

Los Padres™

St Thomas Aquinas High School

¡aún hacen la diferencia!



La asistencia es una prioridad para los estudiantes de intermedia

Antes de la pandemia, se consideraba que aproximadamente ocho millones de estudiantes de los Estados Unidos faltaban de manera crónica y perdían al menos un 10 % del año escolar. Para la primavera de 2022, ese número se duplicó a aproximadamente 16 millones, según el grupo de investigación Attendance Works.

Tener una buena asistencia es tan importante para la carrera escolar de su hijo como lo son los cimientos para una casa. Sin ella, no hay nada sobre lo cual construir. Estas son tan solo algunas de las razones por las cuales su hijo debería asistir a la escuela:

- **La asistencia a la escuela** es lo que dicta la ley. Todos los distritos escolares exigen que los estudiantes asistan a la escuela. Su hijo debería faltar a la escuela solo si está enfermo o si hay una emergencia familiar.
- **Faltar a la escuela** afecta las calificaciones. Los estudios revelan

que cuando los estudiantes faltan a la escuela con frecuencia, se perjudican académicamente.

- **Las relaciones entre compañeros** suelen iniciarse en la escuela. Es posible que los niños que faltan con frecuencia tengan menos amigos. Para apuntar a la máxima asistencia:
- **Dígale a su hijo** que la escuela es importante para su familia y que espera que vaya a la escuela y llegue puntual todos los días.
- **Programe las vacaciones** durante los recesos escolares o los fines de semana.
- **Pida turnos médicos** para los horarios en los que su hijo no esté en la escuela, de ser posible.
- **No deje que su hijo falte** y se quede en casa para evitar rendir un examen, dormir o terminar un proyecto.

Fuente: J. Mehta, "Three years since the pandemic wrecked attendance, kids still aren't showing up to school," NPR.

Dormir bien mejora el desempeño en la escuela



Los expertos están de acuerdo con que la mayoría de los estudiantes de intermedia no duermen lo suficiente

para lograr un desempeño óptimo. Un estudio reveló que el 85 % de los adolescentes duermen menos de ocho horas y media por día. Los estudiantes de esta edad deben dormir entre nueve y 10 horas.

Cuando los niños no duermen lo suficiente, su desempeño en la escuela se ve perjudicado. Tienen dificultad para recordar el material y concentrarse en sus trabajos escolares.

Y la cantidad de horas de sueño no es lo único importante. Los investigadores sostienen que la consistencia y la calidad del sueño también son importantes.

Para asegurarse de que su hijo duerma lo suficiente y bien:

- **Establezca una hora de dormir** razonable que le permita dormir al menos nueve horas por día.
- **Cree una rutina** para la hora de dormir que le permita a su hijo relajarse y dormir.
- **Limite la cantidad de horas** que su hijo pasa frente a la pantalla. Los estudios revelan que mirar televisión o usar aparatos electrónicos 90 minutos antes de ir a dormir atrasa el sueño.

Fuente: J.F. Dewald y otros, "The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review," *Sleep Medicine Reviews*, Elsevier.

La coherencia es clave cuando se trata de hacer cumplir las reglas



Los escolares de intermedia prestan mucha atención a la manera en la que los tratan los adultos que forman parte de su vida. Esto incluye la manera en la que aplican la disciplina. Los niños necesitan mensajes coherentes que demuestren que las figuras de autoridad son serias y cumplirán con sus palabras.

Para promover una disciplina coherente, siga estas indicaciones:

- **Póngase de acuerdo con las reglas** y las consecuencias si usted comparte la paternidad con otra persona. Estar en la misma página evitará que su hijo se aproveche de cualquiera de los dos.
- **Hable sobre sus reglas** con sus familiares, vecinos o amigos antes de que su hijo se quede con ellos. Por ejemplo, si espera que su hijo vuelva a casa en un cierto horario durante

los fines de semana, deje claro que la regla aplica independientemente de dónde se esté quedando su hijo.

- **Respalde las reglas** y las expectativas que establece la escuela para los estudiantes. Asegúrese de que usted y su hijo comprendan las normas de los maestros sobre los exámenes y sobre entregar trabajos tarde. Exíjale a su hijo que siga las reglas. Si tiene preguntas o inquietudes, póngase en contacto con el maestro.

