

Los Padres

Southeast Local Schools

¡aún hacen la diferencia!



La preparación es clave para el éxito en los exámenes en la intermedia

Muchos estudiantes de intermedia sufren de ansiedad antes de los exámenes. Se alteran al pensar en un examen, ya sea importante o no. Por suerte, la cura para la mayoría de los casos de ansiedad frente a un examen es simple: la preparación.

Cuando los maestros anuncien un examen, anime a su hijo a:

- **Averiguar todo lo posible** con anticipación. ¿Cuál es el propósito de este examen? ¿Qué implica obtener un puntaje alto —o un puntaje bajo— para su hijo? ¿Es un examen de opción múltiple? ¿Verdadero o falso? Cuanto más sepan los estudiantes qué esperar, más relajados y seguros se sentirán el día del examen.
- **Preguntarle al maestro** cuáles son las mejores maneras de prepararse.

¿Hay exámenes de práctica que pueda hacer su hijo? ¿Sitios web que pueda visitar? ¿Ayudaría repasar ciertos capítulos del libro de texto?

- **Mantener la calma.** Revise el trabajo de estudio y la preparación que ya ha hecho su hijo. Luego, póngalo en perspectiva: la calificación de un examen no cambiará todo el futuro de su hijo.
- **Centrarse en el bienestar físico.** Insista en que su hijo duerma muy bien la noche anterior al examen. Ofrézcale un desayuno saludable por la mañana y recuérdale que debe ponerse ropa cómoda en capas.

Fuente: J.S. Schumm, Ph.D., *How to Help Your Child with Homework: The Complete Guide to Encouraging Good Study Habits and Ending the Homework Wars*, Free Spirit Publishing.

Cree un plan escrito de disciplina para frenar las discusiones



Algunos estudiantes de intermedia son respetuosos y cooperadores, mientras que otros se resisten a las reglas y disfrutan de discutir todos los puntos.

Un plan de disciplina escrito puede ayudarlo a mejorar el comportamiento y limitar los malentendidos. Le recuerda a su hijo sus expectativas y las consecuencias de no seguir las reglas. El plan también elimina la necesidad de discutir porque puede señalarlo para recordarle a su hijo exactamente lo que ambos acordaron.

Para crear un plan eficaz:

- **Asegúrese de que sea simple.** Si hay demasiadas reglas, ambos quedarán abrumados. Piense en los cinco problemas que sean más importantes para usted. Señale las reglas y las consecuencias de esos asuntos.
- **Involucre a su hijo.** Un niño que necesita un plan de disciplina escrito también es un niño al que no le agrada ceder el control. Pídale su opinión sobre las reglas y las consecuencias, pero recuerde que usted tiene la última palabra.
- **Supervise el progreso.** Cuando vea que su hijo es capaz de mantenerse siempre dentro de los límites, es hora de revisar y, posiblemente, modificar el plan.

Cómo protegerse del uso abusivo de medicamentos recetados



El problema relacionado con las drogas que crece más rápidamente en los Estados Unidos es el uso abusivo de medicamentos recetados. Lamentablemente, estos medicamentos suelen ser fáciles de conseguir para los estudiantes de intermedia y, a menudo, son “gratuitos”.

Para evitar el uso abusivo de medicamentos recetados:

- **Hable con su hijo** sobre los peligros de tomar un medicamento que se le recetó a otra persona.
- **Esté atento** a los medicamentos recetados que tiene en casa. Manténgase al tanto de los medicamentos que toman los miembros de la familia y controle su uso de cerca.
- **Considere guardar** los medicamentos recetados en un armario cerrado con llave.
- **Preste especial atención** si alguien de su familia toma un medicamento para el dolor o para el THDA. Estos son los medicamentos más

populares entre los que niños venden o usan de manera abusiva.

