Escuela Intermedia
Los Padres™
¡aún hacen la diferencia!
Enero 2023
Vol. 26, No. 5
Southeast Local Schools

El ejercicio puede disminuir el estrés y aumentar el éxito académico

El estrés produce un efecto negativo sobre los logros de los estudiantes. Eso significa que, independientemente de cuánto hayan estudiado o se hayan preparado los estudiantes, si llegan a clase estresados no pueden esforzarse al máximo.

Una forma eficaz de ayudar a su hijo a disminuir el estrés es promover que haga actividad física a diario. Estas son algunas de las razones por las que debería hacerlo. El ejercicio:

- **Ayuda a los estudiantes** a sentirse más felices. Las endorfinas que se liberan al hacer ejercicio también aumentan el nivel de energía. ¿Está bloqueado con la escritura? Lanzar algunos tiros a un aro de básquet podría ayudar a su hijo a retomar la tarea concentrado y con energía.
- **Es tranquilizante.** Cuando las personas están concentradas en el ejercicio o el deporte que están haciendo, es probable que dejen de concentrarse en sus preocupaciones.
- **Aumenta la confianza** en uno mismo. Cuando los niños sienten que tienen más control sobre su cuerpo, es posible que también sientan que tienen un mayor control sobre sus estudios.
- **Mejora la memoria.** Los estudios demuestran que el ejercicio aumenta el flujo sanguíneo al cerebro, y esto puede ayudar a los estudiantes a recordar más.

Si su estudiante de intermedia no tiene tiempo para hacer ejercicio, hable con él sobre maneras simples de incluir alguna actividad en el día. Incluso podrían hacer planes para hacer ejercicio juntos. Probablemente a usted también le venga tan bien como a su hijo reducir el estrés.

Fuente: "Exercise and stress: Get moving to manage stress," Mayo Foundation for Medical Education and Research.

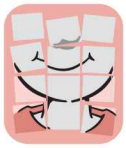
Ayude a su hijo a desarrollar un vocabulario sólido

Desarrollar un vocabulario sólido les permite a los estudiantes comprender lo que leen y expresarse de manera más eficiente. Para ayudar a su hijo a fortalecer su vocabulario:

1. **Lean todos los días.** Esta es la mejor manera de ampliar el vocabulario. Si a su hijo le agrada el libro de un autor determinado, busque más libros de ese autor. Si su hijo tiene un interés específico, como los aviones, sugiérale que lea la biografía de un aviador famoso. De vez en cuando, anime a su hijo a leer algo que le parezca un poco difícil.
2. **Busquen en el diccionario.** El diccionario es una herramienta valiosa para los estudiantes. Pídale a su hijo que busque palabras nuevas para aprender sus definiciones.
3. **Practiquen.** Aprender el significado de una palabra nueva es un buen comienzo. Pero su hijo se olvidará de la palabra rápidamente si no la usa varias veces. Anímelo a usar las palabras nuevas en sus conversaciones.
4. **Hablen con adultos.** Cuando los niños conversan con adultos, suelen estar expuestos a palabras nuevas. No hable por él cuando estén con adultos.

Copyright © 2023, The Parent Institute®

Reconozca los hitos emocionales que enfrentará su hijo de intermedia



Los estudiantes de intermedia todavía están alcanzando hitos. Y ser consciente de ellos lo ayudará a acompañar a su hijo.

Además de los cambios físicos de la pubertad, es posible que los niños de intermedia sientan:

- **Una necesidad de independencia.** Los años de la preadolescencia son el momento principal de esta fase particular. Los escolares de intermedia comienzan a separarse un poco de sus padres cuando comienzan a descubrir quiénes son. Puede que sea menos probable que lo admitan en este momento, pero aún necesitan la atención, el amor y el apoyo de los adultos.
- **Un deseo de sentirse respetados.** Es posible que los escolares de intermedia se enfurezcan cuando lo tratan como niños pequeños. Respete la necesidad de su hijo de sentirse más adulto. Asígnele responsabilidades significativas y permítale tomar algunas decisiones, como cuándo hacer los trabajos escolares. Los escolares de intermedia también tienen una mayor necesidad de privacidad. Para respetarlo, golpee la puerta antes de entrar en su habitación.
- **Falta de confianza en sí mismos.** Los años de preadolescencia pueden traer aparejada, además de una mayor madurez, mucha inseguridad. Para ayudar a su escolar de intermedia a enfrentar la falta de confianza en sí mismo, felicítelo por sus logros y éxitos y respalde sus necesidades emocionales.

