

# Los Padres™

West Valley School District #208

*¡aún hacen la diferencia!*



## El servicio comunitario beneficia a los estudiantes en la clase

Los estudios demuestran que los estudiantes que participan del servicio comunitario suelen obtener mejores calificaciones y tienen un mayor interés en la escuela que los demás.

Cuando los estudiantes participan del servicio comunitario también adquieren una actitud positiva sólida de sí mismos y su lugar en la sociedad.

Los estudiantes voluntarios:

- **Tienen la autoestima más alta**, son más responsables y se sienten más conectados con su comunidad.
- **Tienen más posibilidades** de permanecer en la escuela. La asistencia de los voluntarios a la escuela suele ser buena, y también suelen tener un buen rendimiento.
- **Tienen una mejor salud mental.** Trabajar como voluntario reduce el estrés, fortalece el sistema inmunitario y aumenta la felicidad.

- **Desarrollan habilidades sociales** más sólidas, ya que aprenden a trabajar con distintos tipos de personas.
- **Desarrollan habilidades** que los ayudan en la escuela, como el liderazgo, la administración del tiempo, la resolución de problemas, la comunicación y la fiabilidad.
- **Conocen mentores**, como los directores de organizaciones o empresas que pueden servir como referencias.
- **Tienen menos probabilidades** de asumir riesgos negativos, como consumir drogas.

Para encontrar oportunidades de voluntariado locales, anime a su estudiante a ponerse en contacto con el consejero escolar, bibliotecas locales, organizaciones religiosas o grupos de servicio comunitario.

**Fuente:** "Middle Schoolers May Benefit Academically from Extracurricular Activities," NYU Steinhardt News.

## Enseñe consejos para tomar apuntes de manera eficaz



Tomar apuntes en clase de manera eficaz es una destreza importante para los estudiantes de intermedia, y la usarán aún más en la escuela secundaria y en la universidad.

Comparta con su hijo de intermedia estos consejos sobre cómo tomar apuntes:

- **Ser breve.** Los estudiantes no deberían escribir todas las palabras, sino centrarse en los puntos principales y los detalles o ejemplos importantes.
- **Desarrollar un sistema** para abreviar, usar símbolos para las palabras clave y resaltar las frases en las que el maestro haga hincapié.
- **Editar los apuntes** después de clase. Los estudiantes deberían leer sus apuntes y, de ser necesario, ampliarlos mientras tienen la información fresca en la cabeza. Luego, podrían escribir resúmenes breves de los puntos más importantes que se cubrieron en la clase de ese día.

Si hay algo de los apuntes que les resulte confuso, deberían pedirle una explicación a un compañero o al maestro.

- **Estudiar los apuntes.** Estudiar los apuntes todos los días ayuda a los estudiantes de intermedia a recordar el material para estar preparados para la siguiente clase, trabajo o examen.

## Use la disciplina positiva para impulsar un cambio en la conducta



Es probable que en la escuela intermedia su hijo haya aprendido a dejar de prestarle atención a la disciplina negativa, como los gritos. De todos modos, probablemente usted ya se haya dado cuenta de que, de todos modos, ese método no funciona.

Los expertos recomiendan que las familias apliquen un enfoque positivo. Como resultado, es posible que observe un cambio positivo en el comportamiento de su hijo antes de que terminen las clases de este año.

Siga estos pasos:

- **Sea amable en general**, independientemente del estado de ánimo de su hijo. Sonría. Muéstrelle su afecto con un abrazo.
- **Dé mensajes positivos.** Si su hijo pregunta si puede ir a la casa de un amigo, no le diga “Hasta que tu habitación no esté ordenada, no”. En cambio, dígame “Por supuesto,

podrás ir una vez que tu habitación esté ordenada”.

- **Señale lo que su hijo hace bien** y felicítelo por su comportamiento.
- **Diga *por favor*** cuando le pida que haga algo.
- **Agradézcale cuando haga** algo útil o agradable por usted o la familia.
- **Confíe en su hijo.** Si en general su hijo demuestra ser confiable, dele el beneficio de la duda. Crea lo que dice.

**“Fortalecer a nuestros hijos para que puedan enfrentar un mundo cruel y despiadado no es nuestra tarea. Nuestra tarea es criar hijos que harán que el mundo sea menos cruel y despiadado”.**

—L.R. Knost

## Una lista de control para editar puede ayudar a mejorar la escritura



Es difícil ayudar a los niños de intermedia con los trabajos de escritura.

Por naturaleza, los adolescentes son muy sensibles a

las críticas y a las sugerencias.

Por lo tanto, cuando su hijo le pida que revise su trabajo de escritura, enfóquese primero en lo que le agrada. El título atractivo. La introducción. La claridad de las descripciones. Sus oraciones favoritas.

