

Los Padres™

Perris Union High School District

¡aún hacen la diferencia!



Participe en la educación de su hijo para promover el buen rendimiento

Muchos padres se preguntan si su participación en la escuela realmente tiene un impacto en sus hijos una vez que llegan a la adolescencia. Y la respuesta es ¡sí! Estudio tras estudio revela que los padres tienen un enorme impacto en el éxito académico de sus hijos, incluso durante los años de la intermedia.

Años de estudio han probado que aquellos estudiantes cuyos padres continúan comprometidos con su educación tienen:

- **Mejores calificaciones** y mejores puntuaciones en los exámenes.
- **Índices más altos de graduación.**
- **Reducción en el consumo** de drogas y alcohol.
- **Mayor autoestima.**

¿Y qué significa todo esto? Significa que continuar participando en la educación de su estudiante de intermedia no solo será beneficioso

hoy, sino que además lo ayudará el día de mañana y por el resto de su vida.

Para desempeñar un papel activo en la educación de su hijo:

- **Demuestre interés** en lo que está aprendiendo. Pregúntele qué hizo en clase hoy y *realmente* escuche lo que le cuente.
- **Tenga expectativas realistas.** Es más probable que su hijo crea en sí mismo si sabe que usted cree en él. Por eso, ponga el listón alto y aliéntelo cuando se esfuerce por alcanzarlo.
- **Dé el ejemplo.** Inspire a su hijo a trabajar con dedicación exhibiendo usted mismo perseverancia en su vida diaria.

Fuente: "What Research Says About Parent Involvement in Children's Education in Relation to Academic Achievement," Michigan Department of Education, niswc.com/involve_middle.

El ejercicio está ligado al desempeño en la escuela



El ejercicio ayuda a su hijo a desarrollar un cuerpo fuerte, lo que es necesario para gozar de buena salud. Los

estudios señalan que el ejercicio también puede mejorar el desempeño académico de los estudiantes.

Un análisis de 14 estudios, en los que participaron 12 000 estudiantes, reveló que aquellos que eran activos tuvieron un mejor desempeño en la escuela que los estudiantes sedentarios. El ejercicio podría ayudar a su hijo en el campo académico al:

- **Aumentar la circulación sanguínea** y el oxígeno que va al cerebro. Esto mejora la cognición (la capacidad de razonar) y la capacidad de concentración.
- **Ponerlo de mejor humor.** El ejercicio aumenta la sensación de bienestar y reduce el estrés. El estrés y la ansiedad impiden el progreso en la escuela.
- **Reforzar ciertas lecciones** que lo ayudan a rendir mejor en la escuela. Esto es particularmente cierto si su hijo es miembro de un equipo deportivo. Los deportes requieren que los jugadores sigan las reglas y se turnen. Y estos rasgos se han asociado con el éxito en la escuela.

Fuente: A. Singh, Ph.D., "Physical Activity and Performance at School: A Systematic Review of the Literature Including a Methodological Quality Assessment," *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, American Medical Association.

Aborde los problemas de disciplina de forma sistemática y compasiva



De todos los desafíos que enfrentan los padres, la disciplina es uno de los más complejos. No hay un único método que sea adecuado para disciplinar a su hijo, considerando que él crece y cambia constantemente.

Una manera de mantenerse por el buen camino es abordando la disciplina de manera sistemática, aunque las reglas y consecuencias específicas vayan cambiando y adaptándose. Hágalo así:

- **Contrólese.** Es difícil pensar con claridad cuando está agitado. Evite disciplinar a su hijo cuando esté enojado (podría hacer o decir algo de lo que luego se arrepentirá). En lugar de ello, cálmese antes de abordar la situación.
- **Considere las emociones** de su hijo. Usted no es el único que se enoja y se siente molesto. Su hijo también se siente así. Pues si lo está, ayúdelo a calmarse (o por lo menos reconozca sus sentimientos) antes de disciplinarlo.

Nunca lo insulte tildándolo de “bebé llorón”.

