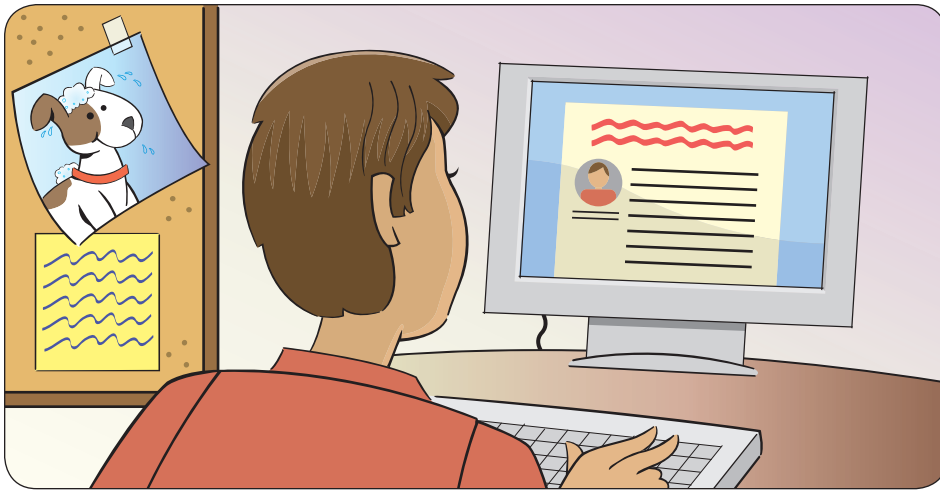


Escuela Intermedia

Los Padres

Keansburg School District

¡aún hacen la diferencia!



Mejore la escritura de su hijo usando blogs y mensajes de texto

Es probable que su estudiante de intermedia prefiera comunicarse por medio de mensajes de texto o cortos comunicados en las redes sociales. Pero no le permita que abandone el arte de escribir. ¡Es una destreza importantísima como para dejarla de lado y reemplazarla por cortos estallidos verbales de 140 caracteres!

Para que su hijo continúe escribiendo correcta y fluidamente, a pesar de la tentación que representa la comunicación entrecortada propia de los mensajes de texto llenos de siglas, usted debería:

- **Ayudarlo a comenzar un blog.** No le huya a la tecnología, más bien, ¡aprovéchela! Ayude a su hijo a comenzar un blog familiar. Podría crear uno sin costo alguno en sitios como *wordpress.com*. Invite a sus parientes y viejos amigos a seguirlo y recuérdale a su hijo que lo actualice frecuentemente. Si no sabe qué escribir, ofrézcale sugerencias

de vez en cuando. “¿Recuerdas el desastre que hicimos aquella vez que bañamos al perro? Seguro que al tío Javier le encantaría enterarse de lo que pasó!”

Recuerde revisar la configuración de privacidad del sitio que usa su hijo para que pueda controlar quién tiene acceso a lo que publica.

- **Exigirle que use gramática correcta.** Si su hijo utiliza esa “taquigrafía electrónica” desesperante cada vez que le envía un mensaje de texto o un correo electrónico, insista en que deje de hacerlo. Dígale que está cansado de tratar de descifrar esas palabras desparramadas y sus extrañas abreviaturas. La próxima vez que le pida que lo lleve al centro comercial o quiera que usted le compre algo en el camino de vuelta a casa, insista en que le escriba oraciones completas, con ortografía y puntuación correctas.

Deje que su hijo se haga cargo de ciertas actividades escolares



Su estudiante de intermedia no se convertirá en adulto responsable de la noche a la mañana. Pero si usted

continúa haciéndole todo, ¡ni siquiera se convertirá en un adulto!

Ahora que cursa la intermedia, su hijo es capaz de asumir responsabilidad por:

- **Preparar su propio almuerzo.** Hacer un emparedado no es difícil. Muéstrole cómo preparar y empaquetar su almuerzo. Fije un par de reglas básicas de lo que debería llevar, y qué no debería incluir, e insista en que prepare el almuerzo la noche antes de la escuela.
- **Levantarse a tiempo.** Muéstrole a su hijo cómo poner el despertador. Deje que este lo despierte por la mañana. (Sin embargo, usted debería intervenir como “alarma de emergencia” hasta que se acostumbre). Si lo apaga rápidamente y se vuelve a dormir, ponga el despertador lejos de su cama, de modo que tenga que levantarse para apagarlo.
- **Pedirle a usted que firme** los formularios de la escuela. No revise su mochila buscando papeles y formularios que necesitan su firma. Hacer que usted los firme es su responsabilidad, así que deje que él se los dé.

