

# Los Padres™

Rockdale County Public Schools

*¡aún hacen la diferencia!*



## Ayude a su escolar de intermedia a terminar bien el año escolar

Puede que el verano esté a la vuelta de la esquina, pero el año escolar aún no ha terminado. Para ayudar a su estudiante de intermedia a mantenerse enfocado y continuar aprendiendo hasta el último día:

- **Sea sistemático.** Siga haciendo cumplir las rutinas para el trabajo escolar y la hora de acostarse implementadas durante el año lectivo. Mantenga límites de tiempo en el uso de pantallas con fines recreativos.
- **Insista con la asistencia.** Es posible que su hijo sienta la tentación de faltar a una clase, especialmente en un hermoso día cálido. Sin embargo, los estudiantes ausentes pierden tanto el contenido nuevo como las sesiones de revisión importantes. Asistir a todas las clases le da a su hijo una mayor oportunidad de aprender y hacerlo bien.
- **Establezca metas específicas.** En lugar de enviar un mensaje genérico como “sigue esforzándote”, ayude a su hijo a ponerse una meta concreta. “Has tenido dificultad en ciencias todo el año. ¿Qué te parece si le dedicas 15 minutos adicionales a estudiar tus apuntes todas las noches?” Incluso si ya es demasiado tarde para mejorar una calificación, nunca es demasiado tarde para establecer hábitos de estudio sólidos o reforzarlos.
- **Manténgase conectado.** No dé por sentado que no está sucediendo nada significativo simplemente porque está terminando el año escolar. Los estudiantes se están preparando para exámenes importantes y completando proyectos de fin de año. Siga controlando los trabajos de su hijo y leyendo la información que le llega de la escuela.

## Cree un plan de disciplina para evitar discusiones



Algunos estudiantes de intermedia son respetuosos y cooperadores, mientras que otros se resisten a las reglas y disfrutan de discutir todos los puntos.

Un plan de disciplina escrito puede ayudar a su hijo a mejorar el comportamiento y limitar los malentendidos entre ustedes. Es un recordatorio visual de las expectativas y las consecuencias de no seguir las reglas. También elimina la necesidad de discutir porque señala exactamente lo que ambos acordaron.

Para crear un plan eficaz:

- **Asegúrese de que sea simple.** Si hay demasiadas reglas, ambos quedarán abrumados. Piense en los cinco problemas que sean más importantes para usted. Señale las reglas y las consecuencias de esos asuntos.
- **Involucre a su hijo.** Un niño que necesita un plan de disciplina escrito también es un niño al que no le agrada ceder el control. Pídale a su hijo su opinión sobre las reglas y las consecuencias, pero recuerde que usted tiene la última palabra.
- **Supervise el progreso.** Cuando note que su hijo es capaz de mantenerse siempre dentro de los límites, es hora de revisar y, posiblemente, modificar el plan.

# Tome medidas para evitar el abuso de medicamentos recetados



El problema relacionado con las drogas que crece más rápidamente en los Estados Unidos es el uso abusivo de medicamentos recetados. Lamentablemente, estos medicamentos suelen ser fáciles de conseguir para los escolares de intermedia y, con frecuencia, “gratuitos”.

Para ayudar a evitar el uso abusivo de medicamentos recetados:

- **Hable con su hijo** sobre los peligros de tomar un medicamento que se le recetó a otra persona.
- **Esté atento** a los medicamentos recetados que tiene en casa. Manténgase al tanto de los medicamentos que toman los miembros de la familia y controle su uso de cerca.
- **Considere mantener** los medicamentos recetados en un armario cerrado con llave.
- **Preste especial atención** si alguien de su familia toma un medicamento para el dolor, la ansiedad o el THDA. Estos son los medicamentos más

populares que los niños venden o usan de forma abusiva.

- **Deseche rápidamente** los medicamentos vencidos o que no se usan. Llame a su proveedor de atención médica o busque en internet algún lugar de recolección cercano.

