Escuela Intermedia
Los Padres™
¡aún hacen la diferencia!
Rockdale County Public Schools
Abril 2024
Vol. 27, No. 8

Las conversaciones diarias mejoran el pensamiento de orden superior

¿Cuál es el estilo de pensamiento de su hijo de intermedia? ¿Puede abordar un trabajo complicado de una manera inteligente? ¿Considera todos los aspectos de un tema antes de elegir una postura? ¿Da una opinión razonada sobre algo cuando se la piden?

Si las respuestas son *no*, *no* y *no*, ¡no se preocupe! Como las demás destrezas, las habilidades de pensamiento de su hijo pueden mejorar con el tiempo. Para fomentar el pensamiento más profundo:

- **Entable una conversación.** No trate superficialmente los problemas del día cuando se sienten a cenar. Hablen sobre ellos en profundidad. Haga preguntas sobre las cosas que su hijo ha visto en internet o escuchado en las noticias. Eso podría impulsarlo a considerar los temas con una mayor profundidad.
- **Haga preguntas abiertas.** Cuando sea posible, evite hacerle preguntas a su estudiante que puedan responderse con un simple *sí* o *no*. En cambio, hágale preguntas que tengan más probabilidades de conducir a una respuesta pensada. De una pregunta como "¿Qué dijo tu maestro de ciencias sobre el clima?" podría obtener una respuesta más detallada que si pregunta "¿Hablaron sobre algo interesante hoy en la clase de ciencias?"
- **Léale un artículo periodístico** a su hijo o miren las noticias juntos. Luego, pídale que comparta su opinión sobre temas específicos que se abordaron.
- **Evite los cuestionarios.** La manera de impulsar las habilidades de pensamiento analítico de su escolar de intermedia no debería parecerse a la escuela. Asegúrese de que los intercambios sean informales y amistosos.

Impulse los logros académicos con el ejercicio

El estrés produce un efecto negativo sobre los logros de los estudiantes. Eso significa que, independientemente de cuánto se hayan preparado los estudiantes, si están estresados, no están completamente listos para aprender.

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 los niveles de energía.
- **Es tranquilizante.** Cuando los niños están concentrados en el ejercicio o el deporte que están haciendo, es probable que dejen de pensar en sus preocupaciones.
- **Mejora la memoria.** Los estudios demuestran que el ejercicio aumenta el flujo sanguíneo al cerebro, y esto puede ayudar a los estudiantes a mejorar la memoria.
- **Aumenta la confianza** en uno mismo. Cuando los niños sienten que tienen más control sobre su cuerpo, podrían sentir que tienen más control sobre sus estudios.

¿No hay tiempo para hacer ejercicio? Intente hacer cambios en el cronograma para que su hijo pueda incluir algo de actividad en el día.

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

Copyright © 2024, The Parent Institute®

Copyright © 2024, The Parent Institute®

Ayude a su hijo a repuntar luego de obtener calificaciones bajas

Es normal estar molesto si su hijo trae a casa una calificación baja. Pero mostrar su frustración y su enojo no harán que mejore sus calificaciones. En cambio:

- **Ponga las calificaciones** en perspectiva. Permita que su hijo sepa que las calificaciones son importantes, pero que *no* miden el valor o el potencial de aprendizaje de una persona.
- **Céntrese en lo positivo.** Hable sobre lo que hizo bien su hijo, en una materia de la escuela o en otra actividad. Pregúntele, "¿De qué te sientes más orgulloso?"
- **Busque causas posibles.** Las malas calificaciones reflejan un problema. Pregúntele cuál cree que es el problema. A veces, el problema no es la capacidad académica sino los malos hábitos de estudio y los nervios antes de los exámenes.
- **Establezca metas realistas** para mejorar. No espere todas A de su estudiante si actualmente está sacando todas C. Y sea específico sobre los pasos que necesita dar su hijo para cumplir con los objetivos.
- **Contacte a los maestros.** A veces, los estudiantes dan lo mejor de sí mismos e igualmente les va mal. O les echan la culpa a los maestros por sus problemas. Para obtener más información, pídales a los maestros de su hijo su opinión sobre lo que está sucediendo.

