Escuela Intermedia
Los Padres™
¡aún hacen la diferencia!
Enero 2021
Vol. 24, No. 5
Enterprise City Schools
Parent & Family Engagement



Las conversaciones diarias mejoran las habilidades de pensamiento

¿Cuál es el estilo de pensamiento de su estudiante de intermedia? ¿Puede abordar un trabajo complicado de una manera inteligente? ¿Considera todos los aspectos de un tema antes de elegir una postura? ¿Da una opinión razonada sobre algo cuando se la piden?

Si las respuestas son *no*, *no* y *no*, ¡no se preocupe! Como las demás destrezas, las habilidades de pensamiento de su hijo pueden mejorarse con el tiempo.

Para ayudar a su hijo de intermedia a pensar de manera crítica:

- **Involúcrelo en las conversaciones.** No trate superficialmente los problemas del día cuando se sienten a cenar. Hablen sobre ellos en profundidad. Anime a su hijo a hacer preguntas sobre lo que vea en internet o lo que escuche en las noticias. Podría impulsarlo a considerar los temas con una mayor profundidad.
- **Haga preguntas abiertas.** Cuando sea posible, evite hacerle preguntas a su hijo que puedan responderse con un *sí* o *no*. En cambio, hágale preguntas que tengan más probabilidades de conducir a una respuesta pensada. De una pregunta como "¿Qué dijo tu maestro de ciencias sobre el coronavirus?" podría obtener una respuesta más detallada que si pregunta "¿Hablaron de algo interesante hoy en la clase de ciencias?"
- **Léale un artículo periodístico** o miren las noticias juntos. Luego, pídale que comparta su opinión sobre temas específicos que se abordaron.
- **Evite interrogarlo.** La manera de impulsar las habilidades de pensamiento crítico de su hijo no debería parecerse a la escuela. Trate que su hijo no sienta que lo está poniendo a prueba. Asegúrese de que los intercambios sean informales y amistosos.

Tenga expectativas razonables para su estudiante



Es importante tener expectativas para el éxito académico de su hijo de intermedia, pero es igualmente importante asegurarse de que esas expectativas sean razonables.

Para determinar si está poniendo la vara en el nivel adecuado para su estudiantes, pregúntese si sus expectativas:

- **Son flexibles.** ¿Ha leído libros sobre crianza que le indican lo que su hijo "debería" hacer, pensar o sentir a su edad? Entonces es probable que no esté teniendo en cuenta que la mayoría de esa información está basada en *promedios*. No se relaciona de manera específica con lo que debería hacer (o lograr) una persona en particular. Téngalo en mente si se da cuenta de que está poniendo una meta para su hijo solo porque "todos los demás niños de sexto grado" parecen estar cumpliéndola.
- **Reflejan quién es su hijo** realmente. ¿Ve a su hijo claramente cuando piensa en lo que debería lograr? Si su hijo es reacio a leer desde que asistía a la escuela preescolar, es posible que no tenga sentido presionarlo para que se anote en una clase avanzada de lengua. Trabaje en conjunto con sus maestros para preparar a su hijo para alcanzar el éxito.

Copyright © 2021, The Parent Institute®

Copyright © 2021, The Parent Institute®

Reducir el estrés puede mejorar la preparación de su hijo para aprender



Los estudiantes que están estresados corren el riesgo de tener dificultades para concentrarse en clase y para recordar lo que aprenden.

Para ayudar a su hijo de intermedia a lidiar con el estrés, sugiérale que:

- **Respire hondo varias veces.** Suena simple, pero los resultados son sorprendentes. Tomarse el tiempo para hacer una pausa y pensar sobre el problema en cuestión podría ayudar a su hijo a ponerlo en perspectiva y encontrar una solución.
- **Se centre en la salud.** Entre 20 y 30 minutos de ejercicio pueden liberar tensiones y ayudar a su hijo a despejar la cabeza. Comer bien y dormir lo suficiente todas las noches también hará que su hijo se sienta mejor.
- **Escriba en un diario.** A algunos niños les resulta más fácil escribir lo que sienten que hablarlo. Esa es una muy buena manera de aliviar el estrés.
- **Se tome un descanso** de las pantallas. Desenchufarse del mundo digital le da tiempo a su hijo para relajarse, leer un libro, escuchar música o soñar despierto.

