



Enséñele a su hijo estas estrategias para rendir exámenes con éxito

Los exámenes estandarizados son una parte de la vida de su hijo, y pueden tener un gran impacto en su educación futura. Así que la próxima vez que se acerque uno de estos exámenes, prepare a su hijo enseñándole algunas estrategias para rendir mejor. Él debería:

- **Leer toda la pregunta.** Si hay un tiempo límite para terminar, su hijo se sentirá tentado a apresurarse para terminar. Recuérdele que se tome su tiempo y que lea la pregunta completamente antes de encontrar la respuesta.
- **Prestar atención** a las palabras clave. A medida que vaya leyendo cada pregunta, su hijo debería prestar atención a palabras como *incluyendo*, *excepto* y *comparar*. Van al meollo de lo que se está preguntando.
- **Considerar cada respuesta** que se proporciona. Aunque su hijo

esté seguro que la primera respuesta que ve es la correcta, debería fijarse en las demás de todas maneras. Tal vez haya otra más precisa.

- **Responder primero** las preguntas que le resultan más fáciles, si el examen le permite a su estudiante contestar las preguntas en cualquier orden. Una vez que complete las más fáciles, debe usar el tiempo restante para abordar las más complejas.
- **Hacer una conjetura** bien fundamentada. Si su hijo no tiene idea de alguna respuesta, debería hacer una conjetura (siempre y cuando no se lo penalice por hacerlo). Debería eliminar las respuestas que son claramente incorrectas, y luego seleccionar una de las restantes.

Fuente: G.E. Tompkins, "Preparing for Standardized Tests," Education.com, niswc.com/mid_standardized.

¿Está cargada en exceso la agenda de su estudiante?



Como usted, su hijo necesita de algo de tiempo para relajarse. Pero si su agenda está sobrecargada, no lo

tendrá. Para determinar si el horario de su hijo después de las horas de escuela está excesivamente cargado, pregúntese:

- **¿Se siente irritable** o cansado con frecuencia? Si ha programado muchas cosas para hacer, tal vez no esté pudiendo descansar lo necesario. Los expertos recomiendan que los preadolescentes duerman entre nueve a 10 horas por noche.
- **¿Le resulta difícil** terminar las tareas? Si está cursando las clases que le corresponden pero parece no poder completar el trabajo, quizá tenga muchas actividades.
- **¿Padece de** "enfermedades misteriosas" que le impiden participar? Si siempre siente dolor de estómago antes del entrenamiento de fútbol, esto podría ser un indicador que está tratando de hacer demasiado.

Una vez que haya analizado sus respuestas a estas preguntas, hable con su hijo. "Últimamente, pareces siempre ocupadísimo. ¿Cómo podemos ajustar tu horario de actividades para que continúes haciendo tus favoritas y tengas, al mismo tiempo, oportunidad de relajarte?"

Cuando hable con su joven, esté siempre accesible y no lo juzgue



¿Recuerda a ese niño de primaria, todo parlanchín que usted conocía? Pues se ha convertido en un preadolescente reser-

vado. De pronto, conversar con él es como caminar por un campo minado. Si le hace una pregunta errada, él explota. O peor aún, se calla.

Para mantener abiertas las líneas de comunicación:

- **Sus preguntas deben ser breves.** Para mantenerse al tanto de lo que ocurre en la escuela, evite las preguntas que él pueda responder con un sí o un no. En cambio, haga preguntas abiertas: “¿Qué estás estudiando en ciencia esta semana?”
- **Esté siempre accesible.** Lo más probable es que su hijo se sincere con usted muy raramente. Pues cuando lo haga, es importantísimo que esté presente para *realmente* escucharlo.
- **Nunca le hable con altanería.** Tal vez a usted le parezca que los problemas de su hijo son insignificantes. Pero para él, son *muy serios*. Si lo hace, es muy

probable que la próxima vez él no quiera contarle sus problemas.

- **Ofrezca alternativas.** Si su hijo no le hace una confidencia, anímelo a recurrir a otro adulto de confianza. Ya sea se trate de un maestro, un pariente o hasta el padre de un amigo, necesita hablar de la escuela y de su vida con alguien en que ustedes dos confíen.
- **Nunca se dé por vencido.** Estos años difíciles no durarán para siempre, así que no se deje vencer. Mantenga el optimismo y continúe siendo la presencia estable y confiable de la que su hijo depende. Algún día, volverá a usted.

