

Los PadresTM

Dobbins Middle School

¡aún hacen la diferencia!

Ayude a su estudiante a mantener la motivación y el ritmo

Ahora que está terminando el año escolar, los estudiantes de intermedia suelen ponerse inquietos y comienzan a soñar despiertos con las vacaciones de verano. Pero aún no ha llegado el verano.

Recuerde: Las últimas semanas de escuela son tan importantes como el resto. Es esencial que los escolares de intermedia sigan yendo a clase y se mantengan concentrados para terminar bien el año escolar.

Para motivar a su hijo a seguir esforzándose:

1. **Siga las rutinas.** Es fácil dejarse seducir por las temperaturas más cálidas y la mayor cantidad de horas de luz. Si se da cuenta de que le está permitiendo a su hijo posponer las tareas escolares cada vez más y quedarse despierto cada vez hasta más tarde, es hora de volver

a encaminarse. La mañana comienza más temprano que nunca, y si su hijo de intermedia no duerme lo suficiente, le resultará difícil concentrarse en clase.

2. **Muéstrele su interés.** En este momento del año escolar, las familias están bastante familiarizadas con lo que sucede en la escuela. Sin embargo, no deje de hacer preguntas al respecto. Permita que su hijo sepa que a usted le importa y que todavía quiere escuchar sobre los trabajos y las clases.
3. **Mantenga expectativas.** Recuérdele a su hijo que si las calificaciones comienzan a empeorar al final del año —o si deja de hacer los trabajos— habrá consecuencias. La idea de perderse un evento anticipado o una actividad podría inspirarlo a esforzarse.

Muéstrele a su hijo como abordar la decepción



En la vida, las cosas no siempre salen como esperamos. Cuando su escolar de intermedia obtenga una calificación baja en un examen o descubra que sus planes sociales se cancelaron, aprender a aceptar y superar la decepción es una parte necesaria de la escuela y de la vida.

Para ayudar a su hijo a recuperarse después de que las cosas salgan mal:

- **Pregúntele “¿Cómo te sientes?”** Muchas veces, los escolares de intermedia reaccionan de forma exagerada o se cierran por completo. Ayude a su hijo a expresar su decepción con palabras.
- **Sea empático y apóyelo.** Diga, “Lamento que hayan cancelado el evento. Sé que estás decepcionado. ¿Qué más podrías hacer?” Hacer preguntas en lugar de simplemente resolver los problemas le da a su escolar de intermedia la oportunidad de aprender habilidades de recuperación.
- **Demuestre habilidades para enfrentar problemas.** Es posible que no le resulte fácil compartir sus propias decepciones, pero es una de las maneras más eficaces de mostrarle a su hijo cómo ser resiliente. Podría decir, “¡Estoy tan decepcionado por no haber conseguido el ascenso! Voy a seguir intentando”.

Tener un vocabulario sólido es esencial para el éxito con la lectura



En la escuela intermedia y secundaria, el material de lectura es más complejo y contiene vocabulario avanzado. Tener un vocabulario amplio le dará a su hijo una ventaja.

Para centrarse en desarrollar el vocabulario en los meses de verano, anime a su hijo a:

- **Leer todos los días.** Los escolares de intermedia deberían leer una variedad de materiales: novelas, cuentos, artículos periodísticos, revistas y sitios web. Cuanto más material de lectura incorporen los niños, más palabras encontrarán. Anime a su hijo a buscar palabras que no conozca y a aprender qué significan.
- **Hablar.** Preséntele palabras nuevas a su hijo cuando hable con él. “Me entusiasma comenzar un nuevo trabajo mañana, pero también estoy

aprehensivo”. Este es un gran ejercicio para todos los miembros de la familia.

- **Practicar.** Leer y escuchar todas estas palabras nuevas podría no significar mucho si su hijo no las usa. Anímelo a usar una o dos palabras nuevas por día.