Fuente: S. Vogel y otros, "Stress Affects the Neural Ensemble for Integrating New Information and Prior Knowledge," *Neuroimage*, Elsevier.

"No es la carga lo que te derriba, sino la manera en que la llevas".

—Lou Holtz

Enséñele a su estudiante a centrarse en seis áreas clave de la escritura



A veces es difícil ayudar a los niños de intermedia con la escritura. Suelen ser sensibles a las críticas y resistirse a las sugerencias de mejora.

Intente orientar a su hijo *antes* de que comience a escribir. Anímelo a centrarse en estas seis áreas clave:

1. **Ideas y contenido.** La escritura de su hijo debería ser interesante de leer y ceñirse al tema en cuestión. El lector debería poder comprender y seguir lo que está intentando decir.
2. **Organización.** Su texto debería estar claramente dividido en un comienzo, un desarrollo y un final. Debería presentar una idea principal con claridad. Las demás oraciones deberían dar detalles para respaldar la idea principal.
3. **Voz.** La escritura de su hijo debería representarlo. Su personalidad, sus sentimientos y su tono deberían resaltar en el texto.
4. **Estructura de las oraciones.** La escritura de su hijo debería llamar la atención del lector. Las oraciones deberían fluir con naturalidad, como una conversación. Cada oración debería ser distinta. Su hijo debería evitar repetir patrones de palabras. Por ejemplo, una o dos oraciones podrían comenzar con "Siento" o "Esto es", pero las demás deberían comenzar de una manera distinta.
5. **Elección de palabras.** Su escritura debería "crear una imagen". Cuando describa algo, el lector debería poder visualizarlo. En los textos de calidad, no se usan palabras que simplemente ocupan lugar y tienen poco sentido para el lector.
6. **Mecánica.** Su hijo debería revisar su trabajo y corregir la ortografía, la gramática y la puntuación.

¿Está ayudando a su hijo con sus nuevas relaciones?



No es fácil comenzar a hablar con su hijo sobre las relaciones amorosas. ¿Está guiando a su hijo para ayudarlo a afrontar interacciones difíciles cuando llegue el momento? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___**1. ¿Ha hablado** con su hijo sobre los aspectos básicos de las citas, es decir, el respeto por uno mismo, el respeto hacia el otro, la amabilidad y la consideración?

___**2. ¿Mantiene** la calma? Las relaciones de muchos niños de intermedia son más de amistad que "relaciones serias".

___**3. ¿Ha hablado** sobre las reglas de las relaciones con su hijo y le ha recordado que la escuela está en primer lugar?

___**4. ¿Muestra** respeto por los sentimientos de su hijo?

___**5. ¿Habla** sobre los valores familiares con respecto al comportamiento adecuado? ¿Ha hablado con su hijo sobre las consecuencias del comportamiento riesgoso?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de las respuestas fueron *sí*, usted está preparando a su hijo de intermedia para que afronte esta nueva etapa. 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. 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.
Copyright © 2021, 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.

X02775346

 Copyright © 2021, The Parent Institute®

Anime a su estudiante a establecer estos propósitos de Año Nuevo



Su hijo de intermedia comenzó el año escolar con las mejores intenciones, pero últimamente parece que las cosas no van por buen camino. No está entregando algunos trabajos. Espera hasta último momento para hacer las cosas.

A menudo, los niños de intermedia necesitan "reiniciar el sistema" a mitad de año escolar. Establecer algunos propósitos de Año Nuevo es una de las maneras en las que puede volver a encaminar a su hijo hacia el éxito.

