Escuela Intermedia
Los Padres™
¡aún hacen la diferencia!
Noviembre 2021
Vol. 25, No. 3
Southeast Local Schools

El exceso de estrés puede disminuir el potencial de aprendizaje

Los estudiantes de intermedia tienen muchas cosas de las que ocuparse y muchas cosas en la cabeza. Pueden sentirse abrumados, estresados y ansiosos fácilmente. Y cuando aumenta la ansiedad, a veces las calificaciones bajan.

Si su hijo parece estresado, ayúdelo a encontrar maneras de relajarse. Podría:

- **Disfrutar momentos con un amigo.** Sugiérale que dé un paseo afuera o haga algo que lo haga reír, como mirar su película de comedia favorita.
- **Dedicarle tiempo a un pasatiempo** (que no sea jugar a juegos en internet). Centrarse en una actividad agradable reduce el estrés.
- **Estirar.** Hacer yoga se asocia con niveles más bajos de estrés. Dígale a su hijo que intente hacer estiramientos lentos y suaves durante algunos minutos.
- **Respirar profundo.** Una sesión corta de respiraciones profundas y lentas puede calmar a su hijo cuando se sienta abrumado. Practicarlo unos minutos todos los días puede reducir sus niveles de estrés.
- **Dormir una siesta reparadora.** Dormir es esencial para reducir el estrés. Una siesta de 15 a 30 minutos por la tarde puede darle a su hijo el impulso extra que necesita. Las siestas deben durar menos que una hora.
- **Escribir en un diario.** Escribir puede ayudar a su hijo a aclarar sus pensamientos y sentimientos. Escribir en un diario también puede ser una herramienta para resolver problemas.
- **Escuchar su música favorita.** La música puede mejorar el humor de su hijo y ayudarlo a liberar emociones negativas.

Haga preguntas que animen a su hijo a pensar

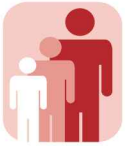
Los estudiantes de intermedia necesitan habilidades de pensamiento crítico para investigar, tomar decisiones y resolver problemas. A medida que su hijo avanza en la escuela, sus maestros esperarán un pensamiento de nivel superior. En lugar de simplemente dar una respuesta, su hijo necesitará dar ejemplos para respaldarla.

Ayude a su hijo a desarrollar habilidades de pensamiento más maduras haciendo preguntas como las siguientes:

- **"¿Por qué tus favoritos** son tus favoritos?" Explore con su hijo cuál es el atractivo, ya sea de un cantante o un personaje de un libro. No es suficiente que diga que le agradan. Pídale que le diga alguna característica que haga que le agraden.
- **"¿Cómo podemos ahorrar** dinero en familia?" Revise un gasto familiar, como la cuenta de luz o agua, y desafíe a su hijo a encontrar maneras de ahorrar dinero. Si lo logra, pregúntele qué considera que debería hacer la familia con los ahorros y por qué.
- **"¿Puedes pensar** en una oportunidad de voluntariado para nuestra familia?" Pídale a su hijo que investigue y dé información que respalde su elección.

Copyright © 2021, The Parent Institute®

El voluntariado puede aumentar la confianza de su hijo de intermedia



Los años de la escuela intermedia pueden ser duros. Los trabajos escolares son más difíciles. Las amistades suelen cambiar. Y parece que los cambios físicos no terminarán nunca. Eso puede hacer que incluso los niños más seguros tengan dificultades con la confianza en sí mismos.

Los estudios demuestran que el voluntariado es una gran manera de aumentar la autoestima en los adolescentes. Ayudar a otros permite que los niños desarrollen habilidades y comprendan que *ellos* pueden hacer una diferencia.

Todo trabajo voluntario es valioso. Pero las investigaciones revelan que acercarse a extraños puede causar un mayor impacto en los niños. Las acciones bondadosas hacia personas que su hijo no conoce puede producir sentimientos positivos que podrían durar hasta un año.