La capacidad de aprender puede disminuir si se siente mucho estrés



Los estudiantes de intermedia tienen su agenda – ¡y su mente! – llenas. Pueden sentirse abrumados muy fácilmente, y los resultados podrían no ser siempre buenos. Al aumentar el estrés, las calificaciones bajan.

Si su estudiante de intermedia parece estresado, ayúdelo a encontrar maneras de relajarse. Debería:

- **Pasar el rato con un amigo.** Sugírela que hagan algo que los haga reír, tal como ver su película cómica favorita.
- **Dedicarse a un pasatiempo** (que no sea jugar videojuegos en línea). Las personas que tienen un pasatiempo se concentran tanto en la actividad que les gusta, que frecuentemente “se pierden” en lo que hacen por un buen rato. Concentrarse en una actividad favorita reduce el estrés.

- **Respirar profundamente.** Los estudios sugieren que esto realmente funciona. Unos pocos minutos respirando profundamente puede calmar a su hijo cuando se sienta abrumado. Hacerlo por un momento todos los días puede reducir el nivel general de estrés de su hijo.
- **Estirarse.** Practicar yoga está ligado a una reducción en el estrés. Dígale a su hijo que se estire lenta y suavemente.

Fuente: M. Ellis, “How Stress Affects Academic Performance,” HealthNews, Inc., niswc.com/mid-stress.

“El arma más eficaz contra el estrés es nuestra capacidad de decidir en qué pensar y en qué no”.

—William James

Dele a su hijo oportunidades para adquirir la capacidad de razonar



Los estudiantes de intermedia pasan mucho tiempo prendiendo datos e información, tal como nombres, fechas y lugares. Esto, por lo general, es fácil de comprender.

Pero una vez el estudiante llega a la intermedia, se espera que aprenda temas que le exigirán que analice y razone de modo crítico.

Para ayudar a su hijo a adquirir la capacidad de análisis de orden superior:

- **Hable con él de los libros** que lee para la escuela. Hágale preguntas como por ejemplo, “¿Qué crees que es lo más importante del libro?” “¿Qué mensaje piensas que el autor quería enviar al escribir el libro?” “¿Cuál es el personaje que te parece más interesante?” “¿Por qué?”
- **Veán juntos su programa favorito** en la tele o una película. Mientras lo ven, hágale preguntas como, “¿Qué habrías hecho tú en esta situación?” Si ven un aviso publicitario, pregúntele, “Este aviso, ¿te incitó a comprar el producto?” “Si estuvieras vendiendo este producto, ¿qué harías para que las personas quieran comprarlo?”
- **En su casa, busque oportunidades** para resolver problemas. Su hijo tal vez pueda armar algo, como un juguete para su hermanito menor. O planificar y preparar una simple comida para la familia. Podría incluso asumir la responsabilidad de elaborar una tabla para anotar los quehaceres de toda la familia.

¿Le está enseñando a su hijo a portarse cortésmente?



En los años de la intermedia los estudiantes prueban nuevas ideas y comportamientos.

Pero algunos de estos pueden meter a su hijo en problemas en la escuela y proyectar una imagen negativa de él. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinar si está animando a su hijo a comportarse cortésmente:

- ___ **1. ¿Le prohíbe** a su hijo usar palabras vulgares y otro tipo de lenguaje inapropiado?
- ___ **2. ¿Se rehúsa** a permitir que su hijo lleve ropa que contiene palabras, ilustraciones o símbolos ofensivos?
- ___ **3. ¿Comenta** con su hijo las letras de canciones que considera inaceptables cuando las escucha en la radio?
- ___ **4. ¿Ha hablado** con su hijo de qué se considera comportamiento no apropiado, tal como ser grosero o insultar a los demás?
- ___ **5. ¿Insiste** en que su hijo adopte buenas prácticas de higiene personal? Esto demuestra respeto por sí mismo y por los demás.

¿Cómo le está yendo?

Más respuestas *sí*, significa que está ayudando a su hijo a pensar en el futuro. 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. 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.

Los libros de audio y electrónicos agregan variedad a la lectura



Leer es el cimiento del aprendizaje. ¡Pero no es necesario que lo que lea sean tomos pesados y polvorientos, ubicados en enormes repisas! Los tiempos cambian y ahora hay muchas maneras más de exponer a su hijo al lenguaje y las historias.