Sugiérale que se proponga:

- **Organizarse.** Seamos sinceros: los niños de intermedia no siempre son organizados. Pídale a su hijo que use herramientas útiles para llevar un registro de su cronograma y sus trabajos escolares. Podría usar un calendario, notas adhesivas, listas de tareas pendientes y un cuaderno de trabajos. Ayúdelo a adoptar el hábito de ordenar sus cuadernos escolares con frecuencia.
- **Armar un cronograma.** Cuando llega enero, muchos estudiantes han abandonado sus rutinas escolares. Ayude a su hijo a volver a establecer un horario de trabajo y asegúrese de que estudie en ese horario todos los días. No tardará mucho en convertirse en un hábito.
- **Probar hacer una tarea por vez.** Los niños afirman que pueden hacer muchas cosas al mismo tiempo cuando escuchan música, les envían mensajes de texto a sus amigos e intentan hacer trabajo escolar al mismo tiempo. Pero lo cierto es que sus cerebros no pueden afrontar todas esas actividades. Anime a su hijo en centrarse en una cosa a la vez.
- **Establecer una meta nueva.** ¿A su hijo le agradaría mejorar su calificación de lengua? Anímelo a descubrir qué necesitará hacer para alcanzar esa meta. Cuando los estudiantes tienen claros los pasos que deben seguir para alcanzar una meta, es más fácil que tomen decisiones que los ayudarán a alcanzarla.

Es más fácil entender la conducta de su hijo si sabe cómo piensa



Hoy en día, la crianza de un niño de intermedia puede ser difícil. Su hijo actúa como si supiera todo y, a veces, parece un adulto.

La palabra clave es *parece*. No importa lo bien que actúe su hijo; faltan años para que pueda pensar como un adulto.

Tenga en cuenta que:

- **El pensamiento emocional** normalmente le gana al pensamiento racional en los escolares de intermedia. Por eso, es posible que los niños de esta edad agredan a alguien verbalmente si creen que han sido tratados de manera injusta. Su hijo no está listo para detenerse y pensar: "Será mejor que me calme porque podría meterme en problemas". Es mucho más probable que responda de manera puramente emocional.

Juntos, piensen maneras respetuosas en las que su hijo podría responder cuando esté angustiado, como disculparse y alejarse. Contar hasta 10 antes de perder el control también podría funcionar.

- **Su hijo vive en el momento.** Es posible que no entienda que su nota semestral puede bajar si no estudia para el examen esta noche. Para él, faltan siglos para el final del semestre. No puede ser que lo que haga hoy afecte algo para lo que falta tanto tiempo.

No fuerce a su hijo a hacer una conexión para la que no está listo. En cambio, ponga reglas firmes sobre el trabajo y el estudio y aténgase a ellas.

Fuente: K.R. Ginsburg con M.M. Jablow, *"But I'm Almost 13!" An Action Plan for Raising a Responsible Adolescent*, McGraw-Hill Education.

P: Mi hijo suele estar desanimado y no parece ser feliz. ¿Cómo puedo saber si solo está triste o si está realmente deprimido?

Preguntas y respuestas

R: Se sabe que los niños de intermedia suelen tener cambios de humor. Por sus cambios hormonales, pueden estar bien un día y mal al día siguiente.

Sin embargo, la pandemia de COVID-19 y el encierro han afectado la salud mental de los adolescentes, por lo que es prudente estar atento a la depresión.

Estos son algunos datos al respecto: cuando uno de los padres tiene depresión, los niños tienen un mayor riesgo de contraer la enfermedad. Lo mismo ocurre con los niños que tienen estrés, un trastorno del aprendizaje o aquellos que experimentaron una pérdida.

Su hijo podría estar deprimido si alguno de los siguientes signos persisten durante algunas semanas:

- **Tristeza frecuente,** llantos, enojo o irritabilidad.
- **Menos interés en la escuela** u otras actividades.
- **Sentimientos de inutilidad** o culpa.
- **Dificultad para dormir** o dormir más de lo habitual.
- **Falta de energía.**
- **Pérdida o cambio de apetito** o peso.
- **Mala comunicación.**
- **Dificultad para concentrarse.**
- **Dolores de cabeza o de estómago** frecuentes.
- **Preocupación por la muerte** o el suicidio.

Si sospecha que su hijo está deprimido, no dude en buscar ayuda profesional. Si se retrasa el tratamiento, la situación podría empeorar y ser más difícil de tratar.