“Amar a un niño no significa ceder a todos sus caprichos; amarlo es sacar lo mejor de él para enseñarle a amar lo que es difícil”.

—Nadia Boulanger

Ayude a reducir los riesgos de las redes sociales para los estudiantes



Los estudiantes de intermedia pasan cada vez más tiempo en las redes sociales. Si bien muchos piensan que es una gran manera de conectar con amigos, hay algunas desventajas importantes.

El cerebro de los escolares de intermedia no está programado para usar las redes sociales de manera responsable. La corteza frontal, que es lo que ayuda a los adultos a manejar las distracciones y planificar el futuro, aún no está bien desarrollada. Por eso, los jóvenes son vulnerables a los efectos negativos de las redes sociales, como las distracciones, la falta de sueño y la depresión.

Para proteger a su hijo:

- **Retráselo.** Si su escolar de intermedia no usa las redes sociales todavía, considere esperar.
- **Establezca límites.** No autorice el uso de aparatos electrónicos durante

la comida. Mantenga los aparatos fuera de la habitación de su hijo durante la noche.

- **Hable con su hijo** sobre qué cosas pueden publicarse y qué cosas no.
- **Manténgase conectado.** Siga las cuentas en las redes sociales de su hijo y asegúrese de que sepa de que mirará lo que publica.
- **Cree una cuenta familiar.** Eso permitirá que su hijo de intermedia se mantenga en contacto con sus amigos, pero en un espacio seguro.
- **Establezca horarios** para estar en familia. La escuela intermedia es un momento en el que su hijo lo necesita más que nunca. Por lo tanto, planifique actividades para hacer juntos sin aparatos electrónicos.

Fuente: E. Abi-Jaoude y otros, “Smartphones, social media use and youth mental health,” *CMAJ*, Canadian Medical Association.

La honestidad académica, ¿es una de sus prioridades?



En una encuesta del Centro de Integridad Académica, un asombroso 95 por ciento de los estudiantes de secundaria admitieron

haber hecho trampa de alguna manera u otra. ¿Está abordando este tema con su hijo *antes* de que llegue a la escuela secundaria? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

1. **¿Le da un ejemplo positivo** a su hijo siendo honesto usted?
2. **¿Ha hablado** con su hijo sobre el código de honor de la escuela y la importancia de cumplirlo?
3. **¿Ha comentado** distintas maneras de hacer trampa, como averiguar las respuestas de las preguntas del examen en internet, compartir las respuestas y usar aplicaciones para hacer el trabajo que debería hacer su hijo?
4. **¿Le ha explicado** a su hijo que copiar textos de internet y hacer de cuenta que son de autoría propia es hacer trampa? También lo es usar ChatGPT para escribir un trabajo.
5. **¿Ha hablado** con su hijo sobre las consecuencias de copiarse?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted le está mostrando a su hijo lo importante que es no hacer trampa. 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 © 2023, 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.

Pruebe estas estrategias para convertir a su hijo en un lector



¿A su estudiante no lo entusiasma leer un buen libro? Ayúdelo a disfrutar la lectura. No solo mejorará sus habilidades lingüísticas, sino que se convertirá en un amante de los libros para toda la vida.

Para motivar a su hijo a leer:

- **Dé el ejemplo.** Los estudios revelan que los hábitos de lectura de *usted* pueden influir en gran medida en los hábitos de lectura de su hijo. Por eso, asegúrese de que su hijo lo vea a usted leyendo por placer. En lugar de poner un programa de TV cuando termine su trabajo, lean un artículo interesante. Los fines de semana, relájese con un libro entretenido.
- **Designe un horario de lectura diario.** Establezca un período de tiempo corto de silencio todos los días en el que se apague la música, el televisor y los aparatos digitales. Sugiera a su hijo que use

ese momento para leer. No lo fuerce porque podría ser contraproducente. En cambio, relájese con su propio libro y vea si su hijo sigue su ejemplo.