- **Escúchelo.** Esto no significa que dejará que su hijo se libre de una consecuencia establecida. Se trata de demostrar que lo respeta incluso cuando tiene que aplicarla.
- **Trace una línea clara.** Es importante ser flexible, pero hay temas que no admiten flexibilidad. Debe dejar bien en claro que no tolerará que fume o que consuma drogas ilegales.

Fuente: S. Brown, *How to Negotiate with Kids ... Even When You Think You Shouldn't*, Penguin.

“Los límites y la estructura forman los cimientos de la plataforma estable que los adolescentes usarán para lanzarse a la vida como adultos”.

—Michael Riera

Tres pasos que pueden ayudar a su hijo a leer material educativo



Existen diferentes tipos de lectura. Y por supuesto, hay material de lectura de todo tipo. Pero también leemos de distinta manera dependiendo de lo que queremos lograr.

Cuando los estudiantes de intermedia leen material educativo, están *leyendo para aprender*. Le ofrecemos tres pasos que su hijo debería seguir toda vez que lea material que le hayan asignado en la escuela:

1. **Hacer una “lectura rápida”** del material. Esto también se conoce como lectura o revisión superficial.

Su hijo debería prestar atención a las ilustraciones, los encabezamientos y el texto en negrita. Esto podría darle una idea general del contenido del material.

2. **Hacer una lectura profunda.** Para que este paso sea más efectivo, su hijo debería tomar apuntes a la hora de leer. Además, debería anotar cualquier palabra o concepto que no entienda.
3. **Leer más de una vez.** Si el material es nuevo o complejo, entonces su hijo debería releerlo aunque ya lo haya leído con detenimiento. Leerlo atentamente una vez más mejorará su comprensión.

¿Está ayudando a su joven a comenzar bien el año escolar?



La escuela intermedia trae consigo cambios y períodos de transición. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para determinar si está ayudando a su hijo durante las primeras semanas de clase:

- ___ 1. **¿Ha averiguado** cuáles son las clases de su hijo, cuál es el nombre de sus maestros y quién es su consejero?
- ___ 2. **¿Le ha preguntado** a su hijo si puede abrir su casillero y encontrar los salones de clase?
- ___ 3. **¿Trabaja** con su hijo para que aproveche su calendario y otras herramientas de organización, tal como una lista de cosas por hacer?
- ___ 4. **¿Es paciente** con su hijo? Algunos días él le parecerá muy independiente, y otros días lo necesitará más que nunca.
- ___ 5. **¿Ha hecho** de su hogar un lugar familiar y cómodo al establecer rutinas cotidianas, como cenar en familia?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, esto significa que está ayudando a su joven a encarar las dificultades de la escuela intermedia. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea correspondiente 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 © 2015 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.

Sugerencias de un consejero escolar para sobrevivir la escuela intermedia



Para tener éxito académico, su hijo necesitará mucho más que lápices y papel. Recuerde mandarlo a la escuela con las “habilidades adecuadas para sobrevivir la intermedia”.

Estas destrezas son esenciales porque destacarse en la intermedia va mucho más allá que rendir bien en los estudios. Su hijo tendrá las máximas posibilidades de sobresalir si:

- **Se mantiene emocionalmente sano.** Los adolescentes sienten dudas profundas de sí mismos. Y esto podría hacerlos más susceptibles de ceder a la presión para “integrarse” a cualquier precio. Pues entonces, ayude a su hijo a que se mantenga fuerte a nivel emocional. Promueva las amistades sanas y conozca a esos amigos.

Muestre interés en lo que le gusta a su hijo. Y si ve que está perdiendo el rumbo, procure ayuda profesional de inmediato.

- **Comprende los cambios** por los que atraviesa su cuerpo. ¡Nunca subestime el impacto que tienen en su hijo los cambios físicos por los que atraviesa! Una imagen pobre de sí mismo puede traducirse en malas calificaciones con rapidez. La imagen de sí mismos es muy importante para los preadolescentes. Así que hable con su hijo de los cambios físicos por los que atravesará en la intermedia. Si sabe que esto es algo normal, se sentirá menos anormal cuando le ocurran.