Fuente: C. Snow, “Building vocabulary to improve reading in middle school,” Harvard Graduate School of Education.

“Uno se olvida de las palabras de la misma manera en la que se olvida de los nombres. El vocabulario necesita fertilización contante para no morir”.

—Evelyn Waugh

Anime a su hijo a encontrar un concurso y participar este verano



Hay muchas oportunidades para que los estudiantes sigan aprendiendo durante los meses de verano. Además, al no tener las exigencias de trabajo escolar, pueden elegir sobre qué les agradaría saber más.

Participar de un concurso de verano podría permitirle a su escolar de intermedia usar su tiempo para desarrollar sus talentos e intereses. Los concursos también podrían:

- **Inspirar la excelencia.** Ya sea que su escolar de intermedia disfrute del arte, la escritura, la fotografía o las ciencias, la idea de competir contra otros podría motivarlo a lograr una “mejor marca personal”.
- **Mejorar la imagen que tiene de sí mismo.** Incluso si su hijo no gana el concurso, asumir un riesgo sano y esforzarse es algo para celebrar. Diga algo como “Te esforzaste

muchísimo. Te presentaste a tiempo e intentaste algo distinto. Deberías estar muy orgulloso de ti mismo. Estoy muy orgulloso de ti”.

Para hallar un concurso adecuado:

- **Consulte opciones en la escuela.** A veces, las empresas que patrocinan los concursos para estudiantes envían los materiales y las planillas de inscripción directamente a los directores o consejeros de las escuelas.
- **Pregúntele a un bibliotecario.** Los bibliotecarios suelen estar informados sobre los concursos para estudiantes.
- **Busque en internet.** Haga una investigación sobre los patrocinadores que ofrecen concursos antes de permitirle a su hijo inscribirse. En ningún caso debería tener que pagar una tarifa de inscripción ni brindar información financiera personal.

¿Está preparando a su hijo para un verano seguro?



El verano es el mejor momento para divertirse y también para asumir riesgos, especialmente para los estudiantes de secundaria, que no siempre están a la vista de un adulto. ¿Está haciendo todo lo que está a su alcance para asegurarse de que su hijo se mantenga saludable y seguro durante el verano? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- ___ **1. ¿Le exige** a su hijo que use protector solar y repelente para insectos cuando juega al aire libre?
- ___ **2. ¿Le insiste** a su hijo que use un casco cuando monta en bicicleta, monopatín o patineta?
- ___ **3. ¿Considera** la madurez de su hijo antes de asignarle tareas, como cortar el césped con un tractor de jardín?
- ___ **4. ¿Anima** a su hijo a beber mucha agua mientras juega o hace ejercicio al aire libre en días de calor?
- ___ **5. ¿Busca** actividades supervisadas que mantengan a su hijo ocupado y activo?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas son *sí*, usted está preparándose para que su escolar de intermedia se mantenga seguro durante el verano. Para cada respuesta *no*, pruebe esa idea.

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.

Cinco estrategias para aprovechar al máximo el tiempo de estudio



Lamentablemente, no todos los niños saben cómo estudiar de manera eficaz. Quienes no saben hacerlo, suelen dedicarles más tiempo del necesario a los trabajos escolares. O a veces se frustran y directamente dejan de estudiar.

Comparta estas estrategias para ayudar a que el tiempo de estudio rinda frutos para su escolar de intermedia:

- 1. Tomar apuntes en clase.** Escribir lo que el maestro enfatiza podría ayudar a su hijo a darse cuenta de qué puntos son importantes. Repasar los apuntes de clase todas las tardes también mejorará su memoria.
- 2. Dividirlo en partes.** Las investigaciones demuestran que estudiar el material en varias sesiones de estudio cortas, separadas a lo largo del tiempo es más eficaz que una única sesión de estudio prolongada.
- 3. Estudiar materias similares en distintos momentos.** Meter
- 4. Evitar distracciones.** Si la mente de su hijo suele divagar durante el tiempo de estudio, sugiérale que tenga una libreta a mano. Así, podrá anotar recordatorios o pensamientos aleatorios para considerarlos más tarde y luego volver al estudio.
- 5. Desahacerse de las distracciones.** La televisión, el teléfono y el estómago vacío distraerán a su estudiante. Pídale que apague todos los aparatos electrónicos que no necesite y que se ocupe de saciar el hambre y la sed antes de sentarse a estudiar.