- **Deseche los medicamentos** vencidos o que no se utilizan. Llame a su proveedor de atención médica o busque en internet algún lugar de recolección cercano. También lleve un registro del uso que hace su hijo de medicamentos sin receta. Los estudiantes de intermedia suelen usar medicamentos para la tos y el resfrío de forma abusiva.

Fuente: “Rise in Prescription Drug Misuse and Abuse Impacting Teens,” Substance Abuse and Mental Health Services Administration.

“Entre las personas de 12 años en adelante, 9,3 millones abusaron de los analgésicos recetados en 2020”.

—Encuesta nacional sobre el consumo de drogas y salud de 2020

Cinco estrategias para mejorar la comunicación con su hijo



¿Recuerda a ese estudiante de primaria hablador que solía conocer? Bueno, ese niño se ha convertido en un preadolescente reservado. De pronto, hablar con su hijo de intermedia se siente como caminar por un campo minado. Si hace una pregunta equivocada, su hijo podría explotar o callarse.

Para mantener abiertas las vías de comunicación:

1. **Haga preguntas breves.** Para mantenerse al tanto de lo que sucede en la escuela, evite las preguntas que se responden con *sí* o *no*. Haga preguntas abiertas: “¿Qué estás estudiando en ciencias esta semana?”
2. **Esté disponible.** Es probable que su hijo se abra ocasionalmente. Cuando eso suceda, es crucial que

usted esté allí para prestar atención y escucharlo *en serio*.

3. **No sea condescendiente.** Incluso si los problemas de su estudiante de intermedia a usted le parecen menores, para su hijo son *significativos*. Si los menosprecia, será aún menos probable que su hijo los comparta con usted la próxima.
4. **Ofrezca alternativas.** Anime a su hijo a hablar con otro adulto de confianza si usted no está disponible. Su hijo necesita hablar de la escuela y la vida con alguien en quien ambos confíen, ya sea un maestro, un familiar o el padre o la madre de un amigo.
5. **Nunca se rinda.** Estos años temperamentales no durarán por siempre, así que tenga paciencia. Mantenga el optimismo y siga siendo la presencia confiable de la que depende su hijo.

¿Ayuda a su hijo a abordar los asuntos académicos?



Para muchos estudiantes, hay una materia que es un verdadero desafío. Tal vez el maestro no sea su favorito. Tal vez la materia es más compleja. Sea cual fuere el problema, sus calificaciones comienzan a verse afectadas.

Si su hijo de intermedia está teniendo dificultades en una materia, ¿está siguiendo pasos eficaces? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- ___ 1. **¿Ha hablado** con su hijo sobre la materia? ¿Cuál cree que es el problema?
- ___ 2. **¿Ha animado** a su hijo a estudiar para esa materia todos los días? El cerebro es como los músculos, que se fortalecen con la práctica.
- ___ 3. **¿Ha animado** a su hijo a hablar con el maestro para desarrollar un plan de mejoría?
- ___ 4. **¿Ha ayudado** a su hijo a explorar recursos, como las tutorías?
- ___ 5. **¿Celebra** cada indicio de avance de su hijo?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su estudiante de intermedia a superar dificultades. 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 © 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.

Celebre el Día de la Tierra con actividades didácticas en internet



El 22 de abril es el Día de la Tierra. Ayude a su hijo a encontrar maneras ecológicas de celebrar el planeta ingresando en:

- **La ciudad del reciclaje**, www3.epa.gov/recyclecity. Los estudiantes pueden explorar la ciudad del reciclaje y aprender de qué manera hacer cosas simples en casa y en el vecindario puede ayudarlos a reducir los desechos, usar menos electricidad y ahorrar dinero. Los estudiantes también encontrarán juegos, actividades y recursos sobre los beneficios del reciclaje.
- **Biomás del mundo**, www.teachersfirst.com/lessons/biomes. Este sitio ofrece un proyecto de investigación en internet que les interesará a los niños muy estudiosos. Al utilizar el esquema y los recursos del sitio, los estudiantes podrán descubrir cómo los ecosistemas dependen unos de otros. Los estudiantes también encontrarán sugerencias

de maneras interesantes de presentar los datos que obtienen. (¡Téngalo en cuenta durante la época de la feria de ciencias!)

