Diciembre 2020
Vol. 24, No. 4

Escuela Intermedia Los Padres™

¡aún hacen la diferencia!

Enterprise City Schools
Parent & Family Engagement



Estrategias comprobadas que mejoran el aprendizaje de su hijo

Su escolar de intermedia debería tener un lugar designado para hacer la tarea, pero ese no debería ser el *único* lugar en el que estudie. Las investigaciones demuestran que los estudiantes recuerdan mejor el contenido si repasan el material en distintos lugares.

Para optimizar el aprendizaje y la memoria, los estudiantes deberían:

1. **Estudiar la misma información** en distintos lugares. Eso fuerza al cerebro a hacer varias asociaciones con el material. Cuando el cerebro relaciona la información con más de un ambiente, hay más probabilidades de que retenga la información.
2. **Variar el material que estudian** en una misma sesión de estudio. Por ejemplo, su joven podría alternar el estudio del vocabulario nuevo con la lectura del libro de historia. Concentrarse en varias habilidades, en lugar de en una sola a la vez, deja una impresión más profunda en el cerebro.
3. **Espaciar las sesiones de estudio** en un período de varios días. Esto ayuda al cerebro a retener el material durante más de uno o dos días. Es posible que los estudiantes aprueben si estudian de forma intensiva para un examen la noche anterior, pero esa estrategia no conducirá a un aprendizaje real a largo plazo. Llenar el cerebro de información rápidamente hace que se vacíe rápidamente.
4. **Escribir algunas notas** luego de cada clase. Eso los obligará a recordar la información que aprendieron.

Fuente: "Applying Cognitive Psychology to Enhance Educational Practice," Bjork Learning And Forgetting Lab, UCLA, niswc.com/mid_memory2.

Hable con su hijo de cómo tener un estilo de vida saludable

La escuela intermedia es un momento de muchos cambios, incluidos algunos cambios físicos. Los niños comienzan a mirar sus cuerpos con otros ojos. Muchas veces, consideran que no les agrada lo que ven.

Los estudios revelan que la imagen corporal afecta de manera significativa el desempeño académico. Para ayudar a su hijo a desarrollar una imagen corporal saludable:

- **No critique su propio cuerpo.** Su hijo podría pensar que es normal que no le agrade su cuerpo.
- **No critique el aspecto físico** de su hijo. No use palabras como *gordito* o *escuálido*.
- **Proporciónele datos** sobre la pubertad. Muchas veces, los niños aumentan de peso durante la pubertad. Esto es parte del cambio: pasan de tener un cuerpo de niño a tener un cuerpo de adulto joven.
- **Céntrese en el estilo de vida,** no en el peso. Toda la familia debería esforzarse por alimentarse de forma saludable. Lo mismo con el ejercicio.

Lo importante es estar en forma, no ser delgado. Si cree que su hijo podría tener un problema con el peso, pida una cita con el médico.

Fuente: A. Paolini, "School Counselors: Promoting Healthy Body Image Amongst Adolescents," *International Journal of School and Cognitive Psychology*, Longdom Publishing.

Copyright © 2020, The Parent Institute®

Copyright © 2020, The Parent Institute®

La coherencia es clave cuando se quiere aplicar una disciplina eficaz



Su escolar de intermedia presta mucha atención a la manera en la que lo tratan los adultos que forman parte de su vida. Esto incluye la manera en la que aplican la disciplina. Necesita un mensaje coherente que demuestre que las figuras de autoridad son serias y cumplirán con sus palabras.

Para promover una disciplina coherente, siga estas indicaciones:

- **Póngase de acuerdo con las reglas** y las consecuencias si usted comparte la paternidad o el control de los trabajos escolares con otra persona. De esa manera, evitará que su hijo se aproveche de cualquiera de los dos.
- **Comente sus reglas** con los familiares o amigos que cuidan de su hijo. Por ejemplo, si espera que su hijo vuelva a casa en un cierto horario durante los fines de semana, debería volver a casa a esa hora cuando lo cuide uno de sus abuelos.
- **Apoye las reglas** y las expectativas que establece la escuela para los estudiantes. Asegúrese de que usted y su hijo comprendan las políticas de los maestros sobre los exámenes y sobre entregar trabajos tarde. Exíjale a su hijo de intermedia que siga las reglas. Si tiene preguntas o inquietudes, póngase en contacto con el maestro.