"Nos preocupamos por quién será un niño el día de mañana, pero nos olvidamos de que es alguien hoy".

—Stacia Tauscher

Este proceso de cinco pasos ayudará a su hijo a resolver problemas

"No tengo suficiente tiempo para terminar el proyecto". "Creo que no le caigo bien a mi maestro". Estos son algunos de los problemas típicos que deben resolver los estudiantes de intermedia.

Si bien puede ser tentador resolver los problemas de su hijo por él, es mucho mejor ayudarlo a desarrollar sus propias habilidades de resolución de problemas.

Enséñele a su hijo este método de cinco pasos:

1. **Definir el problema.** Antes de que su hijo pueda resolver un problema, debe entender específicamente cuál es el problema.
2. **Hacer una lluvia de ideas** de soluciones. Una vez definido el problema, pídale a su hijo que haga una lista de las posibles soluciones. Durante este paso, no permita que su hijo se bloquee al analizar cada idea. Simplemente debería hacer una lista de todas las soluciones posibles.
3. **Evaluar las opciones.** Ahora que hay varias soluciones posibles, su hijo debe analizar las ventajas y las desventajas de cada una de ellas. ¿Cuál parece la mejor solución?
4. **Armar un plan de acción.** Su hijo debería escoger la "mejor" solución y armar un plan para implementarla. Deje que su hijo siga el plan de manera independiente, pero ofrézcale ayuda y orientación si la necesita.
5. **Volver a evaluar la situación.** ¿Cómo está funcionando el plan? ¿Está ayudando a su hijo a resolver el problema o a alcanzar el objetivo? Si lo está ayudando, ¡buenísimo! Si no lo está ayudando, sugiérale a su hijo que vuelva al paso de "evaluación" y que pruebe otra solución.

¿Le está mostrando a su hijo cómo ser minucioso?

Gran parte de las malas calificaciones son resultado de errores por descuidos y no por falta de conocimientos. ¿Le está enseñando a su escolar de intermedia a ser cuidadoso y minucioso al hacer su trabajo? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___**1. ¿Revisa** la agenda de su hijo o el cuaderno de trabajos para ver qué tiene que hacer?

___**2. ¿Anima** a su hijo a prestar atención a los detalles, como escribir su nombre y la fecha correcta en los trabajos?

___**3. ¿Le recuerda** a su hijo que "el esmero cuenta" y que si su trabajo parece descuidado y es difícil de leer probablemente obtenga una calificación más baja?

___**4. ¿Anima** a su hijo a volver a revisar sus respuestas antes de entregar su trabajo?

___**5. ¿Revisa** el trabajo terminado de su hijo con él para asegurarse de que esté ordenado y completo?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su hijo entregar trabajos minuciosos. Para cada respuesta *no*, pruebe las ideas del cuestionario.

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 © 2023, 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 © 2023, The Parent Institute®

Pídale a su hijo que limite el uso que hace de los aparatos digitales

Según un censo realizado en 2021 por Common Sense Media, el uso de los medios de comunicación en pantalla por parte de los estudiantes de intermedia y secundaria ha aumentado un 17 por ciento desde el inicio de la pandemia. En promedio, los niños pasan más de ocho horas por día al entretenimiento frente a las pantallas.

Los expertos coinciden en que pasar demasiado tiempo frente a la pantalla con fines recreativos puede incidir negativamente en el aprendizaje y el desempeño académico de los niños. Además de controlar cuánto tiempo pasa su hijo frente a la pantalla, anime a su hijo a ser consciente.

Para controlar y limitar el uso, anime a su hijo a:

- **Llevar un registro** del uso de sus dispositivos móviles y la cantidad de tiempo que los usa durante un día. Si hijo incluso podría usar una aplicación para contar el tiempo.
- **Reducir ese tiempo al día siguiente.** Hagan juntos una lluvia de ideas de maneras de lograrlo. Su hijo podría desactivar las notificaciones o mirar los dispositivos móviles solo en horarios específicos.
- **Establecer horarios** libres de tecnología. En esos momentos, debería apagar los dispositivos móviles o dejarlos fuera de su alcance, como cuando su hijo hace la los trabajos escolares, come en familia o se va a dormir.