“Cuando los niños llegan a la adolescencia, necesitan nuestros cuidados más que nunca. La adolescencia no es el momento para soltarlos. Es una época turbulenta, y hay que tomarles la mano con más fuerza”.

—Ron Taffel

Tenga cuidado con las drogas de expendio bajo receta en su hogar



Cuando los padres piensan en el abuso de sustancias peligrosas, la mayoría piensa en alcohol o drogas ilegales. Pero

los medicamentos de expendio bajo receta se consumen ilegalmente a una tasa muy elevada. Y la razón es simple: los adolescentes pueden obtenerlos con facilidad y además son “gratis”.

Para prevenir el consumo ilegal de medicamentos:

- **Esté al tanto** de los medicamentos que hay en su hogar. Sepa qué medicamentos toma cada integrante de su familia, y para quién fueron recetados. Controle su consumo.
- **Considere guardar** todos los medicamentos de expendio bajo receta en un gabinete con llave.
- **Lleve cuenta** si su hijo consume cualquier medicamento de expendio libre. Contrólelos también, para que sepa si faltan de su casa.
- **Dígale a su hijo** que no tome jamás un medicamento que se haya recetado para otra persona. Nunca.
- **Tenga especial cuidado** si alguien en su familia toma medicamentos para el dolor o para el Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Muchas veces, los adolescentes se los venden a sus amigos.

¿Está ayudando a su hijo mejorar su concentración?



A medida que la temperatura va subiendo, es posible que la concentración de su hijo disminuya. Responda *sí* o *no* a las

siguientes preguntas para determinar si está ayudando a su hijo a mantenerse concentrado en la escuela.

- ___ **1. ¿Anima** a su hijo a realizar una actividad que le gusta y que desarrolla la concentración? Para algunos, es leer; para otros es practicar deportes.
- ___ **2. ¿Limita** el tiempo que le permite pasar frente a una pantalla a su hijo? Horas de horas frente a una pantalla electrónica pueden reducir la capacidad de concentración.
- ___ **3. ¿Anima** a su hijo a terminar sus tareas y lo elogia cuando lo hace?
- ___ **4. ¿Disuade** a su hijo de hacer varias cosas a la vez? Es difícil que su hijo se concentre en las tareas si está mirando tele y mandando textos a sus amigos al mismo tiempo.
- ___ **5. ¿Minimiza** las interrupciones cuando su hijo está trabajando con empeño?

¿Cómo le está yendo?

Más respuestas *sí*, significa que está ayudando a su hijo a mantenerse concentrado. ¿La mayoría de sus respuestas fueron *no*? Pruebe las ideas del cuestionario.

Escuela Intermedia
Los Padres
¡aún hacen la diferencia!

Ideas prácticas para que los padres ayuden a sus hijos. ISSN: 1523-1321

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 por The Parent Institute®, una división de NIS, Inc., una agencia independiente y privada. Empleador con igualdad de oportunidad. Copyright © 2016 NIS, Inc.

Editor Responsable: John H. Wherry, Ed.D.

Editora: Rebecca Miyares.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola.

Ilustraciones: Joe Mignella.

Traductoras: Kelly Maldonado y Dolores Quintela.

Actividades en línea ayudan a los niños a celebrar el Día de la Tierra



El Día de la Tierra es el 22 de abril. Visite estos sitios para ayudar a su hijo a celebrar de un modo benigno para el ambiente:

- **WWF Footprint Calculator**, www.footprint.wwf.org.uk. Aunque su familia sea pequeña, su “huella de carbono” podría ser grande. Pídale a su hijo que averigüe cuán grande es usando esta calculadora. Después de responder un par de preguntas sobre sus hábitos alimenticios, de transporte y de consumo, recibirá una puntuación aleccionadora, indicando cuán “verde” en realidad es su estilo de vida.
- **Beyond the Barrel**, <http://azstarnet.com/app/images/flash/garbage/>. ¿Qué ocurre con la basura y el reciclaje de su familia después de que lo saca de casa? Este sitio se lo dice. Si bien la información se refiere en particular al estado de Arizona, los

videos e información pueden aplicarse en muchos lugares.