El trabajo voluntario no tiene que ser a gran escala. Su hijo podría anotarse para trabajar un turno preparando emparedados para un grupo que alimenta a los hambrientos. Podría reunir a un grupo de amigos para que se sumen a una caminata de recaudación de dinero para una causa.

Considere hacer trabajo voluntario en familia. Ya sea recolectando comida para un banco de alimentos o entregando alimentos a los más necesitados a través de una organización como Meals on Wheels, su familia puede acercarse más mientras ayuda a otros.

Sea cual fuere la actividad de voluntariado de la que decida participar su hijo, asegúrese de hacer hincapié en cómo marcará la diferencia. Es esa sensación de haber logrado algo que ayuda a los niños a mejorar su autoestima.

Fuente: J. Fraga, "Helping Strangers May Help Teens' Self-Esteem," National Public Radio.

"La bondad es el lenguaje que los sordos pueden escuchar y los ciegos pueden ver".

—Mark Twain

Tres estrategias para ayudar a su hijo a ser un mejor escritor

No todos los estudiantes son escritores natos. Pero a los estudiantes que escriben bien les suele ir mejor en la escuela que a los estudiantes que no.

Para ayudar a su hijo a mejorar su escritura, pídale que:

1. **Lo lea en voz alta.** Cuando termine un trabajo de escritura para la escuela, pídale que se lo lea en voz alta. También podría leérselo a él mismo. Sugiérale que marque todo lo que suene repetitivo, extraño o gramaticalmente incorrecto mientras lea.
2. **Lo revise.** Incluso un primer borrador excelente suele poder mejorarse con una edición cuidadosa. Por lo tanto, pídale a su hijo que vuelva a revisar su trabajo para ver dónde se puede ajustar, expandir o aclarar.
3. **Pida ayuda.** Si su trabajo escrito le sigue pareciendo chato o flojo, sugiérale a su hijo que le pida a su maestro que le recomiende un sitio web sobre escritura que tenga buena reputación. Juntos, exploren las ideas del sitio para mejorar la escritura.

Además de eso, recuérdele a su hijo que una de las mejores maneras de mejorar como escritor es simplemente leer. Cuanto más se rodee de palabras, más ejemplos verá de escritura sólida. Y esa familiarización lo ayudará cuando sea el momento de poner sus pensamientos en palabras.

¿Está preparando a su hijo para que alcance el éxito en el futuro?

Las elecciones que hace su hijo en la escuela intermedia pueden afectar su éxito en la escuela secundaria y más adelante. ¿Está haciendo todo lo posible para preparar a su hijo para el éxito? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___**1. ¿Anima** a su hijo de intermedia a elegir las clases más rigurosas que pueda manejar con éxito cada año?

___**2. ¿Comparte** con su hijo la importancia de leer y lo insta a leer con frecuencia?

___**3. ¿Mira** las noticias con su hijo y lo anima a aprender sobre los asuntos actuales para aumentar su conciencia sobre la educación cívica y la historia?

___**4. ¿Anima** a su hijo a aprender una lengua extranjera? Comenzar en la escuela intermedia podría darle a su hijo una base para la escuela secundaria.

___**5. ¿Ha hablado** con su hijo sobre sus intereses y las maneras en las que se pueden traducir en una carrera?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su hijo a centrarse en el futuro. 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. ISSN: 1523-1321

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 © 2021, 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 © 2021, The Parent Institute®

Este proceso de cinco pasos puede ayudar a su hijo a tomar decisiones

¿Quiere que su hijo de intermedia tome decisiones más responsables? Anímelo a usar este proceso de cinco pasos cuando esté frente a un dilema:

