

Los Padres™

Birdville Independent School District
Guidance and Counseling Department

¡aún hacen la diferencia!



Cuente con que a su estudiante de intermedia le irá bien este año

No se limite a esperar que su hijo de intermedia tenga un buen rendimiento en la escuela este año; *¡cuente* con ello! Los estudios revelan que cuando los padres tienen expectativas ambiciosas pero realistas de sus hijos, es muy probable que ellos se sientan motivados a satisfacerlas.

Para promover el buen desempeño en el salón de clases y más allá:

- **Crea en su hijo.** No reaccione sorprendido cuando le vaya bien. ¿Acaso su hijo recibió una B+ en un examen de ciencia difícil? Dígale que estaba convencido de que le iría bien. “¡Es fantástico! Sabía que todo el trabajo extra que hiciste valdría la pena!”
- **Apoye a su hijo** cuando sufra un revés. No lo menosprecie cuando

cometa un error. Recuérdele que todos fracasamos alguna vez y que los errores pueden ayudarlo a crecer. Sea usted, constantemente, “el refugio” para su hijo, y acéptelo y quíeralo sin condiciones.

- **Empodere a su hijo** para que tome las medidas necesarias. Cuando suceda algo lamentable, no diga que ha sido cosa de la mala suerte. Esto simplemente hará que su hijo se sienta como víctima que no tiene control de las situaciones. En lugar de ello, anímelo a pensar en la lección que puede aprender, y a analizar de qué manera podría abordar una situación similar en el futuro.

Fuente: V. LoBue, Ph.D., “Expect the Best: On the Power of Expectation,” *Psychology Today*, nswc.com/mid_expect-best.

Ayude a su hijo a adquirir hábitos saludables



Los hábitos saludables harán que a su hijo le sea más fácil rendir bien en la escuela. Pero, ¿sabe usted si cuenta con la nutrición, el descanso y el ejercicio que necesita?

Los expertos en el área de la salud concuerdan en que los estudiantes de intermedia necesitan:

- **Dormir suficiente.** La Academia Americana de Pediatría señala que necesitan entre nueve y 10 horas de sueño por noche para desempeñarse óptimamente en la escuela.
- **Dirigir su atención a la nutrición.** Deberían tomar un desayuno saludable cada mañana, y seleccionar alimentos nutritivos para el almuerzo y la merienda.
- **Beber agua en abundancia.** El cerebro no puede almacenar agua, pero la necesita para funcionar. Estar bien hidratado es una de las maneras de mantener su cerebro a punto.
- **Adquirir el hábito del ejercicio.** ¡La clase de educación física no es suficiente! Los adolescentes necesitan 60 minutos de actividad física por día: montar en bicicleta, correr, jugar baloncesto, practicar cualquier deporte, bailar, caminar, etc.
- **Lavarse las manos regularmente.** Prevenir la propagación de enfermedades puede ser tan fácil como lavarse las manos. Y menor número de enfermedades significa un menor número de ausencias a la escuela.

Un ambiente apacible en casa promueve el éxito académico



Hoy en día, las familias están ocupadísimas y estresadas, lo cual puede tener un impacto negativo en la salud y en las calificaciones de su hijo. Si bien es prácticamente imposible tener una vida libre de estrés, usted puede tomar medidas para que su hogar sea un refugio del ajetreo diario.

Para ayudar a toda la familia a sentirse bien mental y emocionalmente:

- **Llene su casa de risas.** Las risas deberían ser parte de cada día. Pídale a todos que cuenten una anécdota cómica, un chiste, hablen de un programa o película cómica favorita.
- **Enseñe estrategias** para aliviar el estrés. Enséñele a su hijo a respirar profundamente, salir a dar una

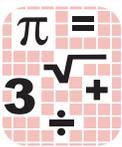
caminata o escuchar música relajante toda vez se sienta estresado.

- **Comparta lo que es bueno.** Cada día, pídale a cada miembro de la familia que hable de por lo menos una cosa positiva que le ocurrió (sin importar cuán pequeña sea). Trate de hacerlo durante la hora de las comidas familiares.
- **Coopere.** Los quehaceres se completan más rápido cuando todos trabajan. Programe el tiempo para los quehaceres, y luego hagan algo divertido juntos como recompensa.