- **Parque Nacional Yellowstone**, www.nps.gov/yell/learn/kidsyouth/index.htm#onthisPage-7. Los estudiantes pueden usar un mapa interactivo para aprender más acerca del parque e investigar sobre ecología, historia y las acciones de preservación en curso.
- **Conciencia sobre el agua para niños**, www.epa.gov/watersense/watersense-kids. Los estudiantes descubrirán cuánta agua usa una familia tipo en los Estados Unidos por día y aprenderán maneras eficaces de reducir su uso.
- **Los niños y la energía**, www.eia.gov/kids/games-and-activities. Este sitio está lleno de adivinanzas, juegos, acertijos, experimentos y mucho más relacionados con la energía. Los estudiantes aprenderán sobre las fuentes de energía y las maneras de conservarla.

Cree un plan si su hijo estará solo en casa después de la escuela



Es posible que sienta que su hijo de intermedia es maduro y capaz. Sin embargo, si él llega a casa todos los días después

de la escuela y no hay nadie allí, es necesario que tome precauciones.

Para asegurarse de que su hijo se mantenga seguro y productivo durante el tiempo que pasa solo después de la escuela:

- **Prepárese para una emergencia.** Antes de dejar a su hijo solo, detalle exactamente qué debería hacer en caso de incendio, condiciones climáticas extremas u otra situación de urgencia.
- **Arme una lista** de teléfonos importantes. Incluya el teléfono de su trabajo, de los vecinos que

están cerca y de los servicios de emergencia.

- **Escriba las reglas.** Deje sus expectativas muy claras, ya sea “no se puede invitar amigos” o “no se puede cocinar” estando solo en casa.
- **Exíjale un contacto frecuente.** Pídale que llame o mande un mensaje de texto apenas llegue a casa.
- **Acuerden una rutina.** Si su hijo baja del autobús a las 4:00 p.m. y usted llega a casa a las 6:00 p.m., sugiérale maneras de aprovechar esas horas de manera constructiva. “Tómame 30 minutos para relajarte y luego haz la tarea”.
- **Cree un plan B.** Las llaves se pierden. Las puertas pueden trabarse. Asegúrese de que su hijo tenga un plan de respaldo para entrar a casa.

P: Mis hijos no se llevan bien. Se pelean constantemente y siempre quedo en el medio. ¿Cómo puedo enseñarles a tratarse el uno al otro con respeto y resolver sus conflictos de manera pacífica?

Preguntas y respuestas

R: ¡Usted no está solo! Incluso los hermanos que tienen la mejor relación pasan algunos momentos en los que no se llevan bien, y muchos padres sienten que tienen que ser árbitros.

En lugar de intervenir en cada disputa, enséñeles a sus hijos algunas estrategias básicas para resolver conflictos de forma pacífica y respetuosa. Estas estrategias también los ayudarán cuando sus hijos enfrenten conflictos en la escuela.

Enséñeles a sus hijos a:

- **Hablar sobre los problemas** antes de que se conviertan en verdaderos conflictos. Cuando se ignoran cosas pequeñas, suelen convertirse en grandes disputas.
- **Poner el foco en sí mismos** al transmitir un mensaje. Anime a sus hijos a hablar sobre sus sentimientos y no sobre los errores de la otra persona. En lugar de “TÚ siempre me robas la ropa”, pruebe “Me enojo cuando me sacas algo sin pedirme permiso”.
- **Evitar el juego de echar culpas.** Si hay un problema, es probable que no importe de quién es la culpa. Ayude a sus hijos a destinar tiempo a resolver el problema, no a echar culpas.
- **Escuchar.** Sus hijos nunca verán el punto de vista del otro si no escuchan lo que el otro tiene para decir.
- **Cooperar y ceder.** Si dos personas tienen un conflicto, cada uno tiene un problema. Para resolverlo, es probable que ambos deban hacer algunos cambios.