1. **Evaluar la situación.** Su hijo no puede tomar una decisión sabia si el asunto en cuestión no está del todo claro. Por lo tanto, recuérdele que lo defina con claridad preguntándose: "¿Qué es lo que más me preocupa?"
2. **Estudiar sus opciones.** ¿Cuáles son algunas de las maneras en las que su hijo podría abordar el problema? Pídale que haga una lista mental y, luego, la reduzca a las tres opciones más sensatas. Hacer una lista es fundamental porque demuestra que, por lo general, existen varias opciones para resolver un problema.
3. **Considerar las desventajas.** Pídale a su hijo que piense en las desventajas de cada una de las tres ideas principales. Si alguna de las opciones tiene una consecuencia particularmente grave, este es un buen momento para descartar esa opción.
4. **Considerar las ventajas.** Ahora pídale a su hijo que piense en las ventajas de sus opciones principales. ¿Alguna opción tiene ventajas más importantes que las otras? Esa podría ser la opción ganadora.
5. **Elegir una solución.** Ahora que ha sopesado las ventajas y las desventajas de cada opción posible, su hijo puede tomar una decisión con seguridad.

Fuente: R. Burke, Ph.D. y otros, *Common Sense Parenting: Using Your Head as Well as Your Heart to Raise School-Aged Children*, Boys Town Press.

Sentarse sin moverse para hacer la tarea es difícil para los niños

Si su hijo de intermedia parece no poder mantenerse quieto a la hora de la tarea, probablemente no pueda hacerlo. Y si parece que no puede dejar de comer bocadillos, puede ser que necesite esa comida.

Su hijo está por entrar en la adolescencia. Y esto marca el período de cambios físicos más importante que ha experimentado desde la infancia.

Los escolares de intermedia suelen:

- **Levantarse de la silla.** Cuando los adolescentes crecen, sus huesos (incluido el coxis) comienzan a endurecerse. Sentarse durante mucho tiempo puede causarles dolor en los nervios. Levantarse es una defensa natural contra esa incomodidad. Es posible que su hijo quiera hacer parte de su tarea de pie. O estudiar mientras camina por la casa.
- **Estar inquietos.** Incluso si logran mantenerse sentados, los estudiantes de intermedia están inquietos gran parte del tiempo. Durante la adolescencia, el crecimiento de los huesos supera al crecimiento de los músculos, lo que significa que los músculos de los niños se estiran constantemente. Esto causa lo que se denomina "dolores de crecimiento". Estirar puede ayudar a aliviar el dolor. Por lo tanto, anime a su hijo a tomarse descansos de estiramiento con frecuencia mientras hace la tarea.
- **Atacar la heladera.** Los huesos y los músculos de los niños no es lo único que crece. Sus estómagos también crecen, y se necesita más comida para llenarlos. Además, todo ese crecimiento físico requiere grandes cantidades de combustible nutritivo. Abastézcase de bocadillos como verduras crudas en rodajas y deje que su hijo coma mientras estudia.

Fuente: P. Lorain, "Squirming Comes Naturally to Middle School Students," National Education Association.

P: Está claro que hay algo que le molesta a mi hijo de séptimo grado, pero se niega a contarme qué es. ¿Qué puedo hacer para que me cuente qué ocurre sin ser insistente?

Preguntas y respuestas

R: Los adolescentes y los jóvenes suelen ser muy reticentes a compartir sus problemas con sus padres. Pero usted *debe* continuar intentando averiguar qué es lo que le está molestando a su hijo.

A pesar de que es muy probable que aquello que le preocupa a su hijo sea algo relativamente menor, es importante que se aborde, sobre todo si el problema continúa durante varios días o semanas.

Para animar a su estudiante de intermedia a compartir con usted lo que está sucediendo sin que se sienta presionado durante el proceso:

- **Dígale que está preocupado.** "Siento que hay algo que no me estás contando. Quiero que sepas que me preocupo por ti y que estoy aquí, pase lo que pase. Puedes hablar conmigo sobre lo que sea. Parte de mi tarea como padre es ayudarte a resolver problemas".
- **Sea claro sobre sus expectativas.** "Respeto tu privacidad y que quieras resolver las cosas por tu propia cuenta, pero necesito que me digas qué está sucediendo. Puedes tener un poco más de tiempo para pensarlo solo, pero intentemos resolver esto juntos esta noche, después de la cena".
- **Busque refuerzos.** Si su hijo continúa negándose a hablar, consulte a un maestro, pediatra, consejero escolar, entrenador o alguna otra persona en la que su hijo confíe. Trabajen juntos para descubrir qué está sucediendo y ayudar a su hijo a abordar la situación.

