Noviembre 2020
Vol. 24, No. 3

Escuela Intermedia Los Padres™

¡aún hacen la diferencia!

Enterprise City Schools
Parent & Family Engagement



Ayude a su estudiante a evaluar la información que encuentra en línea

Los estudiantes (así como los adultos) leen gran parte de las noticias en fuentes de internet. Sin embargo, hoy en día, muchas de esas fuentes presentan solamente información sesgada. Hoy es más difícil que nunca distinguir entre información imparcial sobre un producto y un sitio web creado para anunciar ese producto. Y algunos sitios fingen ser sitios de noticias, pero en realidad buscan promover un punto de vista en particular.

Un estudio de Stanford muestra que la mayoría de los estudiantes no pueden distinguir entre una noticia y un anuncio publicitario. Tampoco saben distinguir entre un sitio de noticias real y uno que presenta una perspectiva sesgada sobre un tema.

Hable con su hijo sobre la importancia de verificar si una fuente de internet es confiable.

Anime a su hijo:

- **Seguir los enlaces.** ¿El enlace lo lleva a una fuente de noticias confiable? ¿O lo lleva a un sitio que ofrece solo un punto de vista?
- **Leer más.** A veces, un artículo saca de contexto una oración de otra fuente. Hay que leer la fuente original para que el sentido quede claro.
- **Buscar publicidad encubierta.** Si un artículo contiene la frase "contenido patrocinado", no es una noticia. Es una publicidad.
- **Mirar la fecha.** Una fuente de 2005 podría tener material preciso sobre la antigua Grecia. Sin embargo, si necesitamos información sobre la economía actual, deberíamos buscar una fuente más reciente.

Fuente: *Evaluating Information: The Cornerstone of Civic Online Reasoning*, Stanford University History Education Group, niswc.com/mid_evaluate.

Escuche las ideas y opiniones de su hijo de intermedia



"¿Podrías al menos escucharme?" Probablemente haya hecho esa pregunta, ya sea durante una discusión en el trabajo o con un miembro de la familia. Porque incluso cuando no consigue lo que quiere, desea saber que su punto de vista se tuvo en cuenta.

No debería sorprenderse de que los estudiantes de intermedia sienten lo mismo. Darles a los niños la oportunidad de expresar sus opiniones los hace más felices, más comprometidos y más seguros, lo que afecta su motivación para tener un buen desempeño académico.

Cuando su escolar de intermedia tenga algo que decir, tómese el tiempo para escucharlo. Y cuando diga algo que tenga sentido, considérelo seriamente. Por ejemplo, podría tener una idea razonable sobre cambiar sus quehaceres domésticos. O podría tener un argumento convincente para quedarse despierto hasta más tarde el viernes por la noche.

Es posible que usted no siempre esté de acuerdo con su hijo, pero si lo escucha, fortalecerá su confianza para que pueda expresarse y participar en la clase y en otras áreas de la vida.

Fuente: K. N. Marbell-Pierre y otros, "Parental Autonomy Support in Two Cultures: The Moderating Effects of Adolescents' Self-Construals," *Child Development*, niswc.com/mid_express.

Copyright © 2020, The Parent Institute®

Copyright © 2020, The Parent Institute®

Ofrézcale a su hijo estrategias para tomar mejores apuntes en clase



Todo estudiante necesita tener habilidades de toma de apuntes para lograr un buen desempeño en la escuela. Sin esa habilidad, sería casi imposible recordar todo lo que dice el maestro durante la clase.

Comparta con su hijo estos consejos sobre cómo tomar apuntes:

- **Escribir listas.** Si el maestro dice "Estas son las cinco causas de la Guerra de la independencia estadounidense", su hijo debería anotarlas.
- **Escribir lo que está en la pizarra** o la pantalla. La información que el maestro se toma el tiempo de mostrar suele ser algo que su hijo debería aprender.
- **Prestar atención a las palabras** que indican "extremos". Cada vez que el maestro describa un concepto como el *mejor*, el *más débil* o el *último*, su hijo debería anotarlo.
- **Aprovechar las pausas.** Cuando el maestro haga una pausa luego de decir algo, posiblemente esté dando tiempo para que lo escriban.
- **Escribir la información** que el maestro repite.
- **Prestar atención hasta el final.** A veces, los maestros dan información importante cerca del final de la clase si se dan cuenta de que se está terminando el tiempo.

