

Los Padres

North Andover Public Schools

¡aún hacen la diferencia!



Evitar el abandono escolar comienza con los hábitos en la intermedia

Muchos de los estudiantes que abandonan la escuela entre noveno y duodécimo grado iniciaron ese camino en sexto, séptimo u octavo grado. Los estudios muestran que, sin intervención, los estudiantes de sexto grado tienen un 75 por ciento más de probabilidades de abandonar la escuela antes de la graduación si:

- **Faltan al 20 por ciento** de las clases o más.
- **Reprueban matemáticas o lengua.**
- **Obtienen calificaciones bajas** en una materia central a causa de problemas de comportamiento.

La buena noticia es que las familias pueden guiar a los estudiantes de intermedia por el camino correcto. Siga estos pasos:

- **Exíjale a su hijo** que asista a la escuela todos los días. Los estudiantes solo deberían faltar en caso de enfermedad o emergencia familiar.

- **Hable sobre la escuela** y sobre lo que su hijo está aprendiendo todos los días. Diga claramente que la educación es importante para su familia y que espera que su hijo se esfuerce.
- **Haga hincapié en que usted cree** en la capacidad de su hijo para aprender y alcanzar el éxito en la escuela.
- **Anime a su hijo** a participar en actividades extracurriculares. Los estudiantes que tienen un vínculo con la escuela más allá del aspecto académico tienen más probabilidades de no abandonarla.
- **Trabaje con los maestros.** Dígale a su hijo que usted y los maestros están en el mismo equipo y quieren lo mejor para él.

Fuente: A. O'Brien, "Middle School Moment," *Frontline*, WGBH Educational Foundation.

Fomente la independencia de su estudiante



Los estudiantes de intermedia no se convierten en jóvenes responsables de la noche a la mañana. Pero es posible que directamente no lo logren si los adultos siempre hacen todo por ellos.

En general, los estudiantes de los grados intermedios son capaces de asumir la responsabilidad de:

- **Preparar los almuerzos.** Muéstrelle a su hijo cómo preparar un almuerzo saludable. Establezca algunas reglas básicas sobre lo que está bien preparar y lo que no. Insista que su escolar de intermedia prepare el almuerzo la noche anterior.
- **Despertarse a tiempo.** Pídale a su escolar de intermedia que ponga una alarma para despertarse. Actúe como su "alarma de respaldo" hasta que logre despertarse con el despertador sin problema. Si su hijo se apresura a presionar "posponer" y dormirse de nuevo, coloque el reloj al otro lado de la habitación, lejos de la cama, para que tenga que levantarse para apagarlo.
- **Llevar un registro** de los trabajos escolares. Pregúntele a su hijo sobre los trabajos escolares actuales, pero no lo cuestione constantemente sobre su progreso. Deje en claro que entregar los trabajos a tiempo es su responsabilidad.

Siga un plan de juego para limitar el tiempo de ocio frente a la pantalla



En la era digital actual, es cada vez más importante que las familias ayuden a los escolares de intermedia a administrar el tiempo que pasan frente a la pantalla con fines recreativos. El uso excesivo de pantallas puede afectar el sueño, el desempeño académico y el bienestar general. Los estudios asocian el tiempo excesivo frente a la pantalla con un mayor estrés y una peor salud mental.

Los expertos recomiendan estrategias prácticas para ayudar a los estudiantes a encontrar un equilibrio más sano. Estas son cuatro que podría probar:

1. **Pídale a su hijo que**, durante una semana, escriba la cantidad de tiempo que pasa haciendo actividades frente a la pantalla con fines recreativos. Rétele a reducir ese tiempo la semana siguiente.
2. **Establezca un horario límite** para el uso de tecnología. Su hijo debería tener al menos 30 minutos de “desconexión” para relajarse

antes de acostarse. La luz azul que emiten las pantallas puede interferir con la producción de melatonina, una hormona que regula el sueño.

3. **Establezca zonas y horarios** libres de aparatos digitales en los que todos los miembros de la familia dejen sus aparatos digitales a un lado.
4. **No use el tiempo frente a la pantalla** como recompensa o castigo. Si lo hace, a su hijo le parecerá incluso más importante.