- **Biomes of the World**, www.teachersfirst.com/lessons/biomes. Este sitio, un proyecto de investigación en línea, es estupendo para los jóvenes que quieran estudiar en serio. Usando el esquema y los recursos que ofrece, los estudiantes pueden averiguar cómo los ecosistemas dependen uno del otro. Además encontrará sugerencias de cómo presentar, de manera atractiva, los datos e información que obtenga. (¡Recuérdelo cuando llegue la temporada de la feria de ciencia!)
- **A Student’s Guide to Global Climate Change**, www3.epa.gov/climatechange/kids/index.html. ¿Qué es el cambio climático y qué impacto tiene en la Tierra? Este sitio explica los puntos básicos y le muestra a su hijo cómo podría ser parte de la solución.

Estos consejos pueden ayudar a su estudiante a mejorar la escritura



Muchos estudiantes de intermedia simplemente dicen, “No soy un buen escritor”. Pues, aquí viene la buena noticia: todos

pueden ser buenos escritores. Lo único que se necesita es seguir unos pasos simples y un poquito de práctica.

Dele estos consejos a su estudiante de intermedia:

- **Escriba lo que piense.** En lugar de torturarse pensando en cada palabra, su hijo debería imaginarse que está hablando con alguien. Luego, puede anotar lo que diría.
- **Lea lo que escriba.** Una vez su hijo tenga un borrador, debería leerlo a alguien. Si es muy tímido, sugérrale que se lo lea en voz alta a sí mismo. ¿Cómo suena? ¿Qué podría hacer para que suene mejor?

- **Haga los cambios necesarios.** Piense: muchas personas cambian lo que escriben, aun cuando se trata de la lista de compras. Pues, si su hijo está escribiendo algo que recibirá una calificación, ¡por supuesto que tendrá que hacer cambios!

Corregir y revisar son una parte importante del proceso. Los escritores profesionales sostienen, “No hay tal cosa como escribir bien. Solo *volver a escribir bien*”.

- **Busque ayuda en línea.** Muchos sitios web ofrecen buenos consejos para escribir. Podría pedirle sugerencias a su maestro.
- **¡Lea!** Recuerde que una de las mejores maneras de mejorar la escritura no requiere que tome lápiz o papel, sino que tome un libro. ¡Pues entonces, anime a su hijo a leer con frecuencia!

P: Sé que estoy tomando muchas decisiones por mi estudiante de intermedia. ¿Cómo puedo ayudarlo a tomar sus propias decisiones, sin dejarlo que se equivoque?

Preguntas y respuestas

R: Eso no es posible. Aprender a tomar buenas decisiones, y aprender lecciones de las malas, es parte del madurar y crecer. Pues entonces, cuando su estudiante de intermedia tome una mala decisión, no lo vea como “dejarlo” fracasar. En lugar de ello, considérela una oportunidad de aprender qué es una buena decisión.

Por supuesto, hay ciertas áreas en las que no será posible que su hijo decida por su cuenta. Estas incluyen:

- Las drogas y el alcohol.
- Los quehaceres.
- La asistencia a la escuela.

Pero otras áreas podrían estar abiertas al debate, por lo menos hasta un cierto grado. Le sugerimos tres:

1. **Estudiar.** Hacer las tareas no está sujeto a negociación. Pero sea flexible respecto a *cómo* su hijo la hará. Si sostiene que lo mejor para él es trabajar desparramado por el suelo con la música a todo volumen, déjelo. Sus calificaciones revelarán si tenía razón.
2. **La hora de acostarse.** Si ha insistido hace años que la hora de acostarse debe ser la misma, ha llegado el momento de reconsiderarlo. Deje que su hijo opine sobre lo que considera un horario apropiado para acostarse. Si es razonable, permítaselo, siempre y cuando duerma por lo menos nueve horas por noche.
3. **Su habitación.** ¿Discute con su hijo constantemente por el orden en su habitación? Deje de hacerlo. Suponiendo que no llega al extremo que tenga que intervenir la División de sanidad pública, deje que él decida cuán limpias y ordenadas tendrán que estar sus cosas.

