Escuela Intermedia
Los Padres™
¡aún hacen la diferencia!
Marzo 2024
Vol. 27, No. 7
Oliver Wendell Holmes Middle School



¿Por qué es tan importante para su hijo asistir a todas las clases?

Todos los días de escuela son importantes. Las consecuencias de perderse una clase y la educación pueden ser especialmente perjudiciales para su escolar de intermedia, en particular durante la segunda mitad del año escolar. Estos son algunos de los motivos:

- **Todas las clases están llenas** de material esencial. La asistencia regular ayuda a los estudiantes a mantenerse al día con el plan de estudios y el ritmo de aprendizaje.
- **Es más fácil para los estudiantes** conseguir la ayuda que necesitan de sus maestros cuando están en clase y pueden hacer preguntas.
- **Cuando pasa la mitad del año,** muchos maestros comienzan a pensar seriamente en los exámenes de fin de año. El ritmo de la educación se acelera.
- **En tan solo unas semanas,** los maestros también comenzarán a repasar para los exámenes de fin de año. Esta revisión se hará en simultáneo con la enseñanza regular.
- **Es posible que su hijo** tenga más trabajos a causa del aumento del ritmo de la enseñanza y del repaso. Cuanto más tiempo esté fuera de clase, más se acumulará el trabajo escolar, lo que podría abrumar a los escolares de intermedia.

Para apoyar el aprendizaje, priorice la asistencia. Continúe:

- **Haciendo hincapié** en la importancia de llegar puntual a todas las clases, preparado y listo para participar.
- **Rechazando las excusas** para faltar a la escuela, excepto una enfermedad real o una emergencia. Saltarse una clase para terminar un trabajo no es un motivo válido.
- **Evitando hacer citas** o planes para su hijo que requieran que falte a una clase.

Tenga expectativas razonables para su estudiante



Es importante tener expectativas para el éxito académico de su hijo de intermedia, pero es igualmente esencial asegurarse de que esas expectativas sean razonables.

Para determinar si está poniendo la vara en el nivel adecuado para su estudiante, pregúntese si sus expectativas:

- **Son flexibles.** ¿Ha leído usted libros sobre crianza que le indican lo que su hijo "debería" hacer, pensar o sentir a su edad? Si la respuesta es "sí", es probable que no esté teniendo en cuenta que la mayoría de esa información está basada en *promedios*. No se relaciona de manera específica con lo que debería hacer (o lograr) una persona en particular. Téngalo en cuenta si se da cuenta de que está poniendo una meta para su hijo solo porque "todos los demás niños de sexto grado" parecen estar cumpliéndola.
- **Reflejan** quién es realmente su escolar de intermedia. Sea realista al establecer metas. Por ejemplo, si su hijo siempre ha sido un lector reacio, puede que no tenga sentido que se inscriba en una clase que tenga una gran carga de lectura. Trabaje en conjunto con sus maestros para preparar a su hijo para alcanzar el éxito.

Copyright © 2024, The Parent Institute®

Copyright © 2024, The Parent Institute®

Ayude a su hijo a desarrollar un sistema eficaz de toma de apuntes



Todo estudiante necesita tener habilidades de toma de apuntes para lograr un buen desempeño en la escuela. Tomar apuntes a mano refuerza el material en el cerebro de los estudiantes, y repasarlos a diario los ayuda a estar listos para la siguiente clase.

Comparta con su hijo estos consejos sobre cómo tomar apuntes:

- **Escribir listas.** Si el maestro dice "Estas son las cinco causas de la Guerra revolucionaria", su hijo debería anotarlas.
- **Escribir lo que está en la pizarra** o la pantalla. La información que el maestro se toma el tiempo de mostrar suele ser información que su hijo debería aprender.
- **Prestar atención a las palabras** que indican "extremos". Cada vez que el maestro describa un concepto como el *mejor*, el *más débil* o el *último*, su hijo debería anotarlo.
- **Aprovechar las pausas.** Cuando los maestros hacen una pausa luego de decir algo, posiblemente esté dándoles tiempo a los estudiantes para que lo escriban.
- **Escribir la información** que el maestro repite.
- **Prestar atención hasta el final.** A veces, los maestros dan información importante cerca del final de la clase si se dan cuenta de que se está terminando el tiempo.