Copyright © 2021, The Parent Institute®

Enfoque: la disciplina

Maneras eficaces de abordar las respuestas groseras

Incluso el niño que no le dio problemas durante la escuela primaria podría comenzar a responder de manera grosera durante la escuela intermedia. En esta etapa de la vida, los adolescentes comienzan a cuestionar y a desafiar. Suelen hacer comentarios insistentes, despectivos y, a menudo, irrespetuosos.

Para detener las contestaciones groseras de su hijo:

- **Sea un buen modelo a seguir.** Su hijo de intermedia escucha comentarios groseros y burlas en todos lados. Pero no debería escucharlos de usted. Trate a su hijo con respeto, incluso cuando su comportamiento no lo amerite.
- **Señale el lenguaje de su hijo.** Diga algo como "Eso es irrespetuoso" o "Tu tono no es adecuado".
- **Considere la intención de su hijo.** A veces, lo que parece una contestación grosera es el intento de su hijo por mostrarle que su opinión es distinta de la de usted. Deje en claro que él puede tener una opinión diferente, pero debe expresarla de forma adecuada. Para mostrarle cómo hacerlo, repita su punto usando un tono respetuoso.
- **Use consecuencias.** Dígale con calma a su hijo lo que siente sobre la manera en la que le habla a usted. Indique las consecuencias. "Puedes estar enojado conmigo. Pero no puedes hablar de manera irrespetuosa. Si sigues haciéndolo, no podrás usar tu teléfono durante una semana". Luego, haga cumplir las consecuencias.
- **Reconozca las mejoras.** Si nota que su hijo está haciendo un esfuerzo para dejar de contestar groseramente, dígalo.

La constancia y la compasión son claves para una disciplina eficaz

No existe un único método para disciplinar a los estudiantes de intermedia, especialmente porque están en constante crecimiento y cambio. Sin embargo, puede adoptar un enfoque de disciplina constante. Para hacerlo:

- **Controle sus emociones.** Es difícil pensar con claridad cuando uno está alterado. Evite disciplinar a su hijo cuando esté enojado. En su lugar, tómese un momento para calmarse antes de abordar el tema.
- **Observe las emociones de su hijo.** Si está claro que está molesto, ayúdelo a calmarse (o al menos reconozca sus sentimientos) antes de disciplinarlo.
- **Escúchelo.** Esto no significa dejar que su hijo hable y lo convenza de anular una consecuencia. Significa demostrar respeto incluso cuando hace cumplir la consecuencia.

- **Establezca el límite.** La flexibilidad es importante, pero algunos asuntos no son negociables. Asegúrese de dejar en claro la política de tolerancia cero para cosas como fumar y consumir drogas ilegales.

Hable con su hijo de intermedia sobre la importancia del respeto

Para alcanzar el éxito en la escuela, su hijo debe aprender a respetarse a sí mismo y los demás, incluyendo a los maestros, el personal de la escuela y sus compañeros de clase. Sin embargo, muchos niños no están del todo seguros de lo que realmente implica el respeto.

Hable con su hijo sobre el papel que juega el respeto en:

- **El comportamiento.** Su hijo siempre debería pensar antes de actuar. Debería preguntarse "¿Me agradaría que me trataran así?" "¿Tendrá esta acción un resultado positivo?" Si la respuesta es *sí*, probablemente actúe con respeto.
- **Los desacuerdos.** Su hijo puede estar en desacuerdo con alguien y aun así ser respetuoso. Enséñele cómo elegir sus palabras con cuidado.
- **Las pertenencias.** Su hijo debería cuidar sus cosas y devolver lo que pide prestado a tiempo y condiciones iguales o mejores.
- **Las amistades.** Su hijo debería rodearse de personas que lo traten a él y a los demás con respeto. Recuérdele que, en parte, las personas lo juzgarán por el comportamiento de sus amigos. Tal vez eso sea lo único que se necesita para convencerlo de elegir a sus amigos con cuidado.