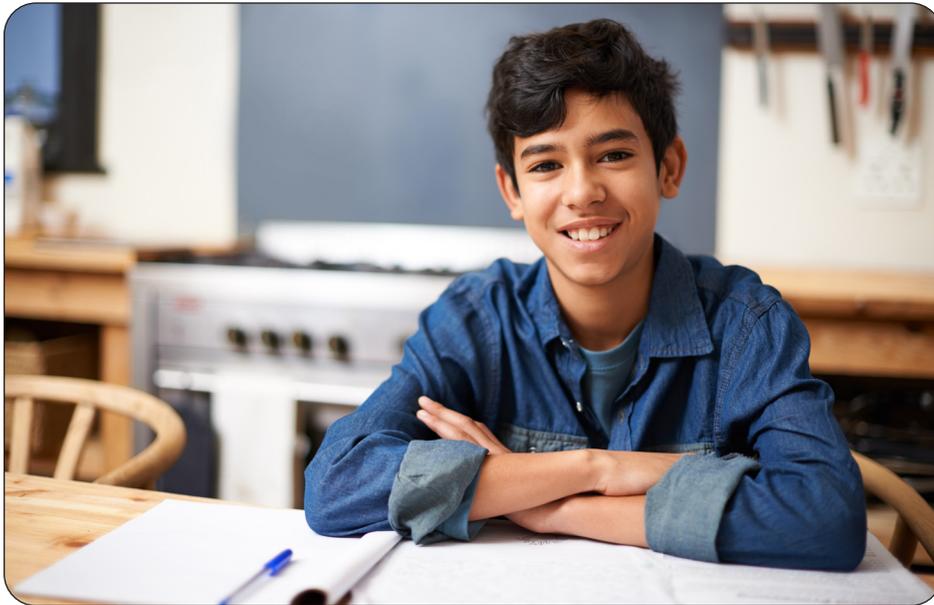


Los Padres

West Valley School District #208

¡aún hacen la diferencia!



Para apoyar a su hijo de intermedia, sea su instructor académico

Un instructor eficaz es alguien que guía, alienta e inspira. Pensar en desempeñar ese papel es una manera eficaz de apoyar a su escolar de intermedia y promover el aprendizaje.

Para ser un instructor académico positivo:

- **Actúe como un recurso.** Exíjale a su hijo que complete los trabajos de manera independiente, pero póngase a su disposición para animarlo, responder preguntas y sugerir dónde podría buscar información adicional, como un sitio web o un libro de referencia en particular.
- **Hable sobre las cosas** que está aprendiendo su hijo. Las calificaciones son importantes, pero son un producto del aprendizaje. Es más importante poner el énfasis en el *proceso de aprendizaje*. Esto

incluye trabajo arduo, perseverancia y avances constantes.

- **Esté dispuesto a decir “No lo sé”.** Habrá ocasiones en las que usted no estará familiarizado con el material que está aprendiendo su estudiante. Si su hijo acude a usted con una pregunta, está bien que le diga “Nunca aprendí eso. Busquémolo en internet o en tu libro”.
- **Tenga en cuenta que su hijo** tiene fortalezas y debilidades. Algunos estudiantes nunca necesitan ayuda en lengua, pero podrían tener dificultad en matemáticas. Apoye y anime a su hijo en todas las materias, pero no espere el mismo rendimiento en todas las materias.

Fuente: K.T. Alvy, Ph.D., *The Positive Parent: Raising Healthy, Happy and Successful Children, Birth–Adolescence*, Teachers College Press.

Ayude a su hijo a repuntar luego de una mala calificación



Es normal estar molesto si su hijo trae a casa una mala calificación. Pero mostrar frustración y enojo no harán que

mejore su desempeño. Un enfoque más positivo sería:

- **Poner las calificaciones en perspectiva.** Las malas calificaciones pueden disminuir la confianza de los estudiantes. Asegúrese de que su hijo sepa que las calificaciones *no* miden el valor de un estudiante.
- **Enfocarse en lo positivo.** Hable sobre lo que hizo bien su hijo, en una materia académica o en una actividad extracurricular. Pregúntele: “¿De qué te sientes más orgulloso?”
- **Mirar qué hay detrás** de la calificación. Las malas calificaciones reflejan un problema. ¿Cuál cree que es el problema? A veces, el problema no es la capacidad académica sino los malos hábitos de estudio y los nervios antes de los exámenes.
- **Establecer metas realistas** para mejorar. No espere que todas las calificaciones de su hijo sean A si actualmente solo obtiene C.
- **Ponerse en contacto** con los maestros. A veces, los estudiantes dan lo mejor de sí mismos e igualmente les va mal. O les echan la culpa a los maestros por sus problemas. Para obtener más información, pídale a los maestros su opinión sobre lo que está sucediendo.