"Dímelo y lo olvidaré. Enséñamelo y lo recordaré. Involúcrame y lo aprenderé".

—Benjamin Franklin

Proteja a su estudiante de lo negativo de las redes sociales



Es alarmante ver que el estudiante de intermedia promedio pasa nueve horas por día en las redes sociales. Y no todas las personas con las que interactúa su hijo en internet son amigos de verdad. ¿Quién tiene 639 amigos en la vida real?

El Cirujano General de los Estados Unidos emitió recientemente una advertencia sobre los efectos del uso de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes. Dado que la corteza frontal del cerebro (que se encarga de gestionar las distracciones y planificar el futuro) no está bien desarrollada en los jóvenes, son vulnerables a los efectos dañinos de las redes sociales, como la falta de sueño, las distracciones y la depresión.

Para proteger a su estudiante:

- **Hablen sobre la privacidad.** Recuérdele a su hijo que no comparta información personal en internet con extraños. Explique también que se publique en redes sociales es privado.
- **Establezca límites.** No autorice el uso de aparatos electrónicos durante la comida o los momentos en familia. Mantenga los aparatos fuera de la habitación de su hijo en la noche.
- **Hable con su hijo** sobre qué cosas pueden publicarse y qué cosas no. Si su hijo no quiere que todo el mundo lo vea, probablemente no esté bien.
- **Manténgase conectado.** Siga las cuentas de redes sociales de su hijo y deje claro que mirará lo que publica.
- **Dígale a su hijo** que recurra a usted si ve contenido que le parezca perturbador o preocupante.
- **Cree una cuenta familiar.** Eso permitirá que su hijo de intermedia se mantenga en contacto con sus amigos, pero en un espacio seguro.

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

¿Está ayudando a su hijo a administrar el tiempo?



A veces, a los niños les resulta muy difícil administrar el tiempo. La dificultad es aún mayor a medida que crecen y tienen que lidiar con proyectos y cronogramas complicados. Los estudiantes suelen sentir la presión especialmente en la segunda mitad del año escolar.

¿Le está enseñando a su escolar de intermedia a administrar su tiempo? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___**1. ¿Anima** a su hijo a escribir todos sus compromisos académicos y personales en un calendario?

___**2. ¿Habla** sobre sus prioridades y le explica que cuando no pueda hacer todo deberá centrarse en lo más importante?

___**3. ¿Le sugiere** a su hijo que arme y siga un cronograma todas las semanas?

___**4. ¿Le muestra** a su hijo cómo dividir trabajos extensos en pasos más pequeños y manejables?

___**5. ¿Usa** su propio tiempo sabiamente para dar el ejemplo?

¿Cómo le está yendo?

Cada *sí* significa que está ayudando a su hijo a aprender a administrar el tiempo. Para cada respuesta *no*, considere probar 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 hijo a seguir cuatro pasos luego de cometer errores



Si bien puede ser reconfortante para los estudiantes escuchar "No te preocupes. Aprenderás de este error", no siempre sucede eso. A veces, los estudiantes siguen cometiendo los mismos errores una y otra vez.

Es necesario que los estudiantes piensen sobre sus errores para que realmente aprendan de ellos. Estos son cuatro pasos que su hijo podría seguir para lograrlo:

1. **Mirar lo que hizo bien.** Usted podría decir, "El examen no estuvo perfecto. Pero veamos en qué partes te fue bien". Señalar que no todo está mal motivará a su hijo a dar el próximo paso.
2. **Descubrir dónde estuvo el error.** Es difícil solucionar un problema cuando uno no sabe cuál fue la causa. A veces, la solución es fácil: *No seguí las instrucciones.* Pero en otros casos, es necesario hacer un análisis más profundo.
3. **Tomar medidas para corregir** el problema. Tal vez su escolar de intermedia no haya aprendido todo el contenido. En ese caso, su hijo podría necesitar pedirle ayuda al maestro. Trabajen juntos para crear un plan que describa lo que su hijo debería hacer diferente la próxima vez. Exprese confianza en su capacidad para mejorar.
4. **Aplicar el conocimiento** a una situación nueva. Por ejemplo, pídale a su hijo que intente resolver un problema similar al que hizo mal en el examen. Después de detenerse en el lugar donde cometió el error, su hijo debería intentar algo diferente. Resolver el problema de manera exitosa demostrará que su hijo realmente aprendió del error.