“No es el peso de la carga lo que te destruye. Es la manera en que la llevas”.

—C.S. Lewis

Hacer cálculos aproximados mejora las destrezas matemáticas



La matemática es una materia que, por lo general, depende de respuestas precisas. Pero el primer paso para llegar a esas respuestas es, frecuentemente, analizar el problema en su conjunto y hacer una “conjetura bien fundamentada” o un cálculo aproximado.

Usted puede darle a su hijo muchas oportunidades de practicar cómo hacer un cálculo aproximado aprovechando actividades de la vida diaria. Anímelo a verificar su respuesta, resolviendo el problema paso a paso, o comparando el cálculo aproximado que hizo con la verdadera respuesta.

Estos son algunos problemas de cálculo aproximado que podría darle a su adolescente:

- **¿Cuántos** tarros de café tendríamos que comprar en un año si papá toma un promedio de dos tazas por día, y cada tarro de café rinde 50 tazas?

- **¿Cuánto** tiempo nos tomará llegar a la casa de abuelita? Conducimos a 27 millas por hora y ella vive a cinco millas de distancia.
- **¿Cuántas** personas hay sentadas en las primeras tres hileras del cine?
- **¿Cuántos** jardines tendría que rastrillar para ganar un total de \$10 000 si gana \$18 por jardín?
- **¿Cuánto** tiempo crees que te tomará leer ese libro de principio a fin?
- **¿Cuántas** porciones de cereal piensas que podremos servir de una caja?
- **¿Cuánto** saldrá la cuenta en el supermercado si tenemos que comprar todo lo de esta lista?
- **¿Cuánto** dinero hay en esa cajita donde se pone el cambio?
- **¿Cuánto** tiempo crees que te tomará terminar la tarea?

Fuente: V. Thompson y K. Mayfield-Ingram, *Family Math—The Middle School Years*, University of California at Berkeley.

¿Está ayudando a su hijo a tener una transición fluida?



Los cambios que se presentan al pasar de la escuela primaria a la intermedia son considerables. ¿Cuán efectiva es su ayuda para que él aborde esta transición? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinarlo.

___ **1. Usted y su hijo**, ¿se han informado de la escuela? ¿Han consultado su sitio internet? ¿Le ha dado una mirada al manual de la escuela?

___ **2. ¿Le ha asegurado** a su hijo que, si bien este es un cambio importante, usted está convencido de que él podrá tener un buen rendimiento académico?

___ **3. ¿Le ha preguntado** a su hijo cuál es su opinión de la escuela intermedia, sus clases y sus maestros?

___ **4. ¿Piensa** asistir a las reuniones de padres en la escuela para informarse mejor, y de ese modo, ayudar a su hijo este año escolar?

___ **5. ¿Anima** a su hijo a informarles a usted y a sus maestros inmediatamente si tiene cualquier dificultad?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas son *sí*, usted está apoyando a su hijo en esta fase de transición. Pruebe las ideas del cuestionario de todas las preguntas que respondió con un *no*.

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 © 2019, The Parent Institute, una división de PaperClip Media, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad.

Editor Responsable: Doris McLaughlin.

Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Converse con su hijo de intermedia sobre el acoso o la intimidación



Según los expertos, el auge del acoso ocurre en los años de la intermedia. Los estudios revelan que el mal comportamiento parece aumentar la popularidad de los niños.

Los acosadores del siglo 21 no son los típicos bravucones que merodean el patio de recreo. Estos incluyen:

- **El acosador verbal** que insulta y desparrama rumores.
- **El acosador social** que insta a los demás a excluir o rechazar a otros.
- **El acosador cibernético** que publica comentarios crueles o embarazosos en los sitios sociales, como SnapChat e Instagram.

Hable con su hijo del acoso y de la importancia de defenderse y abogar por los demás.

Si su hijo es víctima de un acosador:

- **Coméntelo con él** con mucha delicadeza. Comprenda que tal vez se sienta muy avergonzado como para admitirlo.