Luego, comparta con él esta lista de control para editar a fin de que pueda mejorar la escritura de manera independiente:

- **He leído** todo el texto para comprobar que tenga sentido.
- **He centrado** la escritura en un tema o una idea importante.
- **El título** es adecuado para el texto.
- **La introducción** presenta claramente la idea principal del trabajo.
- **Mis puntos** fluyen de manera lógica.
- **Usé** una variedad de palabras de transición.
- **Reemplacé** las palabras inespecíficas por otras específicas.
- **Eliminé** las palabras innecesarias combinando oraciones cortas.
- **Acorté oraciones** que eran demasiado largas o que tenían demasiadas palabras.
- **Reemplacé las palabras** que se usaban demasiado.
- **Usé sangría** en los párrafos nuevos.
- **Usé correctamente** la concordancia entre el sujeto y el verbo.
- **Revisé la ortografía**, la puntuación y el uso de mayúsculas.
- **Cité las fuentes** y les di el formato correcto a las citas.

## ¿Apoya a su hijo durante el tiempo de estudio?



La escuela intermedia es un momento en el que las expectativas aumentan, y esto a veces implica un aumento del trabajo escolar. Si bien usted nunca debe hacer los trabajos por su estudiante de intermedia, debería brindarle apoyo mientras trabaja.

Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguar si está ayudando de maneras eficaces:

- \_\_\_ **1. ¿Busca** un lugar bien iluminado y silencioso donde su hijo pueda trabajar?
- \_\_\_ **2. ¿Se mantiene** informado sobre lo que esperan los maestros de su hijo?
- \_\_\_ **3. ¿Intenta** estar disponible para responder preguntas y ayudar a su hijo a resolver problemas durante el tiempo de estudio?
- \_\_\_ **4. ¿Le recuerda** que use los recursos disponibles: internet, un grupo o un compañero de estudio?
- \_\_\_ **5. ¿Informa** a los maestros si ve que a su hijo suelen resultarles demasiado difíciles los trabajos o si le llevan más tiempo del previsto por el maestro?

**¿Cómo le está yendo?**

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está apoyando el esfuerzo de su hijo con el trabajo escolar. ¿La mayoría de las respuestas fueron *no*? Use las sugerencias para abordar la hora de estudio.

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 © 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.

# Ayude a su escolar de intermedia a pensar en el mundo de la física



La física puede parecer una de las ciencias más difíciles, pero también está presente todo el tiempo en nuestra vida cotidiana.

Ayude a su hijo a observar y notarlo.

Pensar en la ciencia en relación con la vida cotidiana puede ayudarlo a dominar la materia. La clave es traducir el lenguaje de la ciencia al lenguaje de los estudiantes de intermedia. Por ejemplo:

- **Reposo.** Este es el estado del envoltorio de un chicle o la pila de libros que su hijo deja en una mesa o el suelo. Un objeto está en reposo cuando se encuentra quieto en un lugar.
- **Inercia.** Este es el estado de su hijo luego de soltar el objeto. Sabe que juntar el objeto y guardarlo es lo correcto, pero no tiene ganas de hacerlo. Inercia es un término

elegante que se usa para resistirse al cambio de un estado a otro.

- **Fuerza.** Esto es lo que *usted* le agrega a la mezcla. La fuerza hace que se produzca el cambio. Cuando le dice a su hijo que debe recoger todo antes de salir este fin de semana, ejerce una fuerza. Esta fuerza rompe con la inercia. Su hijo se mueve y recoge sus cosas.
- **Masa.** Este es un indicador de cuánto tendrá que trabajar su hijo para ordenar. Los objetos más pequeños (el envoltorio del chicle), que son más livianos, tienen una masa menor y son más fáciles de mover. Los objetos más grandes (una pila de libros), que son más pesados, tienen una masa mayor y son más difíciles de mover.

**Fuente:** D. y C. Johnson, *Homework Heroes, Grades 6-8: It's a Bird. It's a Plane. It's Done!* Kaplan Publishing.

# Hable con su hijo de la importancia de la integridad académica



Se han llevado a cabo investigaciones sobre los estudiantes y la trampa, y los resultados dan mucha información. En una

encuesta nacional de la que participaron 43 000 estudiantes de secundaria, el 59 por ciento admitió haber hecho trampa en exámenes y trabajos.

Los estudios también revelan que:

- **La probabilidad** de que los estudiantes que están por encima del promedio hagan trampa es igual que la de sus compañeros de menor rendimiento académico.
- **Hacer trampa** ya no está tan estigmatizado. Los estudiantes no se sienten avergonzados por haber hecho trampa alguna vez.
- **Cuanto mayor sea** la presión que sientan los niños por obtener mejores calificaciones, mayor será la probabilidad de que hagan trampa.
- **Quienes hacen trampa** suelen justificar lo que hicieron diciendo que

“todos lo hacen”. Piensan que estarán en desventaja si no lo hacen.

- **Hacer trampa es más fácil** que nunca gracias a la tecnología. Los estudiantes pueden enviar un mensaje con las respuestas y descargar trabajos o proyectos completos en internet.
- **Los niños suelen comenzar** a hacer trampa en juegos y deportes de la escuela primaria. La trampa en el ámbito académico comienza en la escuela intermedia.