Fuente: H.S. Schroder y otros, "Neural evidence for enhanced attention to mistakes among school-aged children with a growth mindset," *Developmental Cognitive Neuroscience*, Elsevier B.V.

Estas estrategias pueden ayudar a su hijo a fortalecer la resiliencia



La resiliencia es la capacidad de adaptarse bien a los momentos difíciles. Y es una habilidad que puede aprenderse. Para fortalecer la resiliencia, anime a su estudiante:

- **Desarrollar relaciones sólidas.** Pídale a su hijo que se una a clubes, equipos deportivos y otros grupos de compañeros con intereses compartidos. Dígale que se mantenga en contacto con sus abuelos, tías, tíos y primos. Recuérdele a su hijo que los maestros, los entrenadores y el consejero escolar también están disponibles para apoyar a los estudiantes.
- **Seguir rutinas reconfortantes.** Los niños se sienten seguros cuando pueden confiar en que ciertas cosas se mantienen igual, como un momento de lectura por la noche o un desayuno familiar todos los sábados por la mañana.
- **Ser positivo.** Esto incluye "editar" los comentarios y los pensamientos negativos. Si su escolar de intermedia dice "Dudo que me den un papel en la obra", sugiérale que diga "Voy a practicar mis líneas todos los días hasta el día de la prueba" en su lugar.
- **Ayudar a los demás.** Ofrecerse como voluntario en la comunidad, darles clases particulares a estudiantes más jóvenes o leerle en voz alta a un hermano menor puede darle a su escolar de intermedia algo con lo que sentirse orgulloso y bien en los momentos difíciles.

Fuente: "Resilience for teens: 10 tips to build skills on bouncing back from rough times," American Psychological Association.

P: Estoy muy frustrado por lo desagradecido que es mi hijo. No importa lo que haga, nunca parece ser suficiente para mi hijo. ¿Cómo puedo hacer para que sea más agradecido y deje de dar por sentadas a las personas y las cosas que tiene?

Preguntas y respuestas

R: Los psicólogos conductuales dicen que los niños nacen con sentimientos de gratitud. Lamentablemente, a veces pierden esa tendencia natural. Uno de los motivos es que reciben recompensas independientemente de cómo se comporten. Otro es que reciben demasiadas cosas sin que se espere nada a cambio de ellos.

Para fomentar la gratitud:

- **Dé el ejemplo de gratitud.** Asegúrese de que su hijo lo vea escribir notas de agradecimiento o devolver un favor. También dele las gracias a su hijo.
- **Priorice la apreciación.** Centre la atención en las necesidades que tiene su familia. Minimice las discusiones sobre posesiones materiales.
- **Sensibilice a su hijo** con las personas que menos tienen. Los niños se dan cuenta de lo afortunados que son cuando ven a otras personas que tienen menos.
- **Comience una tradición** de compartir la gratitud. Pídales a todos los que están sentados a la mesa durante la cena que digan por qué cosa de la última semana están agradecidos.
- **Hablen sobre los gestos** de amabilidad. Señale lo maravilloso que fue que alguien se tomara el tiempo para hacer o dar algo lindo.
- **Separe los privilegios** y los regalos de los derechos. Si su hijo quiere algo adicional, pídale que haga una tarea doméstica a cambio.
- **Felicite a su hijo** cada vez que exprese gratitud.
- **No ignore los momentos** en los que su hijo no esté agradecido. En su lugar, vuelva a recordarle por qué la gratitud es importante.