Fuente: Dr. J. Nagata, MSc, “Screen Time Use Among US Adolescents During the COVID-19 Pandemic,” *JAMA Pediatrics*.

“Suelte el teléfono, apague la computadora portátil y haga algo —lo que sea— que no implique usar una pantalla”.

—Jean Twenge,
profesora de psicología

Los estudiantes de intermedia deben dedicarle tiempo a la lectura



La mayoría de los estudiantes de intermedia les dedican más tiempo a los trabajos escolares que cuando estaban en la escuela primaria. Al aumentar la carga de trabajo, la lectura por placer podría quedar muy abajo en la lista de prioridades de su hijo.

Estas son algunas razones por las cuales su hijo de intermedia debería destinarle tiempo a la lectura por placer. La lectura puede:

1. **Convertir a su hijo en un experto.** Leer es la manera más eficaz de que su hijo aprenda todo lo posible sobre los temas que le interesan.
2. **Llevar a su hijo a distintos lugares.** Pocas personas pueden darse el gusto de viajar a todos los lugares a los que quieren ir. Pero su hijo siempre podrá viajar a través de un libro y luego ponerse la meta de ir a ese lugar algún día.
3. **Hacer reír a su escolar de intermedia.** Aprender el humor de los libros ayuda a desarrollar las habilidades de pensamiento. También mejora el sentido del humor de su hijo.
4. **Convertir a su hijo en un detective.** Un frío día de invierno es el momento perfecto para que su hijo tome una taza de chocolate caliente y se sumerja en un libro de misterio.
5. **Presentar personajes** con los que su hijo pueda identificarse. Los personajes del mismo grupo etario enfrentan experiencias, desafíos y emociones similares, lo que hace que los escolares de intermedia se sientan comprendidos y menos solos en sus propias experiencias.

¿Le está mostrando a su hijo cómo ser respetuoso?



Una de las maneras más eficaces en las que las familias pueden fomentar el comportamiento respetuoso es mostrarles a los niños de qué se trata. ¿Le está dando el ejemplo de respeto a su escolar de intermedia? Complete este cuestionario para averiguarlo:

- ___ 1. **¿Obedece** las leyes que tienen como objetivo proteger a las personas, como respetar el límite de velocidad? ¿Habla con su hijo sobre la importancia de hacerlo?
- ___ 2. **¿Habla** con respeto sobre los maestros y todo lo que hacen para ayudar a los niños a aprender?
- ___ 3. **¿Es cortés** y acepta el derecho de las personas a tener creencias diferentes a las suyas?
- ___ 4. **¿Establece** el trato de los demás como uno quiere que lo traten como regla familiar?
- ___ 5. **¿Demuestra** razonamiento moral? Permita que su hijo lo vea lidiar con preguntas como “¿Qué es lo correcto?” “¿Cómo querría que me trataran en esta situación?”

¿Cómo le está yendo?

Si hay más respuestas *sí*, usted le está dando a su hijo el ejemplo de respeto y conciencia social. 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.

Sistema para rendir mejor en los exámenes de matemáticas



A veces, es difícil prepararse para los exámenes de matemáticas. Después de todo, no hay fechas que recordar ni ensayos que escribir. Para mejorar el desempeño de su estudiante, dele estas estrategias para los exámenes de matemáticas.

Antes del examen, su hijo debería:

- **Practicar.** Su hijo puede volver a resolver problemas de los trabajos y las pruebas, centrándose en los que le resultaron confusos y los que había resuelto de manera incorrecta. Los estudiantes deberían trabajar en esos problemas de matemáticas hasta que se sientan seguros de poder resolverlos.
- **Crear una “hoja de fórmulas”.** Su hijo debería escribir todas las fórmulas que necesitará. Luego, podrían crear tarjetas didácticas que lo ayuden a memorizar cada fórmula.