"El éxito no es definitivo, el fracaso no es fatal: lo que cuenta es la valentía para continuar".

—Winston Churchill

Comience a hablar con su hijo sobre la transición a la escuela secundaria

A muchos estudiantes de intermedia y sus familias les espera una gran transición. ¡Faltan solo cuatro meses para que comiencen la escuela secundaria! Es normal que usted y su hijo estén un poco nerviosos. La mayoría de los estudiantes de intermedia:

- **Sienten emoción** por las oportunidades que les ofrece la escuela secundaria. Esto incluye nuevas amistades y más libertad. La escuela secundaria también les permite a los estudiantes desarrollar nuevos intereses mediante una variedad de clases más amplia.
- **Están un poco ansiosos.** Los estándares académicos, de comportamiento y de independencia de los estudiantes de secundaria son diferentes a los que la mayoría de los estudiantes de intermedia están acostumbrados. Es muy probable que también un número mayor de estudiantes.

Para aliviar la ansiedad de su hijo:

- **Aproveche los recursos disponibles.** Anime a su hijo a hablar con el consejero escolar sobre la transición. También debería hablar con vecinos o amigos que ya están en la escuela secundaria y preguntarles sobre sus experiencias. Asegúrese de que vaya a las sesiones de orientación que ofrezca la escuela secundaria.
- **Hable con su hijo.** Comparta algunos de sus recuerdos positivos sobre la escuela secundaria. Hable sobre las clases en las que su hijo quiera anotarse y las actividades extracurriculares que le parezcan interesantes.
- **Anímelo.** Comenzar la escuela secundaria es un gran hito. Diga que está orgulloso de su hijo y que espera con ansias esta etapa nueva y emocionante.

¿Sigue remarcando la importancia de asistir a clase?

La asistencia de los estudiantes está relacionada con el desempeño académico. Para que los escolares de intermedia se mantengan encaminados, es necesario que asistan a todas las clases, todos los días.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguar si usted está haciendo todo lo que está a su alcance para alentar a su hijo a asistir a clase con frecuencia y a ser puntual:

___**1. ¿Ha dejado claro** que asistir a clase es la prioridad más importante de su hijo hasta fin del año?

___**2. ¿Evita** permitirle a su hijo faltar a clase a menos que haya una enfermedad o una emergencia?

___**3. ¿Hace hincapié** en que su familia no tolera las ausencias a clase?

___**4. ¿Anima** a su hijo a dar pasos para ser puntual, como usar una alarma?

___**5. ¿Trabaja** con la escuela para asegurarse de que le avisen si su hijo falta a clase?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está dejándole claro a su hijo lo importante que es que asista a clase. 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 © 2024, 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 © 2024, The Parent Institute®

Enséñele a su escolar de intermedia a tomar decisiones en cinco pasos

La toma de decisiones puede ser un proceso difícil para los estudiantes de intermedia. Sin embargo, hay pocas habilidades más importantes en la escuela y en la vida que aprender a tomar decisiones sabias.

Enséñele a su hijo a seguir estos cinco pasos:

1. **Comprender los hechos.** Supongamos que un vecino le ha pedido a su hijo que cuide a su perro durante el fin de semana. Primero, su hijo debería averiguar exactamente qué implica. Por ejemplo, ¿con qué frecuencia es necesario alimentar y pasear al perro? ¿En qué horarios?
2. **Anticipar los conflictos.** Su hijo tiene que estudiar este fin de semana, pero lo invitaron al torneo de fútbol de un amigo. ¿Puede hacer las dos cosas y aun así cuidar al perro?
3. **Considerar las consecuencias** de cada elección. Si su hijo no va al torneo, ¿se enojará su amigo? Si rechaza el trabajo, ¿su vecino le pedirá a otra persona que cuide a su perro en el futuro?
4. **Pensar alternativas.** Tal vez su hijo pueda explicarle al amigo que cuidar al perro de su vecino podría llevarlo a conseguir otros trabajos de cuidado de perros en el futuro. ¿Podría ir a un partido de fútbol diferente?
5. **Aceptar que las decisiones** pueden tener un lado negativo. Si la decisión es no ir al torneo, su hijo está renunciando a pasar tiempo apoyando a un amigo. Pero tendrá la oportunidad de cuidar al perro cuando el vecino se vaya de viaje. A veces, las buenas decisiones requieren un pequeño sacrificio para obtener un beneficio a largo plazo.