Copyright © 2024, The Parent Institute®

Enfoque: salud mental

Controle el bienestar mental de su estudiante



La mitad de los escolares de intermedia dicen que estar deprimidos, estresados o ansiosos es su mayor dificultad para aprender, según una encuesta reciente a estudiantes. Si bien es normal sentirse triste o estresado en algunas ocasiones, es esencial que las familias estén atentas a problemas potenciales.

Siga estos consejos para mantenerse alerta:

- **Tome la "temperatura"** del estado mental. Hable con su hijo a menudo de la escuela, sus amigos y sus actividades. Pregunte "¿Qué es lo mejor que te pasó hoy? ¿Y lo peor?" Encuentre buenos momentos para conversar, como en el carro, en un paseo o a la hora de acostarse.
- **Esté al tanto de las influencias** de la vida de su hijo. Conozca a sus amigos. Anime a su hijo a invitarlos a su casa u ofrézcales llevarlos o recogerlos. Establezca reglas para el uso de las redes sociales y las actividades en línea.
- **Conozca los signos de alerta.** A veces es difícil determinar si el malhumor de su hijo es una parte normal del crecimiento o si hay un problema. Présteles mucha atención a síntomas como:
  - » **La pérdida de interés** en sus actividades favoritas.
  - » **El bajo nivel de energía.**
  - » **Los cambios en los hábitos** relacionados con el sueño y la alimentación.
  - » **La conducta de evitar** a la familia y los amigos.

Si tiene alguna duda sobre el bienestar mental de su hijo, hable con sus maestros, su consejero escolar y su pediatra.

Fuente: *Insights From the Student Experience: Emotional & Mental Health,* YouthTruth Student Survey, Fall 2022.

Tómese el tiempo para escuchar las opiniones de su estudiante

Probablemente haya hecho esa pregunta, ya sea durante una discusión en el trabajo o con un miembro de la familia, "¿Podrías al menos escucharme?" Porque incluso cuando no consigue lo que quiere, desea saber que su punto de vista se tuvo en cuenta.

Los estudiantes de intermedia sienten lo mismo. Darles a los niños la oportunidad de expresar sus opiniones los hace más felices, comprometidos y seguros, lo que afecta su motivación para tener un buen desempeño académico.

Cuando su hijo tenga algo que decir, escúchelo. Y cuando diga algo válido, considérelo. Su hijo podría tener una idea razonable sobre cambiar sus tareas domésticas. O podría haber un argumento convincente para que se quede despierto hasta más tarde el viernes por la noche.

Es posible que usted no siempre esté de acuerdo, pero tomarse el



tiempo para escucharlo fortalecerá su confianza para que pueda expresarse y participar en la clase y en otras áreas de la vida.

Fuente: K.N. Marbell-Pierre y otros, "Parental Autonomy Support in Two Cultures: The Moderating Effects of Adolescents' Self-Construals," *Child Development*, National Library of Medicine.

Hacer actividades artísticas ayuda a lidiar con las emociones



Crear arte les da a los escolares de intermedia una manera creativa de expresarse y puede reducir la ansiedad. También los ayuda a comprender e identificar sus emociones, que suele ser el primer paso para aprender cómo regularlas.

Anime a su hijo a:

- **Escribir en un diario.** Sugiérale que escriba o dibuje sobre los sentimientos y añada citas motivacionales.
- **Crear una caja de exhibición** con objetos que hagan feliz a su hijo, como una pequeña piedra de su lugar favorito al aire libre, una flor seca y una fotografía.
- **Crear un "mandala** del estado de ánimo". Los mandalas son diseños geométricos que a veces comienzan con una serie de círculos. Su hijo podría usar un círculo para cada día del mes. Luego, podría usar un color y un diseño para reflejar sus sentimientos de cada día y unir los círculos para formar un patrón.

A algunos les agrada compartir sus creaciones, mientras otros prefieren mantenerlas en privado. Simplemente hágale saber a su hijo que usted es un público dispuesto y disponible.

Fuente: J. Fraga, "How Making Art Helps Teens Better Understand Their Mental Health," KQED News.