Para animarlo a leer más frecuentemente, piense creativamente y dirija su atención a:

- **Los libros de audio.** Estos pueden ser un estupendo recurso, especialmente si su hijo tiene problemas de fluidez. Estos libros grabados ofrecen los mismos beneficios que los impresos, es decir, lo exponen al concepto de la estructura de una historia, a una trama irresistible y a vocabulario nuevo, pero lo hacen en un formato muy atractivo. Y lo que es todavía mejor, por lo

general, quienes los graban son artistas talentosos o incluso un autor muy querido. Y puede encontrarlos en las bibliotecas, como los ejemplares tradicionales. A veces se presentan en formato de disco compacto, pero otra vez puede bajarlos desde su propio hogar.

- **Los libros electrónicos.** Como su nombre lo indica, son cuentos se presentan electrónicamente. Vienen en varios formatos diferentes. Su hijo puede leer un libro en la computadora o en su tablet o teléfono. Si bien algunos solo contienen texto, otros incluyen gráficos, videos y otros enlaces. Esto puede ser muy útil cuando se trata de captar la atención de un lector renuente. Los libros electrónicos pueden conseguirse en la biblioteca, o pueden comprarse en línea, como los libros impresos.

Muéstrele a su estudiante cómo aportar a su comunidad



El mito que los estudiantes de intermedia son perezosos es simplemente eso, un mito. La verdad es que los jóvenes quieren ser útiles y quieren sentir que sus contribuciones tienen un impacto.

Por eso, ayude a su hijo a encontrar maneras de contribuir en casa. Esto no solo lo hará sentirse bien consigo mismo, sino que alimentará en él un sentido de la responsabilidad para con los que lo rodean.

Su hijo podría:

- **Unirse a una organización** de servicio. Ya sea nacional o local, las organizaciones de servicio pueden ser el lugar perfecto para que los estudiantes de intermedia sientan que su trabajo tiene valor y se pongan en contacto con otros jóvenes que tienen sus mismos intereses.
- **Ser un vecino atento y compasivo.** ¿Acaso su vecino está atrapado en

casa debido a la nieve? Pídale a su hijo que tome una pala y se ponga a trabajar. Recójale los basureros de la acera a un vecino que está enfermo. Muéstrele de qué manera tomar la iniciativa y cooperar. Los actos responsables contribuyen al bienestar general de la comunidad.

- **Apoyar una causa.** Podría hacer una colecta de víveres y materiales para un centro de acogida u organizar una venta de pasteles para recolectar destinados a un grupo filantrópico. Ayúdelo a recabar información y elaborar un plan.
- **Escribir cartas de agradecimiento.** Pídale a su hijo que le escriba una carta de agradecimiento a un policía o bombero. ¡Le mostrará lo bien que uno se siente cuando un miembro responsable de la sociedad celebra el trabajo de otro!

Fuente: E. Medhus, M.D., *Raising Everyday Heroes: Parenting Children to Be Self-Reliant*, Beyond Words Publishing.

P: Es muy claro que hay algo que está molestando a mi estudiante de séptimo grado, pero él se rehúsa a decírmelo. ¿Cómo puedo lograr que me diga lo que está pasando sin presionarlo demasiado?

Preguntas y respuestas

R: Los preadolescentes y adolescentes por lo general son reacios a hablar con sus padres de los problemas que tienen. Pero usted *debe* seguir tratando de averiguar qué es lo que molesta a su hijo.

Si bien es muy probable que sea más bien algo insignificante, es importante lidiar con esta situación, en particular si el problema persiste un par de días o semanas.

Para animar a su hijo a que le comente lo que ocurre, sin que se sienta presionado en el proceso:

- **Dígale que está preocupado.** “Siento que hay algo que no me estás contando. Quiero saberlo porque me preocupo por ti y estoy a tu lado para lo que sea. Puedes hablarme de cualquier tema. Parte de mi trabajo de padre es ayudarte a resolver dificultades”.
- **Deje bien en claro** cuáles son sus expectativas. “Respeto tu privacidad y el hecho que quieras resolver estos problemas por tu cuenta, pero debes decirme qué está pasando. Puedes analizar la situación tú mismo un poco más, pero esta noche después de la cena vamos a llegar hasta el fondo de esta cuestión”.
- **Pida ayuda.** Si su hijo continúa negándose a conversar, recurra a un maestro, un pediatra, el consejero académico, el entrenador u otra figura de confianza en la vida de su hijo. Pídale a esta persona que lo ayude a averiguar cuál es el problema.

