

# Los Padres™

Alachua County School Board

*¡aún hacen la diferencia!*



## Ayude a su hijo de intermedia a comenzar bien el año escolar

El último año escolar, muchos estudiantes enfrentaron dificultades de aprendizaje relacionadas con la pandemia. Ahora comienza un nuevo año académico y una oportunidad para que su hijo empiece de cero. Anímelo a establecer algunas metas relacionadas con:

- **El trabajo escolar.** Ayúdelo a designar un área de trabajo libre de distracciones y a establecer un horario de estudio fijo. Dele a su hijo herramientas para ayudarlo a mantenerse organizado, como carpetas, separadores y un calendario.
- **Los proyectos.** Si su hijo suele posponer los trabajos a largo plazo hasta último momento, pídale que dé vuelta la página. La próxima vez que se aproxime un proyecto o trabajo de investigación, ayúdelo a dividirlo en partes pequeñas y a anotar los plazos para cada paso. De esa manera, podrá abordar una parte a la vez.
- **Escribir.** Su hijo se queja cuando tiene que escribir algo para la escuela, desafiado a fortalecer sus habilidades de escritura. Escribir en un diario personal durante unos minutos todos los días podría ayudarlo a lograrlo.
- **Leer.** Si su hijo no le dedica tiempo a leer por placer, ayúdelo a ponerse metas de lectura. Empiece de a poco. Tal vez pueda leer durante 15 minutos todas las noches antes de ir a dormir.
- **Las actividades extracurriculares.** Si a su hijo le entusiasman las actividades extracurriculares, es posible que quiera anotarse en todas las que se le presenten. Recuérdele que la escuela está en primer lugar. No debe permitir que ninguna actividad —independientemente de cuánto la disfrute— interfiera con lo académico.

## Faltar a la escuela no solo afecta las calificaciones



Faltar mucho a la escuela afecta el desempeño académico de los estudiantes de intermedia.

Los estudios demuestran

que los niños que faltan con frecuencia tienen más probabilidades que sus compañeros de:

- **Repetir de grado.**
- **Ser expulsados.**
- **Abandonar la escuela.**

Por eso, no permita que su hijo lo convenza de que faltar a clase “no es grave”. La asistencia es esencial, y es responsabilidad de su hijo. Después de todo, es su futuro lo que está en juego.

Asegúrese de que asista a todas las clases todos los días, ya sea de manera presencial, de manera remota o una combinación de las dos opciones. Siga estos pasos:

- **Sea firme.** Cualquier mínima queja no debería ser un pase para que se tome un día libre. Siga los protocolos sanitarios de la escuela en caso de que sospeche que está enfermo.
- **Sea comprensivo.** Reconozca que la escuela no siempre es divertida. Es posible que su estudiante de intermedia aprecie su honestidad.
- **Sea proactivo.** Si está claro que su hijo está evitando la escuela, averigüe por qué lo hace. Comience por hablar con su consejero escolar.

**Fuente:** P.W. Jordan y R. Miller, *Who's In: Chronic Absenteeism under the Every Student Succeeds Act*, FutureEd.

# Ayude a su escolar de intermedia a comenzar a pensar en el futuro



Todavía faltan algunos años para que su hijo comience la universidad, pero eso no significa que no debería comenzar a pensar sobre esa etapa y hacer planes desde ahora. Los estudios demuestran que los graduados universitarios tienen más probabilidades que quienes no llegan a ese nivel de:

- Llevar una vida más sana y larga.
- Mantener el empleo.
- Disfrutar sus trabajos.
- Cambiar de trabajo más fácilmente.
- Tener un salario significativamente más alto.

Para ayudar a su hijo a comenzar a centrarse en la educación superior:

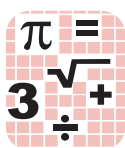
- **Hable con él sobre sus intereses.** ¿Qué le agrada hacer? ¿Qué lo apasiona? Seguramente exista un programa universitario orientado a esos intereses, ya sea que se trate de diseño gráfico o de educación física. No se inscribirá pronto, pero está bien “plantar la semilla” y hacer que piense en cómo puede seguir haciendo lo que le encanta en el nivel universitario algún día.