Las responsabilidades significativas ayudan a los estudiantes a progresar



Cumplir con las responsabilidades en casa ayuda a los estudiantes de intermedia a considerarse personas capaces. Este sentimiento de confianza les resulta útil a los estudiantes de intermedia tanto en el ámbito escolar como en la vida.

Algunos niños están listos para completar ciertas tareas antes que otros. Tenga en cuenta el desarrollo de su hijo y, luego, considere asignarle la responsabilidad de:

- **Armar su cronograma.** Pídale a su hijo que pida una cita en la peluquería, confirme su asistencia a eventos sociales y lleve un registro de las actividades extracurriculares. Anime a su hijo a escribirlas en el calendario familiar y, luego, coordinar el transporte de ida y vuelta con usted.
- **Armar presupuestos.** Los estudiantes de intermedia pueden hacerse cargo de ciertos gastos. Si su hijo quiere comprar algo, hagan un plan. Pregúntele: “¿Cuánto tendrás que

ahorrar? ¿Qué trabajos puedes hacer para alcanzar tu meta?”

- **Resolver problemas.** Pídale a su hijo que participe en discusiones sobre temas que afecten la vida familiar. Usted seguirá siendo quien tome la decisión final, pero pida la opinión de su hijo y téngala en cuenta. Pedirles a los niños que aporten ideas los ayuda a sentirse valorados y comprendidos.
- **Hacer contribuciones.** Exíjale a su hijo que colabore durante los proyectos familiares y con los quehaceres domésticas.

“Si quiere que los niños mantengan los pies en la tierra, ponga algunas responsabilidades sobre sus hombros”.

—Pauline Phillips, también conocida como Abigail Van Buren

Recuérdle a su hijo que no existe la privacidad en internet



Las redes sociales como TikTok, Snapchat y YouTube cada vez se usan más. Millones de estudiantes de la escuela intermedia han creado cuentas en estas redes sociales para compartir sus pensamientos, fotos y videos.

Sin embargo, los expertos advierten a los padres sobre las desventajas de que los niños usen las redes sociales. A los adolescentes suele agradales correr riesgos y resultarles difícil controlar sus impulsos. Por esa razón, es fundamental que los padres controlen lo que publican sus hijos.

Para ayudar a su hijo a tomar las mejores decisiones en las redes sociales:

- **Hablen sobre los “amigos” virtuales.** Solo las personas que su hijo permita

deberían ver o seguir las cuentas de redes sociales de su hijo.

- **Comente que nada se puede borrar por completo de internet.** Su hijo deberá pensar bien antes de publicar algo que dañaría su reputación o su amistad con alguien.
- **Hablen sobre valores.** Si su hijo no haría o diría algo en la vida real, tampoco debería hacerlo ni decirlo en internet.
- **Haga hincapié en la seguridad.** Los estudiantes jamás deberían publicar información que permita ubicarlos. Tampoco deberían acordar encontrarse con alguien a quien conocieron por internet.

Fuente: V.L. Dunckley, M.D., “Why Social Media is Not Smart for Middle School Kids,” Psychology Today.

¿Ayuda a su hijo a superar la presión de los compañeros?



La influencia de los compañeros es fuerte en los años de la escuela intermedia. ¿Está haciendo todo lo posible para ayudar a su

hijo a rechazar la presión negativa de sus compañeros? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

- ___ **1. ¿Ha hablado** con su hijo sobre hacer lo *correcto* en lugar de lo más *fácil*?
- ___ **2. ¿Sugiere** maneras de decir *no* a los comportamientos riesgosos? Su hijo podría decir “No me interesa” y alejarse.
- ___ **3. ¿Habla** con su hijo sobre cómo la mayoría de los estudiantes de intermedia también sienten presión por encajar?
- ___ **4. ¿Deja** en claro las reglas familiares? ¿Hace hincapié en que su hijo siempre puede hablar con usted cuando se sienta presionado a romper una regla?
- ___ **5. ¿Anima** a su hijo a pensar en las consecuencias? “Si tu y tus amigos faltan a clase, ¿cuál podría ser el resultado?”