Enfoque: la motivación

Ayude a su hijo si está atorado en una rutina poco productiva



La escuela ha comenzado ya hace varios meses y todavía falta mucho para que llegue el verano. Este es el momento en que su estudiante de intermedia podría caer en una rutina poco productiva.

Para ayudar a su hijo a continuar motivado hasta que el año escolar termine:

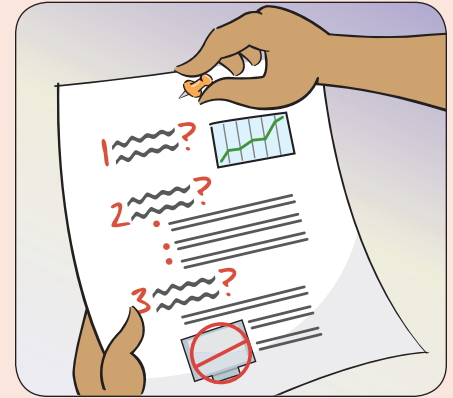
- **Señálele los éxitos** que ya ha logrado. Dígale algo como, “Pues sí, es una clase difícil. Pero te fue muy bien en el último examen porque te preparaste mucho. Sé que podrás volver a hacer lo mismo para este examen!”
- **Adopte una actitud** de “día a día”. Lo último que su estudiante quiere que le diga es, “Y cuando menos cuenta de des, habrá llegado el mes de junio”. Para un estudiante de intermedia eso es una eternidad. En lugar de ello, pruebe con algo como, “Oye, hoy es jueves. Te falta un solo examen y luego podrás gozar del fin de semana”.
- **Celebre por el hecho** de celebrar. Hacer que un día común y corriente se convierta en un día especial puede mejorar el humor y la actitud de su hijo. “Veamos esa película que grabaste”. “Tengo los ingredientes para hacer tu platillo favorito. Haz un poquito de la tarea y luego ven a ayudarme a prepararlo”.
- **Anímelo a participar** en un nuevo proyecto que ayude a los demás. Para su hijo, el voluntariado es una manera estupenda de participar en la vida de la comunidad. Además, lo ayudará a dirigir su atención no a sí mismo, sino a otros cuyas necesidades tal vez sean más apremiantes.

Enséñele a su hijo a hacerse tres preguntas al establecerse metas

Tener expectativas ambiciosas puede ser una manera estupenda de motivar a su hijo, pero solamente si él cree que puede satisfacerlas.

Cuando fije metas, pídale a su hijo que responda a estas tres preguntas para cada una de sus clases:

1. “**¿Qué quiero lograr** en esta clase el próximo trimestre?” Podría ser una nota más alta o cualquier otra cosa, tal como entregar sus tareas a tiempo.
2. “**¿Cuál es mi plan** para lograrlo?” Podría elaborar una tabla de estudio y seguirla. U organizar su carpeta, para que la tarea llegue a casa y luego vaya de vuelta a la escuela.
3. “**¿Cómo evitaré las distracciones** que se interponen a mis metas?” Podría apagar el teléfono en



horas de estudio. O decidir que no consultará los sitios de contacto social mientras estudia.

Pídale que anote sus expectativas y sus metas y que las ponga donde los dos puedan verlas. Consúltela frecuentemente para ver cómo marcha todo y haga un ajuste donde sea necesario.

Interés, reconocimiento y amigos pueden motivar a los estudiantes



Es frustrante para usted como padre, y para otros que se preocupan por su hijo, saber que tiene la capacidad de triunfar pero parece no querer hacerlo. Esta es la trampa en la que cae el estudiante que no rinde a la altura de su potencial. Aquí tiene algunas maneras de salir de ella:

- **Muéstrele a su hijo** que se preocupa por él como *individuo*, no solo como estudiante. Si un apasionado discurso sobre la importancia de sacarse mejores notas fuera la clave para obtener mejores notas, no habría estudiantes rezagados. Hágase algo de tiempo para hablar con su

hijo de su vida, vaya con él a ver su película favorita, jueguen un juego de mesa. Esto lo ayuda a sentirse valorado, un paso importante para motivarlo.

- **Reconozca el progreso.** Tal vez no sea motivo de felicidad que su hijo llegue a casa con una C. Pero si su calificación anterior fue una D, está progresando. Diga algo simple, “Mejoraste tu calificación. Quiero que sepas que creo en ti”.
- **Aproveche la influencia** de los amigos. Si su hijo no quiere su ayuda, considere un amigo. Dígale, “Tal vez la tarea salga mejor si Miguel está aquí contigo y la hacen juntos. Podemos pedir una pizza si quieres que venga el viernes”.