- **Animelo a establecer metas.** ¿Cómo se ve en 10 años? ¿Como un graduado universitario? ¿Un ejecutivo exitoso? Pregúntele qué imagina y cómo planea llegar hasta allí. Hable específicamente sobre qué puede hacer ahora (como esforzarse más con los estudios o inscribirse en clases más rigurosas) que podría ayudarlo a alcanzar sus metas.
- **Amplíe sus horizontes.** Hay tantas carreras que es difícil contarlas, y es probable que su hijo no haya oído hablar de muchas de ellas. Use internet e investigue distintas profesiones. ¡Haga que se entusiasme con las diferentes opciones que tiene disponibles!

**“El futuro les pertenece a quienes creen en la belleza de sus sueños”.**

—Eleanor Roosevelt

## Tres pasos pueden ayudar a su hijo a leer material académico



No todas las lecturas son iguales. Hay muchos tipos diferentes de material de lectura, y las personas también leen de distinta manera dependiendo de qué es lo que quieren lograr.

Cuando los estudiantes de intermedia leen material académico, están leyendo para aprender. Su objetivo es comprender y retener lo que leen.

Estos son tres pasos que su hijo debería seguir cuando lea un trabajo escolar:

1. **Hacer una “lectura rápida”.** A esto también se le llama hojear o escanear el texto. Su hijo debería

prestar especial atención a las imágenes, los titulares y el texto en negrita y cursiva. Eso puede darle una idea sobre de qué trata el material.

2. **Leer en profundidad.** Para que este paso sea más eficaz, su hijo debería tomar apuntes mientras lee. También debería anotar cualquier palabra o concepto que no comprenda.
3. **Leerlo más de una vez.** En el caso de los materiales nuevos o difíciles, su hijo debería repasarlos, incluso después de leerlos con detenimiento. Volver a leerlos mejorará su comprensión y le permitirá retener la información.

## ¿Está inculcando la amabilidad en su hijo de intermedia?



Los estudiantes deberían ser miembros responsables y bondadosos de la comunidad escolar. ¿Está animando a su hijo de intermedia a ser amable? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. **¿Le da el ejemplo** de amabilidad a su hijo tratándolo a él y a los demás con amabilidad y respeto?
2. **¿Le enseña** a su hijo a ser amable en las redes sociales? Recuérdele que nunca está bien publicar comentarios crueles o hirientes en internet.
3. **¿Promueve** la empatía diciendo cosas como “¿Recuerdas cómo te sentiste cuando no te invitaron a la fiesta de Maggie?”
4. **¿Elogia** a su hijo cuando ve que está siendo amable con los demás?
5. **¿Anima** a su hijo a hacerse amigo de una variedad de estudiantes, no solo de aquellos que están en su “grupo”, incluso si los niños de su grupo no los aceptan tan fácilmente?

**¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está fomentando la amabilidad en su hijo de intermedia. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente.

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](http://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.

# Sugerencias de un consejero escolar para sobrevivir la intermedia



Para triunfar académicamente, su hijo necesitará más que lápices y papel. Asegúrese de que también lleve a clase “habilidades de supervivencia para la escuela intermedia”.

Estas habilidades son fundamentales porque alcanzar la excelencia en la escuela intermedia no depende solo de los aspectos académicos. Su hijo tendrá una mejor oportunidad de obtener buenos resultados si:

- **Está emocionalmente sano.** Es evidente que los adolescentes están llenos de dudas sobre sí mismos, y eso puede hacer que sean más propensos a ceder frente a la presión de sus compañeros o a intentar “encajar” a toda costa. Por lo tanto, ayude a su hijo a mantenerse emocionalmente fuerte. Pase tiempo con él. Fomente las amistades sanas y

conozca a sus amigos. Interésese por las cosas que le interesan a su hijo. Y si ve que está perdiendo el rumbo, busque ayuda profesional.

