Escuela Intermedia
Los Padres™
¡aún hacen la diferencia!
Diciembre 2022
Vol. 26, No. 4
Southeast Local Schools

Promueva la lectura por placer para que mejore el desempeño escolar

Es cierto: leer por placer mejora los logros académicos. Los estudios demuestran que los niños que leen por placer obtienen mejores calificaciones en lengua, matemáticas, ciencias e historia que quienes no suelen leer fuera de la clase.

Para animar a su hijo de intermedia a leer más por placer durante las vacaciones de invierno:

- **Deje material de lectura a mano.** Llene su casa de libros, revistas y otros recursos de lectura.
- **Reserve tiempo** para la lectura todos los días en el cronograma de su hijo.
- **Vayan juntos de paseo** a la biblioteca o a una librería. Fíjese qué libros le llaman la atención a su hijo.
- **Hable con los bibliotecarios** y libreros. Pregúnteles qué libros recomiendan para niños de intermedia.
- **Fomente la lectura** entre todos los miembros familiares. Muestre que es una actividad divertida.
- **No fuerce a su hijo** a terminar de leer un libro que es "aburrido". Está bien que los niños dejen de leer algo si no lo no están disfrutando.
- **Lean en voz alta.** Los estudiantes de intermedia no están demasiado grandes para hacerlo. Túrnense para leerle el uno al otro. O pídale a su hijo que le lea a un hermano menor.
- **Hablen sobre libros.** Cuéntele a su hijo sobre un libro que le haya agradado. O pídale a su hijo que le cuente sobre su libro favorito.

Fuente: C. Whitten y otros, "The Impact of Pleasure Reading on Academic Success," *The Journal of Multidisciplinary Graduate Research*.

Analice la asistencia de su estudiante de intermedia

En diciembre suele haber vacaciones de invierno en la escuela. Y una vez que su hijo vuelva a clases en enero, solo quedará la mitad del año escolar por delante.

Este es un gran momento para evaluar la primera parte del año y hacer planes para la siguiente. Analizar la asistencia de su hijo de intermedia debería ser parte de este proceso.

¿Su hijo asistió a la escuela todos los días a menos que estuviera enfermo o hubiera una emergencia familiar? De ser así, ¡felicitaciones! Anime a su hijo a mantener esta buena conducta durante lo que queda del año e incluso más adelante. Tener una buena asistencia es un gran indicador del buen desempeño en la escuela.

Si la asistencia de su hijo no es buena:

- **Recuérdele a su hijo** que asistir a la escuela con regularidad es una prioridad en su familia.
- **Destaque la necesidad** de descansar, comer sano, hacer ejercicio y seguir las medidas sanitarias de seguridad para no perder clases.
- **Considere los motivos** por los que saca a su hijo de la escuela. ¿Es posible pedir las próximas citas fuera del horario escolar?
- **Establezca consecuencias** por faltar a clase. Hágale saber a su hijo que si falta a la escuela, su confianza en él se deteriora.

Copyright © 2022, The Parent Institute®

Póngase firme al hablar con su hijo sobre el alcohol y las drogas

Ahora que su hijo está creciendo, algunos temas —el horario de regreso a casa, el tiempo libre, las tareas domésticas— están abiertos a negociación. Sin embargo, hay otros que no se pueden negociar. Entre estos temas se incluyen el vapeo y el consumo de alcohol y drogas.

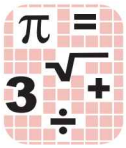
Siga las siguientes indicaciones:

- **Sea explícito,** pero dé los motivos. "Que los menores de edad consuman alcohol, drogas ilegales y vapeen es inaceptable. Es nocivo para la salud. No tienes permitido participar de ese tipo de actividades".
- **No *espere* que su hijo pruebe** drogas y alcohol. Sí, muchos jóvenes lo hacen. ¡Pero hay muchos otros que no! Este no es un "rito de iniciación". Probar incluso una sola vez puede hacerle daño a su hijo. Diga "Espero que no asumas ese riesgo". No diga "Ten cuidado".
- **Limite el contacto de su hijo** con amigos que consuman alcohol o drogas. Usted no puede controlar con quién se junta su estudiante en la escuela, pero si sabe de un compañero que consume alcohol o drogas, no permita que su hijo socialice con él fuera de la escuela sin supervisión. Si su hijo no obedece, debería haber consecuencias.