También lleve un registro del consumo de medicamentos de venta libre por parte de su hijo. Los niños suelen abusar de medicamentos para la tos y el resfrío.

**Fuente:** “Rise in Prescription Drug Misuse and Abuse Impacting Teens,” Substance Abuse and Mental Health Services Administration.

**“El 62 % de los jóvenes dicen que consumen medicamentos recetados de forma abusiva porque es fácil obtenerlos de los botiquines de sus padres”.**

—Centro Nacional de Estadísticas sobre el Abuso de Drogas

# Comience a hablar con su hijo sobre la transición a la secundaria



El comienzo de los años de la escuela secundaria es un hito significativo para los estudiantes y sus familias. Como a algunos estudiantes les quedan unos pocos meses, es normal que sientan emoción y nervios.

La mayoría de los niños de intermedia:

- **Sienten emoción** por las oportunidades que les ofrece la secundaria. Esto incluye nuevas amistades y más libertad. La secundaria también les permite a los estudiantes desarrollar nuevos intereses mediante una variedad de clases más amplia.
- **Están nerviosos.** Los estándares académicos, de comportamiento y de independencia de la escuela secundaria son muy distintos de los estándares a los que la mayoría de los niños de intermedia están

acostumbrados. Es probable que también haya más estudiantes.

Para ayudar a su hijo a relajarse:

- **Aproveche los recursos** disponibles. Anime a su hijo a hablar con su consejero escolar y hacer preguntas. También debería hablar con vecinos o amigos que ya están en la secundaria y preguntarles sobre sus experiencias. Planifique que asista a las sesiones de orientación que ofrezca la escuela intermedia.
- **Hable con su hijo.** Comparta algunos de sus recuerdos positivos sobre la escuela intermedia. Hable de las clases que su hijo quiera cursar y de cómo manejar la carga de trabajo.
- **Anime a su hijo.** Dígame que usted está muy orgulloso de las habilidades que está desarrollando, y que ansía el comienzo de esta nueva etapa.

# ¿Está sentando bases sólidas para el año próximo?



La escuela intermedia pasa rápido y, antes de que se dé cuenta, su hijo estará comenzando la escuela secundaria. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para ver si usted está ayudando a su estudiante a prepararse:

- \_\_\_ **1. ¿Han trabajado** juntos en la organización y la necesidad escribir las responsabilidades en una agenda?
- \_\_\_ **2. ¿Ha ayudado** a su hijo a desarrollar hábitos de estudio útiles, como archivar un trabajo devuelto y repasar o practicar todas las noches?
- \_\_\_ **3. ¿Hablan** sobre la importancia de tomarse el trabajo escolar seriamente? Las calificaciones de la escuela intermedia pueden afectar las opciones de su hijo luego de su graduación.
- \_\_\_ **4. ¿Controla** la vida social de su hijo y hace hincapié en la necesidad de evitar actividades inadecuadas y que no son seguras?
- \_\_\_ **5. ¿Mantiene** una comunicación bilateral con su hijo y ofrece apoyo y orientación?

**¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está sentando bases sólidas para el próximo año y para más adelante. ¿Hay más respuestas *no*? Pruebe las sugerencias 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](http://www.parent-institute.com).

Publicada mensualmente de septiembre a mayo.

Copyright © 2025, 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.

# Los estudiantes necesitan estructura y supervisión durante el verano



El verano suele ofrecer más libertad para los niños, lo que requiere una mayor supervisión por parte de las familias. Durante el año escolar, las familias suelen saber dónde están sus hijos y qué están haciendo en ciertos horarios. Eso no siempre es así durante los meses de verano.

La clave de un verano seguro es encontrar el equilibrio adecuado entre estructura y libertad. Siga estos pasos:

- **Establezca reglas** con su hijo al comienzo del verano. Las reglas deberían determinar *exactamente* a qué lugares tiene permitido ir su hijo, con quién y cuándo. Deje claro que cualquier excepción debe ser conversada con usted y aprobada de antemano.
- **Ayude a su hijo** a crear y seguir un cronograma diario. Entre otras cosas, el horario debe incluir horarios fijos

de sueño, comidas, ejercicio y tareas domésticas.