- **Sea comprensivo y solidario.** Recálquele que esto no es su culpa.
- **Pida ayuda.** Un maestro o un consejero podría tener una solución que a usted no se le ha ocurrido.

Si su hijo es el acosador:

- **Déjele bien en claro** que no tolerará este tipo de comportamiento.
- **Pregúntele qué trata de lograr.** ¿Cómo podría alcanzar esa meta en el futuro sin herir a nadie?

- **Ayúdelo a encontrar maneras** de resarcir a la persona que hirió.

Si su hijo ha sido testigo de actos de acoso:

- **Represente maneras de reaccionar.** Podría decir, “Oye, esto no está bien”. O podría poner el brazo en el hombro de su amigo y alejarse de la situación.

- **Anímelo a informar** el incidente al personal de la escuela de inmediato.

Fuente: *Bullying: Engaging Parents, Students and Staff in Your Anti-Bullying Program*, Resource Kit, The Parent Institute.

P: Me gustaría ofrecerme como voluntario para acompañar un paseo de la escuela, pero mi hijo me ha dicho que se sentiría completamente mortificado si lo hago. ¿Es que debo cambiar mis planes para que no se sienta abochornado?

Preguntas y respuestas

R: Las escuelas dependen de los padres voluntarios, particularmente en la intermedia y en la secundaria, cuando el número de padres dispuestos a cooperar tiende a disminuir. Así y todo, usted no querrá que su cooperación en la escuela cause una batalla campal en casa.

Para mantener la paz:

- **Escuche a su hijo.** No ignore sus quejas. Siéntese y hable de ellas. “Me doy cuenta que no quieres que acompañe a la clase en el paseo, pero me gustaría saber por qué. ¿Es que te preocupa algo en particular?”
 - **Valide los sentimientos** de su adolescentes. En los años de la intermedia, los chicos sienten una enorme presión por encajar, así que recuérdelo cuando escuche lo que le preocupa. “¿Tienes miedo que tus amigos crean que tú eres extraño si me ven en el paseo?” Si él responde que sí, pídale que se ponga en el lugar de ellos. ¿Es que hallaría que otros padres son raros? ¿O acaso eso no sería nada del otro mundo?”
 - **Lleguen a un acuerdo.** No abandone su compromiso de participar en la vida escolar de su hijo, pero respete sus sentimientos. Si ha hablado con él y aún así se siente nervioso por su presencia en el paseo, anótese para hacer otra actividad. Tal vez pueda ofrecer sus servicios como voluntario en la oficina de comunicación de la escuela, o en el mostrador de la recepción.
- Y si por casualidad ve a su hijo cuando está en la escuela, no le dé importancia. ¡Simplemente sonríale y aléjese!

Una lista de control de correcciones es útil para mejorar la escritura



Es difícil ayudar a los estudiantes de intermedia con sus tareas de escritura. Por naturaleza, los adolescentes son muy sensibles a

la crítica y a cualquier sugerencia para mejorar.

Pues entonces, cuando su hijo le pida que revise una composición, concéntrese primero en lo que le gusta. Un título que engancha. La introducción. Descripciones claras. Sus oraciones favoritas.

Luego, dele a su hijo una lista de control para corregir su trabajo, para que, de ese modo pueda mejorarlo sin sentirse criticado. Use esta lista de control:

- **He leído** completamente toda la composición para comprobar que tiene sentido.

- **Mi composición** tiene una idea o tema principal.
- **El título** encaja con la pieza.
- **La introducción** declara claramente cuál es la idea principal del trabajo.
- **Los diferentes puntos** fluyen lógicamente de uno a otro.
- **Usé** una gran variedad de frases de transición.
- **Reemplacé** palabras vagas por otras más específicas.
- **Eliminé** las palabras innecesarias al combinar oraciones cortas.
- **Acorté** las oraciones que eran muy largas y verbosas.
- **Reemplacé** palabras trilladas.
- **Sangré** cada nuevo párrafo.
- **El verbo** y el sujeto de todas las oraciones concuerdan.
- **Revisé** la ortografía, puntuación y el uso de las mayúsculas.