Dígale a su hijo que usted espera que sea honesto en casa y en clase. Recuérdele que hacer trampa incluye:

- **Copiar la tarea** que hizo otro.
- **Compartir preguntas y respuestas** durante o después de un examen.
- **Copiar palabras e ideas** de otros sin indicar la fuente.
- **Entregar un proyecto** o un trabajo que hizo otra persona.

**Fuente:** *Plagiarism: Facts & Stats: Academic Integrity in High School*, Plagiarism.org.

**P:** Mi hijo de séptimo grado suele posponer las cosas. Si tiene que entregar un trabajo importante, espera hasta la noche anterior, e incluso hasta las últimas horas de la noche anterior. ¿De qué manera puedo ayudar a mi hijo a abandonar el hábito de la procrastinación?

## Preguntas y respuestas

**R:** Todos posponemos algunas cosas. Pero cuando se convierte en un hábito, como ocurrió con su escolar de intermedia, la procrastinación puede tener consecuencias graves.

Para ayudar a su estudiante a terminar con el hábito de la procrastinación:

- **Pregúntele por qué** pospone las cosas. A algunos estudiantes les da miedo fallar. A otros les agrada la emoción de hacer algo a último momento. Y otros simplemente no están motivados. Sea cual fuere la causa, su hijo necesita trabajar para cambiar este hábito antes de comenzar la escuela secundaria.
- **Ayúdelo a dividir** los proyectos extensos en tareas más pequeñas y establecer plazos para cada tarea. Aun así, podría esperar hasta estar cerca de cada plazo para terminar esa parte, pero poco a poco irá avanzando. Y una vez que su hijo comience a trabajar en un proyecto, le será más fácil seguir trabajando.
- **Anímelo a usar** pequeñas recompensas como motivación. Cuando su hijo termina cada tarea, debería tomarse un descanso de diez minutos y hacer algo que disfrute, como escuchar música, caminar o leer un artículo.
- **Ayúdelo a relacionar** los trabajos con sus metas a largo plazo. Por ejemplo, aprender a estudiar y a obtener mejores calificaciones ayudarán a su estudiante de intermedia a cumplir la meta de obtener buenos resultados en la escuela secundaria y en la universidad.

# Enfoque: salud mental

## Vigile el bienestar de su estudiante de intermedia



La mitad de los escolares de intermedia dicen que están deprimidos, estresados o ansiosos es su mayor dificultad a la

hora de aprender, según una encuesta reciente. Si bien es normal sentirse triste o estresado en algunas ocasiones, es importante que las familias estén atentas a potenciales problemas.

Para mantenerse alerta:

- **Tome la “temperatura”** del estado mental. Hable con su hijo con frecuencia sobre la escuela, sus amigos y sus actividades. Pregúntele, “¿Qué es lo mejor que te ha pasado hoy? ¿Y lo peor?” Encuentre buenos momentos para conversar, como en el carro, en una caminata 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.
  - » **La baja 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, consejero escolar y pediatra.

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

## Cuatro maneras de 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 que su hijo desarrolle la resiliencia, anímelo a:

1. **Establecer relaciones.** Pídale que se una a clubes, equipos y otros grupos de compañeros con intereses compartidos. Dígame que se mantenga en contacto con sus abuelos, tíos y primos. Recuérdele a su hijo que los maestros, los entrenadores y el consejero escolar están ahí para apoyar a los estudiantes.
2. **Seguir rutinas reconfortantes.** Los niños se sienten seguros cuando pueden confiar en que ciertas cosas se mantienen igual, como una videollamada nocturna con un amigo o un desayuno familiar todos los sábados por la mañana.
3. **Ser positivo.** Esto incluye “editar” los comentarios y los pensamientos negativos. Si su hijo 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.

4. **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 hijo algo con lo que sentirse bien en los momentos difíciles.

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

## Una mejor imagen de sí mismo mejora la salud mental de su hijo



Para muchos niños, la autoestima suele disminuir cuando se acerca la adolescencia. Los niños con baja autoestima

tienen un mayor riesgo de desarrollar ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental.

Para mejorar la imagen que su hijo tiene de sí mismo:

- **Pídale que le dé su opinión.** ¿Qué piensa sobre esa nueva ley? ¿Qué debería hacer la familia este fin de semana? Los niños se sienten valorados cuando los adultos les piden su opinión.

- **Enfóquese en el esfuerzo.** Cuando revise los exámenes o las boletas de calificaciones, comience por comentar lo que su hijo hizo bien y reconozca el esfuerzo. “Has trabajado muy duro para mejorar tu calificación de matemáticas”.
- **Apoye sus intereses.** Puede que haya imaginado que criaría a un deportista estrella, pero la pasión de su hijo es tocar la trompeta. Para mostrarle apoyo, pregúntele qué canciones está aprendiendo y asista a los conciertos de la banda.

**Fuente:** “Ways to Build Your Teenager’s Self-Esteem,” American Academy of Pediatrics.