"Antes que cualquier otra cosa, la preparación es la clave del éxito".

—Alexander Graham Bell

Los años de la intermedia son clave para prevenir la drogadicción



Las drogas cambian el cerebro. Por eso, una vez que alguien se vuelve adicto a ellas, le resultará más difícil dejar de consumirlas.

Los expertos que se encargan de investigar el cerebro saben que la mejor manera de prevenir la drogadicción es evitar que las personas consuman drogas ilícitas. Los años de la intermedia son un momento en el que los mensajes de prevención son muy importantes.

Es más probable que las personas recurran a las drogas en tiempos de transición. Los adultos que perdieron el trabajo o están atravesando un divorcio podrían recurrir a las drogas para sentirse mejor. A los adolescentes, las dificultades que traen el cambio de escuela y la adaptación a nuevos entornos de aprendizaje pueden hacer que las drogas les parezcan atractivas.

Los estudiantes de intermedia también quieren probar cosas nuevas. Podría parecer que las drogas y el alcohol ofrecen experiencias nuevas. Como el juicio de los estudiantes de intermedia y sus habilidades para tomar decisiones aún están en desarrollo, es posible que no vean los riesgos asociados.

¿Qué puede hacer como padre?

- **Pregúntele a su hijo** qué aprendió en la escuela sobre la drogadicción. Refuerce esos mensajes en casa.
- **Transmita mensajes claros.** Dígale a su hijo que evite todas las drogas, incluso el alcohol y los productos con nicotina. También hable del problema de usar fármacos recetados.
- **Ponga reglas claras** y asegúrese de que se cumplan. Felicite a su hijo por su buen comportamiento. Los padres que son constantes se dan cuenta de que no tienen que ser punitivos.
- **Construya una relación sólida** con su hijo: haga cosas en familia. Dedique tiempo a actividades compartidas.
- **Sea un buen modelo a seguir.** Su ejemplo es el maestro más poderoso.

Fuente: "Preventing Drug Abuse: The Best Strategy," National Institute on Drug Abuse, niswc.com/mid_braindrug.

¿Le enseña a su hijo a ser responsable con las redes sociales?



Los sitios de redes sociales, como Snapchat e Instagram, han ganado popularidad entre los estudiantes de intermedia. Responda *sí* o *no* a las siguientes preguntas para averiguar si usted está reforzando las reglas de uso seguro de las redes sociales:

___**1. ¿Ha hablado** con su hijo sobre los peligros de compartir información personal en internet?

___**2. ¿Sabe** su hijo que si decide tener una cuenta en una red social debe permitirle a usted ser parte de su red?

___**3. ¿Ha hablado** con su hijo sobre por qué no debería publicar ni compartir fotografías inapropiadas ni hacer comentarios hirientes en línea?

___**4. ¿Aplica** límites con respecto a cuándo, dónde y durante cuánto tiempo puede usar las redes sociales su hijo?

___**5. ¿Sabe** su hijo que usted revisará la computadora y su teléfono para ver qué está haciendo?

¿Cómo le está yendo?

Si la mayoría de sus respuestas fueron *sí*, usted está ayudando a su hijo a usar las redes sociales de manera segura. 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®

Busque maneras creativas de ayudar a su hijo a escribir mejor



Las habilidades de escritura sólidas son esenciales para lograr el éxito académico. Sin embargo, insistirle a su hijo de intermedia que las ponga en práctica podría ser contraproducente.

En cambio, busque maneras creativas para que su hijo practique la escritura. Si le divierte, es posible que no se dé cuenta de que está mejorando sus habilidades de escritura al mismo tiempo.