- **Comprende sus cambios corporales.** Nunca subestime el impacto que pueden tener los cambios físicos sobre su hijo. Una mala imagen de sí mismo puede traducirse rápidamente en malas calificaciones. La imagen corporal es muy importante para los preadolescentes. Por lo tanto, hable con su hijo sobre los cambios físicos que es probable que experimente durante los años en los que curse la escuela intermedia. Si sabe que son normales, posiblemente se sienta menos anormal cuando sucedan.

**Fuente:** C. Francis, “Surviving Middle School: Tips for Parents from a Middle School Counselor,” American School Counselor Association.

## Actividades simples para reforzar las habilidades académicas de su hijo



El aprendizaje no se produce *únicamente* en la escuela. Usted puede reforzar las habilidades académicas de su hijo de intermedia en cualquier momento. Siga estos pasos:

- **Platique con su hijo** sobre todo. Pregúntele qué piensa sobre ciertos temas y escuche con atención lo que tiene para decir.
- **Pregunte qué** está haciendo su hijo en clase. Averigüe cuál es su perspectiva sobre la escuela.
- **Pídale a su hijo** que le enseñe algo. Descubra lo que está estudiando y pídale que se lo explique. Al “volver a contar” lo que está aprendiendo, refuerza los conocimientos en su cabeza.
- **Ayude a su hijo** a pensar de manera crítica. Comente las similitudes y las diferencias entre sus clases. Pídale

consejos cuando enfrente un problema en el trabajo.

- **Asígnele a su hijo** responsabilidades significativas. Si tienen una mascota, pídale que lo ayude a cuidarlo. Enséñele a preparar comidas simples, lavar la ropa y hacer otras tareas domésticas para ayudar a la familia.
- **Respete las habilidades** de su hijo. Permítale usar sus conocimientos y sus habilidades para ayudarlo. La próxima vez que su teléfono comience a causarle problemas, entrégueselo y vea si él puede encontrar una solución.
- **Exponga a su hijo** a cosas nuevas. Toda experiencia significativa que su hijo tenga, desde dar un paseo por el vecindario hasta ir a una tienda, tiene un impacto sobre su aprendizaje. En la próxima salida, pregúntele qué cosas ve que se relacionen con lo que está aprendiendo en la escuela.

**P:** Mi hijo se despierta agotado todas las mañanas a pesar de que su hora de dormir no ha cambiado. Creo que no está durmiendo lo suficiente y me preocupa que eso afecte su trabajo escolar. ¿Qué puedo hacer?

### Preguntas y respuestas

**R:** Unos minutos de sueño perdido hoy, unos minutos mañana ... Esos minutos se suman. En poco tiempo, su hijo de intermedia se pone de mal humor, está demasiado cansado y tiene dificultades en la escuela.

Para asegurarse de que su joven duerma lo necesario todas las noches:

- **Revise la hora de dormir** de su hijo. Los escolares de intermedia necesitan entre ocho y 10 horas de sueño todas las noches para lograr un desempeño óptimo.
- **Pídale que “se desconecte”** una hora antes de irse a dormir. Eso implica no ver televisión, no usar el celular, no jugar a videojuegos ni usar la computadora una hora antes de apagar la luz. En cambio, lean o jueguen a un juego de mesa juntos. Eso lo ayudará a pasar al “modo nocturno”. Y no permita que deje el teléfono en su habitación durante la noche.
- **Evite la cafeína.** Consumir cafeína seis horas antes de dormir puede afectar el sueño de su hijo. Por eso, asegúrese de que su hijo no tome café, gaseosa de cola ni té. Tenga cuidado también con los refrescos de naranja, ya que también podrían contener el estimulante.
- **Tenga cuidado** con las siestas largas. Dormir mucho durante el día podría hacer que sea más difícil dormir por la noche. Si su hijo necesita dormir una siesta, fíjese que no dure más de 60 minutos.
- **Tómese tiempo para hablar.** Podría haber algo que está preocupando a su hijo. Tal vez esté tan preocupado que no puede dormir. Recuerde que no es demasiado mayor para que usted pueda tener una charla tranquila con él antes de apagar la luz.