- **No le permita a su hijo** “salir con amigos”. Pregúntele, “¿Con qué amigos?” Su hijo no debería pasar tiempo con nadie que usted no conozca en circunstancias sobre las que no hayan conversado.
- **Establezca consecuencias** por romper las reglas que se relacionan con la mala conducta. Por ejemplo, llegar tarde a casa puede significar que su escolar de intermedia deba quedarse en casa la tarde siguiente.
- **Mantenga a su hijo ocupado.** Inscríballo en un programa o un campamento de aprendizaje en el verano. Investiguen juntos sobre oportunidades de pasantías interesantes. Su escolar de intermedia incluso podría iniciar un emprendimiento de cuidado de niños, pasear perros o cortar el césped.

## Estas estrategias pueden ayudar a su hijo a retener lo aprendido



Puede ser difícil para los estudiantes recordar lo que han aprendido. Esto ocurre porque el cerebro humano está programado para olvidar.

Para ayudar a su hijo de intermedia a mejorar la memoria y la capacidad para recordar:

- **Asegúrese de que su hijo** comprenda el material. Es difícil memorizar algo que no terminamos de entender qué significa. Pídale que se lo explique.
- **Haga que el aprendizaje** sea personal. Hable sobre las conexiones entre el tema y la vida de su hijo. ¿Hay un personaje del libro que se parece al tío Jorge?
- **Conviértalo en música.** Anime a su hijo a inventar una melodía o una rima simple para recordar nombres, fechas o fórmulas matemáticas.

- **Anime a su hijo** a hacer un dibujo o un diagrama sobre la información. Sugíerale que incluya un epígrafe.
- **Rodee a su hijo del material.** Para un tema de historia, ayude a su estudiante a buscar libros, películas y canciones sobre ese tema. Busque videos entretenidos en YouTube que expliquen conceptos difíciles.
- **Sea minucioso.** Recuérdele a su hijo que lea todos sus apuntes de clase cuando esté estudiando. Luego, puede volver atrás y tratar de recordar y repetir la información que leyó.
- **Asegúrese de que duerma.** El cerebro procesa y almacena información mientras dormimos. Sugíerale a su hijo que repase información importante antes de ir a dormir.

**P:** Mi hijo de sexto grado está cada día más malhumorado y disperso. Me preocupa que la transición a séptimo grado sea terrible. ¿Qué debería hacer?

### Preguntas y respuestas

**R:** En primer lugar, relájese. Es normal que los preadolescentes estén de malhumor y dispersos, especialmente cuando pasan a séptimo grado.

Esto se debe en parte a que séptimo grado no es *simplemente* otro año de la escuela intermedia. Suele ser una línea divisoria entre la niñez y la adolescencia. Entre los cambios físicos y las emociones cambiantes, su hijo es muy consciente de que las cosas ahora van a ser diferentes.

Para ayudar a su hijo a sobrellevar estos cambios y prosperar en séptimo grado el próximo otoño:

- **Mantenga la calma.** Es probable que su hijo hable como un adulto en un momento y se queje como un niño pequeño unos minutos después. ¿Qué está sucediendo? La pubertad. Cuanto más pueda mantenerse firme usted frente a los estados de ánimo volátiles, y no enojarse ni molestarse, mejor.
- **Asegúrese de que su hijo** se haga responsable de sus acciones. Si bien es normal desde el punto de vista del desarrollo que los niños pongan a prueba los límites, eso no significa que tengan un pase libre. Las acciones tienen consecuencias. Por lo tanto, si su hijo es irrespetuoso o escoge romper una regla, haga cumplir la consecuencia siempre.
- **Sea flexible.** Muchas cosas cambian en séptimo grado, incluso los intereses de los niños. Sea razonable si su hijo quiere reemplazar actividades viejas por otras nuevas.