El autorrespeto contribuye al éxito escolar de su estudiante

El respeto por uno mismo es esencial para los estudiantes. Fomenta una actitud positiva y un sentimiento de competencia. Cuando los estudiantes se respetan a sí mismos, hay más probabilidades de que establezcan metas realistas, perseveren frente a las dificultades y se esfuercen al máximo.

El autorrespeto también es un factor en la mejor toma de decisiones y la capacidad para priorizar el trabajo escolar y otros compromisos.

Para fomentar un sentido de autorrespeto en su estudiante de intermedia:

- **Mantenga una actitud positiva.** Todos encontramos piedras en el camino. Son temporales. Anime a su hijo a volver a empezar luego de un contratiempo.
- **Ayude a su hijo** a resistir la presión negativa de sus compañeros. Hablen sobre maneras de evitar situaciones que su hijo sabe que no están bien.
- **Señale las fortalezas** de su hijo y explique que cada uno tiene distintas fortalezas y puntos débiles. Ser consciente de eso puede ayudar a su escolar de intermedia a controlar sus sentimientos de celos. La capacidad de alegrarse por los demás, en lugar de sentir celos, es una parte importante del respeto por uno mismo.
- **Tome una postura firme** contra la drogadicción. Dígale a su hijo que el respeto por sí mismo incluye el respeto por su propia seguridad y salud.

Fuente: Sean Covey, *The 7 Habits of Highly Effective Teens*, Fireside.

P: A mi escolar de intermedia no le agrada escribir. Cuando tiene que hacer un trabajo de escritura, se queda mirando a un punto fijo y no puede comenzar. ¿Hay algo que pueda hacer para ayudarlo?

Preguntas y respuestas

R: Algunos escolares de intermedia son reacios a escribir. Muchos simplemente se bloquean por el miedo ante la idea de escribir. Se preocupan al pensar que lo que escribirán no será bueno o que se burlarán de ellos.

Para ayudar a su estudiante de intermedia a superar el bloqueo al escribir:

- **Empatice con su hijo.** Diga que los escritores profesionales también tienen dificultades al escribir en algunas ocasiones, y no hay problema con eso.
- **Recomiéndele que practique.** Pídale a su hijo que escriba sobre cualquier cosa que le venga a la cabeza, sin importar lo absurda que le parezca. O sugiérale que escriba sobre un interés personal.
- **Hable sobre ideas** de temas con su hijo. Fomente las lluvias de ideas y pídale a su hijo que haga una lista de ideas.
- **Sugiérale a su hijo** que escriba las ideas a medida que surjan. Podrá editar la fluidez, la gramática y la ortografía más adelante.
- **Sea amable al revisar** los trabajos escritos de su escolar de intermedia. Marque lo que le agradó primero y no critique demasiado. Céntrese en lo que su hijo está tratando de decir y no solo en la mecánica de la escritura.
- **Evite enmendar los errores.** Eso dañará la confianza de su estudiante y le transmitirá el mensaje de que usted no cree que su hijo sea capaz de corregirlos de forma independiente.
- **Sea paciente.** Permítale a su hijo expresar la frustración. Lleva tiempo y práctica ser un buen escritor.