- **Permítale a su hijo seleccionar el material de lectura.** Es posible que usted no considere que las historietas y las novelas gráficas son buena literatura, pero si inspiran a su hijo a leer, son opciones perfectas.
- **Suscríbese a una revista.** Si su hijo de intermedia está obsesionado con los caballos, la moda, el espacio, los deportes o las guitarras, seguramente haya una revista sobre esos temas. Busque una publicación de calidad y considere la opción de suscribirse, o averigüe si la revista tiene un sitio web gratuito. Cada número nuevo le ofrecerá a su hijo una nueva oportunidad para leer.

Fuente: S.L. Arnold, "The secret to influencing kids' reading habits while thinking only about yourself," *Perspectives on Reading*.

Estudiantes talentosos comparten secretos para dominar matemáticas



¿Qué deberían hacer los estudiantes cuando intentan resolver un problema de matemáticas difícil? Deberían perseverar.

Ese es el consejo que dan los estudiantes que participaron de una conocida competencia de matemáticas. Estos niños han compartido sus estrategias para obtener buenos resultados en una materia que hace trastabillar a algunos de sus compañeros.

¿Qué cosas hacen estos estudiantes que podrían ayudar a su hijo con las matemáticas? Estos estudiantes:

- **Piensen en el concepto.** En lugar de memorizar algo durante el tiempo suficiente para aprobar un examen, estos estudiantes intentan comprender el concepto que se encuentra detrás del problema. De esa manera, podrán resolver problemas similares en el futuro.

- **Practican.** Cuando descubren cómo resolver un tipo de problema matemático, practican. Los estudiantes de matemáticas deberían practicar sus habilidades nuevas, tal como lo hacen los deportistas y los músicos.
- **Se concentran.** La mayoría de los estudiantes que obtienen buenos resultados en matemáticas estudian solos. Algunos admiten que mientras estudian tienen algunas distracciones, pero se aseguran de enfocarse principalmente en las matemáticas.
- **No se rinden.** ¿Qué sucede si no pueden resolver un problema? Si algo no les da un buen resultado, prueban otro enfoque. Muchos le piden ayuda adicional al maestro. Si siguen bloqueados, podrían buscar explicaciones del concepto en línea.

Fuente: L. Loewus, "Survey: Habits of Talented Math Students," *Education Week*.

P: Mi hijo de intermedia se estresa por todo, desde el trabajo escolar hasta los sucesos actuales. ¿Cómo puedo ayudarlo a manejar mejor su ansiedad y a aprender cómo seguir la corriente?

Preguntas y respuestas

R: La escuela intermedia está llena de grandes cambios. Por lo tanto, es normal que su hijo sienta ansiedad de vez en cuando. Sin embargo, si el estrés en sí mismo —en lugar de lo que lo desencadenó— está agobiando demasiado a su hijo, es hora de intervenir y tomar medidas.

Para ayudar a su hijo a manejar mejor el estrés diario:

- **Enséñele a reconocer** las señales de alerta. Algunos niños aprietan los dientes o se comen las uñas cuando comienzan a sentir ansiedad. Ese es el momento en el que deberían actuar. Haga hincapié en cuánto más fácil es resolver el problema cuando se detecta a tiempo.
- **Ayúdelo a crear** un plan de acción. Si su hijo está estresado por un proyecto que tiene que entregar próximamente, demuéstrole cómo dividirlo en partes más pequeñas. Una tarea extensa puede parecer agobiante, a diferencia de una serie de tareas más cortas.
- **Fomente hábitos saludables.** Tener una alimentación saludable y dormir bien podría ayudar a su hijo a aliviar su ansiedad.
- **Sugiera maneras** en las que podría descargar. Hacer ejercicio, leer o lanzar la pelota al aro de baloncesto podría ser lo que su hijo necesita para tranquilizarse.
- **Diga que usted está** del lado de su hijo. Los niños estresados suelen sentir que llevan todo el peso del mundo sobre sus hombros. Por lo tanto, hágale saber a su hijo que usted está disponible para ayudar y brindarle su apoyo.
- **Hable con el consejero escolar** o el pediatra de su hijo si su ansiedad persiste o se vuelve difícil de manejar.