Durante el examen, su hijo debería:

1. **Escribir las fórmulas memorizadas** antes de comenzar el examen.
2. **Leer las instrucciones** con atención y mostrar todo su trabajo para obtener todos los puntos posibles.
3. **Usar la estimación.** Si un paso del problema dice que hay que restar 32 de 109, estimar le indicará que la respuesta debería ser aproximadamente 80. Comparar las respuestas con las estimaciones le permite a su hijo saber cuándo volver a intentarlo.
4. **Usar todo el tiempo disponible.** Su hijo no debería sentir presión por qué tan rápido terminan los demás.
5. **Volver atrás,** revisar el trabajo y volver a resolver cualquier problema que le resulte difícil o confuso.
6. **Buscar errores por descuidos.** ¿Puso todos los separadores decimales en el lugar correcto? Si la respuesta incluye un gráfico, ¿etiquetó los ejes?

Ayude a su hijo a equilibrar las actividades y lo académico



A muchos escolares de intermedia les entusiasma sumergirse en actividades extracurriculares.

Son divertidas, fomentan amistades y ayudan a los estudiantes a sentirse más conectados con la escuela. Enseñan a respetar a los compañeros y a los líderes adultos. Evitan que los estudiantes simplemente “pasen el rato”. Y pueden ser una parte importante de obtener buenos resultados en las solicitudes de ingreso a la universidad.

Sin embargo, aunque las actividades son buenas, podrían ser demasiado. Lo académico es lo más importante de la escuela. Por eso, es importante ayudar a su hijo a encontrar un equilibrio.

Anime a su hijo a:

- **Establecer prioridades.** Pregúntele, “¿Qué actividades has disfrutado en los últimos años? ¿Cuáles son las más beneficiosas?” No se conforme con una respuesta como “¡Me encantó hacer todo!” Para

tomar decisiones inteligentes sobre las actividades extracurriculares, su hijo deberá evaluar cada una de manera objetiva.

- **Hacer una lista** de ventajas y desventajas. Una vez que su hijo haya elegido sus actividades favoritas, pídale que haga una lista de los puntos positivos y negativos de cada una. Por ejemplo, lacrosse era divertido, pero consumía demasiados fines de semana. Ayúdelo a ver cada actividad con claridad y ojo crítico.
- **Armar un plan.** Con las ventajas y las desventajas de cada actividad en mente, ayude a su hijo a escoger una o dos para hacer después de las vacaciones de invierno. Luego, después de participar algunas semanas, reevalúen la situación. Si su hijo está teniendo dificultades en una clase, es posible que sea necesario hacer algunos cambios. Pero si a su hijo le está yendo bien, posiblemente haya encontrado el equilibrio perfecto.

P: Sé que estoy tomando demasiadas decisiones por mi escolar de intermedia. ¿Cómo puedo hacer para asegurarme de que mi hijo evite tomar malas decisiones y haga elecciones responsables?

Preguntas y respuestas

R: La respuesta breve es la siguiente: no es posible. Aprender a tomar buenas decisiones —y aprender lecciones de las malas decisiones— es parte del crecimiento. Por lo tanto, cuando su hijo tome una mala decisión, no considere que está “permitiendo” que fracase. En cambio, considere que le está permitiendo descubrir en qué consiste tomar buenas decisiones.

Por supuesto, hay ciertas áreas en las que no debe permitir que su hijo tome decisiones. Esto incluye:

- **La salud y la seguridad.**
- **El consumo de drogas y alcohol.**
- **Las tareas domésticas.**
- **La asistencia a la escuela.**

Sin embargo, otras áreas pueden estar abiertas a debate, al menos hasta cierto punto. Estos son tres ejemplos:

1. **El estudio.** El horario de estudio diario no debería ser negociable. Pero sea flexible sobre *cómo* estudia. Si a su hijo le agrada trabajar tumbado en el suelo escuchando música, permita que lo haga. Las calificaciones de su hijo revelarán si es eficaz.
2. **La hora de dormir.** Si usted ha insistido en mantener la misma hora para ir a dormir durante años, vuelva a revisarla. Deje que su hijo evalúe cuál es la hora de acostarse adecuada. Si es razonable, permítale que se duerma a esa hora, siempre y cuando duerma al menos nueve horas todas las noches.
3. **El dormitorio.** Si discute con su hijo sobre mantener el dormitorio limpio y ordenado, deje de hacerlo. Suponiendo que la situación no sea tan terrible como para que intervenga el Departamento de Salud, déjelo decidir qué tan ordenadas deben estar las cosas.

