidaron nunca cuál era su objetivo. Por lo general, la única diferencia entre una persona que logra su objetivo y la persona que no lo logra es que aquel que triunfa no se rinde a pesar de las barreras y contratiempos.

Aprender a mantener un objetivo hasta que sea alcanzado es una habilidad importante que le ayudará a su hijo a llevar una vida gratificante.

Como padre/madre, puede ayudar a su hijo a reconocer que alcanzar un objetivo significativo no es sencillo. Hay barreras a lo largo de todo el camino. Cuando un niño se encuentra con un problema, tienen que saber cómo superarlo.

Actividades para padres

1. Cuando esté en su casa, comience a utilizar un lenguaje relacionado con los objetivos: objetivos a corto plazo, objetivos a largo plazo, planificación, determinación y barreras.
2. Trate de pensar en los objetivos de su vida, como por ejemplo hacer ejercicios, ahorrar dinero o hacer que sus hijos se comporten mejor. ¿Cuáles son sus barreras? ¿Qué puede hacer para superarlas? Una vez que haya pensado en establecer sus propios objetivos, podrá ayudar mejor a su hijo en el futuro.

Actividades para realizar con sus hijos

1. Ayude a su hijo a elegir un objetivo a largo plazo, como por ejemplo leer seis libros en tres meses. Haga que su hijo cierre los ojos y se imagine a sí mismo alcanzando el objetivo. Después, ayude a su hijo a pensar en objetivos a corto plazo – como por ejemplo leer 15 minutos tres días a la semana. Ahora, ayude a su hijo a tratar de cumplir dichos objetivos.
2. Planeen alcanzar un objetivo juntos. Después, celebren. Por ejemplo, planeen ir a la biblioteca una vez por semana. Cuando lo logren, salgan a comer y hablen sobre el tema. O planeen limpiar parte de la casa juntos y después siéntense a jugar en el área que limpiaron.

Preguntas para sus hijos

- Pídale a su hijo que recuerde la vez que realmente quiso lograr algo, como por ejemplo aprender a leer o a jugar al béisbol. ¿Qué hiciste para lograrlo? ¿Cómo te sentiste cuando alcanzaste tu objetivo?
- Pregúntele ahora acerca de sus objetivos a corto plazo y a largo plazo. ¿Es eso algo que realmente podrás hacer? ¿Crees que puedes alcanzar ese objetivo en ese período de tiempo? ¿Qué pasa si algo se interpone en el camino para alcanzar ese objetivo? ¿Qué puedes hacer para superarlo? ¿Hay alguna forma en que yo pueda ayudar?

Usted ya está logrando algo importante: ayudar a su hijo a comprender y trazar objetivos.

En la próxima sección, usted y su hijo dialogarán sobre las diferentes profesiones en el futuro.

Información sobre profesiones y opciones



Usted puede ayudar a su hijo a hacer buenas elecciones y ha desarrollar hábitos que puedan conducir a una profesión. Estas elecciones pueden incluir estudiar, permanecer en la escuela o desarrollar intereses practicando habilidades o adquiriendo experiencia. Ayude a su hijo a comprender que tendrá elecciones que hacer y que hay consecuencias para cada decisión que uno toma.

Dialogue con su hijo acerca de lo que le gusta hacer y de lo que realmente hace bien – lo que se denomina “habilidad”, usted puede dar ideas de posibles profesiones. Y al proponer objetivos a corto y largo plazo, puede ayudar a su hijo a crear un plan para hacer realidad sus sueños.

Actividades para padres

1. Utilice un vocabulario relacionado con la profesión cuando esté con su hijo como por ejemplo, profesión, empleo, habilidades laborales o interés, y observe si su hijo es bueno con los números, con las computadoras, con la gente, con las palabras o trabajando con las manos. (Recuerde, es importante mantener abiertas las opciones de su hijo a una edad temprana y no descartar ciertos tipos de profesiones que le puedan interesar a él.)
2. Piense en dos elecciones que usted haya hecho en su vida y en cuáles han sido las consecuencias. ¿Qué otra elección pudo haber hecho? Ahora, piense en dos elecciones que quisiera hacer y por qué.

Actividades para realizar con sus hijos

1. Algún día lleve a su hijo al trabajo. Dígale el nombre de los diferentes empleos, la educación o capacitación que se necesitó para obtener dichos empleos y qué hacen esas personas. (Nota: si su trabajo principal es ser padre/madre o ama de casa, también tiene un día de trabajo en el que su hijo puede estar con usted. Usted también ve personas con diferentes empleos en las tiendas, restaurantes, mientras viaja en un transporte público o conduce y en la citas.
2. Haga que su hijo sea responsable de sus elecciones y ayúdelo/a a ver las consecuencias de sus acciones. Una elección ¿lleva a mejorar algo, a obtener una nota buena o mala, a hacer amigos o a meterse en problemas?
3. Ayude a su hijo a practicar planificando, haciendo elecciones y terminando proyectos en casa. Haga que éstos proyectos sean divertidos, como construir o reparar algo con usted, crear un obsequio, planificar las comidas u organizar una fiesta o actividades para un día feriado.
4. Ayude a su hijo a pensar en la vida de los adultos en términos de profesiones. Imagine la vida en esas profesiones. Haga que su hijo elija por lo menos tres profesiones y que piense en un día normal en el empleo y qué le gustaría o no a su hijo del empleo. Puede hacer de esto una fiesta de lanzamiento de ideas (brainstorming) con palomitas de maíz u otra comida ligera para compartir mientras piensan en estos empleos como equipo.