Esté disponible para hablar sobre cualquier preocupación que pueda tener su hijo. Escúchelo. Muéstrele respeto y hágale saber que está para ayudarlo.

Copyright © 2021, The Parent Institute®

Enfoque: el trabajo escolar

Seis beneficios de estudiar un idioma extranjero



En la actualidad, menos estudiantes de los Estados Unidos están aprendiendo un idioma distinto del inglés, pero las investigaciones demuestran que aprender otro idioma brinda beneficios significativos.

Estudiar un idioma extranjero hace que los estudiantes mejoren:

1. **La memoria.** Quienes estudian un idioma extranjero deben aprender y recordar mucho vocabulario nuevo. Notan que fortalecer su memoria es como fortalecer un músculo. Cuanto más se usa, más fuerte será.
2. **La comprensión** de su primera lengua. Los estudiantes comienzan a descubrir cómo funcionan los idiomas. Entender eso los ayuda a mejorar la escritura, la lectura y hasta las habilidades que necesitan para rendir un examen. Los estudiantes que hablan una segunda lengua obtienen mejores resultados en los exámenes estandarizados.
3. **Las habilidades de resolución** de problemas. Los estudios demuestran que a los estudiantes que hablan dos idiomas también les va mejor en matemáticas y ciencias.
4. **La sensación de logro.** Aprender otro idioma es un desafío. A medida que los estudiantes lo dominan, ven que pueden abordar materias difíciles.
5. **La capacidad de conseguir** un trabajo. Muchos empleadores buscan contratar a alguien que hable más de un idioma.
6. **La compresión del mundo.** En muchos sentidos, el mundo se está achicando. Hablar más de un idioma ayuda a los estudiantes a comprender los cambios que vemos.

Fuente: "What Does Research Show About the Benefits of Language Learning?" American Council on the Teaching of Foreign Languages.

Habilidades y estrategias para que el tiempo de estudio sea productivo

En la escuela intermedia, su hijo debe aumentar nivel de habilidad para trabajar de forma independiente y efectiva, especialmente durante los momentos de aprendizaje a distancia.

Durante el tiempo de estudio, debería:

- **Responder seis preguntas clave.** Su hijo siempre debería averiguar *qué*, *quién*, *cómo*, *cuándo*, *dónde* y *por qué*. Esto llevará a una comprensión básica de muchas tareas de lectura. También lo ayudará a armar un esquema de escritura.
- **Aprender vocabulario.** Su hijo tendrá dificultades con un trabajo si no comprende el lenguaje. Anímelo a buscar las definiciones de las palabras que no conozca en el diccionario.
- **Sopesar la información** importante. Muchos trabajos requerirán que su hijo comprenda la diferencia entre las ideas centrales y los detalles. Practique esto con su hijo. "Elisa derramó lágrimas en su camisa azul mientras caminaba hacia la casa". ¿Qué es más importante: que Elisa tenía una camisa azul o que estaba llorando?



- **Comparar y contrastar.** ¿Su hijo puede distinguir en qué se asemejan y en qué se diferencian dos cosas? Esta habilidad lo ayudará con muchas materias, en particular lengua e historia. Pregúntele: "¿En qué se asemejan un gato y un perro? ¿En qué se diferencian?"

Muéstrele a su hijo cómo asumir la responsabilidad de su aprendizaje



Su hijo de intermedia, ¿está preocupado por su próximo examen o trabajo importante? Muéstrele cómo prepararse para ayudarlo a asumir la responsabilidad de su aprendizaje. La mejor manera de prepararse es mejorar sus habilidades de estudio todos los días. Siga estos pasos:

- **Anímelo a leer con anticipación.** Si repasa la lección o el capítulo del día siguiente con antelación, estará mejor preparado para la clase. Eso también lo ayudará a hacer mejores preguntas en la clase o participar más.
- **Pídale que revise sus apuntes.** Incluso si no tiene que hacer ningún trabajo para una clase determinada, debería repasar los apuntes del día por la noche. Es una manera rápida y fácil de recordar lo que está aprendiendo.
- **Asegúrese de que asista a clase.** Su hijo no aprenderá la lección del día si no está en la clase. Solo debería faltar a clase cuando sea necesario.