Copyright © 2024, The Parent Institute®

Enfoque: la disciplina

La disciplina dura puede perjudicar más que motivar

Los investigadores han descubierto que algunos tipos de disciplinas que usan las familias pueden ser contraproducentes. Hicieron un seguimiento de más de mil estudiantes durante nueve años y descubrieron que cuando los adultos aplicaban una disciplina severa, como golpes o amenazas verbales o físicas, sus hijos se alejaban de la familia.

Como resultado, esos niños recurrían más a sus compañeros en busca de apoyo. Elegían pasar tiempo con sus amigos en lugar de hacer el trabajo escolar. Tenían tantas ansias por mantener sus amistades que eran capaces de romper las reglas para seguir siendo parte del grupo. Si sus amigos probaban cosas riesgosas, como drogas y alcohol, ellos también las probaban. Las niñas tenían más probabilidades de volverse sexualmente activas. Los niños tenían más probabilidades de infringir la ley.

Los resultados eran predecibles: a estos estudiantes no les iba bien en la escuela intermedia y secundaria. Muchos abandonaban la escuela por completo.

La disciplina funciona mejor cuando es firme, justa y constante. Para disciplinar a su hijo de una manera positiva y eficiente:

- **Aplique reglas** y consecuencias por romperlas. Coméntelas con su hijo.
- **Mantenga la calma** si su hijo infringe una regla. Simplemente aplique la consecuencia establecida.
- **Recompense** el buen comportamiento con confianza. Diga, "Confío en que vas a tomar la decisión correcta respecto a esto. Estoy aquí si quieres hablar sobre el tema".

Fuente: Society for Research in Child Development, "Harsh parenting predicts low educational attainment through increasing peer problems," *ScienceDaily*.

Sea específico e involucre a su estudiante al poner límites

No siempre es fácil lograr que los escolares de intermedia sigan las reglas. Después de todo, es normal que pongan a prueba los límites y busquen más libertad.

Los expertos recomiendan seguir estas pautas al poner límites:

- **Dejarlos bien claros.** Nunca dé por sentado que su hijo sabe lo que puede hacer y lo que no. Diga exactamente lo que espera. "Carga tu teléfono fuera de tu habitación por la noche. No hay excepciones".
- **Explicar por qué** pone las reglas que pone. No necesita justificar las reglas, pero ayude a su hijo a comprenderlas. "No puedes tener el teléfono en tu habitación por la noche porque te quita el sueño".
- **Obtener la opinión de su hijo.** Si está pensando en modificar una regla, hable con su hijo. "Estamos considerando cambiar el horario límite del uso de tecnología. ¿Qué hora te parecería razonable?" Puede no seguir la sugerencia de su hijo, pero escúchela.
- **Tomar distancia.** Una vez que las reglas se establezcan, confíe en que su hijo las obedecerá. Si no lo está haciendo, aplique consecuencias razonables.

Modele el comportamiento respetuoso que desea ver

A la hora de enseñarle a su hijo sobre el respeto, la idea no es *enseñárselo*, sino *mostrárselo*. Al demostrarle de qué se trata el respeto, hará grandes avances para ayudar a su hijo a ser respetuoso.

Estas son algunas maneras simples de demostrar respeto a diario:

- **Sea honesto.** Diga la verdad. Admita sus errores y no culpe a otros por ellos. Pida perdón (incluso a su hijo) cuando se equivoque.
- **Sea confiable.** Si le dice a su hijo que va a hacer algo, hágalo. Para ganarse su respeto, demuéstrele que puede confiar en usted. Y cuando no pueda hacer algo, sea honesto al respecto. Es una manera fácil de mostrarle respeto.
- **Sea amable.** No insulte ni menosprecie a su hijo cuando cometa errores.
- **Sea justo.** No juzgue ni imponga un castigo por algo antes de tener toda la información. Muéstrele que lo respeta tomándose el tiempo para escuchar todos los lados de la historia.
- **Sea cortés.** Diga *por favor, gracias* y *perdón* cuando hable con su hijo. Tampoco irrumpa en su habitación si la puerta está cerrada. Golpee la puerta antes.