Fuente: C. Francis, “Surviving Middle School: Tips for Parents from a Middle School Counselor,” American School Counselor Association, nswc.com/counselor_middle.

Tenga una conversación con su hijo sobre las drogas y el alcohol



En los años de la intermedia es mucho más probable que su hijo esté expuesto a drogas y alcohol que cuando asistía a la primaria. Es importante que hable de forma abierta y franca con él sobre los peligros que acarrea el consumo de sustancias peligrosas.

Estos son algunos puntos que podrían surgir en la conversación:

- **“Mis amigos dicen que probar un par de veces no le hace daño a nadie”.** De hecho, los estudios revelan que el cerebro de los jóvenes es particularmente susceptible a la adicción al alcohol y las drogas.
- **“Mientras nadie que conduzca, no es gran cosa”.** El uso recreativo de drogas es ilegal *en todo momento*. El consumo de alcohol es ilegal para los menores de 21 años. Un arresto en cualquiera de estas circunstancias establecerá un historial policial. El consumo de

alcohol puede resultar en suspensión o expulsión de la escuela.

- **“Todos dicen que los hace sentir bien”.** Esa “buena” sensación es temporal y engañosa. Envenenar el cuerpo puede conducir a una “caída” e incluso a una enfermedad. A largo plazo, puede dañarse tanto la salud física como la mental.
- **“Pero yo veo que los adultos beben alcohol”.** El consumo de alcohol por mayores de 21 años es legal. Los adultos, cuyos cerebros ya han terminado de desarrollarse, pueden consumir cantidades limitadas de alcohol, si así lo quieren. Para un cerebro en desarrollo, incluso una cantidad pequeña de alcohol es dañina.
- **“¿Quién dice esto además de ti?”** Visite www.thecoolspot.gov para encontrar más información.

Fuente: National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, “Too Much, Too Soon, Too Risky,” The Cool Spot, nswc.com/drugs_middle.

P: El año pasado, animé a mi hijo a participar en actividades extracurriculares en la escuela, pero se sobrepasó un poco y sus calificaciones se vieron afectadas. ¿Qué puedo hacer para que esta vez mantenga un equilibrio entre sus actividades y sus estudios?

Preguntas y respuestas

R: Usted dijo la palabra mágica: *equilibrio*. La clave es que su hijo reciba todos los beneficios de las actividades extracurriculares, es decir, placer, amistades, autoestima, etc., sin que se sienta totalmente abrumado al punto que no pueda completar sus tareas.

Para ayudar a su estudiante a completar su trabajo escolar:

- **Anímelo a establecer prioridades.** ¿Qué actividades le gustaron más a su hijo el año pasado? ¿Cuáles fueron más beneficiosas? Pídale que piense honestamente en estas preguntas. No acepte una respuesta breve como, “¡Me encantó todo!” Si su hijo va a tomar decisiones sensatas en lo que respecta a sus actividades extracurriculares, deberá evaluarlas con franqueza.
- **Enumere las ventajas y desventajas.** Una vez que su hijo haya limitado sus opciones, debería enumerar las ventajas y desventajas de cada una. Por ejemplo, ¿resultó divertido el equipo de lacrosse? Pero, ¿le que ocupó demasiados fines de semana? Ayúdelo a analizar cada actividad con ojo claro y crítico.
- **Elabore un plan.** Teniendo en mente las ventajas y desventajas de cada actividad, ayude a su hijo a seleccionar una o dos para participar este semestre. En unas semanas, vuelva a evaluar la situación. Si ya tiene dificultades en sus clases, haga un cambio. Pero si le está yendo fenomenal, ¡pues es probable que haya encontrado el equilibrio perfecto!