Enfoque: el equipo hogar-escuela

Busque maneras de promover el aprendizaje



¿Cuál es la mejor manera de ayudar a su hijo a desempeñarse bien en la intermedia? La respuesta es continuar comprometido con su educación.

Para que su hijo empiece este año con buen pie:

- **Haga de su hogar** un lugar propicio para aprender. Tenga siempre a mano material que estimule la mente de su adolescente. Desde simples materiales de arte, hasta libros de la biblioteca, su curiosidad debe encontrar un escape creativo.
- **Promueva la lectura.** Leer por placer ayudará a su hijo a mejorar la comprensión y enriquecer el vocabulario, algo que necesita para abordar material más difícil. Ya sea que lea poesía o ciencia ficción, dedique algo de tiempo para la lectura diariamente.
- **Hable con su hijo** de la importancia de prestar atención en la clase. Sugiera que tome apuntes y que participe en la clase. Debería hacer una pregunta por día en cada una de sus clases. Esto lo mantendrá concentrado y comprometido con lo que está aprendiendo.
- **Establezca una rutina** para las tareas. Pídale que marque un horario para hacer las tareas. Ofrezcale a su adolescente un lugar tranquilo para trabajar. Los buenos hábitos de estudio lo ayudarán en los años de la intermedia, y más adelante. En días en que su hijo no tiene tarea, debería leer o repasar.
- **Haga preguntas.** Muéstrela a su hijo que la educación es lo más importante en su familia: hágale una pregunta de la escuela todos los días. Luego, *realmente* escuche lo que él le diga.

Asistir a la escuela debería ser una prioridad para los estudiantes

La asistencia regular a la escuela es tan importante para la carrera escolar de su hijo como los cimientos son para una casa. Sin ellos, no hay una base sobre la cual construir. Estas son algunas razones por las que su hijo debería asistir a clase con regularidad:

- **Asistir a la escuela es ley.** Cada distrito escolar exige que los niños asistan a clases. Su hijo debería faltar a la escuela solo en casos de enfermedad o emergencia familiar.
 - **Faltar a la escuela tiene un impacto** negativo en las calificaciones. Los estudios revelan que cuando los estudiantes faltan a clases con regularidad, se ven perjudicados.
 - **Las relaciones entre compañeros** se inician en la escuela. Un niño que falta a la escuela frecuentemente podría tener menos amigos.
- Para que su hijo tenga buena asistencia:
- **Dígale que la escuela** es muy importante para su familia y que usted espera que asista todos los días, puntualmente.



- **Programe las vacaciones** el fin de semana o fuera del horario escolar.
- **Marque citas** fuera del horario escolar toda vez sea posible.
- **No permita que su hijo** se quede en casa para evitar rendir una prueba, recuperar el sueño perdido o terminar un proyecto.

Fuente: "10 Facts About School Attendance," Attendance Works, niswc.com/mid_attendance10.

Establezca buenas relaciones con los maestros de su hijo



Le resultará más fácil forjar relaciones benéficas si trabaja con la escuela. Y algunas de las relaciones más importantes que forje serán con los maestros.

Para establecer una relación con los maestros:

- **Conózcalos.** Asista a las reuniones de padres, conferencias y cualquier otro acontecimiento familiar. Hable con ellos de sus expectativas. Deles su número de teléfono y correo electrónico, y obtenga los de ellos.
- **Trabaje como voluntario.** Averigüe cómo podría apoyarlos. Tal vez

pueda organizar un paseo con el curso o donar material a la clase.

- **Muestre que los aprecia.** Los maestros están acostumbrados a recibir comentarios de los padres solo cuando hay problemas. Una nota o llamada para expresar su gratitud hará muy feliz a un maestro. Comente con un maestro de aquel proyecto que le gustó a su hijo.
- **Sea comprensivo.** Los maestros son seres humanos. Trabajan con mucha dedicación y frecuentemente están bajo gran presión. ¡Recuerde que los dos están en el mismo equipo!