"Es más fácil criar niños fuertes que reparar adultos rotos".

—Frederick Douglass

Las actividades cotidianas pueden fomentar las destrezas matemáticas



Para que su escolar de intermedia alcance el éxito en matemáticas, es importante que usted esté familiarizado con lo que está aprendiendo y que lo apoye.

Los estudios revelan que su propia actitud hacia las matemáticas puede influir en cómo le va a su hijo en esa materia. Para apoyar a su hijo, adopte una actitud positiva y busque maneras de ayudarlo a practicar sus habilidades matemáticas todos los días. Estas son algunas ideas para lograrlo:

- **Para aritmética,** pídale a su hijo que mire la factura de una compra y sume el total que se gastó en verduras. Si compra comida hecha para la cena, pídale que calcule la propina.
- **Para mediciones,** permita que su hijo se ocupe de tomar cualquier medida que necesite en la casa. Esto incluye calcular el área de una habitación, duplicar la receta de unas galletas, hallar la altura de las plantas o cualquier cosa que ayude a su hijo a sentirse más competente y cómodo al tomar medidas.
- **Para estadística,** anime a su hijo a leer gráficos e interpretarlos. Puede encontrar muchos ejemplos en artículos periodísticos.
- **Para los cálculos aproximados,** pídale a su hijo que lo ayude a planificar un viaje en carro. Puede calcular la cantidad aproximada de combustible que necesitará o la hora a la que cree que llegarán teniendo en cuenta las millas por hora y la distancia recorrida. Cuando uno de los dos esté haciendo una tarea, como barrer una habitación, pídale a su hijo que calcule aproximadamente cuánto tiempo le llevará. Luego, pídale que compare su respuesta con el tiempo que llevó finalmente completar la tarea.

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

¿Ayuda a su hijo a lidiar con los maestros exigentes?



Tarde o temprano, todo estudiante se encuentra con un maestro exigente. ¿Está ayudando a su hijo a lidiar con este desafío? Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguarlo:

___**1. ¿Le ha recordado** a su hijo que, a lo largo de su vida, tendrá que trabajar con toda clase de personas?

___**2. ¿Ha hablado** con su hijo sobre sus metas para la clase? Si quiere aprender la materia y obtener buenas calificaciones, deberá trabajar con el maestro.

___**3. ¿Ha hecho** una lluvia de ideas con su hijo sobre las cosas que puede hacer para mejorar la relación?

___**4. ¿Ha alentado** a su hijo diciéndole que es un estudiante capaz que trabaja arduamente y que usted cree en su capacidad?

___**5. ¿Alentará** a su hijo a hablar con su consejero escolar si continúa teniendo problemas con algún maestro?

¿Cómo le está yendo?

Cada *sí* significa que está ayudando a su hijo a aprender a abordar los problemas que tiene con sus maestros. Para cada respuesta *no*, pruebe la idea 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 © 2020, 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 © 2020, The Parent Institute®

Enséñele a su escolar de intermedia a tomar decisiones en cinco pasos



La toma de decisiones puede ser un proceso difícil para los estudiantes de intermedia. Sin embargo, hay pocas habilidades más importantes en la escuela y en la vida que aprender a tomar decisiones sensatas.

Enséñele a su joven a seguir estos cinco pasos:

1. **Comprender los hechos.** Supongamos que un vecino le ha pedido a su hijo que cuide a su perro durante el fin de semana. Debería averiguar qué es exactamente lo que debe hacer. ¿Con cuánta frecuencia debería darle de comer y sacarlo a pasear? ¿En qué horarios?
2. **Anticipar los conflictos.** Su hijo tiene que estudiar este fin de semana. También lo han invitado a ir de excursión con un amigo y su familia. ¿Puede hacer las dos cosas y aun así cuidar al perro? Si hay que sacar a pasear al perro varias veces por día y la excursión dura todo el día, su hijo deberá elegir entre ambas opciones.
3. **Considerar las consecuencias** de cada elección. Si no hace la excursión, ¿se enojará su amigo? Si rechaza el trabajo, ¿su vecino le pedirá a otra persona que cuide a su perro en el futuro?
4. **Pensar alternativas.** Tal vez su hijo pueda explicarle a su amigo que está intentando conseguir que el trabajo de cuidar al perro sea fijo. ¿Podría salir de excursión con su amigo algún otro fin de semana?
5. **Aceptar que las decisiones** pueden tener un lado negativo. Si su hijo decide no hacer la excursión y cuidar al perro, está perdiendo la oportunidad de pasar tiempo con su amigo. Pero tiene la oportunidad de cuidar al perro cuando su vecino se va de viaje. A veces, las buenas decisiones requieren un pequeño sacrificio para obtener un beneficio a largo plazo.

Ayude a su hijo a ver los exámenes como una manera de aprender



Es probable que su escolar de intermedia sepa que un examen es una evaluación de lo que ha aprendido. Pero ¿sabe que el examen también es una *manera* de aprender? A menos que su hijo sea perfecto, cada examen debería ser una experiencia de aprendizaje para él.

Para ayudar a su escolar de intermedia a maximizar el aprendizaje durante los exámenes, anímelo a:

- **Anotar lo que piensa** sobre el examen lo antes posible una vez que lo termina. ¿Qué cosas le costaron? ¿Qué considera que sabía mejor?
- **Guardar el examen** si su maestro se lo devuelve. Algunos maestros les exigen a los estudiantes que corrijan los exámenes. Si su maestro no lo hace, su hijo debería corregirlo de todas formas y guardarlo para usarlo como guía de estudio para los exámenes de mitad de año o los finales.
- **Identificar qué tipo de errores** cometió. ¿Fueron errores por descuido? De ser así, sirven de advertencia de que debe prestar más atención al responder las preguntas. ¿Los errores demuestran falta de conocimientos? Sugiérale que piense maneras más eficaces de estudiar la próxima vez, como tomar apuntes del libro de texto o armar una guía de estudio.

Si no entiende un concepto, podría buscar un video explicativo en internet.

Fuente: W. R. Luckie y W. Smethurst, *Study Power: Study Skills to Improve Your Learning & Your Grades*, Brookline Books.

P: Descubrí a mi hijo de séptimo grado copiando las respuestas de un trabajo escolar de un amigo. Dice que no es grave y que todos los estudiantes de la escuela intermedia lo hacen. ¿Qué debería hacer?

Preguntas y respuestas

R: Copiarse es un asunto grave. Los expertos sugieren hablar y escuchar a su hijo.

Dígale que copiarse sí es grave y que está mal. Es una actitud deshonesta e injusta para quienes no hacen trampa. Además, no le da la oportunidad de aprender las habilidades y la información que necesitará en el futuro para las clases.

Hágale saber a su hijo que no está contento con que haya hecho trampa, pero que también está preocupado por el motivo. ¿Por qué sintió la necesidad de copiarse? ¿Tiene miedo de decepcionarlo a usted o de que lo castigue por no obtener calificaciones perfectas? ¿Está intentando conseguir beneficios especiales por obtener las mejores calificaciones?

Asegúrese de no estar haciendo demasiado hincapié en que obtenga calificaciones perfectas. También asegúrese de hacer hincapié en la importancia de aprender por aprender y no solo para obtener una recompensa.

Trabajen juntos para hallar una solución que lo ayude a hacer trabajos sin copiarse. Para ayudar a su hijo:

- **Ayúdelo a administrar** su tiempo. Si siente que no tiene tiempo para terminar la tarea, ayúdelo a ajustar sus prioridades.
- **Ayúdelo a mejorar** sus hábitos de estudio para que pueda obtener mejores calificaciones por su cuenta.
- **Anímelo a pedirle** ayuda a su maestro si no comprende lo que tiene que hacer.

Si el problema persiste, hable con el maestro. Juntos, podrán volver a encaminar a su hijo.