Enfoque: Motivación

Se acerca el receso de invierno, por eso impulse la motivación



Los estudiantes han asistido a la escuela durante algunos meses, y las vacaciones de invierno están a la

vuelta de la esquina. Este es el momento en el que es fácil para los estudiantes de intermedia distraerse y perder el foco.

Para ayudar a su hijo de intermedia a mantenerse motivado:

- **Siga un cronograma fijo** que ayude a su hijo equilibrar el tiempo de estudio, ocio y sueño. Una rutina estructurada ayuda a reducir la probabilidad de que haya distracciones.
- **Haga hincapié** en sus logros anteriores. Diga cosas como “Sí, este proyecto es muy difícil. Pero hiciste un gran trabajo en el proyecto anterior por todo el tiempo que le dedicaste. ¡Sé que puedes hacerlo de nuevo con este proyecto!”
- **Adopte una actitud** de ir “día a día”. Anime a su hijo a centrarse en las metas a corto plazo en lugar de en las metas a largo plazo. Eso hace que las tareas parezcan más manejables y menos abrumadoras.
- **Pasen tiempo de calidad juntos.** Hacer que un día normal sea especial realmente puede mejorar el estado de ánimo y la actitud de su hijo. “Conseguí los ingredientes de tu cena favorita. Termina tu trabajo y ven a ayudarme a prepararla. Después de la cena, podemos mirar una película juntos”.
- **Anime a su hijo** a involucrarse en un proyecto para ayudar a otros. El servicio a la comunidad ayuda a los escolares de intermedia a dejar de enfocarse en sí mismos y centrarse en otras personas que tengan mayores necesidades.

Estrategias para motivar a su estudiante de bajo rendimiento

Es frustrante ver que un hijo tiene la capacidad de alcanzar el éxito, pero parece no querer hacerlo. Esta es la trampa del bajo rendimiento.

Las familias pueden hacer tres cosas para que los escolares de intermedia vuelvan a encaminarse:

1. **Mostrarle a su hijo** que se preocupa por él como *persona*, no solo como estudiante. Si un sermón largo sobre obtener mejores calificaciones fuera el secreto para motivar a alguien, no habría persona que rinda menos de lo que son capaces. Tómese tiempo para hablar con su hijo sobre la vida, sus opiniones o temas de interés. Eso lo ayudará a sentirse valorado, un paso clave para desarrollar la motivación.
2. **Reconocer las mejoras.** Es posible que no le emocione que su hijo obtenga una C en la prueba de historia, pero si la última calificación que obtuvo fue una D, ha mejorado. Una palmadita en la espalda junto



con un simple “Mejoraste la calificación. ¡Creo en ti!” puede hacer maravillas.

3. **Aprovechar el poder de los amigos.** Considere pedirle ayuda a uno de los amigos de su hijo. “José está contigo en la clase de historia. Tal vez puedan estudiar juntos para el próximo examen”.

Los estudiantes deberían hacerse preguntas al establecer metas



¿Quiere que su hijo sea un estudiante automotivado? Anímelo a trazarse metas para cada clase.

Dígale que se haga y

responda las siguientes preguntas:

- “¿Qué quiero lograr en esta clase en el próximo periodo de calificación?” Podría ser una calificación más alta u otro logro, como entregar todos los trabajos a tiempo.
- “¿Cuál es mi plan para cumplir esta meta?” Su hijo podría hacer un cronograma de estudio y seguirlo. O volver a revisar los trabajos y las rúbricas en el sitio web de la clase.

- “¿Cómo evitaré distracciones o barreras que podrían entrar en conflicto con mis metas?” Su hijo podría apagar los aparatos que no necesite durante las horas de estudio, ordenar la mochila y organizar los papeles escolares todas las noches.

Su estudiante debería escribir las metas específicas y los pasos a seguir para alcanzarlas. Cuelgue la lista en un lugar en el que ambos puedan verla. Consúltenla con frecuencia para ver cómo van las cosas y anímelo a hacer los cambios que sean necesarios.