# Enfoque: la responsabilidad

## Los estudiantes de intermedia se hacen cargo del aprendizaje



La escuela intermedia marca una fase nueva e importante en la educación de su hijo.

A partir de este momento en adelante, se esperará que él asuma una mayor responsabilidad por su propio aprendizaje. En lugar de estar dirigido por el maestro, el aprendizaje en los años de la escuela secundaria comienza a estar dirigido por los estudiantes.

Para apoyar a su escolar de intermedia, anímelo a:

- **Hacerse valer y defender** su educación. Debería pensar en lo que necesita para alcanzar el éxito y pedirlo. Anímelo a conocer a sus maestros para que se sienta cómodo para hablar con ellos.
- **Participar en clase.** Si hijo debería hacer preguntas y dar su opinión en clase.
- **Pedir ayuda** cuando vea el primer indicio de que hay un problema. Debería averiguar cuándo están disponibles los maestros para brindar ayuda adicional.
- **Trabajar para tener** una buena relación con sus maestros y sus compañeros. Todos aprendemos mejor en un entorno agradable.
- **Cursar clases ambiciosas.** Su hijo no debería simplemente avanzar. Si sus clases son fáciles para él, tal vez no esté en las clases adecuadas. Anímelo a hablar con su consejero escolar sobre sus opciones.
- **Pensar sobre su aprendizaje.** En lugar de simplemente memorizar información, su hijo debería preguntarse “¿Cómo se relaciona este tema con algo que he aprendido o experimentado antes?”

## Sugíerale a su hijo herramientas para mantenerse organizado

La responsabilidad de mantenerse al día con varias clases y actividades extracurriculares es un gran desafío en la escuela intermedia.

Para facilitarle la organización a su hijo, dígame que use estas herramientas:

- **Listas de tareas pendientes.** Pídale a su hijo que escriba todo lo que tiene que hacer para el día, la semana o el mes siguiente.
- **Una agenda.** Su hijo debería escribir todas las fechas de entrega de los trabajos y las fechas de los exámenes en una agenda para que pueda ver todo en un mismo lugar.
- **Notas autoadhesivas.** Si su hijo recuerda algo que necesita hacer mientras está estudiando, puede escribirlo y seguir trabajando.
- **Cronogramas.** Muéstrela a su hijo cómo hacer un cronograma y seguirlo todos los días. Este es un cronograma de ejemplo:



3:00 Terminan las clases  
3:15 Bocado y relajación  
3:30 Trabajos escolares  
5:00 Cambiarse para el entrenamiento de fútbol  
5:30 Ir al entrenamiento de fútbol

## Cuatro maneras de ayudar a su hijo a ser más responsable



Si le enseña a su hijo a ser responsable, lo ayudará en las clases y en la vida. Para fomentar su sentido de responsabilidad:

1. **Ayude a su hijo a administrar** su dinero. Anímelo a llevar un registro del dinero que recibe, gana y gasta. Muéstrela cómo establecer una meta de ahorro. Administrar su propio dinero podría ayudar a su hijo a respetarlo aún más.
  2. **Incluya a su hijo** cuando pague cuentas o trabaje en su presupuesto. No comparta todos los detalles financieros, pero permítale ver de qué se trata hacer un presupuesto. “Me encantaría
- pedir pizza esta noche, pero tendré que esperar. No está en nuestro presupuesto de esta semana”.
3. **Renueve su lista de tareas** domésticas. ¿Sigue lavando la ropa de su hijo? ¿Sigue preparando su almuerzo? Si es así, pásele la posta. No lo sobrecargue con muchas horas de tareas nuevas, sino esfuércese por darle responsabilidades significativas.
  4. **Deje que asuma** las consecuencias. Cuando su hijo cometa un error, no se apure por salvarlo (a menos que realmente esté en peligro). Si siempre lo protege de los resultados negativos de sus acciones, nunca aprenderá de sus errores.