Si los estados de ánimo negativos de su estudiante de intermedia persisten, o si observa un comportamiento preocupante, consulte a un profesional.

# Enfoque: aprendizaje de verano

## Destínenle tiempo a la lectura durante el receso de verano



Leer por placer se relaciona con un amor por el aprendizaje durante toda la vida.

Abre un mundo de imaginación y aventura, fomentando la curiosidad y la sed de conocimiento.

Sin embargo, puede que para los escolares de intermedia sea difícil mantener un hábito de lectura constante durante el verano. Para aumentar la motivación de su hijo para leer:

- **Aproveche al máximo la biblioteca.** Anime a su hijo a sacar algo más que libros. Consulten las revistas y los periódicos disponibles en el sitio web de la biblioteca. Si está planificando un viaje, pídale a su hijo que descargue algunos audiolibros para escuchar durante el viaje.
- **Averigüe qué están leyendo** otros niños. Los autores como Rick Riordan de la serie *Percy Jackson y los dioses del Olimpo* han ayudado a que la lectura fuera más popular entre los preadolescentes. Exploren juntos títulos nuevos en el sitio web de YALSA [www.ala.org/yalsa/book-media-lists](http://www.ala.org/yalsa/book-media-lists).
- **Presente un reto.** Si el maestro reparte una lista de lectura de verano, sugiérale a su hijo que lea uno o dos libros más de la lista para ganarse un premio especial.
- **Anime a su hijo** a comenzar un grupo de lectura de verano. Los miembros pueden compartir libros y luego reunirse de manera presencial o virtual para conversar sobre lo que han leído.
- **Comparta lo que está leyendo.** ¿Acaba de leer un artículo periodístico o de una revista interesante? Cuéntele a su hijo sobre él.

## Comparta sugerencias para que su hijo siga escribiendo este verano

Los estudiantes de intermedia pueden considerar ideas y pensar de maneras que no habrían sido posibles cuando eran más pequeños. Apoye estas habilidades de pensamiento incipientes alentando a su hijo a registrar pensamientos e ideas en un diario de verano.

Tome un cuaderno y sugiérale a su estudiante que:

- **Haga listas de sus canciones,** programas, libros, comidas y celebridades favoritos. Para los niños es divertido volver a leerlo más adelante y ver cómo cambiaron sus opiniones.
- **Pruebe con la ficción.** Anime a su hijo a escribir un cuento.
- **Pruebe nuevas formas** de poesía, como los haiku, los limericks o el verso libre.
- **Escriba sobre algo gracioso.** ¿Por qué le resulta tan gracioso a su hijo? ¿Qué amigo o miembro familiar tiene un sentido del humor similar?



- **Describa a un amigo,** un maestro o miembro de la familia en detalle, incluida su personalidad, su aspecto físico y peculiaridades interesantes.
- **Registre las observaciones** y los pensamientos de un día en particular.
- **Escriba sobre un día ideal.** ¿En qué se diferenciaría de un día típico? ¿En qué se asemejaría?

## Llene el tiempo no estructurado con actividades familiares



Dado que durante el verano no hay clases, es muy probable que su hijo tenga más tiempo sin estructuras. Para aprovechar ese tiempo al máximo, planifique algunas actividades para hacer juntos:

- **Pónganse en acción.** Aprovechen las tardes largas y cálidas del verano. Si tanto a usted como a su hijo les agrada una actividad, como montar en bicicleta, háganla juntos. O simplemente caminen y disfruten de la compañía y de las conversaciones, que fluyen con más naturalidad en estos momentos.

- **Celebren el fin de semana.** Anime a su hijo a hacer una lista de actividades económicas para hacer en familia. Luego, programe momentos para hacerlas.
- **Armen una huerta de verano.** Pídale a su escolar de intermedia que participe en la planificación, la plantación, el riego y la cosecha.
- **Creen recuerdos.** Tome fotos para registrar el verano. Pasen una tarde juntos y armen una presentación de diapositivas o coloquen las fotos en un álbum o álbum de recortes.