Nuevamente, asegúrese de que su hijo sepa que el motivo es su salud. Los expertos coinciden en que los niños que se juntan con amigos que consumen drogas y alcohol tienen más probabilidades de consumirlos también.

> **"El niño proporciona el poder, pero los padres están a cargo de la conducción".**
>
> *—Benjamin Spock*

Ayude a su hijo a estudiar matemáticas y ciencias con eficiencia



Para estudiar matemáticas y ciencias suele ser necesario tener diferentes habilidades que para estudiar otras materias. Para que su hijo estudie matemáticas y ciencias de manera eficaz, anímelo a:

- **Destinarles tiempo extra,** especialmente si esas materias son difíciles. Su hijo debería destinarles tiempo todos los días.
- **Comenzar cada sesión de estudio** con un repaso antes de trabajar con materiales nuevos. Su hijo debería repasar lo que abordó el maestro en clase.
- **Comprobar la comprensión.** Su hijo debería leer las preguntas de ejemplo de la lectura y responderlas. Si su hijo no puede responder todas, deberá volver a leer el texto.
- **Hacer un dibujo.** Si a su hijo le cuesta comprender algo, sugiérale que haga un diagrama. Hacer un dibujo de algo puede ayudar a los estudiantes a entender cómo se relacionan las cosas.
- **Responder todas las preguntas.** Algunos maestros podrían asignar solo los primeros cinco problemas de una hoja de ejercicios o solo los problemas con número par. Sin embargo, responder *todas* las preguntas o resolver *todos* los problemas le dará a su hijo más práctica. Cuando aparezcan preguntas similares en un examen, su hijo se sentirá confiado al responderlas.

¿Supervisa el tiempo de su hijo después de la escuela?

Los estudios revelan que los niños tienen más probabilidades de meterse en problemas en las primeras horas después de la escuela. Es importante que el tiempo que los niños pasan solos en la casa sea tan seguro y estructurado como sea posible. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguar cómo le está yendo:

___**1. ¿Se asegura** de que su hijo esté en contacto con un adulto después de la escuela, como un familiar, un vecino o un niñero?

___**2. ¿Se mantiene** en contacto por teléfono con su hijo si él sale de la escuela y usted no está en casa?

___**3. ¿Anima** a su hijo a participar en actividades extracurriculares supervisadas después de la escuela?

___**4. ¿Tiene** reglas sobre quién puede ir a su casa cuando usted no está allí?

___**5. ¿Ha hablado** con su hijo sobre los peligros que pueden enfrentar los niños después de la escuela (como el alcohol y las drogas) y sobre cómo evitarlos?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted se está esforzando para asegurarse de que hijo esté seguro y sea productivo después de la escuela. Para cada respuesta *no*, pruebe esas sugerencias.

Escuela Intermedia
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 © 2022, 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.

 Copyright © 2022, The Parent Institute®

Estas estrategias pueden ayudar a su estudiante a retener lo aprendido

Puede ser difícil para los estudiantes recordar lo que han aprendido. Esto sucede porque el cerebro humano está programado para olvidar.

Para mejorar la retención:

- **Asegúrese de que su hijo** comprenda el material. Es difícil memorizar algo sin saber qué significa.
- **Conviértalo en música.** Anime a su hijo a inventar una melodía o una rima simple para recordar nombres, fechas o fórmulas matemáticas.
- **Rodee a su hijo** con el material. Si la clase está estudiando un determinado tema de historia, comparta libros, películas y canciones sobre ese tema con su hijo.
- **Fomente la visualización.** Pídale a su hijo que asocie el material con una imagen mental. Una imagen realmente vale más que mil palabras.
- **Ayude a su hijo a apropiarse** de lo aprendido. Pídale que le explique el material. Los estudiantes retienen más información cuando vuelven a expresar las cosas en sus propias palabras.
- **Recuérdele a su hijo** de intermedia que lea los apuntes de clase mientras estudia. Luego, podrá volver atrás y tratar de recordar la información.
- **Sugiérale a su hijo** que repase la información esencial justo antes de ir a dormir. El cerebro procesa y almacena información mientras dormimos.