Enfoque: la responsabilidad

Aprender es responsabilidad de su estudiante



La escuela intermedia marca una nueva e importante fase en la educación de su hijo. De aquí en adelante,

se espera que él asuma cada vez mayor responsabilidad por su aprendizaje. En los años de la escuela secundaria, el aprendizaje ya no está dirigido por el maestro, sino más bien por el mismo estudiante.

Es necesario que su hijo:

- **Abogue por sí mismo** y por su educación. Su hijo tendría que pensar en lo que necesita para tener éxito y pedirlo si no lo recibe. Anímelo a conocer a sus maestros para que se sienta cómodo dirigiéndose a ellos.
- **Participe en la clase.** Su hijo debería hacer preguntas y opinar en la clase.
- **Solicite ayuda** ante la primera señal de problemas. Debería averiguar cuándo los maestros están disponibles para asistir a los estudiantes que tienen dificultades.
- **Tenga una buena relación** con sus maestros y compañeros. Todos aprenden mejor en un ambiente agradable.
- **Tome clases avanzadas.** Si su hijo no tiene que esforzarse casi nada en sus clases, pues no está inscrito en las que le corresponden.
- **¡Piense en su aprendizaje!** En lugar de memorizar la información, su hijo debería preguntarse, “¿Cómo se relaciona esto con algo que ya he aprendido o vivido antes?”

Fuente: H. Wolpert-Gawron, “Equation of Success: Top Ten Responsibilities that Students Must Own,” Edutopia, nismw.com/take_charge.

Cuatro herramientas para ayudar a su hijo a mantenerse organizado

En la intermedia resulta difícil y hasta abrumador mantenerse al día en varias clases (cada una con un maestro diferente) y llevar cuenta de las diferentes actividades extracurriculares.

Para que a su hijo le resulte más fácil organizarse, dele estas herramientas:

1. **Notas autoadhesivas.** Díglele a su hijo que ponga notas autoadhesivas en el lomo de los libros y carpetas que guarde en su casillero y que luego deba llevar a casa para hacer la tarea.
2. **Listas de cosas por hacer.** Díglele a su hijo que anote todo lo que necesita completar para el día, la semana, el mes entrante.
3. **Calendario.** Su hijo debería anotar todos los plazos de entrega y las fechas de los exámenes en un calendario. Recuérdele también que lo consulte frecuentemente.



4. **Horario.** Muéstrele a su joven cómo hacer un horario y cumplir con él todos los días. Le ofrecemos un ejemplo:
 3:00 Llegar a casa de la escuela
 3:15 Bocado y descanso
 3:30 Tarea
 4:30 Leer
 5:00 Cambiarse para fútbol
 5:30 Ir al entrenamiento de fútbol

Fuente: A. K. Dolin, *Homework Made Simple: Tips, Tools and Solutions for Stress-Free Homework*, Advantage Books.

La asistencia es fundamental para el éxito de su estudiante



Faltar muchos días a la escuela no solo afectará negativamente el rendimiento de su hijo en clase, sino que además

podría perjudicar su futuro. Los estudios revelan que los estudiantes que faltan a clase habitualmente son más susceptibles de:

- **Repetir un grado.**
- **Ser expulsados de la escuela.**
- **Abandonar los estudios.**

Por eso, no deje que su hijo lo convenza que “no es gran cosa” faltar a la escuela una que otra vez. La asistencia es esencial y es responsabilidad de su hijo. Después de todo, ¡es su futuro el que está en juego!

Para garantizar la buena asistencia de su hijo:

- **Sea firme.** Cualquier queja imprecisa no debería ser un pase para obtener un día libre de la escuela.
- **Sea comprensivo.** Reconozca que la escuela no siempre es divertida. Su estudiante de intermedia valorará su honestidad.
- **Prevenga.** Si es claro que está faltando a la escuela, averigüe por qué razón. Empiece hablando con su consejero académico.

Fuente: “Prevention Brief: Reducing Truancy,” National Center for Mental Health Promotion and Youth Violence Prevention, nismw.com/truancy.