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su hijo resistirse a la presión negativa de sus compañeros. 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 © 2022, 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.

Haga pensar a su hijo sobre una posible carrera para el futuro

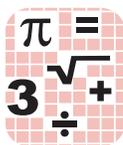


Las familias quieren que sus hijos crezcan y consigan un trabajo satisfactorio que se ajuste a sus habilidades e intereses.

Para ayudar a su escolar de intermedia a prepararse:

- **Anímelo a explorar** sus intereses a través de actividades extracurriculares, como clubes escolares o voluntariados.
- **Hable con su hijo** sobre sus propias experiencias laborales. Intente coordinar una fecha para que su hijo pueda verlo trabajar a usted (o a un amigo).
- **Pídale a su hijo** que haga autoevaluaciones para identificar sus fortalezas, intereses y posibles carreras compatibles con ellos. Puede buscar evaluaciones en internet o pedirselas al consejero escolar.
- **Muestre hábitos de trabajo** positivos, como la puntualidad, el respeto y la responsabilidad.
- **Consulte recursos útiles.** Use internet para ayudar a su hijo a aprender sobre los requisitos educativos, las habilidades que se necesitan y los salarios de los trabajos de su interés.
- **Investigue opciones educativas.** Busque distintas opciones, como escuelas técnicas e instituciones de dos y cuatro años. ¿Qué credenciales necesitará su hijo para alcanzar una meta profesional en particular?
- **Hablen sobre el dinero.** Calcule los gastos básicos, como el alquiler, la comida y la vestimenta. Comparen el monto total con los salarios promedio de los trabajos que le interesen a su hijo.

Fortalezca las destrezas matemáticas de su hijo con retos de estimación



Las matemáticas son una materia que suele depender de respuestas precisas. Pero el primer paso para llegar a esas respuestas

suele ser analizar el problema y hacer una “suposición fundamentada” o una estimación.

Puede darle a su hijo un montón de oportunidades de practicar usando diversos escenarios de su vida diaria. Anime a su hijo a comprobar la respuesta resolviendo el problema o comparando la respuesta real con la estimación.

Estos son algunos desafíos de estimación que puede presentarle a su hijo:

- **¿Cuántos** frascos de café tendríamos que comprar en un año si papá toma un promedio de dos tazas de café por día y con cada frasco de café pueden prepararse 50 tazas?
- **¿Cuánto** tiempo nos llevará llegar a la casa de tu abuela? Vamos a 27 millas por hora y vive a cinco millas.
- **¿Cuántas** personas hay sentadas en las tres primeras filas del teatro?
- **¿Cuántas** yardas tendrías que rastrillar para ganar \$10 000 si obtienes \$18 cada vez que rastrillas una yarda?
- **¿Cuánto** tiempo crees que te llevará leer ese libro?
- **¿Cuántos** tazones de cereal crees que podremos llenar con el contenido de esta caja?
- **¿Cuál** será el total de la factura del supermercado si compramos lo que dice esta lista?
- **¿Cuánto** dinero hay en ese frasco de vueltos?
- **¿Cuánto** tiempo crees que te llevará terminar tus trabajos?

Fuente: V. Thompson y K. Mayfield-Ingram, *Family Math—The Middle School Years*, University of California at Berkeley.

P: Como mi hijo divide su tiempo entre las tareas escolares, los amigos y los deportes, está constantemente ocupado. No se queja, pero me preocupa que esté bajo mucha presión o estrés. ¿Qué puedo hacer?

Preguntas y respuestas

R: En primer lugar, recuerde que un poco de estrés es normal (y, en general, no hace daño). Para saber si su hijo de intermedia está demasiado estresado, hágase las siguientes preguntas:

- **¿Está cansado** o de malhumor todo el tiempo?
- **¿Le cuesta dormir** o concentrarse?
- **¿Parece no ser feliz?**
- **¿Está enojado** o es demasiado autocrítico?

Si la respuesta a todas las preguntas es afirmativa, es posible que su hijo efectivamente esté bajo demasiada presión.