Preguntas para sus hijos

- Cuando su hijo admire a alguien famoso, pregúntele sobre lo que esa persona ha tenido que hacer para tener esa profesión. ¿Adónde fue a la universidad? ¿Qué otras cosas tuvo que hacer esa persona, como por ejemplo mucha práctica, para convertirse en lo que es hoy? Usted y su hijo pueden aprender más acerca de esa persona en la biblioteca o a través de Internet.
- Pregúntele a su hijo qué áreas de trabajo le interesan (arte y entretenimiento, ciencia y tecnología, negocios, educación, servicios sociales o ciencias de la salud). Después, pregúntele qué empleos específicos resultan interesantes dentro de esas áreas.
- Pregúntele a su hijo qué quiere ser cuando sea grande.

¡Buen trabajo!
En la siguiente página encontrará algunos consejos para guiar a su hijo hacia el camino del éxito.

Ayude a sus hijos a tener éxito



Lea

- Léale frente a sus hijos y apoyelos para que lean.
- Llévelos a la biblioteca.
- Tome una clase de lectura o busque un profesor de lectura (puede obtener ayuda gratuita) si necesita ayuda para aprender a leer o para ser un mejor lector.

Enseñe

- Evalúen y resuelvan los problemas juntos.
- Muéstrela a su hijo cómo hacer las cosas que usted sabe hacer, como por ejemplo cocinar, construir, reparar, hacer artesanías, etc.
- Hagan ejercicios de matemáticas todos los días, como por ejemplo calcule las distancia, mida los ingredientes para una receta; decida qué producto tiene menos calorías por porción.

Controle/preste atención

- Asegúrese de que su hijo haga la tarea antes de jugar o mirar televisión.
- Ayude a su hijo o busque un profesor particular, si percibe que está teniendo problemas.
- Sepa qué es lo que está haciendo en la escuela.
- Sepa qué es lo que está viendo y qué video está jugando.
- Miren televisión o películas juntos y póngale límites para mirar televisión si cree que su hijo se está volviendo inquieto o violento.
- Preste atención a quiénes son sus amigos, adónde va y cuándo y qué hace.
- Establezca límites razonables.

Aumente la responsabilidad

- Sirva de modelo de responsabilidad y honestidad.
- Aliente a su hijo a hacer los quehaceres de la casa y la tarea de la escuela sin tener que recordárselo.
- Ayúdelo a aprender a usar Internet de manera segura.
- Muéstrela con dulzura pero firmemente que tiene que ser responsable de sus palabras y de sus acciones.

Comuníquese

- Hable con su hijo, no le grite.
- Pregunte. Escuche. Observe.
- Demuéstrele que le importa lo que su hijo diga o haga a través de sus respuestas.
- Expresé su amor y su orgullo todos los días.

Quienes somos



Programa Get Ready

El programa Get Ready ofrece a los estudiantes información sobre preparación universitaria, habilidades académicas y provee oportunidades para aprender sobre las diferentes clases de universidades y profesiones disponibles. El programa inspira y ayuda a los a los estudiantes de escuela primaria, intermedia y secundaria para que terminen la escuela y continuen con estudios superiores. El programa Get Ready está financiado principalmente por el U.S. Department of Education a través de un programa federal llamado (GEAR UP) y está administrado por la Minnesota Office of Higher Education.

Minnesota Office of Higher Education

The Minnesota Office of Higher Education es una agencia estatal que proporciona programas de ayuda financiera e información para ayudar a los estudiantes a obtener acceso a estudios superiores. La agencia presta servicios como agencia distribuidora de información y datos a nivel estatal, investigación y análisis del número de estudiantes matriculados en la universidad, ayuda financiera, finanzas y tendencias.

El programa Minnesota State Grant (Becas del Estado de Minnesota), el cual está administrado por la agencia, es un programa de asistencia con la matrícula basado en la necesidad de los estudiantes de Minnesota. La agencia también supervisa programas de reciprocidad de matrícula, un programa de préstamos para estudiantes, el programa Minnesota's 529 college savings program, otorga licencias a instituciones de educación superior y administra una iniciativa que provee información sobre la universidad y que trabaja con estudiantes jóvenes.

Este documento está disponible en
formatos alternativos para individuos
con incapacidades (651) 642-0567.

Minnesota Office of Higher Education

1450 Energy Park Drive, Suite 350
Saint Paul, MN 55108-5227

Tel: 651.642.0567 or 800.657.3866
TTY Relay: 800.627.3529
Fax: 651.642.0675

E-mail: info@ohe.state.mn.us

www.getreadyforcollege.org
www.ohe.state.mn.us

GETREADY!

MINNESOTA
OFFICE OF
HIGHER
EDUCATION

reach higher