Pídale a su hijo que:

- **Escriba un diario familiar.** ¿Ha estado pensando en comenzar a escribir un blog? Permítale a su hijo encargarse armarlo y de escribir algunas entradas. Podría escribir sobre cómo cambió su vida desde que comenzó la pandemia. O pídale que envíe un correo electrónico de actualización familiar trimestral. Recuérdele que al mantener a su familia y a sus amigos actualizados sobre lo que está sucediendo en sus vidas, está haciendo algo valioso.
- **Haga sus pedidos por escrito.** La próxima vez que su hijo pida permiso para hacer algo, no diga simplemente *sí* o *no*. En cambio, pídale que escriba lo que quiere y por qué. Dígale que sea persuasivo y aborde cualquier objeción que considera que usted podría tener.
- **Cree una carta para las fiestas.** Si su familia suele enviar una carta a fin de año para las fiestas, pídale a su hijo que tome las riendas de esta tradición. Sugiérale que empiece recapitulando lo que sucedió en cada estación: "Durante la primavera, nuestra familia ... ". Luego, permítale decidir qué escribir.

Hacer actividades artísticas puede ayudar a lidiar con las emociones



No cabe duda de que los estudiantes de intermedia a veces son malhumorados. Los cambios que experimentan en su cuerpo pueden hacen que su comportamiento sea impredecible. El distanciamiento social, las interrupciones de las rutinas y las preocupaciones sobre la salud pueden hacer que se sientan abrumados.

El arte puede ayudar. Crear arte les da a los niños una manera creativa de expresarse, y puede reducir la ansiedad. También los ayuda a comprender e identificar sus emociones, que suele ser el primer paso para aprender a regularlas.

Para respaldar el bienestar emocional de su hijo, anímelo a:

- **Escribir en un diario.** Podría escribir o dibujar lo que siente y añadir citas que lo motiven.
- **Crear una caja de exhibición.** Su hijo podría reunir objetos que lo hagan feliz, como una pequeña piedra de su lugar favorito al aire libre, una flor seca y una fotografía. Luego, podría ordenarlos en una caja de una forma visualmente agradable.
- **Crear un "mandala** del estado de ánimo". Los mandalas son diseños geométricos que suelen comenzar con una serie de círculos. Su hijo podría usar un círculo para cada día del mes. Luego, podría usar un color y un diseño para reflejar sus sentimientos de cada día y unir los círculos para formar un patrón.

Es posible que su hijo quiera compartir sus creaciones artísticas. O tal vez prefiera mantenerlas en privado. Solo hágale saber que usted está disponible para hablar.

Si el malhumor de su hijo dura varios días, o si parece triste o ansioso todo el tiempo, consulte con su médico.

Fuente: J. Fraga, "How Making Art Helps Teens Better Understand Their Mental Health," KQED News, niswc.com/mid_mental.

P: La escuela ha comenzado hace varios meses, y siento que no estoy al tanto de cosas tales como la tarea y los próximos exámenes. ¿Cómo puedo mantenerme informado sobre lo que mi hijo está haciendo académicamente sin parecer entrometido?

Preguntas y respuestas

R: Recuerde: es su trabajo —y su derecho— saber qué está haciendo su hijo en la escuela, así que no se está entrometiendo. Está siendo un padre que se involucra en la vida de su hijo.

Para mantenerse informado:

- **Hable con su hijo.** Pídale que lo actualice sobre cada una de sus clases. Cuanto más sepa sobre ellas, más cómodo se sentirá para hacerle preguntas al respecto. Si su hijo no quiere hablar sobre la escuela todos los días, destine 15 minutos a una plática semanal. Esto le permitirá a su hijo actualizarlo a usted sobre lo que está haciendo. Y si se está gestando un problema, tendrá la oportunidad para contárselo.
- **Lea todo** lo que la escuela le envíe a casa. Consulte la plataforma de comunicación en línea de la escuela y visite el sitio web. Siga a la escuela y al distrito en redes sociales. Estas son las maneras más eficaces de mantenerse informado sobre los cambios en las políticas de la escuela, entre otras cosas.
- **Manténgase en contacto** con los maestros de su hijo. Si no ha tenido la oportunidad de conocerlos personalmente, envíeles una nota y preséntese. Incluya su número de teléfono y su correo electrónico, y pídales sus datos de contacto.
- **Asista a los eventos** y talleres escolares remotos y presenciales cuando pueda. Es la manera ideal de conectarse con el personal de la escuela y con otros padres, y de averiguar qué está sucediendo en la escuela.