Dormir bien es fundamental para que su hijo tenga éxito en la escuela

Uno de los elementos clave de la educación de su hijo ocurre lejos del salón de clases. Este elemento es el sueño, que es vital para que su hijo alcance el éxito en la escuela.

Lamentablemente, según estudios recientes, el 60 % de los estudiantes de intermedia no duermen entre 8 y 10 horas diarias, que es lo recomendado.

Para determinar si su estudiante está durmiendo lo suficiente, hágase las siguientes preguntas sobre su hijo:

- **¿Se queda dormido** a los 30 minutos de irse a la cama?
- **¿Puede despertarse** relativamente fácil por la mañana?
- **¿Está alerta** durante el día y usted no recibe informes de la escuela sobre su incapacidad para concentrarse en clase?

Si la respuesta a todas las preguntas es *sí*, es probable que su hijo esté durmiendo adecuadamente. Pero si las respuestas son *no*, es hora de:

- **Implementar una hora de acostarse** fija. Durante los fines de semana, no permita que su hijo se despierte más de dos horas después de su hora de despertarse habitual.
- **Asegurarse de que las siestas** en la tarde no duren más de una hora. Las siestas más largas pueden hacer que a su hijo le resulte más difícil dormirse por la noche.
- **Limitar el consumo de cafeína.** Fíjese si los refrescos, el té helado y las bebidas energizantes que bebe su hijo contienen este estimulante.
- **Establecer un horario límite** de uso de pantallas una hora antes de dormir. Hay investigaciones que asocian la luz de los dispositivos con los problemas para dormir.
- **Cargar los celulares** y otros aparatos digitales fuera de la habitación de su hijo durante la noche para impedir que use las redes sociales.
- **Consultar a un médico** si su hijo tiene problemas constantes para dormirse o si se despierta muchas veces por la noche.

Fuente: "Sleep in Middle and High School Students," Centers for Disease Control and Prevention.

P: Descubrí a mi hijo copiando todas las respuestas de la tarea de uno de sus amigos. Dijo que no era grave y que otros estudiantes lo hacen todo el tiempo. ¿Qué debería hacer?

Preguntas y respuestas

R: Lamentablemente, durante la escuela intermedia, muchos niños comienzan a copiarse. A esa edad, los estudiantes son muy conscientes de las semejanzas y diferencias con sus compañeros y podrían considerar que hacer trampa es una manera de estar a la altura.

En un estudio realizado por Josephson Institute of Ethics, el 90 % de los estudiantes de intermedia admitieron haber copiado la tarea de un amigo y el 75 % admitieron haber hecho trampa en exámenes.

Hacer trampa es muy grave. Pero usted puede evitar que su hijo convierta un error en un problema más grave. Siga estos pasos:

- **Dé un mensaje claro** de que hacer trampa está mal. Es una conducta deshonesta y le quita a su hijo la oportunidad de aprender las habilidades y la información que necesitará para alcanzar el éxito en la vida.
- **Pregúntele a su hijo** por qué hizo trampa. A muchos estudiantes les preocupa decepcionar a sus padres o recibir un castigo por no obtener calificaciones perfectas.
- **No ponga tanto énfasis** en las calificaciones. En cambio, haga hincapié en la importancia de aprender y esforzarse al máximo. Hágale saber a su hijo que los errores son oportunidades de aprendizaje y que no afectan el amor que usted siente por él.
- **Ayude a su hijo** a fortalecer los hábitos de estudio. Estos ayudan a los estudiantes a obtener mejores calificaciones por su cuenta.
- **Busque ayuda** si su hijo está atrasado. Es posible que el maestro conozca a un estudiante que estaría dispuesto a darle clases particulares algunas horas a la semana.