información nueva en la cabeza es como verter cemento. Su hijo debe dejar pasar tiempo para que los conocimientos “se solidifiquen”. Por lo tanto, entre una clase de ciencias con muchas fórmulas y una clase de matemáticas con muchas fórmulas su hijo debería estudiar historia o lengua con el fin de darle tiempo a la clase de ciencias para asentarse en su cabeza.

Establezca una relación que apoye el éxito académico de su hijo



Los estudios demuestran que la influencia positiva de los adultos es esencial para que los niños alcancen el éxito. Los niños que tienen modelos a seguir saludables:

- **Se sienten más seguros y optimistas** que los niños que no tienen modelos a seguir.
- **Tienen más probabilidades** de ser felices.
- **Tienen nueve veces** más probabilidades que los demás niños de obtener una A.
- **Tienen menos probabilidades** de copiarse en los exámenes.
- **Tienen más probabilidades** de creer que pueden alcanzar el éxito en el futuro.

¿Cuál es el secreto para ser un modelo a seguir fuerte para su hijo? Ninguno. Pero hay cosas que puede hacer usando

el sentido común para mantener a su hijo motivado y lograr que se sienta querido. Estas son algunas de ellas:

- **Conozca a su hijo.** Tómese el tiempo necesario para descubrir qué lo motiva y busque maneras de respaldar sus intereses.
- **Haga elogios específicos.** A veces, los escolares de intermedia tienen mala fama. Se los suele considerar alborotadores malhumorados. Busque las características positivas. Cuando su hijo haga algo bien, dígaselo.
- **Escúchelo.** No pase por alto los problemas o las opiniones de su hijo porque “es tan solo un niño”. Preste atención cuando su escolar de intermedia le diga algo. Sus ganas de escucharlo podrían ser la mayor fuente de motivación de todas.

Fuente: “Healthy Parent-Child Relationships,” U.S. Department of Health & Human Services.

P: Mi escolar de intermedia está teniendo un año escolar increíble. Sin embargo, pensar en que comienza la escuela secundaria el próximo otoño parece abrumarlo. ¿Hay algo que pueda hacer para que la transición le resulte más fácil?

Preguntas y respuestas

R: ¡Por supuesto! Si bien no puede garantizar que su hijo no se preocupe, hay varias cosas que puede hacer este verano para ayudarlo a prepararse para la escuela secundaria:

- **Escuche con atención.** Cuando su hijo hable de sus miedos sobre la escuela secundaria, preste atención. Podría ayudarlo a identificar el problema real. Por ejemplo, tal vez asuma que está preocupado por la mayor dificultad de los trabajos escolares que le pedirán. Sin embargo, podría resultar que lo que realmente preocupa a su hijo es conocer gente nueva y encontrar actividades extraescolares.
- **Ayude a su hijo** a practicar las habilidades de administración del tiempo. En la escuela secundaria tendrá más clases y una mayor carga de trabajo. Dele un calendario o una agenda y recomiéndele que los use para llevar un registro de las actividades y las citas de verano. Esto reforzará su hábito de planificar su tiempo y escribir.
- **Consulten el sitio web** y las plataformas de redes sociales de la escuela juntos. Averigüen qué tipo de actividades están disponibles para los estudiantes de noveno grado. Busquen información sobre algunas políticas y procedimientos que le pedirán a su hijo que siga.
- **Anime a su hijo** a hablar con algún estudiante que esté actualmente en primer año. Escuchar de primera mano las diferencias entre la escuela secundaria y la escuela intermedia podría aliviar la ansiedad de su hijo y la de usted.