Para reducir el estrés de su hijo:

- **Reconozca el problema.** No pretenda que no hay motivo para que su hijo se sienta estresado. En cambio, diga algo como lo siguiente: “Entiendo el gran esfuerzo que haces para que te vaya bien en todas las clases. Es muy difícil encontrar un equilibrio entre todo eso, ¿no?”.
- **Establezca metas razonables.** ¿Se está esforzando su hijo para ser un estudiante perfecto, un jugador de fútbol estrella y el mejor amigo de todos? Anímelo a bajar sus expectativas. Recuérdele que no puede ser todo para todas las personas.
- **Esté disponible para su hijo.** Hágale saber que puede acudir a usted cuando se sienta abrumado o incapaz de afrontar alguna situación.
- **Reduzca las actividades** de su calendario. Es posible que su hijo no pueda limitar las responsabilidades escolares, pero puede controlar las actividades extracurriculares y sociales.

Enfoque: valores positivos

El servicio a la comunidad enseña habilidades valiosas



El servicio a la comunidad ayuda a los estudiantes a desarrollar la empatía: la habilidad para comprender y compartir los sentimientos de los demás. También los ayuda a adquirir ideales y el sentido de que pueden contribuir y que deberían ayudar.

Desde un punto de vista práctico, el voluntariado puede ayudar a su hijo a aprender habilidades y descubrir talentos. Puede permitirle probar experiencias nuevas durante períodos cortos para ver si le agradan.

El servicio a la comunidad también puede ser beneficioso para la salud y el rendimiento académico. Los estudios revelan que es menos probable que los niños que trabajan como voluntarios asuman riesgos para su salud, como fumar. Un estudio incluso mostró que a los estudiantes voluntarios les va mejor en algunos exámenes.

Para fomentar la participación, ofrezca sugerencias. Su hijo podría:

- **Coordinar un grupo** para limpiar un parque local o plantar árboles.
- **Leerles a niños preescolares** o a personas mayores de manera presencial o virtual.
- **Recolectar artículos** para armar paquetes con provisiones para soldados que están haciendo el servicio militar en el extranjero.
- **Cortar el césped** de un vecino mayor o sacar a pasear a su perro.
- **Hacer tarjetas** para las personas que viven en un hogar de ancianos.
- **Organizar donaciones** de material de lectura para refugios para personas sin hogar.
- **Ser entrenador voluntario** en una liga recreativa juvenil.

Fuente: J. Bandy, "What is Service Learning or Community Engagement?" Vanderbilt University Center for Teaching.

Coméntele a su estudiante los beneficios de ser honesto

Ser honesto es la base del desarrollo de un buen carácter. También es esencial para el éxito académico de su hijo.

Su hijo de intermedia no aprenderá matemáticas si copia las respuestas de un amigo. Y no mejorará la escritura si un amigo escribe su trabajo de lengua por él.

Practique la honestidad con su hijo y destaque su importancia.

Comparta estos cuatro beneficios:

1. **Las personas honestas** se respetan a sí mismas. Saben quiénes son y nunca deben preocuparse por que los descubran mintiendo.
2. **Los demás respetan** a las personas honestas porque se puede confiar en ellas.
3. **La honestidad permite** que la gente no se meta en problemas.
4. **La honestidad brinda más libertad.** Si usted sabe que puede confiar en su hijo, es más probable que le



dé más privilegios. Los maestros también suelen darles más libertad a aquellos estudiantes en los que confían.

Ayude a su hijo a convertirse en una persona de buen carácter



Los niños nacen con ciertos rasgos de personalidad, pero el carácter de los escolares de intermedia está en etapa de desarrollo. En otras palabras, el tipo de persona en la que convertirá su hijo algún día todavía se está formando.

Para ayudar a su hijo a desarrollar un buen carácter:

- **Sea un buen modelo a seguir.** Asegúrese de que su comportamiento demuestre los valores que promueve.
- **Hable sobre la responsabilidad.** Dele a su hijo indicaciones simples,

como: "No voy a preocuparme por recordarte que debes terminar el trabajo escolar. Sé que eres lo suficientemente responsable para hacerlo por tu cuenta".

- **Promueva una actitud positiva.** Muéstrela a su joven cómo mirar el lado positivo de las situaciones decepcionantes.
- **Exija respeto.** Anime a su hijo a tener buenos modales, ser puntual y escuchar las ideas y las opiniones de los demás.
- **Destaque su comportamiento positivo.** Cuando vea que su hijo demuestra buen carácter, señálelo y felicítelo.