Enfoque: la motivación

Relacione el éxito académico con el futuro de su hijo



Comienza un nuevo año académico, lo que significa que es hora de empezar de cero. Para preparar su hijo para el éxito, ponga el foco de su familia en la importancia de la educación.

Los estudios revelan que la mejor manera de ayudar a los estudiantes de intermedia a alcanzar el éxito en la escuela podría ser recordarles que tener buenos resultados es más que obtener buenas calificaciones. Se trata de alcanzar sus metas para el futuro.

Los estudiantes de intermedia están en una edad ideal para comenzar a pensar en el futuro. Y a pesar de que se están alejando de sus padres, aún toman en serio sus consejos. De hecho, la “falta de orientación” es una razón importante por la que los estudiantes capaces no continúan con su educación después de la secundaria.

Luego de revisar datos de 50 000 estudiantes durante 26 años, los investigadores también observaron que, una vez que llegan a la escuela intermedia:

- **Los niños comienzan** a perder interés en las calificaciones. Ayude a su hijo a ponerse metas de aprendizaje y celebre los avances.
- **Es difícil para las familias** establecer relaciones con los maestros. Incluso si no puede reunirse con un maestro en la escuela, mantenerse en contacto por correo electrónico o por teléfono les permitirá trabajar juntos para el beneficio de su hijo.
- **La participación familiar** continúa siendo importante. Y hacer hincapié en los beneficios a largo plazo de obtener buenos resultados en la escuela es incluso más importante.

Fuente: N.E. Hill y D.F. Tyson “Parental Involvement in Middle School: A Meta-Analytic Assessment of the Strategies That Promote Achievement,” *Developmental Psychology*, American Psychological Association.

Inspire a su estudiante a trabajar arduamente y a alcanzar el éxito

Un estudiante motivado es un estudiante dedicado. Para aumentar el deseo de su hijo por obtener buenos resultados en la escuela:

- **Ayúdelo a organizarse.** Es difícil mantenerse motivado cuando hay apuntes y trabajos desparramados por todas partes. Ayude a su hijo a crear un sistema para clasificar y archivar el trabajo escolar.
- **Alimente la curiosidad.** El aprendizaje se da en todas partes, no solo durante las clases. Anime a su hijo a explorar sus intereses externos. Si le agrada el arte, por ejemplo, visiten juntos una exposición de arte.
- **Haga comentarios.** Cuando vea que su hijo se está esforzando, reconózcalo y celebre los avances. Si le va bien en un proyecto, dígame cuánto ha merecido la pena su esfuerzo.
- **Sea paciente con su hijo.** Lo más probable es que usted no



siempre esté motivado para trabajar. Por lo tanto, no le exija a su hijo de intermedia que esté entusiasmado constantemente con la escuela. Cuando su hijo esté menos entusiasmado, bríndale apoyo y anímelo.

Los estudiantes comparten lo que necesitan de sus familias



Cuando los niños se sienten que en casa los aman y los apoyan, están más motivados a aprender.

Los estudios demuestran constantemente que los niños que tienen relaciones sólidas con sus familias:

- **Se sienten más seguros** y tienen una mirada más positiva que los niños que otros niños.
- **Tienen menos probabilidades** que otros niños de copiarse en un examen.
- **Se sienten más sanos** y felices que otros niños.
- **Creer que alcanzarán el éxito.**
- **Tienen más probabilidades** que otros niños de tener éxito escolar.

¿Cuál es la mejor manera de demostrar el amor que usted siente por su hijo? Cuando se hizo esa pregunta durante una encuesta, los estudiantes dijeron que les agradaría que sus padres:

- **Se interesen** en el trabajo escolar.
- **Los escuchen** cuando hablan.
- **Eviten** compararlos con otros.
- **Pasen** más tiempo con ellos.
- **Eviten** dar la lata sobre los errores.
- **Los traten** con respeto.
- **Pongan reglas** y límites razonables.
- **Noten** cuando hacen las cosas bien.
- **Les ofrezcan** consejos.

Fuente: A. Jackson y otros, *Making the Most of Middle School: A Field Guide for Parents and Others*, Teachers College Press.