Enfoque: aprendizaje de verano

Limite el tiempo frente a la pantalla sin pensar



Los escolares de intermedia pasan unas siete horas por día frente a las pantallas por diversión. Y ese tiempo suele

aumentar en los meses de verano.

Los niños ven programas, juegan en internet y navegan por las redes sociales. El tiempo frente a la pantalla deja menos tiempo para actividades físicas y de desarrollo mental importantes.

La Academia Americana de Pediatría y el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre recomiendan limitar en el tiempo que pasan los niños frente a la pantalla con fines recreativos. Si le dedican demasiado tiempo, podrían verse afectados los siguientes aspectos:

- **La madurez.** Los estudiantes deberían usar parte del verano para asumir nuevas responsabilidades, aprender pasatiempos nuevos y explorar nuevos intereses. Hacer maratones de series en Netflix hará que su hijo no haga mucho más.
- **La salud.** El tiempo que se pasa frente a una pantalla es tiempo que los niños no destinan a actividades más saludables, como hacer ejercicio. Los estudios asocian el exceso de tiempo frente a la pantalla con la obesidad, la presión arterial alta y el colesterol alto, que son factores que ponen a su hijo en riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.
- **Las habilidades sociales.** Muchos estudiantes socializan con sus amigos en las redes sociales. Sin embargo, la interacción cara a cara también es necesaria. Tenga en cuenta que su hijo necesitará pasar tiempo de la “vida real” sin pantallas con amigos y familiares.

Fuente: T. Bahrapour, “Teens who spend less time in front of screens are happier—up to a point, new research shows,” *The Washington Post*.

El tiempo sin estructura brinda diversión en familia

Dado que durante el verano no hay clases, es muy probable que los niños tengan más tiempo sin estructuras. Ayude a su hijo a aprovechar ese tiempo usándolo para hacer algunas actividades divertidas juntos:

- **Pónganse en acción.** Aprovechen las tardes largas y cálidas. Si tanto a usted como a su hijo les agrada una actividad física, como montar en bicicleta, háganlo 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 que podrían hacer juntos. Luego, programe momentos para hacerlas.
- **Armen una huerta.** Pídale a su hijo que participe en la planificación, la plantación, el riego y la cosecha.



- **Creen recuerdos.** Tome fotos para registrar el verano. Pasen una tarde juntos escribiendo epígrafes y armen una presentación de diapositivas o un álbum.

Ofrézcale a su hijo actividades de escritura con un propósito



Las vacaciones de verano son un buen momento para ayudar a los estudiantes de intermedia a aprender dos cosas importantes acerca de la escritura. En primer lugar, hay un propósito detrás de la escritura. No es algo que los maestros inventan tan solo para torturar a los estudiantes. En segundo lugar, la escritura puede ser muy divertida, especialmente cuando se escribe sobre un tema interesante.

Anime a su hijo a escribir:

- **Una reseña de un libro.** Este tipo de texto es diferente a un informe. Las reseñas deberían centrarse en si a su hijo le agradó el libro, por qué y en sí se lo recomienda.

- **Una trivia de preguntas** sobre su deporte favorito o sobre un tema de interés. Esta es una gran manera de mostrar lo “experto” que es.
- **Una carta al editor** o una reseña sobre una empresa en internet. Hacer una devolución, ya sea positiva o negativa, es un propósito de escritura común. Pídale a su hijo que comparta su devolución sobre algo.
- **Una carta en papel.** Pídale a su hijo que le alegre el día a su abuela o a algún otro familiar o amigo de la familia.
- **Fan fiction.** Su hijo podría elegir sus personajes favoritos de cualquier medio e incluirlos en una historia completamente nueva.