Enfoque: la tecnología

Los conocimientos de tecnología son valiosos para el éxito



Tal vez usted crea que su estudiante de intermedia ya tiene todos los conocimientos de tecnología que va a necesitar. Y la verdad es que la mayoría de los estudiantes de intermedia son verdaderos expertos con las computadoras.

Pero existen varias competencias y conocimientos tecnológicos que tal vez no haya considerado y que tendrán un gran impacto en el rendimiento de su estudiante en la escuela. Aquí le presentamos tres de ellos:

1. **El sentido común.** La información que su hijo encuentra en línea es a veces excelente y muy útil. Otras veces, es basura. Su hijo, ¿es capaz de darse cuenta de la diferencia? Examine lo que su hijo encuentra en línea. Hable con él de las fuentes que ha usado y ayúdelo a determinar si son de fiar o si debería investigar un poco más.
2. **La planificación.** Pregúntele a su hijo cómo piensa usar la información que encuentre en línea. ¿La incluirá en un trabajo de investigación? ¿La usará para practicar cómo resolver los problemas de la tarea? ¿La usará para adquirir un conocimiento más profundo de un concepto o tema en particular?
3. **La creatividad.** La mayoría de los estudiantes saben cómo elaborar presentaciones en línea. Pero, ¿acaso hay una manera novedosa, interesante de usar y presentar la información que ha encontrado? ¿Y si incluyera audio y vídeo en la presentación? Anime a su hijo a usar todos los recursos a su disposición.

Sea razonable y firme cuando limite el tiempo frente a la pantalla

Limitar el tiempo que le permite a su hijo estar al frente de una pantalla puede tornarse difícil ahora que muchas de sus tareas escolares requieren que se conecte a Internet. Pues entonces, ¿cómo podría balancear el tiempo en línea para la escuela y el tiempo en línea puramente recreativo? Usted podría:

- **Informarse usted mismo.** ¿Cuánto tiempo es necesario que su hijo pase en línea para hacer las tareas? ¿Es que realmente necesita 90 minutos por día? ¿O está pasando gran parte de ese tiempo visitando Instagram y mandando textos en Snapchat? ¿Vea qué es lo que su hijo hace en realidad a la hora de tareas!
- **Establezca períodos** libres de tecnología. Todos los aparatos deberán apagarse a la hora de las comidas y 30 minutos antes de



acostarse. Por la noche, ponga los cargadores en la cocina y no en el dormitorio de su hijo.

- **Limite.** No existe un período de tiempo justo para que los jóvenes pasen en línea. La clave es ayudar a su hijo a encontrar un equilibrio. Verifique que pase algo de tiempo en actividades libres de tecnología, como leer, hacer ejercicio y compartir con los amigos.

Ayude a su hijo a usar los sitios de contacto social con sensatez



Los sitios de contacto social son como llamas abiertas. Su joven debe utilizarlos con mucha precaución, o de lo contrario podría quemarse.

La mayoría de los preadolescentes no tiene la madurez necesaria para utilizar estos sitios antes de los 13 años de edad. Es por ello que muchos de estos sitios exigen que los usuarios tengan por lo menos 13 años antes de abrir una cuenta. (Lamentablemente, los muchachos eluden esta regla y usan fechas de nacimiento falsas).

Si su hijo usa los sitios de contacto social, pídale que responda

a tres preguntas básicas antes de publicar cualquier cosa en línea:

1. **¿Se lo diría** a cualquier persona frente a frente? De lo contrario, no debería publicarlo.
2. **¿Se consideraría** acoso si lo dijera personalmente? Si la respuesta es sí, no debería publicarlo.
3. **¿Me sentiría** cómodo si mi maestro lo viera? ¿O un posible empleador? ¿O la persona que examina mi solicitud de admisión a la universidad? Nada en línea es privado. Nada desaparece.

Averigüe qué sitios de contacto social usa su hijo y abra una cuenta usted mismo. De ese modo, podrá supervisar y controlar lo que su hijo publica en línea.