Copyright © 2022, The Parent Institute®

Enfoque: la disciplina

Tres estrategias que pueden eliminar las respuestas groseras

Como padre de un estudiante de intermedia, es posible que haya días en los que sienta que todo lo que dice está mal. Incluso un comentario inocente puede ser recibido con una respuesta grosera, arrogante o despectiva por parte de su hijo.

Es posible que esto lo enoje o lo frustre. Pero es mejor evitar hacer una gran demostración de emociones. En cambio:

1. **Al transmitir un mensaje,** ponga el foco en usted. Cualquier cosa que comience con "tú siempre" o "tú nunca", o incluso solo "tú", podría sonarle a su hijo como una acusación. Y nada preparará más rápido a su escolar de intermedia para una pelea que eso.

   En su lugar, ponga el foco en *sus* propios sentimientos. Diga "Me frustro cuando los reciclables se acumulan" en lugar de "Tú nunca sacas los reciclables a la acera".
2. **Conviértase en un disco rayado.** No entre en un debate sobre por qué su escolar de intermedia no puede ir a un concierto sin un adulto. En cambio, repita lo que ya dijo. "La regla en casa es que no puedes ir a conciertos a los que yo no voy". Si su hijo sigue quejándose, vuelva a decir "La regla en casa es que no puedes ir a conciertos a los que yo no voy".
3. **Diga algo bueno** y, luego, aléjese. Hay momentos en los que simplemente no podrá avanzar más con su hijo. Intente decir "Sé que estás enojado, y eso me pone triste por ti. Pero estás siendo tan grosero conmigo que no puedo hablar contigo en este momento. Estaré encantado de hablar sobre esto cuando los dos estemos más tranquilos".

Establezca reglas familiares que fomenten la conducta respetuosa

La manera en la que los niños interactúan con los miembros familiares sienta las bases de cómo actuarán con los demás. Al establecer reglas de comportamiento aceptable, creará un clima más pacífico y respetuoso en el hogar y en la escuela.

Anime a su familia a:

- **Preguntar antes** de tomar prestadas las pertenencias de otros.
- **Compartir.** Las cajas de cereales son para toda la familia, no solamente para su estudiante de intermedia.
- **Aceptar** que nadie consigue lo que quiere siempre. Los miembros de la familia deben turnarse.
- **Usar un tono amable** al hablar.
- **Pensar en los demás.** Esto incluye preguntar cómo les fue en el día. Ofrecer ayuda y elogiarlos cuando corresponda.

No tolere comportamientos como los siguientes:

- **Violencia física** de ningún tipo.
- **Gritos** y alaridos.

- **Insultos** a otros miembros de la familia.
- **Robos** a otros miembros de la familia.
- **No respetar** las pertenencias de otros miembros de la familia.

Fuente: R. Howard, *Parenting at the Speed of Teens: Positive Tips on Everyday Issues*, Search Institute Press.

Evite técnicas disciplinarias que fomenten el mal comportamiento

Los expertos instan a los padres a recordar lo que *no* se debe hacer al establecer medidas disciplinarias para los estudiantes de intermedia:

- **No dé lugar al error.** En lugar de decir "Procura terminar tus tareas domésticas hoy", sea claro y diga "Termina las tareas domésticas hoy".
- **No sea impreciso.** Los niños no aprenden con frases como "¡Madura!" Necesitan precisión. Diga "Es tu responsabilidad recordar las tareas domésticas".
- **No tiente a su hijo.** Comentarios como "¡Desearía verte intentarlo!" pueden sonar como un desafío.
- **No haga preguntas sin sentido.** En lugar de preguntar "¿Cuántas veces te he dicho que no hables con ese tono?", enfóquese en cómo quiere que se comporte su hijo. Diga: "Usa un tono respetuoso al hablar".
- **No lo amenace.** Decir "Si no terminas el trabajo antes de la cena, no podrás comer el postre" le da a su hijo una opción. En su lugar, es mejor decir "Es necesario que termines la tarea antes de la cena".