Enfoque: la lectura

Agregue un poco de variedad a la lectura de su hijo



Los expertos concuerdan en que la lectura es la base del aprendizaje. Pero no es necesario que eso implique grandes

volúmenes polvorientos que reposan en estantes altos. Los tiempos han cambiado, y ahora hay nuevas formas de exponer a su hijo a los beneficios y la satisfacción de la lectura.

Para animar a su hijo de intermedia a leer más, no piense únicamente en los libros físicos. Acérquelo a:

- **Los audiolibros.** Estas grabaciones de libros son excelentes recursos, especialmente si su hijo tiene dificultades con la fluidez. Escuchar cuentos leídos en voz alta es una manera comprobada de desarrollar las habilidades de lectura. Los audiolibros ofrecen muchos de los mismos beneficios que las versiones impresas: exposición a la estructura de la historia, argumentos convincentes y vocabulario nuevo. Para que el beneficio sea mayor, anime a su hijo a leer la versión impresa mientras escucha el audiolibro.

Al igual que con los libros tradicionales, puede conseguir audiolibros en la biblioteca. También puede descargar libros gratuitos de sitios web como www.loyalbooks.com.

- **Libros electrónicos.** Su hijo puede leer versiones digitales de libros en una computadora o en un lector electrónico. Si bien algunos libros electrónicos solo contienen texto, otros incluyen gráficos, videos y enlaces. Pero tenga cuidado: la parafernalia podría distraer a los lectores. Hay libros electrónicos disponibles en la biblioteca pública y en sitios como www.goodreads.com.

Ayude a su hijo a comprender los textos en mayor profundidad

A medida que los estudiantes comienzan a leer materiales más complejos en la escuela, necesitan pensar realmente en lo que están leyendo. Anime a su hijo de intermedia a centrarse en:

- **El propósito del autor.** ¿Por qué el autor escribió esto? ¿Lo hizo para informar al lector? ¿Para entretener? ¿Para influir en su pensamiento?
- **La idea principal y los detalles.** ¿Cuál es el mensaje básico del autor? ¿Qué elementos incluye el autor para respaldar y fortalecer este mensaje?
- **El lenguaje figurado.** “El océano me cantó” no significa que el océano realmente *cantó*. Significa que el océano era atractivo.
- **La secuencia de acontecimientos.** ¿Qué sucedió primero en el cuento? ¿Qué sucedió después? ¿Cuál fue el resultado?



- **Las relaciones** entre las cosas que sucedieron en el cuento y su resultado.
- **Los sentimientos** de los personajes. ¿Qué decisiones tomaron como resultado de esos sentimientos?

Únase a su estudiante para fomentar el placer por la lectura



Muchas cosas compiten por el tiempo de su hijo de intermedia: los amigos, las actividades, las redes sociales, etc.

Sin embargo, leer por placer es una de las mejores cosas que puede hacer su hijo para garantizar el éxito en la escuela.

Para inculcar en su hijo el placer de la lectura:

- **Lean el mismo libro.** Pídale al bibliotecario que sugiera algunos libros populares para estudiantes de intermedia. Escojan uno y pidan dos copias. Armen un “pequeño club de lectura” para

usted y su hijo. Ofrezca una salida especial o un privilegio por terminar el libro. Recuerde que terminarlo también implica hablar sobre el libro.

- **Lean al mismo tiempo.** Es menos probable que su hijo se distraiga si ambos están haciendo lo mismo. Elija un momento del día en el que ambos puedan sentarse a leer durante al menos 20 minutos.
- **Busquen películas** basadas en libros. El interés en una película puede hacer que su hijo tenga más ganas de leer el libro en el que se basa. Planeen leer el libro y ver la película juntos.