Copyright © 2020, The Parent Institute®

Enfoque: valores positivos

Explore las oportunidades de servicio con su hijo



La crisis por la pandemia de COVID-19 ha cambiado el estilo de vida de muchas familias. Durante este momento tan difícil, es importante mostrarle a su hijo que puede ayudar y hacer contribuciones significativas en su comunidad.

Es posible que el servicio a la comunidad parezca un compromiso muy grande, pero si su hijo puede destinarle una hora por semana, podrá hacer algo significativo para ayudar a otros y ayudarse a sí mismo.

Estas son algunas ideas ideales para la edad de los escolares de intermedia:

- **Juntar alimentos enlatados** para un banco de alimentos que acepte donaciones de comida.
- **Aprender a hacer mascarillas** simples y distribuirlas a amigos y vecinos.
- **Ofrecer tutorías virtuales** de matemáticas o lectura a niños pequeños.
- **Juntar artículos personales** esenciales, como medias, cepillos de dientes, champú y jabón, y donarlos a un refugio.
- **Ayudar a una familia** de vecinos a pasear a su perro sin cargo u ofrecerles servicios de jardinería.
- **Hacer tarjetas y afiches** para las personas mayores de una comunidad de jubilados o de vida asistida para que sepan que alguien los ama.
- **Juntar y enviar cartas** de agradecimiento para el personal sanitario y otros trabajadores de primera línea.
- **Organizar una recolección** de alimentos para mascotas, toallas y sábanas viejas para donarlas a un refugio para animales.
- **Trabajar en una campaña política.** Los niños podrían colgar letreros, compartir información en redes sociales y alentar a las personas a votar.

Enséñele a su hijo a recuperarse luego de una decepción

Aprender a seguir adelante luego de un contratiempo puede impulsar los logros académicos de su hijo de intermedia y su felicidad, y esa es una habilidad que puede enseñarse. Siga estos pasos:

- **Empodere a su hijo** para que resuelva sus propios problemas. Es normal que usted quiera allanarle el camino a su hijo, pero cuando lo hace, no le permite aprender a resolver los problemas por su cuenta. Permítale desarrollar su propio plan para mejorar una calificación baja, por ejemplo. Podría ayudarlo a practicar qué decirle al maestro, pero deje que *él* lo diga.
- **Anime a su hijo** a ponerse metas realistas para mejorar. Luego, muéstrele cómo desarrollar planes para alcanzarlas.
- **Ayude a su hijo** a aceptar que la vida no es perfecta y que, a veces, las cosas no saldrán como quiere.



Los niños que pasan tiempo en las redes sociales suelen pensar que los demás tienen una vida perfecta. Dígale a su hijo: "No compares tu interior con su exterior".

- **Dé un buen ejemplo.** Si usted enfrenta sus decepciones de manera adecuada, su hijo aprenderá cómo afrontar las situaciones difíciles de manera saludable.

Ayude a su hijo a desarrollar el buen discernimiento



Cuando usted confía en su escolar de intermedia, tiene fe en que hará lo correcto la mayor parte del tiempo. Pero sabe que para que haga lo correcto necesita buenas habilidades de discernimiento, y eso es algo que se desarrolla con el tiempo.

Estas son dos maneras de guiar a su hijo hacia el buen discernimiento:

1. **Asígnele mayor responsabilidad** por las rutinas escolares. Comience por algo básico, como la tarea. Su hijo sabe lo que tiene que lograr en la escuela. Dígale que lo dejará decidir por él mismo cuándo es un momento razonable para trabajar.

   Si le va bien, déjelo tomar decisiones sobre otra área de su vida. Si no le va bien, pregúntele qué aprendió de la experiencia. Piensen un nuevo plan y vuelvan a intentarlo.
2. **Comente las situaciones** con anticipación. ¿Qué haría su hijo si un amigo le pidiera copiar su tarea? Su hijo sabe que copiarse está mal, pero, a veces, los niños se ponen nerviosos cuando se enfrentan a situaciones difíciles por primera vez. Hacer un juego de roles sobre diferentes situaciones lo ayudará a recurrir a sus habilidades de discernimiento y tomar una buena decisión cuando sea necesario.