Copyright © 2020, The Parent Institute®

Enfoque: la motivación

La autoafirmación mejora el desempeño de los estudiantes



No es un secreto que la motivación puede influir en el desempeño de los estudiantes en la clase. El trabajo de los niños que no están motivados no está a la altura de sus capacidades.

Una serie de estudios revela que un ejercicio de escritura simple puede aumentar la motivación y mejorar el desempeño académico: se les pidió a los estudiantes que escribieran sobre un valor que les pareciera importante durante cinco a 10 minutos. Explicaron por qué eligieron ese valor (como *amistad* u *honestidad*). También escribieron sobre cómo ese valor afectaba sus acciones y sentimientos. Los estudiantes repitieron esta actividad varias veces durante el ciclo lectivo.

¿Cuáles fueron los resultados? El desempeño de los estudiantes que hicieron esta actividad de escritura de "autoafirmación" en la clase fue mejor, y obtuvieron mejores calificaciones. Además, los beneficios duraron más de un año. Al año siguiente, estos estudiantes se anotaron en clases más rigurosas y siguieron obteniendo calificaciones altas.

El impacto fue especialmente contundente en los escolares de intermedia, que están comenzando a tomar decisiones que afectarán su futuro. Algunos eligen dar lo mejor de sí y alcanzar el éxito. Otros dejan de intentarlo.

Durante los estudios, los maestros les dieron estos ejercicios de escritura a sus estudiantes. ¿Por qué no anima a su hijo a hacer algo similar? Piensen qué valores son importantes para él. Luego, pídale que destine un poco de tiempo todos los días a escribir sobre esos valores en un cuaderno.

Fuente: M. Martinovich, "Self-affirmation plays role in minority students' college success," Phys.org; "Benefits of Self-Affirmation," Carnegie Mellon University.

Los estudiantes de intermedia dicen qué necesitan de sus padres

Cuando los niños sienten que en casa los aman y los apoyan, están más motivados a aprender. Según los expertos, los niños que tienen una relación sólida con sus padres:

- **Se sienten más seguros** y tienen una mirada más positiva que los niños que no se sienten de esa manera.
- **Tienen menos probabilidades** que otros niños de copiarse en un examen.
- **Se sienten más sanos** y más felices que otros niños.
- **Creen que alcanzarán el éxito** en el futuro.
- **Tienen más probabilidades** que otros niños de lograr la excelencia académica.

¿Cuál es la mejor manera de mostrar el amor que siente por su hijo? Cuando se hizo esa pregunta durante una encuesta, los estudiantes dijeron que les agradaría que sus padres:

- **Se interesen** por el trabajo escolar.
- **Los escuchen** cuando hablan.



- **Eviten** compararlos con otros.
- **Pasen** más tiempo con ellos.
- **Eviten** darles la lata sobre los errores.
- **Los traten** con respeto.
- **Pongan** reglas y límites razonables.
- **Noten** cuando hagan las cosas bien.
- **Les ofrezcan** consejos.

Fuente: A. Jackson y otros, *Making the Most of Middle School: A Field Guide for Parents and Others*, Teachers College Press.

Inspire a su estudiante a trabajar arduamente y alcanzar el éxito



Un estudiante motivado es un estudiante dedicado. Para inspirar a su hijo de intermedia a que le vaya bien en la escuela:

- **Ayúdelo a organizarse.** Es difícil mantenerse motivado cuando hay apuntes y trabajos desparramados por todas partes. Por lo tanto, ayude a su hijo a clasificarlos y archivarlos por materia.
- **Alimente su curiosidad.** El aprendizaje se da en todas partes, no solo durante la clase. Anime a su hijo a explorar sus intereses externos. Si le gusta el arte, por ejemplo, visiten juntos una exposición de arte virtual.
- **Haga comentarios.** Cuando vea que su hijo se está esforzando, hágale saber que lo notó. Si le va bien en un proyecto, háblele sobre cuánto ha valido la pena su esfuerzo.
- **Sea paciente con él.** Lo más probable es que usted no siempre esté motivado para trabajar. Por lo tanto, no le exija a su hijo que esté entusiasmado constantemente con la escuela. Cuando no sienta tanto entusiasmo, aliéntelo. Con su apoyo, es muy probable que vuelva a encaminarse pronto.