Una vez que los niños de intermedia aprendan a ser más responsables con su tiempo, ¡se sorprenderán de cuánto más pueden lograr en un día!

Fuente: *The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens, 2021*, Common Sense Media Inc.

Anime a su hijo a usar un diario para planificar para el futuro

No se espera que los escolares de intermedia sepan qué quieren hacer por el resto de su vida. Pero es realista que tengan una idea de las cosas que les agradan y las cosas que no, las cosas en las que son buenos y las cosas que les resultan difíciles.

Los expertos están de acuerdo con que es útil para los estudiantes comenzar a pensar en esto una vez que llegan a sexto grado. Los niños que se conocen a sí mismos encaran el futuro con ventaja.

Tener un diario es una manera eficaz de que los estudiantes de intermedia se conozcan mejor a sí mismos. En el diario, su hijo debería responder preguntas como las siguientes:

- *¿Cuáles son mis fortalezas en la escuela?*
- *¿Cuáles son mis debilidades en la escuela?*
- *¿Qué cosas me encanta hacer fuera de la escuela?*
- *¿Para qué cosas soy bueno fuera de la escuela?*
- *¿Sobre qué cosas me agrada aprender y sobre qué cosas desearía aprender más?*
- *¿Qué cosas son importantes para mí en este momento?*
- *¿Prefiero trabajar con otros o solo?*
- *¿Soy más feliz cuando estoy adentro o al aire libre?*
- *¿Cuáles son las cosas que he hecho en mi vida de las que estoy más orgulloso?*
- *¿Qué admiran mis amigos de mí?*
- *¿Cuáles son las cosas que más admiro en otras personas?*

Anime a su hijo a actualizar su diario con frecuencia. Es probable que las respuestas cambien, y está bien que suceda. Su hijo debería prestarles más atención a las cosas que se mantengan igual, ya que estas tendencias podrían darle pistas para alcanzar el éxito en el futuro.

P: Durante la primera mitad del año escolar, a mi hijo de séptimo grado no le fue tan bien. Obtuvo calificaciones más bajas de las que ambos hubiésemos deseado. ¿Cómo puedo asegurarme de que le vaya mejor en la segunda mitad del año?

Preguntas y respuestas

R: Hablen sobre cómo el comienzo de un nuevo año calendario es un buen momento para volver a empezar. Para ayudar a su hijo a comenzar de cero, adopte —o comprométase a volver a retomar— hábitos escolares positivos. Siga estos pasos:

- **Establezca metas.** No puede esperar que su hijo revierta los resultados del año escolar de un día para el otro, pero puede ayudarlo a ponerse metas razonables que pueda alcanzar. Por ejemplo, si su hijo obtuvo todas C en el último período de calificación, podría centrarse en subir algunas de esas calificaciones a B.
- **Establezca horarios** para estudiar. Su hijo, ¿está aflojando el ritmo de trabajo y no termina sus tareas? Insista en que establezca un horario de trabajo fijo. Si su hijo está más activo justo después de la escuela, debería estudiar en ese horario. Pero si le va mejor cuando se toma un descanso antes, considere dejar que descanse una hora antes de que abra los libros.
- **Implemente una hora** de acostarse. ¿Su hijo siempre se queda despierto para ver "un episodio más"? Entonces es probable que no esté durmiendo suficiente. Los estudios muestran que cuando los estudiantes tienen sueño no rinden bien en la escuela. Por lo tanto, insístale a su hijo que vaya a la cama (sin aparatos electrónicos) a una hora razonable.
- **Supervise el progreso.** No espere a que su hijo rinda mal en una prueba o traiga una nota del maestro para darse cuenta de que hay un problema. Comuníquese con loa maestros regularmente.

Copyright © 2023, The Parent Institute®

Enfoque: la motivación

Cuatro estrategias para ayudar a su hijo a volver a enfocarse

A veces, los estudiantes de intermedia caen en la trampa de "¿Para qué esforzarse?", especialmente durante la segunda mitad del año escolar.

Animar a los estudiantes de intermedia a mantenerse concentrados en el trabajo escolar y pensar en lo que están aprendiendo puede ayudarlos a mantener la concentración. Para apoyar ese esfuerzo en casa:

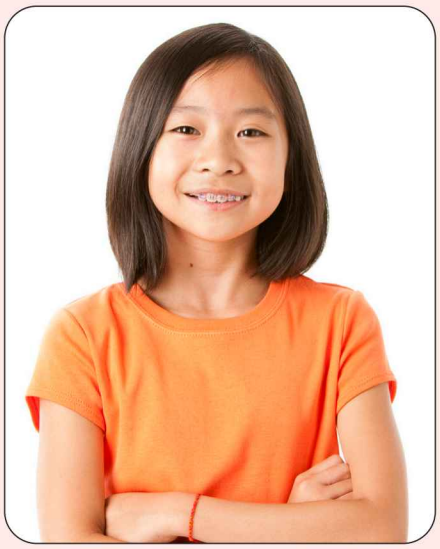
1. **Relacione el aprendizaje** con la vida real. Algunos estudiantes no quieren hacer los trabajos porque no entienden por qué son importantes. ¿A su hijo le encantan los videojuegos? ¿Se imagina trabajando con computadoras algún día? Recuérdele a su hijo que tener habilidades matemáticas sólidas podría ser un boleto para entrar en esa área.
2. **Felicite a su hijo por esforzarse.** Observe cuando su hijo se esfuerza en una tarea y dígale que está orgulloso. Es posible que los estudiantes de intermedia hagan de cuenta que no quieren la aprobación de los adultos, pero no es así. No hay mayor motivador que una palmada en la espalda de un miembro de la familia.
3. **Celebre los logros.** ¿Su hijo obtuvo una B en ese examen difícil de historia? Prepare una cena especial. O haga una fiesta para preparar su propio postre helado. Celebrar su trabajo arduo podría ser el impulso que su hijo necesita para seguir esforzándose.
4. **Ofrezca un reto.** Es demasiado tarde para empezar una clase nueva este año, pero ¿qué piensa su hijo acerca de elegir clases más difíciles el año que viene? La idea podría simplemente inspirar a su hijo a seguir aprendiendo.

La 'frustración adquirida' podría descarrilar a su estudiante

Un estudiante que falló varias veces seguidas está en riesgo de negarse a intentar hacer una tarea nueva o ambiciosa. Este miedo al fracaso suele denominarse *frustración adquirida*, que implica que la primera decisión de un niño sea evitar una tarea por miedo a que sea demasiado difícil.

Para ayudar a su hijo a evitar la frustración adquirida:

- **Enfóquese en ser positivo.** Cuando los estudiantes creen que es posible alcanzar el éxito y deciden esforzarse en una tarea o un trabajo, es más probable que les vaya bien.
- **Pruebe con las tareas más fáciles** primero. La confianza de algunos niños en sí mismos aumenta cuando terminan una tarea fácil.
- **Pruebe nuevas estrategias** de aprendizaje. ¿Su hijo necesita moverse? ¿Hacer dibujos o gráficos ayuda a su hijo a comprender mejor el material? ¿Mejora la comprensión si su hijo graba la lectura y luego la reproduce?



Sus palabras pueden afectar la motivación de su estudiante

El modo en que los niños escuchan a los miembros de su familia hablar de ellos a los demás puede motivarlos a dar lo mejor de sí mismos o desanimarlos incluso a intentarlo.

Para que el efecto de sus conversaciones sobre su hijo sea positivo:

- **Siempre asuma** que su hijo está escuchando. Los niños paran las orejas de inmediato cuando escuchan que alguien los nombra. Y no interpretan únicamente las palabras. Ya son lo suficientemente maduros para notar el tono de voz y el contexto de la conversación.
- **Evite hacer comentarios** negativos sobre su hijo a otros, especialmente a los demás miembros de la familia. Piense cómo se sentiría usted si dos personas que ama hablaran sobre lo holgazán que es usted en su presencia.
- **Evite hablar** sobre los puntos fuertes y débiles de su hijo con sus hermanos. Esto podría alimentar la rivalidad entre hermanos.
- **Céntrese en lo importante.** Hable sobre la amabilidad o el sentido de la responsabilidad de su hijo. Hable sobre momentos en los que su hijo no se haya dado por vencido, incluso cuando las cosas se pusieron difíciles.

Fuente: S. Rimm, *Why Bright Kids Get Poor Grades and What You Can Do About It: A Six-Step Program for Parents and Teachers*, Great Potential Press.